

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Okkonen Sirpa

"TÄMÄ OLI MUKAVVOO"-ASUKASLÄHTÖISEN JA OSALLISTAVAN
TOIMINNAN KEHITTÄMINEN YKSITYISESSÄ ASUMISPALVELUYKSIKÖSSÄ

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2020

**OPINNÄYTETYÖ****Huhtikuu 2020****Ikäosaamisen kehittäminen
johtaminen****Ylempi ammattikorkeakoulututkinto**

Tikkarinne 9

80200 JOENSUU

+358 13 260 600

Tekijä(t)

Sirpa Okkonen

Nimeke

"Tämä oli mukavoo"-asukaslähtöisen ja osallistavan toiminnan kehittäminen
asumispalveluyksikössä.

Toimeksiantaja

Nurmeskotiyhdistys ry

Tiivistelmä

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli asumispalveluiden kehittäminen Nurmeskodin asumispalveluyksikössä siten, että se tukee asukkaiden aktiivista arkea. Opinnäytetyöllä oli kaksi tehtävää. Ensimmäisenä tehtävänä oli tuottaa tietoa, millä keinoin asukkaiden osallisuutta, aktiivisuutta sekä yhteisöllisyyttä voidaan edistää. Toisena tehtävänä oli tuottaa tietoa, miten työntekijöiden valmiuksia voidaan lisätä asukkaiden osallisuuden ja aktiivisuuden tukemiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää asukaslähtöinen toimintamalli.

Keskeisimmät käsitteet olivat osallisuus, aktiivinen arki, asukaslähtöisyys, toimijuus sekä yhteisöllisyys. Tiedonhankintamenetelminä käytettiin arvostavaa teemahaastattelua, aivoriieheä, osallistavaa sekä osallistuvaa havainnointia, dialogista haastattelua sekä palautelomaketta. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen. Analyysin tuloksena, asukkaan aktiiviseen arkeen vaikuttavia tekijöitä olivat toimintakyky, toimijuus, yhteisöllisyys ja osallisuus sekä asukkaan saama tuki.

Tuotoksena syntyi omahoitaja/työntekijä-asukas viriketoiminnan toimintamalli, sekä työkalupakki, josta löytyy materiaalia työntekijöille asukkaiden aktiivisen arjen tukemiseksi. Jatkokehittäminen voisi suuntautua omahoitaja/työntekijä-asukas työparimallin jalostamiseen myös muuhun toimintaan.

Kieli

suomi

Sivuja 81

Liitteet 9

Liitesivumäärä 18

Asiasanat

osallisuus, aktiivinen arki, asukaslähtöisyys, toimijuus, yhteisöllisyys



THESIS
April 2020
Master`s Programme in Active Ageing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
Tel+ 358 13 260 600

Author
Sirpa Okkonen

Title
"This was fun"-Developing Residence Oriented and Participatory Activities in a Housing Service Unit
Commissioned by
Nurmeskotiyhdistys ry

Abstract

Active daily life, participation and human agency among older people mean different things for everyone. The good care of older people enables them to be involved in the planning and possibly in the implementation of activities and services related to their daily lives. The aim of this thesis was to find ways to develop and implement active everyday life and participation of the residents in a service house unit.

The thesis was carried out in the theoretical framework of research and development activity. The main concepts of the thesis are participation, active daily life, residents orientedness, human agency and the communality. Data were collected among the residents of Nurmeskoti and nursing staff, for example through focused interviews and observation. The collected data was analyzed using content analysis. Based on the analysis, the most important factors influencing the daily life of the residents are maintaining functional ability, independent initiative and voluntary activity. Communality and participation were regarded as joint activity.

As a result of the thesis development, primary nurse– resident activity model was created, as well as a toolkit containing material for new and old employees to support active life among the residents. Further development could be aimed at extending the primary nurse - resident working model to other home care activities.

Language

Finnish

Pages 81

Appendices 9

Pages of Appendices 18

Keywords

Participation, active daily life, resident orientation, human agency, communality

Sisältö

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön keskeiset käsitteet.....	7
2.1	Ikäihmisten osallisuus, toimintakyky sekä aktiivinen arki.....	7
2.2	Asiakaslähtöisyys	11
2.3	Ikääntyneiden yhteisöllisyys.....	12
2.4	Ikääntyvän väestön asumispalvelut sekä niitä ohjaava lainsäädäntö	14
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite, tehtävä ja toimintaympäristö	16
4	Tutkimuksellinen kehittämistoiminta	19
4.1	Hermeneuttinen lähestymistapa.....	19
4.2	Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan prosessi.....	20
4.3	Asukkaiden rooli tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa	25
4.4	Työntekijöiden rooli tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa	26
5	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	26
5.1	Arvostava teemahaastattelu	27
5.2	Aivoriihi	28
5.3	Osallistava sekä osallistuva havainnointi	29
5.4	Avaintoimijoiden dialoginen haastattelu	30
5.5	Palautteen kerääminen palautelomakkeen avulla	31
6	Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan valmistelu	32
7	Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan eteneminen ja tiedontuotanto.....	34
7.1	Ensimmäinen viriketuokio: bingo.....	35
7.2	Toinen viriketuokio: levyraati	37
7.3	Kolmas viriketuokio: sanonnat ja sananlaskut.....	39
7.4	Neljäs viriketuokio: pelikerho	40
7.5	Viides viriketuokio: pelikerho.....	42
7.6	Kuudes viriketuokio: Nurmeskodin voimailjat	44
7.7	Seitsemäs viriketuokio: kauneimmat ja toivotuimmat joululaulut	45
7.8	Kahdeksas viriketuokio: bingo	46
8	Aineistoanalyysi.....	48
8.1	Asukkaiden teemahaastattelujen sisällönanalyysi.....	48
8.2	Viriketuokioiden sisällönanalyysi.....	51
8.3	Työntekijöiden vastausten sekä haastattelun sisällön analyysi	54
9	Opinnäytetyön tulokset	55
9.1	Asukkaiden kokemukset aktiiviseen arkeen vaikuttavista tekijöistä sekä toimijuudesta	55
9.2	Työntekijöiden kokemukset toimijuudesta ja osallisuudesta	56
9.3	Asukaslähtöinen viriketoiminnan toimintamalli	58
10	Luotettavuus ja eettisyys.....	61
11	Pohdinta	64
11.1	Tulosten tarkastelu	65
11.2	Kehittämistoiminnan arviointi	68
11.3	Toimintamallin juurruttaminen ja jatkokehittäminen	71
	Lähteet	75

Liitteet

- Liite 1 Teemahaastattelurunko
- Liite 2 Asukaskokous
- Liite 3 Tiedote kehittämistoiminnasta ja suostumus
- Liite 4 Palautelomake
- Liite 5 Nurmeskodin voimailijat
- Liite 6 Sisällönanalyysin eteneminen yhden yläkäsitteen osalta.
- Liite 7 Viriketuokioiden sisällönanalyysin eteneminen yhden yläkäsitteen osalta
- Liite 8 Kyselylomakkeen sisällönanalyysin eteneminen yhden yläkäsitteen osalta
- Liite 9 Asukaslähtöisen toiminnan kehittäminen Nurmeskodilla

1 Johdanto

Väestön ikääntyminen on muutama vuosikymmen sitten alkanut maailman laajuinen, pitkäaikainen suuntaus. (Eurostat 2018.) Maailman terveysjärjestön eli WHO:n mukaan, vuoteen 2050 mennessä yli 60-vuotiaiden osuus kaksinkertaistuu. (Maailman terveysjärjestö 2017, 2018.) Ihmiset elävät kuitenkin yhä pidempään ja terveempinä. Huomattavaa on, että alle 80-vuotiaiden toimintakyky on parantunut. Väestön ikääntyminen merkitsee kuitenkin sitä, että ikääntyvät ihmiset tulevat tarvitsemaan erityyppisiä palveluja sekä asumisratkaisuja voidakseen elää mielekästä elämää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017a, 13.)

Kailion (2014) pro gradu tutkielmasta käy ilmi, että ikääntyneet itse kokevat, että osallisuutta ei tarvitse vahvistaa. Ikääntyneiden mielestä palvelut toimivat pääsääntöisesti hyvin. He ovat tyytyväisiä siihen mitä tarjotaan. Tyytyväisyys palveluihin voi johtua myös siitä, etteivät he tiedä minkälaisia palveluja voisi saada. (Kailio 2014,55–56.) Aktiivinen ikääntyminen tarkoittaa Maailman terveysjärjestön eli WHO:n mukaan muun muassa sitä, että ikääntyminen nähdään prosessina, joka ottaa huomioon yksilön terveyteen, osallistumiseen sekä turvallisuuteen liittyvät seikat. Aktiivinen ikääntyminen antaa mahdollisuuden olla osallisena yhteiskunnassa sekä kokea kuuluvansa siihen. Samalla se tarjoaa turvallisuutta sekä hoivaa ja hoitoa silloin kun ikääntyvä tarvitsee sitä. (Maailman terveysjärjestö 2002, 12.)

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli asumispalveluiden kehittäminen siten, että se tukee asukkaiden aktiivista arkea. Opinnäytetyöllä oli kaksi tehtävää. Ensimmäisenä tehtävänä oli tuottaa tietoa, millä keinoin asukkaiden osallisuutta, aktiivisuutta sekä yhteisöllisyyttä voidaan edistää. Toisena tehtävänä oli tuottaa tietoa, miten työntekijöiden valmiuksia voidaan lisätä asukkaiden osallisuuden ja aktiivisuuden tukemiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toimintamalli tutkimuksellisen kehittämistoiminnan pohjalta saadun tiedon perusteella.

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Tiedonhankinnan välineenä käytettiin arvostavaa teemahaastattelua, aivoriieheä, osallistuvaa sekä osallistavaa havainnointia, avaintoimijoiden dialogista haastattelua sekä viriketoiminnan palautelomaketta. Aineisto analysoitiin soveltaen väljästi sisällönanalyysiä. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että asumispalveluyksikön asukkaiden aktiiviseen arkeen vaikuttavia tekijöitä olivat informanttien kokemusten mukaan: toimintakyky, toimijuus, yhteisöllisyys ja osallisuus sekä asukkaan saama tuki. Opinnäytetyön kehittämistoiminnan tuloksena syntyi omahoitaja/työntekijä–asukas viriketoiminnan toimintamalli sekä työkalupakki, josta löytyy materiaalia sekä uusille että vanhoille työntekijöille asukkaiden aktiivisen arjen tukemiseksi. Jatkokehittäminen voisi suuntautua omahoitaja/työntekijä–asukas työparimallin jalostamiseen myös muuhun toimintaan. Tiedon tuottajina toimivat asumispalveluyksikön asukkaat sekä työntekijät.

2 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

Opinnäytetyöhön keskeisesti liittyvät käsitteet ovat ikäihmisten osallisuus, toimintakyky sekä aktiivinen arki, asiakaslähtöisyys sekä ikääntyneiden yhteisöllisyys. Ikääntyvän väestön asumispalvelut sekä niitä ohjaava lainsäädäntö täydentävät tätä tietoperustaa. Keskeiset käsitteet sekä täydentävä tietoperusta luovat tämän opinnäytetyön tietoperustan. Opinnäytetyö rakentuu tietoperustan ympärille.

2.1 Ikäihmisten osallisuus, toimintakyky sekä aktiivinen arki

Osallisuudella tarkoitetaan yksilön kokemaa yhteenkuuluvuuden tunnetta johonkin itselleen tärkeään yksilöön tai ryhmään. Osallisuus voi olla esimerkiksi asiakas-, työelämä tai asukasosallisuutta. (Terveiden – ja hyvinvoinninlaitos 2019a.) Sosiaali- ja terveyspalvelujen uudistamisessa muun muassa asiakaslähtöisyys ja sekä asiakasosallisuus ovat tärkeimpiä kehittämiskohteita.

Asiakasosallisuudella tarkoitetaan asiakkaan mahdollisuutta vaikuttaa saamaansa palveluun. Onnistuneella asiakasosallisuudella voidaan mahdollistaa tyytyväiset asiakkaat sekä henkilöstö. Onnistunut asiakasosallisuus luo kustannustehokkaita palveluja. (Terveiden ja hyvinvointilaitos 2019b; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019d). Sosiaalisella osallisuudella voidaan katsoa olevan suuri merkitys ikääntyvän terveyteen sekä hyvinvointiin. Osallisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa sukupuoli ja toimintakyky. Artikkelin, joka pohjautuu Ahmad & Hafeez (2011) tekemän tutkimuksen tuloksiin, käy ilmi, että muutokset terveydentilassa, kuten esimerkiksi lonkkamurtuma tai muistin heikkeneminen, vaikuttavat ikääntyneiden toimintakykyyn. Tämä vaikuttaa sosiaaliseen osallisuuteen. (Ahmad & Hafeez 2011, 288.)

Sosiaalinen osallisuus ja osallistuminen nähdään osana suurempaa kokonaisuutta, sosiaalista toimintakykyä. Sosiaaliseen toimintakykyyn liitetään myös muita käsitteitä, kuten osallistuminen erilaisiin elämän tilanteisiin, selviytyminen arkipäivän tilanteista, osallisuuden kokeminen sekä yhteisyyden ja yksinäisyyden kokeminen. Sosiaaliseen osallistumiseen voidaan katsoa kuuluvaksi yksintehtävät ajanvietteet, kuten lukemien ja tv:n katselu, ryhmässä tehtävät harrastukset sekä osallistuminen erilaisiin tilaisuuksiin (Tiikkainen & Pynnönen, 2018.)

Osallistumiseen ja osallistamiseen vaikuttaa ikääntyneen toimintakyky. Toimintakyvyllä tarkoitetaan psyykkistä, fyysistä, ja sosiaalista toimintakykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän toimii ja elää. Ihmisen toimintakykyyn vaikuttavat asuin- ja elinympäristöön liittyvät seikat, toisilta ihmisiltä saama tuki sekä tarjotut palvelut. Toimintakykyä voidaan kuvata muun muassa ICF-luokituksen avulla. Luokituksen avulla voidaan mitata toimintakykyä kokonaisvaltaisesti, ottaen huomioon ihmisen terveydentilan, sekä ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksen. ICF-luokitus ottaa huomioon yksilön fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen sekä kognitiivisen toimintakyvyn. (Terveiden ja hyvinvointilaitos 2019c.) Fyysiseen toimintakykyyn kuuluvat muun muassa liikkuminen ja aistitoiminnot. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu muun muassa oppimiskyky ja muistaminen sekä psyykinen hyvinvointi ja elämän hallinta. Sosiaalinen toimintakykyyn sisältyy muun muassa yksilön kyky selviytyä

yhteisöjen osallisuuteen liittyvistä velvoitteista. Nämä kaikki toimintakyvyn osa-alueet linkittyvät ja vaikuttavat toisiinsa. (Koskinen, Martelin & Sainio, 2006, 15–16.)

Riittävää liikuntakykyä voidaan pitää tärkeimpänä tekijänä ikääntyvä ihmisen päivittäiseen selviytymiseen vaikuttavana tekijänä. Liikuntakyvyllä, joko apuvälineiden avulla tai ilman, on todettu vaikuttavan myös muihin toimintakyvyn osa-alueisiin. Riittävän liikuntakyvyn avulla, ikääntyvä selviää kotiaskareista, pystyy liikkumaan myös kodin ulkopuolella sekä osallistumaan esimerkiksi harrastuksiin. Liikuntakyvyn heikkeneminen tai menettäminen lisää riskiä joutua laitoshoitoon. (Sipilä, Sihvonen & Sainio 2006, 48.) Syitä kotoa pois muuttamiseen, ovat muun muassa oman tai puolison toimintakyvyn heikkeneminen, asuinympäristö tai asunto ei enää sovellu asumiseen. Ruuskanen-Parrunkosken tutkimuksesta (2018) käy ilmi, yhtenä syynä palvelutaloon muuttamisessa voi olla myös pelko puolison kuolemasta ja yksin jäämisestä. (Ruuskanen–Parrukoski 2018, 102–103, 149–150.) Osallisuus tai toimijuus palvelutalossa on riippuvainen elämäntilasta sekä elämänhistoriasta ja tottumuksista, johon muun muassa yksilön ikääntyminen sekä voimavarat vaikuttavat. Ruuskanen– Parrukoski (2018) tutkimuksesta käy lisäksi ilmi, että ikääntyneet kokevat olevansa kykeneviä toimijoita, vaikka he eivät halua tehdä pitempi aikaisia suunnitelmia. (Ruuskanen– Parrukoski 2018, 160–161.)

Osallisuudella tarkoitetaan Terveiden ja hyvinvointilaitoksen mukaan tunnetta, joka syntyy siitä, että ihminen kuuluu johonkin ryhmään esimerkiksi työn tai harrastuksen kautta. Osallisuus antaa mahdollisuuden vaikuttaa oman yhteisönsä toimintaan sekä tuo mukanaan arvostusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yksilön osallisuuden määrään vaikuttaa hyvin paljon ikä sekä toimintakyky. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2018a.) Osallisuus luo voimaannuttamisen ja toimisen halun kehän. Ikääntynyt kokee pystyvänsä tekemään ja toimimaan. Työntekijät voivat olla tukemassa ikääntyneen voimavaroja ja toimintakykyä. Ikääntynyt itse kuitenkin päättää miten hän toimii ja mihin hän on valmis osallistumaan tai sitoutumaan. (Kairala 2010.)

Asumismuoto ei välttämättä lisää osallisuuden kokemista. Ikääntynyt, jolla toimintakyky on heikentynyt, voi olla vaikeuksia luoda sosiaalisia suhteita tai hänet voidaan jopa jättää yhteisön ulkopuolelle. (Pulkkinen 2019, 21.)

Palvelutaloon muuttaminen ei ole yksiselitteinen asia. Ikääntynyt joutuu luopumaan omasta kodistaan, omista tutuista tavoistaan sekä omasta yksityisyydestään. (Ylä- Outinen 2012, 157–162.) Ikääntynyt joutuu usein myös luopumaan harrastuksistaan sekä toiminnoista, jotka ovat aiemmin tuottaneet mielihyvää ja mielenvirkeyttä. (Ylä- Outinen 2012, 134–136.) Ylä- Outilan (2012) tutkimuksesta käy ilmi, että hyvin usein ikääntyneiden arki kuluu ilman mitään aktiviteetteja. Ylä- Outisen (2012) tutkimuksesta käy ilmi, että asukkaiden päiviin kuulu paljon TV:n katselua sekä omassa asunnossa olemista. (Ylä-Outinen 2012, 135.)

Palvelutaloon muuttaminen ei ole aina helppoa. Muutto palvelutaloon voi olla ikääntyneen oma tahto tai muutto voi olla vastentahtoista. Omaehtoinen muuttaminen on usein helpompaa ja sopeutuminen tapahtuu yleensä nopeammin, kuin toimintakyvyn heikentyessä, pakon edessä tehty muuttaminen. (Ylä- Outinen 2012, 157–158.)

Pynnösen, Törmäkankaan, Heikkisen, Rantasen sekä Lyyran (2012) tekemän tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että ikäihmisten aktiivinen sekä sosiaalinen toiminta voivat pienetään kuolleisuuden riskiä. Sosiaalisesti passiiviset ikääntyneet ovat riskiryhmä. Ikääntyneen syrjäytyminen ei ole myöskään riippuvainen asumisolosuhteista. Syrjäytymistä, sosiaalista eristyneisyyttä sekä yksinäisyyttä ilmenee myös palvelutaloissa. (Pynnönen & Törmäkangas ym. 2012, 770–771.) Syrjäytyminen voi tuoda mukanaan myös masennusta sekä lisätä kuolemanriskiä. (Kairala 2010).

Ikäihmisten osallistumista erityyppisissä asumispalveluissa on tutkittu varsin vähän. Riekkisen (2015) tekemän tutkimuksen johtopäätöksinä oli, että jo pelkästään asuminen tehostetussa, ympärivuorokautisessa yksikössä vähentää sosiaalista kanssakäymistä. Asukkaiden on myös vaikea löytää ystäviä tai puhekumppania. Tutkimuksessa käy ilmi, että television katselu oli yksi tärkeimmistä ajanvietetavoista. Toimintakyvyn rajoitteet ovat myös yksi syy jättää osallistumatta tarjottavaan toimintaan. Sosiaalista vuorovaikutusta tutkimuskohteina olleissa yksiköissä tuettiin arjen askareiden lomassa sekä

muun muassa yhteisillä aterioilla. Kaikissa yksiköissä oli viikko-ohjelmat, jotka sisälsivät sosiaalisia aktiviteetteja. (Riekkinen 2015, 1–7.)

2.2 Asiakslähtöisyys

Asiakslähtöisyys käsite määritellään siinä kontekstista, jossa palvelua tarjotaan. Asiakslähtöisyyttä määritellään hyvin monella tavalla riippuen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluntuottajasta. Asiakkuus voidaan määritellä oikeudellisesta näkökulmasta, kuluttajanäkökulmasta tai hallinnollisesta näkökulmasta. Asiakkaalla on Suomessa vankka juridinen asema. Asiakkaalla on oikeus saada tarvitsemaansa palvelua. Monet uudet sosiaali- ja terveysalan linjaukset ovat ottaneet huomioon asiakasajattelun, eli vastuuta on siirretty palvelun käyttäjälle. Kuluttajuudella on useita eri muotoja. Asiakas voi käyttää palveluja esimerkiksi aktiivisesti omien valintojensa perusteella tai asiakas on pakotettu käyttämään tiettyä palvelua. Hallinnollinen näkökulma asiakkuuteen tarkastelee asiakkuutta hallinnollisten ja toimintatapojen kautta. Sosiaali- ja terveydenhuollossa asiakkuuden synty vaatii asiakkuuden ehtojen täyttymistä. Asiakas on luonnollinen henkilö, henkilöryhmä tai organisaatio. Palveluntuottajan näkökulmasta asiakas voi olla myös toinen organisaatio. (Virtanen ym. 2011, 15–17.) Tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä asiakkaasta käytetään käsitettä asukas, koska tutkimuksellinen kehittämistoiminta kohdistuu asumispalveluja käyttäviin asukkaisiin.

Käytännötyössä asiakslähtöisyys konkretisoituu ikääntyneiden palveluissa esimerkiksi asiakkaalle laaditussa hoito- ja palvelusuunnitelmassa. Hoito- ja palvelusuunnitelma laaditaan yhdessä asiakkaan sekä mahdollisesti hänen läheistensä tai laillisen edustajansa kanssa. Hoito- ja palvelusuunnitelmaan kirjataan asiakkaan yksilöllinen tilanne: palvelujen tarve sekä suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa tavoitteet sekä keinot näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Hoito- ja palvelusuunnitelma antaa asiakkaalle mahdollisuuden vaikuttaa saamiinsa palveluihin. Suunnitelma toimii työntekijöiden työvälineenä. Suunnitelmaa arvioidaan tarvittaessa. (Päivärinta & Haverinen 2002, 13–16.) Jokaiselle sosiaalihuollon palveluja käyttävälle tulee laatia hoito- ja

palvelusuunnitelma, ellei kyseessä ole tilapäinen ohjaus tai neuvonta. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000, 7. §). Hoito- ja palvelusuunnitelma liittyy kiinteästi ikääntyvien asumispalveluihin.

Ikääntyneille tuotetaan palveluja, mutta harvoin itse palvelunkäyttäjän ääntä kuullaan. Asiakaslähtöinen palvelujen kehittäminen ei välttämättä vaadi suuria resursseja. Olemassa olevaa palvelua voidaan organisoida tai johtaa uudella tavalla. Tärkeää on kuulla palvelunkäyttäjää sekä käynnistää vuoropuhelu asiakkaan ja palveluntuottajan välillä. Asiakkaan merkitys palveluiden käyttäjänä on laajalti tunnustettu, mutta siitä huolimatta palvelut järjestetään joko organisaatioiden tai yhteiskunnan vaatimusten näkökulmista. Yhä vieläkin asiakas nähdään passiivisena palvelunkäyttäjänä. Asiakaslähtöinen palvelu ottaa huomioon asiakkaan näkemyksen palvelun sisällöstä ja perustuu asiakkaan tarpeeseen. (Virtanen, Suoheimo, Lamminmäki, Ahonen & Suokas 2011, 11–12.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja noudattaa palveluntuotannossaan Siun soten määräyksiä ja ohjeistuksia. Asumispalveluihin kiinteästi liittyvä hoito ja hoiva perustuvat asiakaslähtöisyyteen. Asiakaslähtöisyys näkyy esimerkiksi siinä, että asukkaalle tehdään palvelusuhteen alussa yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma, jossa kartoitetaan muun muassa hoidon ja avun tarve toimintakyky huomioiden. Jokaiselle asukkaalle laaditaan toimintakykyä tukeva tavoite, joka voi liittyä esimerkiksi toimintakykyyn tai osallistumiseen. (Nurmeskotiyhdistys ry 2019, 2–4.)

2.3 Ikääntyneiden yhteisöllisyys

Holländerin narratiivisessa tutkimuksessa (2019) yhteisöllisyys nähdään mahdollisuutena. Yhteisössä voidaan kokea tunnetta johonkin kuulumiseen ja olla yhtenä osallisena jossakin tietyssä ryhmässä. Tämä lisää myös turvallisuuden tunnetta. Toisaalta itse yhteisö vaikuttaa jäseniinsä sosiaalistavasti. Tärkeäksi koettiin myös yhteisöltä saatu tuki tai annettu apu. (Holländer 2019, 67–68.) Okulov (2008) lisensiaatin tutkimuksessaan kartoittaa millaista on palvelutalon yhteisöllisyys. Yhteisön syntyyn tarvitaan muun muassa yksilöitä,

jotka haluavat perustaa yhteisön. Nämä ihmiset omaavat ominaisuuksia, joista tälle tietylle yhteisölle ominaiset piirteet koostuvat. Yhteisö edistää vuorovaikutuksellaan yhteisöllisyyttä. Palvelutalossa yhteisöllisyys on hyvin pitkälti organisoitu. Henkilökunnan roolina on asukkaiden sosiaalistaminen, eli he luovat yhteisöllisyyden mahdollisuuksia palvelutalon asukkaille. (Okulov 2008, 136.)

Palvelutalossa yhteisö koostuu sen asukkaista ja henkilökunnasta. Tähän asumisyhteisöön vaikuttaa sen jäsenten lisäksi muun muassa palvelutalon sisäiset verkostot sekä asukkaiden omaisverkosto. Palvelutalon sisäinen verkosto sekä omaisverkosto luovat asukkaalle sosiaalisen verkoston, jolla on vastavuoroinen luonne. Omaisverkosto on tärkeää asukkaan yhteisöön kuulumisen kannalta. Ellei asukkaalla ole palvelutalon ulkopuolisia suhteita, hän vetäytyy herkästi asumisyhteisöstä. Omaisverkosto voidaan nähdä tärkeänä koko asumisyhteisölle. Näiden erilaisten verkostojen lisäksi yhteisöön vaikuttavat rakenteelliset tekijät (tilat), toiminnalliset tekijät (toiminta), emotionaaliset tekijät (esimerkiksi arvot), henkilökunnan näkemys yhteisöstä sekä kuinka yhteisöllisyys on määrittely sekä kuinka yhteisöllisyyttä rakennetaan. (Okulov 2008, 138–139.)

Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus -raportista käy ilmi, että yhteisöllinen toiminta edistää ikääntyneen hyvinvointia sekä osallisuutta. Sosiaaliset kontaktit lisääntyvät ja vähentävät näin yksinäisyyden tunnetta. Työntekijöiden osallistaminen sekä työntekijöiden uusien työmenetelmien omaksuminen ikäihmisten yhteisöllisen toiminnan lisäämiseksi, lisää myös hoivatyön motivaatiota. Raportista käy lisäksi ilmi yhteisöllisyyden sekä yhteisen toiminnan positiiviset vaikutukset. Yhteinen toiminta vähentää muun muassa asukkaiden yksinäisyyttä, turvattomuutta sekä toimeettomuutta. Yhteinen toiminta ja yhteisöllisyys lisäävät keskinäistä luottamusta, turvallisuutta, yhtenäisyyden tunnetta sekä asukkaiden tarpeellisuuden tunnetta. Yhteisöllisyys ja yhteinen tekeminen johtavat koetun hyvinvoinnin sekä osallisuuden lisääntymiseen. (Jolanki, Leinonen, Rajaniemi, Rappe, Räsänen, Teittinen & Topo 2017, 112–113.) Yhteisöllisyys sekä yhteisöasuminen voidaan nähdä voimaannuttavana. Yhdessä vietetty aika toisten asukkaiden kanssa sekä mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa aktiviteetteihin koetaan positiivisena. (Tauriala- Rasi 2013, 44–46.)

Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan kohteena oleva asumispalveluyksikkö tarjoaa asukkailleen yhteistä toimintaa. Yhteisöllisyys näkyy arjessa muun muassa siten, että asukkaat osallistuvat mielellään tarjolla oleviin yhteisiin aktiviteetteihin. (Nurmeskotiyhdistys ry 2019, 6)

2.4 Ikääntyvän väestön asumispalvelut sekä niitä ohjaava lainsäädäntö

Asumispalveluita ohjaavia keskeisiä lakeja ovat muun muassa laki ikääntyneen väestön toimintakyvystä sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista sekä sosiaalihuoltolaki. Lain mukaan tuettua asumispalvelua tulee järjestää henkilölle, joka esimerkiksi tarvitsee tukea itsenäiseen asumiseen. Palveluasumisella tarkoitetaan asumisen ja palvelujen järjestämistä henkilölle, joka tarvitsee asumiseensa sopivan asunnon lisäksi hoitoa ja huolenpitoa. Tehostettu palveluasuminen eroaa palveluasumisesta siten, että siihen sisältyy ympärivuorokautinen hoito ja huolenpito. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 21. §.) Lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (2012) tarkoituksena on muun muassa parantaa ikääntyneiden vaikutusmahdollisuuksia elinoloihinsa vaikuttaviin päätöksiin sekä tarvitsemiensa palveluiden kehittämiseen. Ikääntyneillä tulee olla mahdollisuus vaikuttaa sosiaali- ja terveystalvveluiden sisältöön. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012, 1. §.)

Ikääntyvän väestön laitoshoido on vähentynyt. Ympärivuorokautista hoitoa ja hoivaa tarvitsevat vanhukset hoidetaan pääsääntöisesti niin kutsutuissa tehostetun palveluasumisenyksiköissä. Vuonna 2018 ympärivuorokautista palveluasumista tarvitsi 9 prosenttia 75 vuotta täyttäneestä väestöstä. Yksityisten palvelutarjoajien osuus tehostetun palveluasumisen tuotannosta oli 50 prosenttia. Vuonna 2018 säännöllistä kotihoitoa sai 11 prosenttia 75 vuotta täyttäneestä väestöstä. Näistä asiakkaista 55 %:n hoidon tarve oli toistuvaa. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 2018b, 1–3.). Palveluasumisen oikeutetut asiakkaat tarvitsevat tukea usein monilla elämänosa-alueilla. Tarvittavan hoidon ja

huolenpidon lisäksi asiakkaille on tarjottava mahdollisuus osallisuuteen ja mielekkääseen elämään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017b, 66.)

Itä-Suomen alueella Siun sote ohjaa ikääntyneiden asumispalveluja sekä niiden laatua. Siun soten palvelukohtaiseen sääntökirjaan on kirjattu ohjeet asumispalveluiden palvelusetelituottajille muun muassa kuntoutuksesta sekä virikkeellisestä toiminnasta. Aukkaille tulee muun muassa tarjota päivittäin toimintahetkiä, kuten esimerkiksi toimintatuokioita. (Siun sote 2018, 13.) Siun soten alueella asumispalveluja voidaan järjestää esimerkiksi palvelusetelillä. Ikääntynyt valitsee itse palveluntuottajan Siun soten hyväksymien palveluntuottajien joukosta. (Siun sote 2019a.)

Ikääntyvän väestön tyypillisin asumisratkaisu on edelleen omistusasunto, mutta sen rinnalle tarvitaan myös muun muassa palveluasumista sekä niin kutsuttua senioritaloasumismuotoa. Pienet paikkakunnat eivät välttämättä pysty tarjoamaan näitä kaikkia asumismuotoja ikääntyvälle väestölleen. (Jalava, Lahtinen, Tyvimaa, Vuorela & Arolinna 2017, 17.) Ikääntyneet hyväkuntoiset eläkeläiset, tarvitsevat erityyppisiä asumisratkaisuja. Ikäihmiset sekä myös eri järjestöjen edustajat eräässä haastattelussa korostavat yhteisöllisyyden sekä erilaisten harrastemahdollisuuksien merkitystä elämänlaadun sekä turvallisuuden parantamisen kannalta. Esille nostettiin myös toive saada asua omassa asunnossaan mahdollisimman pitkään. (Jalava ym. 2017, 18–20.)

Senioritaloasuminen voi olla hyvin samankaltaista kuin palveluasuminen. Senioritalossa eri palvelumuodot, kuten viriketoiminta, voivat sisältyä asumiskustannuksiin, esimerkiksi vuokraan tai senioritalo voi hyödyntää jo olemassa olevia palveluntuottajia (Post & Tyvimaa 2010, 41–43). Senioritaloasuminen eroaa tavallisesta palveluasumisesta siinä, että ne tarjoavat asukkailleen asumista palveluiden lähellä vapaa-ajan viettomahdollisuuksineen. Senioritalosta löytyy yleensä yhteisiä tiloja, mutta yhteisöllisyys ei välttämättä ole asumismuodon tärkein asia. Yhteisöllisyyden tiiveys on kiinni senioritalon asukkaista itsestään. (Jolanki, Leinonen, Rajaniemi, Rappe, Räsänen, Teittinen & Topo 2017, 18.)

Nurmeskotiyhdistys tuottaa asumispalveluja asiakkailleen joko Siun soten palvelusetelillä tai asiakas maksaa itse tarvitsemansa palvelut. (Nurmeskotiyhdistys ry 2019, 2.) Siun sote määrittelee asumispalvelut ja niiden sisällön sekä palvelusetelien arvot. Asumispalveluprosessi käynnistyy asiakkaan tai tämän omaisen yhteydenotosta Siun soten palveluohjaukseen. Ennen palvelujen myöntämistä asiakkaan toimintakyky määritellään moniammatillisesti. Palvelutarpeen arvioinnin mittareina toimivat RAVA-toimintakykymittari sekä niin kutsuttu MMSE-muistitesti. Moniammatillisen tiimin arvioinnin jälkeen asiakkaalle tehdään palvelupäätös sekä maksupäätös. Asiakas voi itse päättää asumispalvelun tuottajan Siun sote hyväksymistä asumispalveluja tuottavista palveluntarjoajista. (Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä 2020.) Palvelusetelin saaminen kestää palveluntarpeen mukaan muutamasta päivästä tehostetun palveluasumisen noin kolmeen kuukauteen. (Siun sote 2019b.)

Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (2012) todetaan, että ikääntyneen henkilön hoito ja huolenpito toteutetaan siten, että hän voi kokea elämänsä arvokkaaksi, hänen toimintakykyään ylläpidetään ja edistetään. Ikääntynyt voi ylläpitää sosiaalisia suhteitaan sekä luodaan mahdollisuuksia osallistua mielekkääseen toimintaan. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012, 14. §.) Opinnäytetyön tarkoituksena on asumispalveluiden kehittäminen siten, että se tukee asukkaiden aktiivista arkea. Opinnäytetyön tehtävinä on tuottaa tietoa, millä keinoin asukkaiden osallisuutta, aktiivisuutta sekä yhteisöllisyyttä voidaan edistää ja tukea työntekijöiden valmiuksia lisäämällä. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää toimintamalli tutkimuksellisen kehittämistoiminnan pohjalta saadun tiedon perusteella.

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite, tehtävä ja toimintaympäristö

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää ikääntyneiden asumispalveluita Nurmeskodilla, siten että se tukee asukkaiden aktiivista arkea. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää toimintamalli, jonka avulla asukkaiden aktiivisuutta sekä osallisuutta voidaan edistää ja tukea työntekijöiden valmiuksia lisäämällä.

Opinnäytetyön tehtävinä on

1. tuottaa tietoa, millä keinoin asukkaiden osallisuutta, aktiivisuutta sekä yhteisöllisyyttä voidaan edistää ja tukea.
2. tuottaa tietoa, miten työntekijöiden valmiuksia voidaan lisätä asukkaiden osallisuuden ja aktiivisuuden tukemiseen.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on vuonna 1966 perustettu Nurmeskotiyhdistys ry. Aluehallintovirasto sekä Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto on myöntänyt toimintaluvan 28.7.1997. Asuntoja Nurmeskodilla on 59. (Nurmeskotiyhdistys ry 2019, 1.) Käytän opinnäytetyössä puhekielessä käytettyä lyhennettyä ilmaisumuotoa Nurmeskoti. Nurmeskotiyhdistys ry on voittoa tavoittelematon palvelutuottaja. Palvelujen hinnoitteluperusteena on tuottamiskustannusten kattaminen. (Nurmeskotiyhdistys ry 2013, 5.) Nurmeskoti tuottaa muun muassa asumispalveluja sekä tukipalveluja alueensa väestölle. (Nurmeskotiyhdistys ry 2019, 1.) Palvelutuottajalla tarkoitetaan toimijaa, joka voi järjestää, tuottaa tai toteuttaa palveluja (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019e).

Nurmeskotiyhdistys tuottaa asumispalveluita kotipalveluna (Nurmeskotiyhdistys 2013, 21), palveluasumisena sekä tehostettuna palveluasumisena palvelusetelituottajana. (Nurmeskotiyhdistys ry 2013, 15–16.) Lisäksi Nurmeskoti järjestää tuettua asumista niin kutsutuille itsemaksaville asukkaille. Itsemaksavat asukkaat ostavat tarvitsemansa tukipalvelut, esimerkiksi siivous ja pyykkihuollon ilman palveluseteliä. (Nurmeskotiyhdistys ry 2019, 8.) Nurmeskodin tavoitteena on, että asukas voi elää omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Asukkaalle voidaan tarjota myös saattohoitoa hänen omassa kodissaan (Nurmeskotiyhdistys ry 2013, 16). Kaikki asukkaat asuvat vuokrasuhteessa ja kalustavat asuntonsa omilla huonekaluillaan (Nurmeskotiyhdistys ry 2013, 16). Kaikille asukkaille tehdään hoito- ja palvelusuunnitelma palvelutarpeesta riippumatta (Nurmeskotiyhdistys 2019, 4). Nurmeskodin arvoihin kuuluu tasa-arvoinen kohtelu palvelutarpeesta riippumatta (Nurmeskotiyhdistys ry 2019, 2).

Sote- uudistuksessa palveluseteliasukkaiden saaminen on vaikeutunut ja hidastunut, joten Nurmeskodille on muuttanut toimintakyvyltään hyväkuntoisia, palveluistaan itsemaksavia ikäihmisiä. Heidän palvelutarpeensa eivät ole samanlaisia, kuin esimerkiksi tehostetun palveluasumisen asukkaiden. Nurmeskodin eri yksiköiden toiminta on muovautunut siten, että Nurmeskoti 1 tarjoaa pääsääntöisesti kotipalvelutyyppejä asumispalveluja sekä palveluasumista. Nurmeskoti 2 tarjoaa tehostettua palveluasumista. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta kohdistuu Nurmeskoti 1:een.

Nurmeskotiyhdistyksen toiminnan tavoitteena on järjestää palveluja voittoa tavoittelematta riittävällä ja ammattitaitoisella henkilöstöllä. Tuotettavia palveluja ovat muun muassa asumis- ravitsemus, koti- sekä virkistyspalvelut. Nurmeskodin arvoihin kuuluvat muun muassa ystävällinen, kunnioittava ja tasapuolinen kohtelu. Asukkaalla on mahdollisuus saada yksilöllistä, toimintakykyä sekä suoriutumiskykyä ylläpitäviä palveluja. Asukkailla on mahdollisuus osallistua päivittäiseen toimintaan toimintakykynsä sekä toiveidensa mukaan. Laatu tarkkaillaan muun muassa vuosittain tehtävän asiakaspalautteen avulla. (Nurmeskotiyhdistys ry 2019, 2-6.) Nurmeskodin asukkaiden ikäjakauma on hieman yli 70-vuotiaista yli 100-vuotiaisiin. Asukkaiden arki koostuu hyvin yksilöllisesti toimintakyvyn mukaan. Mielekäs ja aktiivinen arki voi tarkoittaa mahdollisuutta osallistua palvelutalon sekä sen ympäristön tapahtumiin tai mahdollisuutta käydä omatoimisesti ostoksilla. Toiselle sama asia voi olla mahdollisuus päästä kerran päivässä aterialla toisten asukkaiden joukkoon.

Nurmeskodin toiminta on senioritalomaista monin tavoin. Nurmeskoti sijaitsee palvelujen äärellä. Läheltä löytyy muun muassa terveysasema sekä kauppoja. Asuntojen lisäksi Nurmeskoti 1:ssä on yhteisiä tiloja: uima-allas, ruokasali sekä kuntosali. Mahdollisuus osallistua talon tarjoamaan viriketoimintaa on kaikilla asukkailla, palvelun tarpeesta riippumatta. Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli asumispalveluiden kehittäminen siten, että se tukee asukkaiden aktiivista arkea. Opinnäytetyöllä oli kaksi tehtävää. Ensimmäisenä tehtävänä oli tuottaa tietoa, millä keinoin asukkaiden osallisuutta, aktiivisuutta sekä yhteisöllisyyttä voidaan edistää. Toisena tehtävänä oli tuottaa

tietoa, miten työntekijöiden valmiuksia voidaan lisätä asukkaiden osallisuuden ja aktiivisuuden tukemiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toimintamalli.

4 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta

Kehittämistä voidaan tarkastella eri lähestymissuunnista. Lähestymistavan valinta ohjaa valittavia menetelmiä. Tutkimukselliselle kehittämistoiminnalle on ominaista muun muassa, että uusi tieto syntyy siinä toimintaympäristössä, jossa kehittämisen tarve ilmenee. Kehittämistoiminnassa saatu tieto ylittää käytännön sekä teorian rajat. Tiedontuotannossa käytetyt menetelmät noudattavat tieteellisen tiedon lainalaisuuksia. Uusi tieto pohjautuu tutkijan ja tutkimuskohteen reflektiiviseen ja kriittiseen arviointiin. (Toikko & Rantanen 2009, 42–43.) Koska tutkimuksellisella kehittämistoiminnalla pyritään ymmärtämään tutkimuskohteeseen liittyviä merkityksiä, valittiin lähestymistavaksi hermeneuttinen lähestymistapa.

4.1 Hermeneuttinen lähestymistapa

Hermeneutiikka sisältää useita suuntauksia. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusotteen erityispiirteenä on, että ihminen on tutkimuksessa kohteena sekä tutkijana. Keskeisiä tutkimuksen käsitteitä ovat ihmisen kokemus, kokemuksen inhimillisyys sekä yhteisöllisyys. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 39–40.)

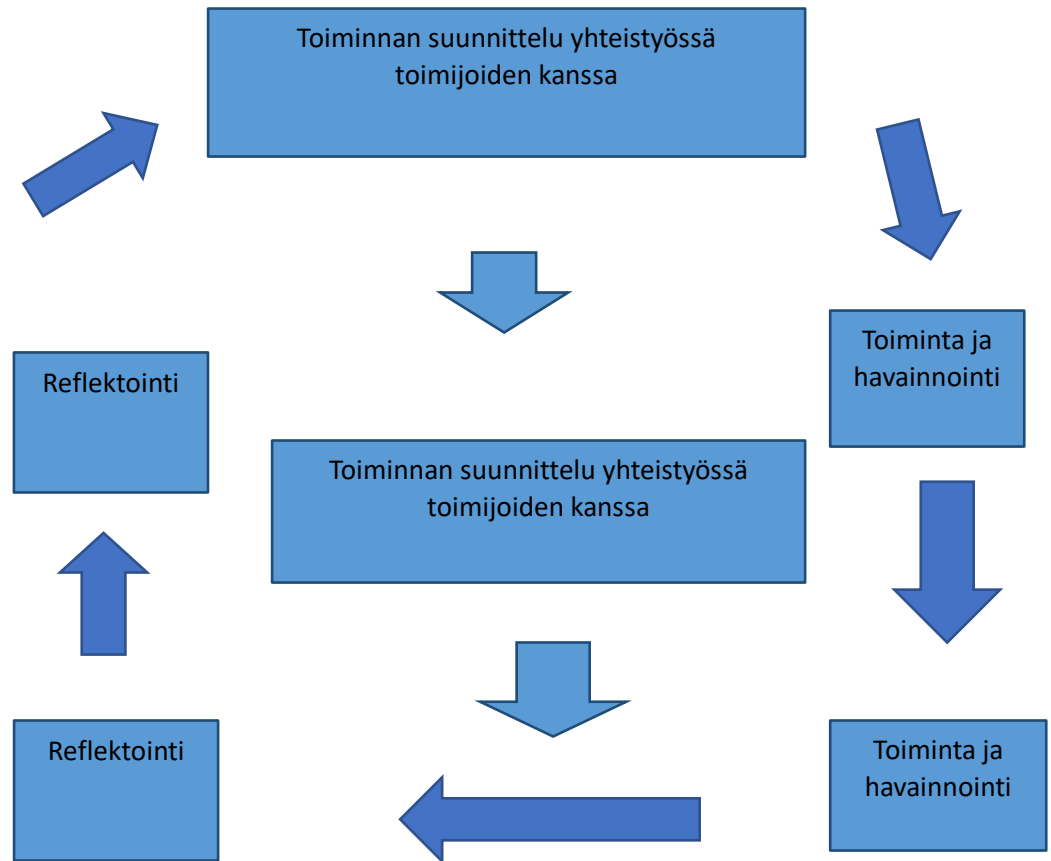
Hermeneutiikassa ymmärtämisen pohjana on aina niin kutsuttu esiymmärrys. Tutkimuksen kohteesta tiedetään jo jotakin. Tutkimukseen osallistuvilla on tutkimuksen aiheesta jo tutkimuksen alkuvaiheessa jonkinlainen kuva. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40). Tätä esiymmärrystä aktiivisesta arjesta ja sen kehittämisestä lähdetään jalostamaan ja syventämään tutkimuksellisen kehittämistoiminnan menetelmin. Kehittämistoiminnalla tuotetun tiedon äärelle palataan yhä uudelleen tutkimuksen edetessä. Näin aineiston merkitys ymmärretään yhä paremmin. Tuomi & Sarajärven (2018) mukaan ymmärtämisen katsotaan

etenevän kehämäisesti eli hermeneuttisensa kehänä. Siinä ymmärryksen pohjana on aiheesta tiedetty esiymmärrys. Tutkimuksen edetessä tutkimuksesta saadun tiedon mukaan esiymmärrys muuttuu. Tämä taas johtaa uusiin tulkintoihin ja uusiin ymmärryksiin. Olennaista on kokonaisuuden ymmärtäminen: mitä paremmin kokonaisuus ymmärretään, sitä paremmin ymmärretään kokonaisuuden osat ja niiden vuorovaikutuksen suhde. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40–41.) Kehittämistoiminta etenee spiraalimaisesti, jossa suunnittelu, toiminta, havainnointi sekä reflektointi etenee sykleittäin vuorovaikutuksessa keskenään. (Toikko & Rantanen 2009, 66–67.)

4.2 Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan prosessi

Kehittämisprosessi voi edetä esimerkiksi spiraalimaisesti, lineaarisesti tai spagettimaisesti (Toikko & Rantanen 2009, 64). Spiraalimallisissa kehittämistoiminta etenee syklinä. Ensimmäistä sykliä seuraa seuraava sykli ja niin edelleen. Olennaista spiraalimallisissa on, että tuloksia sekä kehittämistä arvioidaan ja täsmennetään jatkuvasti. (Toikko & Rantanen 2009, 66–67.) Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan edetessä yksittäisten osien merkitys muuttuu ja tarkentuu, mikä auttaa kokonaisuuden ymmärtämisessä. Hermeneuttinen kehä on sulkeutumaton eli käsitteiden tulkinta etenee spiraalimaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40–41.) Tähän opinnäytetyöhön soveltuu spiraalimaisesti etenevä kehittämisprosessi. Kehittämistä arvioidaan kehittämistoiminnan edetessä.

Kuvio 1 havainnollistaa spiraalimaisesti etenevää tutkimuksellista kehittämistoimintaa. Tällä tavoin etenevä kehittäminen vaatii pitkäjänteistä prosessia. Toiminnan suunnittelusta edetään toimintaan ja reflektointiin. Reflektointi on kohta, jossa kehittyminen ja oppiminen tapahtuvat. Kehittäminen jatkuu edelleen vuorovaikutuksellisesti sekä reflektiivisesti kohti päämäärää. (Toikko & Rantanen 2009, 67.)



Kuvio. 1 Toimintatutkimuksen spiraalimalli (mukaien Toikko & Rantanen 2009, 67).

Opinnäytetyö tehdään tutkimuksellisen kehittämistoiminnan viitekehyksessä. Kehittämistoiminnan voidaan katsoa koostuvan toimijoiden osallistumisesta, tiedontuotannosta sekä kehittämisprosessista. Toimijoiden osallistumiseen vaikuttaa heidän sitoutumisensa ja aktiivisuutensa. Osallistumiseen luetaan myös kehittäjän osallistuminen toimintaan. Kehittämisen tarkoituksena on muutos. (Toikko & Rantanen 2009, 10.)

Tiedontuotannon näkökulmaa tarkastellessa voidaan huomata, että tutkimukselliset asetelmat tuottavat lisäarvoa itse kehittämistoimintaan. Tutkimuksellisella kehittämistoiminnalla tuotettu tieto sekä toiminnan tutkimuksellisuus auttavat kehittämistoiminnan tulosten siirrettävyyttä käytäntöön sekä mahdollisesti uuteen toimintaympäristöön. (Toikko & Rantanen 2009, 11.) Tutkimukselliselle kehittämistoiminnalle on ominaista sen prosessinomaisuus. Kehittäminen etenee vaiheittain. Tärkeää tällaisessa prosessimaisessa

työskentelyssä on toiminnan hyvä suunnittelu. Toisaalta toiminta muuttuu usein prosessin edetessä ja suunnitelmia voidaan joutua korjaamaan tai jopa muuttamaan kokonaan. (Toikko & Rantanen 2009, 10.)

Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan päämääränä on tutkia ja muuttaa käytäntöjä siten, että kehittämistoimintaan osallistuvat henkilöt ovat aktiivisesti osallisena tiedon tuotannossa. Tarkastelun kohteena voi olla esimerkiksi yhteiskunnallinen, ammatillinen tai eettinen ongelma, johon tutkimuksen avulla pyritään saamaan muutosta. Kehittämistoiminnalla kerätty aineisto sekä tutkimuksellinen tieto on tärkeää, vaikka muutos ei käytännössä onnistuisikaan. (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Toikko & Rantasen (2009) mukaan kehittäminen katsotaan olevan havaittavaa toimintaa, jolla on määritelty tavoite. Toiminta voi olla esimerkiksi toimintatavan tai toimintarakenteen kehittäminen. (Toikko & Rantasen 2009, 14.) Tällä kehittämisprosessilla haluttiin lähteä kehittämään asukkaiden osallisuuden ja toimijuuden kautta asukkaiden aktiivista ja mielekästä arkea palvelutalossa. Tiainen, Aittoniemi, Haukijärvi & Yli-Karhu (2015) mukaan kehittämistoiminnassa on tärkeää, että siinä yhdistetään teoreettinen tieto kehittämistoiminnan toimijoiden omaan tietoon kehitettävästä ongelmasta. Pelkästään tutkimusyhteisön tiedon hyödyntäminen voi johtaa siihen, että kehittämisessä ja tutkimuksessa hyödynnetään liikaa vain esimerkiksi kokemuksia ja asenteita. Pelkän teoreettisen tiedon hyödyntäminen voi johtaa taas tarpeiden ja siihen liittyvän tiedon tunnistamattomuuteen. (Tiainen, Aittoniemi, Haukijärvi & Yli-Karhu 2015, 24.) Tämän opinnäytetyön tiedon tuotannossa hyödynnettiin asukkaiden sekä työntekijöiden näkemystä osallisuudesta, toimijuudesta, yhteisöllisyydestä sekä aktiivisesta arjesta. Tähän organisaatiosta kerättyyn tietoon yhdistettiin tutkimuksista, artikkeleista, raporteista sekä kirjallisuudesta saatu tieto. Lisäksi hyödynnettiin vuorovaikutuksellisia keskusteluja henkilöstön sekä asukkaiden kanssa. Näistä keskusteluista saatiin arvokasta tietoa sekä uusia ideoita kehitettävästä asiasta.

Asukkaiden osallistavan toiminnan ja aktiivisen arjen kehittäminen voidaan nähdä sisäisenä kehittämisenä. Kehittämistoimintaan osallistuvat toimijat määrittelevät itse kehittämisen tavoitteet. Toisaalta Toikko & Rantanen (2009)

mukaan organisaation johto voi määrittää suunnan, joiden mukaan organisaation toimintaa kehitetään. (Toikko & Rantanen 2009, 15.) Idea opinnäytetyön tutkimuksellisen kehittämistoiminnan aiheesta lähti toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta.

Kehittämisprosessi on monivaiheista toimintaa. Siitä voidaan erottaa viisi tehtäväkokonaisuutta: perustelu, organisointi, toteutus, arviointi sekä tulosten levittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 56–63.) Perusteluvaiheessa mietitään mitä kehitetään ja miksi. Toiminnan lähtökohdat tulee olla määriteltynä eli miksi muutosta tarvitaan. Kehittämisessä voidaan ottaa huomioon mahdolliset ongelmat sekä myös ideaalinen tulevaisuuden ihannekuva. Kehittämisprosessin perusteluissa laaditaan konkreettiset tavoitteet kehittämiselle. Perusteluissa on hyvä miettiä myös kehittämistoiminnan merkityksellisyyttä, voidaanko sitä esimerkiksi hyödyntää laajemminkin. (Toikko & Rantanen 2009, 57–58.) Nurmekodin asumispalvelujen muutokset sekä Siun soten laatimat ohjeet palveluseteliyrittäjille ohjaavat toimintaa sekä asumispalvelujen kehittämistoiminnan suuntaa. Palvelujen on muututtava asukasrakenteen mukaan. Tehostetun palveluasumisen tai itsemaksavan asukkaan palvelujen tarpeet voivat olla hyvin erilaiset. Samoin itse hoitotyöntekijöiden tekemä hoiva- ja hoitotyö on erilaista eri yksiköissä. Senioritalotyypissä palvelutalotoiminnassa hoitajan työnkuvaan kuuluu perinteisten hoidollisten tehtävien lisäksi paljon ohjausta ja neuvontaa sekä tukemista arjen askareissa.

Kehittämisprosessin organisointivaiheessa suunnitellaan työnjako. Samalla kartoitetaan käytössä olevat resurssit. Kehittämisprosessin organisointivaiheessa suunnitellaan ja valmistellaan toteutusta. Tavoitteet ja toimijat sekä itse kohde määritellään mahdollisimman hyvin. Kehittämisprosessin toimijat kannattaa ottaa mukaan jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa kehittämistoimintaan. Toimijoina voivat olla esimerkiksi koko osaston tai yksikön hoitohenkilökunta, mutta keskeiset toimijat muodostavat työryhmän, joka vastaa itse kehittämistoiminnasta. (Toikko & Rantanen 2009, 58–59.) Nurmekoti 1:n hoitohenkilökunta koostuu lähihoitajista, kodinhoitajasta, sairaanhoitajasta sekä avustavasta henkilökunnasta. Kaikki hoitohenkilökuntaan kuuluvat osallistuivat omalla panoksellaan tutkimukselliseen kehittämistoimintaan.

Kehittämistoiminnan toteutus on kehitettävää toimintaa. Uusia ideoita kokeillaan ja toteutetaan. Kehittämisen kohteena voi olla esimerkiksi uudet työtavat tai asiakkaiden osallisuuden lisääminen. Resurssien riittävyys määrittää usein kehittämistoiminnan laajuuden. Toteutuksen aikana toimintaa arvioidaan sekä analysoidaan. (Toikko & Rantanen 2009, 61.) Toimintaympäristön tai toimintatapojen muuttaminen vaatii työyhteisöltä kykyä ja tahtoa muuttaa vanhaa toimintaa. Se vaatii myös kykyä oppia kokemuksista. Opinnäytetyön kehittämistoiminnan prosessi eteni kehittämissuunnitelman pohjalta. Asukkaat sekä työntekijät aloittivat toteutuksen syksyllä 2019.

Koko kehittämisprosessin ajan kehittämistoimintaa arvioidaan. Tiedon tuottamisen tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla kehittämisprosessia ohjataan sekä itse kehitettävästä asiasta saadaan uutta tietoa. Tietoa arvioidaan muun muassa, onko tavoitteet saavutettu, onko kehitettävä asia toimiva tai kuinka toimijat osallistuivat. Osallistavalla arvioinnilla pyritään yhteisen merkityksen löytymiseen. Arviointi voi olla sisäistä tai ulkoista arviointia, mutta aina näiden kahden ero ei ole jyrkkä. (Toikko & Rantanen 2009, 61–62.) Kehittämistoimintaa arvioitiin prosessin edetessä. Toimintatuokioihin osallistuvat arvioivat jokaisen tuokion onnistumisen palautelomakkeella (liite 4). Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan edetessä opinnäytetyön tekijä piti pienimuotoista päiväkirjaa kehittämisprosessin etenemisestä. Päiväkirja oli puolistrukturoitu eli käsiteltävät teemat oli valittu valmiiksi. Päiväkirjan antia käytettiin hyväksi arvioinnissa. Lopullinen arviointi tapahtui toimintatutkimukseen aktiivisesti osallistuneiden asukkaiden sekä työntekijöiden dialogisen haastattelun tulosten perusteella. Saatu tutkimusaineisto analysoitiin ja raportoitiin opinnäytetyöhön. Kehittämistoiminnalla kerättyä tutkimusaineistoa hyödynnettiin laadittaessa toimintamalli asukkaiden osallisuuden edistämiseksi.

Viidennessä vaiheessa on tulosten levittäminen. Levittäminen tai juurruttaminen voi vaatia oman prosessinsa, se ei välttämättä nivoudu kehittämisprosessiin. Juurruttamista voidaan edistää esimerkiksi koulutuksen avulla. Tulosten leviämisen onnistumisen kannalta on tärkeää käyttäjien sekä toimijoiden sitoutuminen prosessiin. (Toikko & Rantanen 2009, 62–63.) Tämä näkökulma

täytyy olla mukana koko kehittämisprosessin ajan. Opinnäytetyön tuotos on toimintamalli asukkaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistämiseksi. Toimintamallin hyödyntäminen on pitkälti kehittämistoiminnassa mukana olleiden työntekijöiden varassa, kuinka he saavat toiset työntekijät sekä asukkaat mukaan toiminnan toteutukseen.

Opinnäytetyön tarkastelun sekä kehittämisen kohteena on ikääntyneiden osallisuuden ja aktiivisuuden sekä toimijuuden lisääminen yhdessä työntekijöiden kanssa. Usein kehittämisessä tarvitaan perustutkimuksen lisäksi myös työelämästä lähtevää käytännön tietoa. (Toikko & Rantanen 2009, 21.) Organisaatiot ovat huomanneet, että osallistavilla menetelmillä, jossa toimijat ovat osa kehittämistoimintaa, voidaan saavuttaa parempia tuloksia. (Involve 2004, 20.) Ammattikorkeakoululaissa mainitaan, että ammattikorkeakoulun tehtävänä on harjoittaa työelämää edistävää tutkimustoimintaa. (Ammattikorkeakoululaki 2014, 4 §.)

Tässä opinnäytetyössä tavoite on työelämälähtöinen ja sillä tavoitellaan asumispalvelujen parantamista sekä työntekijöiden työruutiinien muutosta. Kehittämistoiminnassa kerättyä tietoa voidaan hyödyntää Nurmekodin toiminnan kehittämisessä.

4.3 Asukkaiden rooli tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa

Asukkaita Nurmekodilla on kaiken kaikkiaan noin 60, joista noin puolet asuu Nurmekoti 1:ssä, johon tutkimuksellinen kehittämistoiminta kohdistui. Asukkaiden toimintakyky vaihtelee täysin omatoimisista saattohoitopotilaisiin. Tutkimusajankohtana asukkaista 12 oli tehostetussa palveluasumisessa, kaksi tavallisessa palveluasumisessa. Kotihoitoon kuului kolme asukasta. Palveluistaan itsemaksavia oli yhdeksän sekä ei-säännöllisiä palveluja tarvitsevia kaksi (joista toinen käytti aterian sekä siivouspalveluja ja toinen epäsäännöllisesti lähinnä sairaanhoitoon liittyviä palveluja). Itse kehittämistoimintaan osallistui aktiivisesti noin 20 asukasta. Asukkaiden roolina oli tuottaa tietoa kehittämistoimintaan osallistamalla, kehittämistoiminnan arvioinnilla,

teemahaastatteluun vastaamalla sekä omalla toimijuudellaan ja oman toimijuutensa arvioinnilla.

Tutkimukselliseen kehittämistoimintaan osallistuvat toimijat olivat ikääntyneitä. Asukkaiden ikäjakauma oli noin 70–95 ikävuoden välillä. Myös kehittämistoimintaan osallistuvat työntekijät olivat ikääntyneitä (keski-ikä yli 50 vuotta). Ikääntyminen ei ole kehittämisen este. Tämä käy ilmi Skotlannissa toimivan ikäihmisten raadissa aikaan saatujen ikäihmisten palveluiden kehittämisen onnistuessa. Osallistujien ikähaitari oli 70–101 vuoteen. He ovat olleet vaikuttamassa muun muassa siivouspalveluihin sekä kotipalvelun toimintaan. (Involve 2004, 102.).

4.4 Työntekijöiden rooli tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa

Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa opinnäytetyön tekijä oli tutkijan roolissa. Opinnäytetyön tekijällä oli kokonaisvastuu kehittämistoiminnan organisoinnista sekä toteutuksesta. Opinnäytetyön tekijä ohjasi, keräsi tietoa sekä piti kokonaisuutta hallussaan. Koulutettua hoitohenkilökuntaa Nurmeskoti I:ssä oli tutkimusajankohtana opinnäytetyön tekijä mukaan lukien kahdeksan. Hoitotyöhön osallistuvista vakinaista työntekijöistä kuusi oli koulutukseltaan lähihoitajia, sairaanhoitaja (opinnäytetyön tekijä) sekä kodinhoitaja. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan kannalta tärkeimpiä olivat kaksi koko ajan kehittämistoiminnassa mukana ollutta avaintoimijaa. Muun hoitohenkilökunnan roolina kehittämistoiminnassa oli asukkaiden avustaminen toimintatuokiolla, toiminnan järjestäminen sekä tutkimustiedon tuottaminen havainnoinnin, kyselylomakkeen sekä dialogisen keskustelun avulla.

5 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tiedonhankinnan ja osallistamisen menetelminä käytettiin arvostavaa teemahaastattelua, aivoriieheä, osallistavaa

sekä osallistuvaa havainnointia, dialogista haastattelua sekä palautelomaketta. Tiedonhankinnassa hyödynnettiin kaikkia edellä mainittuja menetelmiä. Osallistamisen menetelminä toimivat aivoriihi sekä osallistuva havainnointi. Kehittämistyön ote oli kvalitatiivinen eli laadullinen, joskin määrällistä eli kvantitatiivista otetta käytettiin viriketuokioiden palautteiden informaation jäsentämisessä. Tässä hyödynnettiin palautelomaketta.

Kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimuksella pyritään saamaan tietoa tutkittavasta kohteesta laadullisesta näkökulmasta. Sitä voidaan kutsua ymmärtäväksi tutkimukseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 33.) Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus vastaa puolestaan kysymyksiin, kuinka paljon tai kuinka usein. Määrällisessä tutkimuksessa tarkastellaan tietoa numeerisesti. (Vilka 2007, 13–14.) Molempia, kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusta, voidaan hyödyntää samassa tutkimuksessa toisiaan täydentävinä (Heikkilä 2014). Opinnäytetyön menetelmällisillä valinnoilla pyrittiin keräämään tietoa ikäihmisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä lisäävistä tekijöistä sekä osallisuuden merkityksestä ikäihmisille sekä työntekijöille. Tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta kerätty tieto oli pääsääntöisesti kvalitatiivista.

5.1 Arvostava teemahaastattelu

Arvostavan haastattelun menetelmällä voidaan motivoida ja sitouttaa osallistuja kehittämistoimintaan. Sen avulla voidaan myös viritellä osallistujien mielenkiintoa tulevaan toimintaan. Menetelmässä on neljä vaihetta: omat hyvät kokemukset, parihaastattelu, mitä kokemukset kertovat vahvuksistamme sekä pienryhmien purku (Summa & Tuominen 2009, 25–27). Haastattelussa on tärkeää suunnata kysymykset tiettyihin teemoihin ja asiakokonaisuuksiin (Vilka 2006, 80–81). Arvostava -haastattelu menetelmällä on mahdollisuus saada esille toimijoiden sekä yhteisön vahvuudet. Se voi toimia motivoijana kehittämistoiminnan käynnistämävaiheessa. Haastattelun voi tehdä lomakehaastatteluna, teemahaastatteluna tai niin kutsuttuna syvä haastatteluna. Ero näiden haastattelujen välillä perustuu kyselyn sekä tutkimuksen strukturoinnista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87.) Opinnäytetyössä hyödynnettiin puolistrukturoitua

teemahaastattelua (liite 1). Haastattelukysymykset arvioitettiin opinnäytetyön pienryhmässä ja tehtiin tarvittavat muutokset ehdotusten pohjalta

Teemahaastatteluun valittiin avaintoimijoiksi toimintakyvyltään vielä varsin omatoimisia asukkaita. Valintaan vaikutti muun muassa se, että asukas kykenee kertomaan oman mielipiteensä sekä on toimintakyvyltään sen kuntoinen, että voi toimia mahdollisesti toimijana tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa. Haastateltaville asukkaille kerrottiin henkilökohtaisesti kehittämistoiminnan aloittamisesta sekä sovittiin haastatteluajankohta. Haastatteluihin varattiin aikaa noin tunti. Haastattelu tapahtui asukkaan asunnossa.

Teemahaastattelut (liite 1) aloitettiin kertomalla kehittämistoiminnan tarkoitus sekä tavoitteet. Teemahaastattelulla pyrittiin kartoittamaan asukkaiden käsitys tietyistä ennakolta määritelyihin teemoihin ja käsitteisiin, kuten aktiivinen arki sekä osallisuus. Haastattelun avulla pystyttiin tekemään tarkentavia kysymyksiä sekä tarvittaessa tarkentamaan esitettyjä kysymyksiä haastattelun edetessä. Asukas sai vapaasti kertoa näkemyksensä teemoihin sekä asiakokonaisuuksiin. Haastattelija teki tarkentavia kysymyksiä, kirjasi lomakkeelle asukkaan näkemykset, sekä ohjasi haastattelunkulkua. Tärkeä osa teemahaastattelua oli asukkaan motivoiminen osallistumaan tutkimukselliseen kehittämistoimintaan perustellen kehittämistoiminnan tärkeyttä sekä vaikuttavuutta asukkaan arkeen.

5.2 Aivoriihi

Aivoriihen perimmäinen idea on tuottaa mahdollisimman paljon ideoita. Näistä ideoista valitaan parhaimmat. (Innokylä 2012.) Fasilitointi tarkoittaa ryhmälähtöistä työskentelyä. Fasilitoinnin tarkoituksena on tehdä ryhmätoiminnasta helpompaa sekä luovempaa. Sen avulla on myös mahdollista saada ryhmän kaikkien jäsenten osaaminen ja tieto hyödynnettyä. Ryhmä itse tuottaa ideat sekä ongelmien ratkaisut. Fasilitaattori on eräänlainen ”ryhmänjohtaja”, joka toimii puolueettomana sekä ryhmää tukevana osapuolena. (Summa & Tuominen 2009, 8–9.) Osallistavissa menetelmissä

ohjaaja toimii innostajana ja hän osallistaa toimijoita mukaan ryhmän toimintaan Ohjaaja pitää langat käsissään (Taipale 2005, 7).

Yhdistämällä aivoriihi asukaskokoukseen (liite 2) saatiin laaja otanta asukkaiden toiveista viriketoiminnasta. Ryhmätyöskentelyn etuna oli myös se, että asukkaat keskustelivat sekä tuottivat itse ehdotuksensa tulevalle toiminnalle ilman, että työntekijät vaikuttivat sen sisältöön.

5.3 Osallistava sekä osallistuva havainnointi

Havainnointi soveltuu laadullisiin tutkimuksiin. Toisaalta havainnointi ei ole riittävä ainoana tiedonkeruumenetelmänä. Havainnoinnin muotoja on erilaisia, kuten esimerkiksi piilohavainnointi, havainnointi ilman osallistumista sekä osallistava havainnointi. Osallistavan ja osallistuvan havainnoin välille ei voida vetää selkeää rajaa. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu aktiivisesti tutkimukseen yhdessä tiedonantajien kanssa. Osallistavassa havainnoinnissa tarkoituksena on, että tutkimuksen päätyttyä toiminta jatkuu, myös ilman tutkijan panosta. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 93–95.) Tässä tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa hyödynnettiin sekä osallistuvaa että osallistavaa havainnointia. Havainnointi kohdistui ennalta rajattuihin tutkimuskohteisiin. Näitä olivat viriketuokioiden yleinen ilmapiiri, asukkaiden keskinäinen vuorovaikutus sekä viriketuokioiden onnistuminen. Osallistuvassa havainnoinnissa opinnäytetyön tekijä osallistui kehittämistoimintaan yhdessä muiden toimijoiden kanssa.

Osallistavan havainnoinnin edellytyksenä on, että tutkija pääsee sisään tutkittavana olevaan yhteisöön. Havainnointi, haastattelu sekä kyselylomakkeet tulee laatia tarkasti tutkittavasta teemasta, jotta tutkimustietoa voi tarkastella kriittisesti. (Vilkkä 2006, 44–45.) Kehittämistoiminta tapahtui opinnäytetyön tekijän työympäristössä. Opinnäytetyön tekijä tunsu asukkaat sekä työntekijät. Tämä ei kuitenkaan ole välttämättä tutkimuksen luotettavuuden kannalta positiivinen asia, kuten Vilkkä (2006) mainitsee. Havainnointi voi olla valikoivaa, jolloin kiinnitämme tiedostamattomasti huomiota joko negatiivisiin tai positiivisiin asioihin. Tällöin tutkimustieto on sellaista kuin haluamme sen olevan. Havainnoinnin tulee perustua tietoiseen valikointiin, ja tällöin pystymme keskittymään

tutkimusongelman kannalta tärkeisiin seikkoihin. (Vilka 2006, 13) Osallistavassa havainnoinnissa edetään tutkittavan ehdoilla. Huomioitavaa on, että havainnointia tapahtuu myös muulloin, kuin varsinaisena tutkimuksen aktiivisena aikana. Nämä havainnot voivat olla yhtä tärkeitä tutkimuksen kannalta. (Grönfors 2011, 51–52.) Opinnäytetyön tekijä työskenteli tutkimusympäristössä, joten hän havainnoi ja keskusteli asukkaiden sekä työntekijöiden kanssa tutkimukselliseen kehittämistoimintaan liittyvistä asioista lähes päivittäin. Opinnäytetyön tekijä havainnoi esimerkiksi asukkaiden keskenään käymiä keskusteluja kehittämistoiminnasta sekä keskusteli työntekijöiden sekä asukkaiden kanssa viriketuokioiden käytännön toteutuksesta.

Havainnoimalla kerättyä aineistoa ei voi hyödyntää suoraan tiedon tuotannossa. Havainnoimalla saatu materiaali on analysoitava eli ryhmiteltävä ja pelkistettävä helpommin käsiteltävään muotoon. (Vilka 2006, 81–82.) Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan havainnoista kerätty tietoa analysoitiin sisällönanalyysiä hyväksikäyttäen.

Sovittuihin toimintatuokioihin osallistui opinnäytetyön tekijän lisäksi aina joko yksi tai useampi työntekijä. Tuokioiden jälkeen asukkaiden palautteen lisäksi keskusteltiin havainnoista, joita työntekijät olivat havainneet tuokion aikana. Opinnäytetyön tekijä kirjasi havainnot päiväkirjamaisesti. Tätä aineistoa käytettiin raportoinnissa johtopäätösten tukena. Koska aineistoa syntyi varsin paljon, tämä toimi yhtenä keinona varmistaa aineiston säilymistä luotettavana ja autenttisenä.

5.4 Avaintoimijoiden dialoginen haastattelu

Tutkimuskäytännössä dialoginen haastattelu voidaan nähdä yhtenä tieteellisen päättelyn lajina. Dialogissa tutkimukseen osallistujalla on oma kokemusyhteys tarkasteltavaan ilmiöön. Luonteenomaista dialogisessa tutkimuskäytännössä on, että dialogia voidaan pitää kokemuksellisena ja osallistavana. Tutkittava ilmiö koostuu tutkijan ja tutkittavan yhteisestä toiminnasta. Dialogia ei voi ennalta suunnitella ja dialogista kokemusta ei voi määritellä ennalta. Tutkijan rooli

dialogisessa tutkimuskäytännössä on toimia aktiivisena keskusteluun osallistujana. Tutkimustulosten ymmärrys lähtee dialogisessa tutkimuskäytännössä tutkijan omasta elämysmaailmasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91–93.) Jokaisen ainutkertaista kokemusmaailmaa hyödynnetään dialogisessa tutkimuskäytännössä. Kokemusmaailmaan vaikuttavat muun muassa havainnot, tunteet ja aiemmat kokemukset. Jokainen osallistuja tuo omannäköisensä kannanoton dialogiseen keskusteluun. (Alhanen 2020.)

Työntekijöistä valittiin avainosallistujiksi kaksi lähihoitajaa sekä kaksi toimija-asukasta. Avainosallistujat haastateltiin jokaisen toimintatuokion jälkeen kooten heidän näkemyksiään ja havaintojaan asukkaiden osallisuudesta ja toimijuudesta, ilmapiiristä sekä kartoitettiin työntekijöiden ja asukkaiden omat kokemukset toimijuudesta. Dialogiset haastattelut olivat vapaamuotoisia keskusteluja ilman ennakoivaa valmistelua. Opinnäytetyön tekijällä oli kuitenkin valmiina mietitty haastatteluille tietyt osa-alueet, joista tietoaineistoa haluttiin kartoittaa.

5.5 Palautteen kerääminen palautelomakkeen avulla

Neljäntenä tiedontuotannon menetelmänä oli palautelomakkeen (liite 4) käyttö jokaisen toimintatuokion jälkeen. Palautelomaketta suunniteltaessa oli otettu huomioon kehittämistoimintaan osallistuvien asukkaiden toimintakyvyn erilaisuus. Kehittämistoimintaan osallistui muun muassa eri vaiheissa olevia etenevää muistisairautta sairastavia potilaita. Dementiaa sairastavan potilaan kipua voidaan mitata niin kutsutun kivun kasvokuvamittariston avulla. Mittaria on helppo käyttää, koska se ei vaadi vaikeasti ymmärrettävää ohjeistusta. Visuaalisuus auttaa ymmärtämään mitä mitataan eikä siinä tarvita motorisia taitoja. (Toimintakyvyn mittarit 2016, 94.) Tähän aineistoon perustuen palautelomake (liite 4) laadittiin siten, että palaute koostui kolmesta kasvokuvasta: iloiset kasvot merkitsivät onnistunutta tuokiota, kasvot peruslukemilla merkitsi, että tuokio ei herättänyt myönteistä eikä kielteistä palautetta. Kolmantena olivat surulliset kasvot, jotka merkitsivät sitä, ettei osallistuja pitänyt tuokiosta. Palautelomake antoi myös mahdollisuuden kirjoittaa halutessaan laajempaa palautetta, jota voitiin hyödyntää arvioinnissa.

6 Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan valmistelu

Tutkimukselliseen kehittämistoimintaan valitut asukkaat olivat toimintakyvyltään hyvin eritasoisia. Asukkaiden alkukartoitus päätettiin tehdä haastattelulla, sillä osalla asukkaista oli muun muassa ongelmia näkemisessä, kynän käytössä sekä muistamisessa. Toinen syy haastattelun valintaan oli varmistaa halukkuus osallistua tutkimukselliseen kehittämistoimintaan. Teemahaastatteluun valittiin yhdeksän asukasta, joista seitsemän oli toimintakyvyltään varsin omatoimisia. Diagnosoitu muistisairaus oli yhdellä. Kaksi asukasta kuului tehostettuun palveluasumiseen ja kaksi tavalliseen palveluasumiseen. Teemahaastattelut (liite 1) suoritettiin asukkaiden asunnoissa. Haastattelun suorittivat opinnäytetyön tekijä sekä kaksi työntekijää. Teemahaastattelun alussa kerrottiin haastattelun syy sekä pyydettiin suostumus (liite 3) tutkimukselliseen kehittämistoimintaan osallistumisesta. Ennen suostumuksen allekirjoitusta asukkaalle oli kerrottu tutkimuksellisen kehittämistoiminnan tarkoitus. Haastattelu eteni kysymysten pohjalta vapaasti keskustellen. Haastateltavalla oli mahdollisuus palata aiempiin kysymyksiin tai olla halutessaan vastaamatta kysymykseen. Haastattelijä selvensi kysymyksiä tarvittaessa. Koska haastateltavat olivat ikäihmisiä, joista osalla oli diagnosoitu muistisairaus, omaisia informoitiin tutkimuksellisen kehittämistoiminnan käynnistämisestä, tarkoituksesta ja aikataulutuksesta. Omaisille kerrottiin myös asukkaan rooli kehittämistoiminnassa. Informointi tapahtui suullisesti.

Työntekijöiden alkukartoitus tapahtui samalla kyselylomakkeella (liite 1), jota käytettiin asukkaiden teemahaastattelussa. Näin varmistettiin, että tutkimukselliseen kehittämistoimintaan osallistuvat käsittelivät samoja asioita. Kyselylomakkeet sekä tiedote kehittämistoiminnasta ja suostumuksesta (liite 3) jaettiin kuudelle työntekijälle, joista viisi palautti lomakkeet. Osallistumisprosentti oli näin 83 %. Koska työntekijä määrä oli suhteellisen pieni, työntekijöille pystyttiin informoimaan kehittämistoiminnasta myös suullisesti. Työntekijät pystyivät tekemään tarkentavia kysymyksiä kehittämistoimintaan liittyen opinnäytetyön tekijältä.

Kehittämispöytäselityksen valmisteluihin kuului asukaskokous, joka pidettiin 29.10.2019. Asukaskokoukseen osallistui 19 asukasta sekä viisi työntekijää. Asukkaita informoitiin asukaskokouksesta ilmoitustauluille laitetuin kutsuin (liite 2) sekä vielä kokouspäivänä suullisesti aamupalalla sekä lounaalla. Asukaskokous aloitettiin kertomalla tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta. Asukkaat jaettiin kolmen hengen pöytäryhmiin, siten että jokaisessa työryhmässä oli vähintään yksi työntekijä kirjaamassa ideoita. Työntekijän roolina oli vain toimia ideoiden kirjaajana. Ryhmille annettiin tehtäväksi miettiä ideoita tulevaan viriketoimintaan, joka tulisi toiminaan tiedontuotannon areenana. Aikaa tehtävän tekemiseen annettiin 15 minuuttia. Työntekijät pitivät oman aivoriihen samasta aiheesta, sillä aikaa, kun opinnäytetyön tekijä kävi läpi asukkaiden kanssa aivoriihessä nousseet ideat.

Asukkaiden viriketoiveiden lista oli varsin yksimielinen. Suosituimmat olivat bingo, musiikki eri muodoissaan, askartelu, elokuvat, erilaiset pelit sekä keskustelut. Kahdessa ryhmässä musiikki nousi ensimmäiseksi toiveeksi. Jokainen ryhmä toivoi pelejä, muun muassa bingo mainittiin kahdessa ryhmässä sekä erilaiset pallopelit mainittiin kaikissa kolmessa ryhmässä. Askartelu- sekä muistelutuokioita toivottiin kahdessa ryhmässä. Naisten ja miesten ideat erosivat siten, että miehet toivoivat useammin liikunnallisia sekä pelaamiseen liittyviä aktiviteettejä. Musiikkiin liittyviä ideoita oli sekä miesten että naisten ideoissa yhtä paljon.

Vapaan keskustelun aikana eräs asukas esitti mielipiteen, jossa hänen mielestään palvelutaloon tulisi palkata virikeohjaaja, joka huolehtii virikkeiden tuottamisesta. Kaksi asukasta innostui toiminnasta siinä määrin, että he lupautuivat toimimaan ohjaajina tai jopa toiminnan vetäjinä, jos vointi suinkin antaa myötä.

”Hyvähän se on välillä pittää vappaa päiviäkin.”

”Hyvä kun toimintoo tulloo lissää, ei tarvvi olla ainaan mökissään.”

”Kyllä minun mielestä talolla pittää olla sen verran rahhoo, että suahhaan oma virikeohjooja.”

Vapaa keskustelu oli vilkasta. Viriketoiminnan kehittäminen nähtiin positiivisena ja toivottavana asiana. Asukkaat olivat kuitenkin epäileviä, kuinka he itse voivat toimia toimijoina viriketoiminnassa.

Työntekijät pohtivat omassa aivoriihessään asukkaiden aktivointia sekä viriketoimintaa samoista lähtökohdista kuin asukkaat. Musiikki ja laulaminen olivat myös työntekijöiden ideoinnin kärkipäässä. Askartelu ja pelit löytyivät myös työntekijöiden listalta. Työntekijät pohtivat asukkaiden aktiivisuutta arjen toimintojen kannalta. He ehdottivat asukkaiden osallistumista esimerkiksi pöytien kattamiseen.

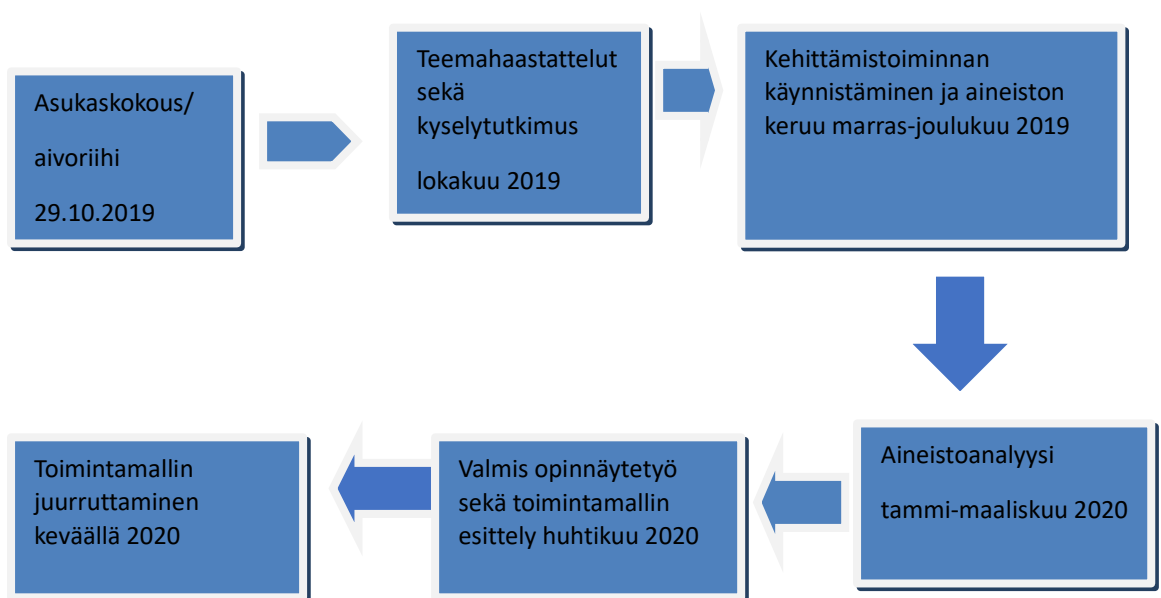
7 Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan eteneminen ja tiedontuotanto

Kehittämistoiminta voi edetä esimerkiksi spiraalimaisesti, lineaarisesti tai spagettimaisesti. Spiraalimaisen kehittämisen mallissa kehittäminen etenee suunnittelusta toimintaan, havainnointiin sekä reflektointiin. Kehittyminen tapahtuu arviointivaiheessa. Spiraalimaisesti etenevä kehittäminen muodostaa kehän eli syklin, jossa edellä kuvatut vaiheet toistuvat täydentäen edellisiä syklejä. (Toikko & Rantanen 2009, 66–69.)

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta eteni spiraalimaisesti. Toiminta eteni sykleittäin. Kehittämistä ja tuotoksia arvoitiin kehittämistoiminnan edetessä. Kehittämistoiminta eteni teemahaastattelun, työntekijöiden kyselylomakkeen sekä aivoriihen tuotosten pohjalta suunnitelmallisesti. Hermeneuttisen tutkimuksen ominaispiirteen mukaan tutkimuksen ja havainnoin kohteena oli ihmisten kokemus sekä yhteisöllisyys. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 39–40.) Asukkaiden teemahaastattelun vastauksista saatiin pohjatietona asukkaiden käsitys aktiivisen arjen sisällöstä sekä oman toimijuuden merkityksestä aktiivisen arjen kokemukseen. Asukaskokouksessa saatujen tulosten sekä toiveiden mukaisesti suunniteltiin asukkaiden kanssa alustavasti viriketoiminnan runko sekä vastuuhenkilöt työntekijöiden sekä asukkaiden keskuudesta. Asukkaat valitsivat itse mihin toimintaan he halusivat osallistua toimijoina. Työntekijät

suunnittelivat vahvuuksiensa sekä mielenkiintojensa pohjalta, kuka ottaa vastuuta mistäkin viriketoiminnan osa-alueesta. Asukaskokouksesta saadun tiedon perusteella laadittiin tutkimuksellisen kehittämistoiminnan runko. Viriketoimintaa kutsutaan tässä tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa myös toimintatuokioksi.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta kertoo tutkimuksen vaikuttavuus sekä tutkimustiedon käytettävyys ja hyödynnettävyys (Toikko & Rantanen 2009, 121–122). Sovimme asukkaiden kanssa siitä, että toimintatuokiot, jotka asukkaiden mielestä olivat toimivia ja mielenkiintoisia, toistetaan uudestaan. Tarkoituksena oli varmistaa, että asukkaat ovat sitoutuneet toimintaan sekä kehittämistoiminnassa saatu tieto oli käyttökelpoista ja hyödynnettävää. Kehittämistoiminnassa saatua tietoa hyödynnettiin toimintamallin laatimisessa.



Kuvio 2. Tutkimuksen kehittämistoiminnan eteneminen.

Kuviosta 2 voidaan tarkastella tutkimuksellisen kehittämistoimintaa ajallisesti. Kehittämistoiminnan edetessä teoretietoa kerättiin sekä aineistoa analysoitiin.

7.1 Ensimmäinen viriketuokio: bingo

Bingo pidettiin 6.11.2019. Toimintatuokiosta informoitiin asukkaita kirjallisesti ilmoitustauluilla olevassa viikko-ohjelmassa sekä suullisesti hoitotoimenpiteiden yhteydessä sekä aterioilla. Bingoisännäksi asukkaat olivat valinneet asukaskokouksessa vuonna 1944 syntyneen asukkaan. Asukkaan toimintakyky oli vielä varsin hyvä ja hän selvisi päivittäisestä arjesta pienin tukipalveluin. Asukkaalla oli vaikeuksia lähinnä liikkumisessa. Asukas osallistui pääsääntöisesti kaikkiin asumisyksikön ohjelmallisiin tapahtumiin. Aktiivisena toimijana tai toiminnan vetäjänä hän ei ole aikaisemmin toiminut. Asukas oli hieman epävarma, onko hänestä bingoisännäksi.

”Kun minun käjettiin on tämmöiset, ei näillä sua kunnolla pallosta otetta.”
 ”Kuullookohan kukkaan minnuu, onko minun iäni tarpeeksi kova?”

Asukkaan kanssa sovittiin, että hän saa apua tarvittaessa työntekijöiltä. Työntekijöiden roolina oli asukkaiden informointi toimintatuokiosta, palkintojen hankkiminen, halukkaiden asukkaiden kuljettaminen ja ohjaaminen ruokasalille, jossa bingo pidettiin sekä bingoisännän avustamien pelin edetessä. Osallistuvat työntekijät myös havainnoivat asukkaiden toimintaa, osallistumista sekä asukkaiden välistä yhteistyötä sekä yleistä ilmapiiriä. BINGOA pelattiin päiväkahvin yhteydessä ruokasalissa. Opinnäytetyön tekijä toivotti osallistujat tervetulleiksi, esitteli bingoisännän sekä selitti bingon säännöt. BINGOA pelattiin kaksi kierrosta ja jokaisen kierroksen voittaja sai pienen palkinnon. Palkintoina olivat asukkaan neulomat villasukat sekä suklaalevy.

Bingon jälkeen asukkailta kerättiin kirjallista palautetta palautelomakkeella (liite 4). Työntekijöiden havainnoista keskusteltiin toimintatuokion jälkeen. Työntekijöiden päällimmäisenä havaintona oli, kuinka asukkaat omaehtoisesti auttoivat toisiaan. Toimintakyvyltään hyväkuntoiset auttoivat toisia muun muassa numeroiden etsimisessä sekä toistivat huudetun numeron. Toinen havainto oli asukkaiden huumorin käyttö. Toisten pelionnosta tai sen puuttumisesta kiusoiteltiin toisiaan hyvinkin avoimesti. Toisaalta asukkaat osasivat nauraa omalle pelituurilleen.

”Tuasmäni likeltä, vierestä viiään!”
 ”Kukahen nämä kennot on jakanna, kun ei yhtään palloo sua osummaan.”
 ”Sinullahan on hyvä tuuri, tehäänkö lotto yhdessä?”

Myös bingoisännän haastateltiin bingon jälkeen. Asukas tunnusti jännittäneensä ennen bingon aloittamista, mutta jännityksen tunne hälveni pelin aikana. Asukas oli valmis toimimaan uudelleen bingoisäntänä.

Mitä mieltä lienee toiset olleet, vuan suaattahan tuota.”

Bingoon osallistui 18 asukasta sekä henkilökuntaa aktiivisesti kaksi. Palautelomakkeen palautti kaikki 18 osallistujaa. Vastauksista 14 asukasta oli sitä mieltä, että tuokio oli onnistunut. sekä kahteen vastaukseen oli kirjoitettu lisäksi

”hyvää ajankulua”
”ihan hyvä”

Eräs asukas kommentoi lisäksi: ”Tällaista yhteistä juttua pitäisi olla enemmän.” Asukkaista neljä oli sitä mieltä, että tuokiolla ei ollut positiivista eikä negatiivista merkitystä. Asukkaat olivat merkinneet rastilla kasvot peruslukemilla olevan kuvan ilman muita mielipiteitä. Positiivisen vastaanoton perusteella mietittiin alustavasti bingon seuraavaa kertaa.

7.2 Toinen viriketuo: levyraati

Asukkaat olivat valinneet levyraadista ensimmäiseksi musiikkiin liittyväksi toimintatuokioksi. Levyraadista pitäjäksi asukkaat olivat valinneet asukkaan, joka sairastaa etenevää muistisairautta, mutta on vielä toimintakyvyiltään varsin hyväkuntoinen. Luonteeltaan asukas on syrjäänvetäytyvä, lähes erakko. Asukas ei tule kaikkien kanssa toimeen kärkkäiden mielipiteidensä vuoksi. Hoitajien apua hän tarvitsee lähinnä vain lääkehuollon toteutuksessa. Asukkaalla oli runsas tanssimusiikin levyvalikoima sekä hyvät äänentoistolaitteet. Asukas oli myös harrastanut nuoruudessaan haitarinsoittoa. Asukkaan avuksi lupautui työntekijä, joka oli valinnut musiikin omaksi vahvuus- alueekseen. Levyraadista ilmoitettiin viikko-ohjelmassa sekä suullisesti. Levyraati pidettiin 7.11.2019 päiväkahvilla ruokasalissa. Levyraatiin osallistui 16 asukasta, kolme ulkopuolista vierasta sekä neljä henkilökuntaan kuuluvaa.

Esivalmisteluina asukas, työntekijä sekä opinnäytetyön tekijä valitsivat yhdessä kuusi kappaletta (kotimaista tanssimusiikkia) ja siirsivät äänentoistolaitteet ruokasaliin. Opinnäytetyön tekijä oli askarrellut etukäteen numerolappuja pisteiden antamista varten. Työntekijät osallistuivat avustajina sekä havainnoijina kuten edellisen toimintatuokion aikana. Työntekijät avustivat myös asukkaita pisteiden laskussa. Levyraati aloitettiin esittelemällä levyraadin pitäjä sekä levyraadin säännöt. Asukkaat jaettiin sattumanvaraisesti kolmen- neljän hengenryhmiin. Jokaiseen ryhmään annettiin pisteystystä varten numerolaput. Asukasryhmiä ohjeistettiin miettimään jokaisen kappaleen jälkeen yhteinen arvosana kappaleelle.

Levyraadin alussa kävi ilmi, että levyraatia pitävä asukas ei enää osannutkaan käyttää äänentoistojärjestelmäänsä, joten häntä avustava työntekijä auttoi asukasta muun muassa laittamalla oikean levyn paikoilleen sekä kannustamalla asukasta kertomaan kuunnellun kappaleen nimen. Mielenkiintoista oli huomata, kuinka monet asukkaista eläytyivät musiikkiin ja lauloivat mukana. Jokaisen kappaleen jälkeen kappaleesta keskusteltiin vapaasti. Monelle kappaleet toivat nuoruusmuistoja mieleen.

Levyraadin jälkeen jokaiselle levyraatiin osallistujalle jaettiin palautelomakkeet (liite 4) toimintatuokion arvioitavaksi. 14 asukasta koki, että tuokio oli onnistunut. Yksi asukaista oli kirjoittanut palautteeksi: ”Ihan hauskaa vaihtelua”. Kaksi asukkaista koki, että tuokio ei herättänyt positiivisia tai negatiivisia tunteita. Yhtään vastausta ei ollut kohdassa, en pitänyt tuokiosta. Vapaassa keskustelussa asukkaat olivat sitä mieltä, että tuokio oli onnistunut.

”Kaikki tällöinen toiminta on mukavoo.”

”Hyvä kun työ yritättä järjestöö toimintoo, eipähän mökötetä punkassaan.”

Yhden asukkaan vieraan kommentti:

”Olipa kivvoo osallistuu, hyvä kun on toimintoo.”

Työntekijät havainnoivat, kuinka toimintakyvyltään parempi kuntoiset auttoivat jälleen huonompikuntoisia sekä tuokiolla vallinneesta iloisesta sekä avoimesta ilmapiiristä. Ryhmässään yksi otti luonnostaan puheenjohtajan roolin. Hän

kartoitti muiden ryhmäläisten mielipiteet sekä pisteenlaskutilanteessa ilmoitti ryhmän antaman arvosanan. Yhden ryhmän käyttäytyminen sai aikaan hilpeyttä. Ryhmään kuului toimintakyvyltään täysin omatoimisen puheenjohtajan lisäksi toimintakyvyltään hyvin huonokuntoinen, muistisairas asukas sekä huonokuuloinen asukas. Puheenjohtajan roolissa oleva asukas kartoitti huolellisesti ryhmäläistensä mielipiteet muun muassa pyytämällä ryhmäläistä osoittamaan numeroa, jos puhuminen ei onnistu. Ryhmä ei minkään kappaleen arvioinnissa päässyt yhteisymmärrykseen valittavasta arvosanasta, vaan puheenjohtaja laski aina huolellisesti keskiarvon.

Levyraadin vetäjänä toiminutta asukas yritettiin haastatella, mutta hän ei halunnut ottaa kantaa levyraadin pitämiseen. Mielenkiintoista oli kuitenkin huomata jälkeensä, kuinka tämä eristäytyvä asukas tuli seuraavana päivänä päiväsaliin levyjensä kanssa ja halusi soittaa muille asukkaille levyjään.

Kehitettävää jatkoa ajatellen oli muun muassa se, että laitteiden toimijuus on syytä tarkastaa ennen toimintatuokiota. Nyt asukkaat joutuivat odottamaan, koska äänentoistojärjestelmää ei osattu käyttää. Toimija-asukasta on myös syytä tukea ja rohkaista tarvittaessa.

7.3 Kolmas viriketuokio: sanonnat ja sananlaskut

Kolmas viriketuokio pidettiin 13.11.2019. Tämän tuokion toteutti virkeä, hyvän toimintakyvyn omaava yli 90-vuotias asukas. Asukasta pyydettiin etsimään internetistä viriketuokiolle suomalaisia sanontoja ja sanalaskuja. Viriketuokiosta informoitiin ilmoitustauluilla viikko-ohjelmassa sekä suullisesti päivän mittaan. Viriketuokio pidettiin päiväkahvin yhteydessä ruokasalilla. Yksi työntekijöistä oli varmuuden vuoksi koostanut toimintatuokiota varten materiaalia. Työntekijöiden roolina oli avustaa asukkaita toimintatuokiolle sekä havainnoida ja kerätä palautetta asukkailta tuokion jälkeen. Asukkaista tuokioon osallistui aktiivisesti 16 ja passiivisesti neljä asukasta. Työntekijöistä kaksi osallistui aktiivisesti. Sanonnat ja sanalasku tuokion jälkeen jaettiin palautelomakkeet (liite 4). Osallistujista 13 asukkaan mielestä tuokio oli onnistunut, kolmen mielestä tuokio

ei herättänyt positiivista tai negatiivista palautetta ja neljä asukasta palautti tyhjän palautelomakkeen.

Työntekijät havainnoivat, että tuokion ohjaajana toiminut asukas oli valmistautunut hyvin. Hän sai asukkaat mukaan keskustelemaan sanonnoista sekä sananlaskuista. Tuokion ilmapiiri oli lämmin ja asukkaat olivat aktiivisia. Nekin asukkaat, jotka seurasivat passiivisesti tuokiota, näyttivät viihtyvän. Seuraavaa kertaa ajatellen mikrofonin käyttöä kannattaa harkita, sillä moni asukkaista oli huonokuuloisia ja käytetty tila suuri. Paremmalla kuuluvuudella useampi asukas voisi osallistua aktiivisemmin.

Tuokiosta vastaavaa asukasta haastateltiin tuokion jälkeen. Hän oli tyytyväinen, että osallistujia oli niin paljon. Häntä itseään oli askarruttanut oma terveys, pystyykö hän tuokion pitämään. Hän kokee, ettei uskalla suunnitella elämäänsä päivää pidemmälle.

7.4 Neljäs viriketuokio: pelikerho

Ensimmäinen pelikerho toteutettiin 14.11.2019. Idea pelikerhon perustamiseen lähti Nurmekodilla aikaisemmin työskennelleen työntekijän miehille pitämistä pelailutuokioista. Pelit olivat pääsääntöisesti osallistujien itsensä yhdessä suunnittelemlia ja keksittyjä pelejä. Pelaajat sopivat myös säännöistä yhdessä. Pelitoimintaa päätettiin suunnata kaikille pelaamisesta kiinnostuneille. Muutoksena aiempiin pelituokioihin oli, että pelin voittaja sai pienen palkinnon. Pelikerhosta ilmoitettiin ilmoitustauluilla viikkosuunnitelmassa sekä suullisesti päivän mittaan. Pelikerhon ohjaajina toimi opinnäytetyön tekijä sekä pelit omaksi osaamisalakseen valinnut työntekijä. Pelipaikaksi valittiin pääaula, koska siinä oli riittävästi tilaa tuoleille, apuvälineille sekä pyörätuoliasukkaille. Ohjaajat valmistelivat pelitilan, hankkivat palkinnon sekä juonsivat tapahtuman.

Osallistujia oli kahdeksan toimintakyvyltään hyvin erikuntoista asukasta. Työntekijöitä osallistui neljä, joista kaksi toimi aktiivisesti tuokion aikana, loput olivat avustajina sekä pelikerhon havainnoijina. Vähäinen osallistujamäärä johtui

samaan aikaan kokoontuvasta vapaaehtoisten järjestämästä ystäväpiiristä, johon osallistui seitsemän asukasta. Pelattaviksi peleiksi valittiin pallon koriinheitto sekä hernepussien heittäminen siten, että pussin on osuttava lattialla olevaan maalitauluun. Maalitauluu oli pisteytetty siten, että keskikohdasta sai eniten pisteitä. Pelikerhon aluksi toivotettiin osallistujat tervetulleiksi sekä kerrottiin pelinsäännöt. Eräs etenevää muistisairautta sairastava asukas kysyi, että tuntevatko he toisensa, joten aloitimme esittelykierroksella, jossa jokainen kertoi nimensä sekä hieman siitä, omaako hän minkäänlaista pelitaustaa. Eräs asukas kertoi pelanneensa nuorena miehenä sarjatasolla jalkapalloa sekä lentopalloa. Osalla ei ollut liikunnallista taustaa ollenkaan.

”Se oli sitä aikoo, kun kylillä oli aktiivista porukkaa. Ei ollut nuorilla muuta tekemistä kun potkia palloa.”

”Oon minä pelannut ja peloon edelleen...lotto.”

Pallon koriinheitto oli tarkoitettu tunnelman luojaksi sekä pelinavaajaksi. Varsinainen peli, hernepussien heittämistä maalitauluun pelattiin kaksi kierrosta. Pisteensalkijana toimi yksi asukas sekä virallisena pistensalkijana toimi opiskelija.

Palaute pelikerhon onnistumisesta kerättiin palautelomakkeelle (liite 4). Osallistuneista kuusi asukas piti tuokiota onnistuneena ja kahdessa asukkaassa se ei herättänyt positiivista tai negatiivista tunnetta. Sanallisia vastauksia ei tullut yhtään. Pyydettyäessä sanallista mielipidettä muutama asukas vastasi:

”Hyvvee ajan vietettä”

”Tämä oli mukavvoo”

”Tätä vois toistehiin pelata.”

”Millonka seuraavan kerran pelataan.”

Pelikerho onnistui niin hyvin, että se päätettiin toistaa. Tarkoituksena oli myös yrittää saada mukaan enemmän asukkaita, jotta positiivinen tutkimustulos voidaan todentaa suuremmalla osallistujamäärällä. Toimintatuokion ajankohta kannattaa miettiä tarkemmin, että ei tule päällekkäisyyksiä muiden toimintojen kanssa. Pelikerhon toteutukseen osallistunutta työntekijää haastateltiin pelikerhon jälkeen. Hänen mielestään asukkaat ovat vähään tyytyväisiä. Hänen mielestään ei tarvita paljon kekseliäisyyttä siihen, että asukkaat saadaan innostumaan mukaan. Oma ohjaajan rooliaan työntekijä pohdiskeli, että hänen

kohdallaan suurimmat haasteet liittyvät tuokioiden ideointiin sekä ajan löytämiseen toteutukseen.

Työntekijöiden havainnot kohdistuivat pelikerhon ilmapiiriin. Ilmapiiri koettiin rennoksi. Huomioitavaa oli myös asukkaiden kilpailuhenkisyys sekä toistensa kannustaminen. Toisen onnistumisesta iloittiin, mutta tasapisteissä ollessa toisia hännättiin epäonnistumaan. Ohjaajien mielestä osallistujien vähäinen määrä helpotti ryhmänohjausta, ryhmä oli helpompi hallita. Toisaalta harmittavaa oli ystäväpiirin samanaikainen kokoontuminen. Osa ystäväpiiriin osallistuneista olisi halunnut osallistua myös pelikerhoon. Eräs asukas ilmaisi huolensa pelikerhoamuna:

”Mitenkä sitä nyt, kun on se piiri ja sitten olisi se pelikerho, mitenkä minä nyt?”

Asukasta kannustettiin osallistumaan ystäväpiiriin, koska sen toiminta on tärkeää ja asukkaiden osallistuminen säännöllisesti tapaamisiin lujittaa ryhmän ystävyys-suhteita. Asukkaiden toiveiden mukaisesti yhteisellä päätöksellä myös seuraava toimintatuokio on pelikerho.

7.5 Viides viriketuokio: pelikerho

Toinen pelikerho kokoontui 29.11.2019 päiväkahvin jälkeen pääaulassa. Pelikerhosta informoitiin viikkosuunnitelmassa ilmoitustauluilla sekä suullisesti. Tämän pelikerhon pelit, kaksi pallopeleä, valitsi ohjaava työntekijä. Työntekijät olivat apuna valmistelemassa pelitilan sekä avustivat paikalle toimintakyvyltään huonompikuntoisempia osallistujia. Pelikerhoon osallistui 13 asukasta sekä kolme työntekijää. Osallistuvien työntekijöiden rooli oli ohjata peliä, avustaa pelin etenemisessä sekä havainnoida pelin kulkua sekä asukkaiden toimintaa. Opinnäytetyön tekijä oli hankkinut palkinnoksi pipareita. Tämän palkintotoiveen oli esittänyt edellisen kerran pelikerhoon osallistunut asukas. Lopuksi pelikerhon palaute kerättiin palautelomakkeella (liite 4) sekä sanallisella palautteella.

Pelattavat pelit olivat yhdessä aikaisemmin kehiteltyjä, toimintakyvyltään kaikille sopivia istuen pelattavia pelejä. Asukkaat yrittivät lämmittelypelissä heittää palloa koriin sekä varsinaisessa palkintopelissä, heittää pientä palloa lattialla oleviin renkaisiin. Ohjaavat työntekijät hakivat heitettyt pallot, ohjasivat peliä sekä pitivät kirjanpitoa saaduista pisteistä yhdessä asukkaiden kanssa. Pelin voitti toimintakyvyltään varsin huonokuntoinen tehostetun palveluasumisen asukas.

Pelikerhon jälkeen palaute kerättiin palautelomakkeella (liite 4) sekä vapaasti keskustellen. Palautelomakkeella kaikki 13 asukasta arvioivat tuokion onnistuneeksi. Yhtään kirjallista palautetta ei asukkailta tullut. Osa syynä tähän oli se, että kirjoittamisalustoja ei ollut lähettyvillä.

Palaute pelin jälkeen oli iloista ja huumorivoittoista:

”On se jännee, että sitä ihan nuortuu, kun toisten kanssa suapi iloita.”
 ”Luulis, että on heleppoo nakata pallo rinkullaan, ei se vain näytä olevan.”
 ”Tuo on varmaannii harjoitellu salloo, kun nui hyvin heitti.”
 ”Jos tuo voittaja on herrasmies, hän antaa meille kaiekille piparit”

Viimeinen lausahdus johti siihen, että voittaja päätti tarjota kaikille piparin.

Työntekijät havainnoivat pelikerhon ilmapiirin olleen rento, iloinen ja leikkimielinen. Kaksi asukasta innostui häiritsemään toistensa peliä niin innokkaasti, että ryhmän yhteisellä päätöksellä sovittiin, ettei he eivät voi jatkossa olla vierekkäin:

”Ovat kun kaks pahasta kakaroo...”
 ”Ähäkutti, kumpikkaan ei voettanna.”

Pelikerhossa kannustettiin kaikkia, myös heitä, joilla peli ei jostain syystä onnistunut. Yleisin lausahdus oli: ”Sitten seuraavalla kierroksella kaekki pallot ossuu.”

Ohjaavan työntekijän palaute oli, että pelaaminen yhdessä oli hauskaa. Se toi myös vaihtelua hoitotyöhön.

7.6 Kuudes viriketuokio: Nurmeskodin voimailijat

Kuudennen viriketuokion aihe lähti asukkaiden toiveesta kuntosalin käytön sekä liikunnallisten aktiviteettien lisäämisestä. Kuntosalia asukkaat eivät juuri käytä. Osasyynä tähän on, ettei siihen kannusteta eikä tueta työntekijöiden taholta. Myöskään resursseja yksilöohjaukseen ei ole. Toisaalta työntekijöillä ei välttämättä ole osaamista kuntosalin laitteiden käytöstä tai voimaharjoittelun toteutuksesta.

Voimaharjoittelu päätettiin suunnitella suuremmalle ryhmälle. Toteutuksena oli Nurmeskodin voimailijoiden tuolijumppa tarrapainojen avulla. Voimailijoiden kokoontumisesta ilmoitettiin viikko-ohjelmassa, erillisenä kutsuna ilmoitustauluilla (liite 5) sekä suullisesti. Toimintatuokio pidettiin 5.12.2019 Nurmeskodin kuntosalilla. Tuokioon osallistui kymmenen toimintakyvyltään hyvin erilaista asukasta. Asukkaista viisi oli tehostetun palveluasumisen asukasta, neljä itse maksavaa asukasta sekä yksi asukas, joka tarvitsi vain tukipalveluja. Työntekijöitä oli kaksi ohjaamassa jumppatuokiota. Opinnäytetyön tekijä oli laatinut jumppaohjelman sekä valinnut taustalla soivan musiikin. Työntekijät valmistelivat tilan sopivaksi, sekä avustivat asukkaat paikalle. Tuokion alussa toivotettiin asukkaat tervetulleiksi sekä kerrottiin toiminnan eteneminen. Tuokion jälkeen kerättiin palaute palautelomakkeella (liite 4) sekä haastattelun avulla. Työntekijät ohjasivat asukkaita liikkeiden teossa, tarrapainojen laittamisessa sekä tekivät havaintoja asukkaiden toimista sekä tuokion ilmapiiristä.

Kirjaamisen hankaluuden takia, asukkaiden palaute kerättiin suullisesti. Yhdeksän mielestä tuokio oli onnistunut, yhdelle asukkaalle tuokio ei herättänyt positiivisia tai negatiivisia tunteita. Suullisessa palautteessa liikunnalliset virikkeet koettiin tarpeellisiksi sekä mukaviksi:

- ”Tarpeellinen.”
- ”Tuli ihan hyvä olo.”
- ”Mänihän tuo tämähhiin.”
- ”Hyvä homma.”

Tuokio koettiin myös osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä lisäävänä tapahtumana.

- ”On mukava olla toesten seurassa.”

”Mukavoo tehdä yhdessä,”
 ”Minulla on paenot kotonhhiin, vuan ei tule yksinnään tehtyy.”
 ”Tämmösseen suattasi tulla uuvestaannii.”

Työntekijän kokemus liikuntatuokion ohjaamisesta oli positiivinen. Opinnäytetyön tekijällä eikä työntekijällä tämäntyyppisestä ohjaamisesta ollut juuri kokemusta. Ryhmää oli helppo ohjata, koska ryhmäläiset olivat innostuneita ja halukkaita oppimaan uutta. Tämäntyyppistä voimaharjoittelua ei Nurmeskodilla ole aikaisemmin ollut. Jokainen asukas teki liikkeitä oman toimintakykynsä sekä voimavarojensa mukaan. Työntekijän havainnoissa korostui asukkaiden keskinäinen avoin vuorovaikutus. Asukkaat kertoivat liikuntaan liittyvistä muistoistaan elämän varreltaan avoimesti. Toimintakyvyltään huonompikuntoiset osallistuivat omien voimavarojensa puitteissa toisten asukkaiden kannustaessa.

7.7 Seitsemäs viriketuokio: kauneimmat ja toivotuimmat joululaulut

Seitsemäntenä viriketuokiona toteutettiin asukkaiden asukaskokouksessa ollut toive laulutuokiosta. Joulun läheisyyden inspiroimana yksi työntekijöistä kartoitti asukkaiden toiveet Kauneimmat joululaulut–viriketuokiota varten. Asukkailta oli kysytty, mitä joululauluja he haluaisivat laulaa viriketuokiolla. Näistä toiveista valittiin seitsemän kappaletta. Lopuksi laulettiin vielä ylimääräisiä, mieleen tulleita joululauluja. Tuokio pidettiin 11.12.2019 ruokasalissa päiväkahvin jälkeen. Tilaisuuteen osallistui 18 asukasta sekä neljä työntekijää. Lopuksi kerättiin asukkaiden sekä työntekijöiden palautteet palautelomakkeen avulla.

Asukkaista 17 oli sitä mieltä, että tuokio oli onnistunut ja yhden mielestä tuokio ei herättänyt positiivisia eikä negatiivisia tunteita. Yhtään en pitänyt, vastausta ei tullut. Sanallisista sekä kirjallisista vastauksista kävi ilmi muun muassa musiikin muistoja herättävä vaikutus.

”Paljon ihania muistoja tulvi mieleen.”
 ”Minä oon männy joulukirkkoon hevosella.”
 ”Tätä laulettiin jo kouluaikoina.”

Moni asukas kertoi harrastaneensa musiikkia nuorempana, osa jopa kuorossa laulaen. Moni kuitenkin koki, että ääni ei ole enää samanlainen kuin nuorempana.

Osan mielestä se johtui siitä, että ei enää tule laulettua. Yhdessä laulaminen koettiin pääsääntöisesti mielekkääksi, mutta osa koki laulamisen hieman jännittäväksikin.

”Miltähän lie kuulostanna?”

”Ääni ei oikein juossut.”

Työntekijöiden roolina tuokiolla oli mukana laulaminen sekä havaintojen tekeminen. Työntekijät havainnoivat, kuinka toimintakyvyltään hyväkuntoiset autoivat huonompi kuntoisia muun muassa etsimällä oikean laulun sanat valmiiksi lauluvihkosesta sekä autoivat palautteen antamisessa. Työntekijöiden kirjallisissa palautteissa oli muun muassa maininta siitä, että tuokio toi vaihtelua työhön: ”Tosi kiva, virkistävä homma.”

Yhden työntekijän mielestä oli positiivista, että asukkaita saadaan osallistumaan. Myös parannusehdotuksia löydettiin.

”Mukavaa, kun saadaan asukkaat liikkeelle. Ehkä säästys pianolla olisi hyväksi.”

Laulutuokiolle osallistui suurin osa talon asukkaista. Tämä osoittaa, että musiikki yhdistää sekä aktivoi asukkaita osallistumaan. Kaikki asukkaat eivät osallistuneet itse laulamiseen, mutta hekin osallistuivat kuuntelemalla sekä toivomalla joululauluja.

7.8 Kahdeksas viriketuokio: bingo

Kahdeksas ja viimeinen tutkimuksellisen kehittämistoiminnan tiedon keruuseen liittynyt tuokio pidettiin 16.12.2019 päiväkahvin jälkeen ruokasalilla. Kehittämistoiminta päätettiin samalla viriketuokiolla kuin aloitettiin, eli bingolla. Bingoisännäksi pyydettiin edelliskerrallakin bingoisäntänä toiminutta asukasta. Tällä kertaa häntä ei enää tarvinnut houkutella tehtävään. Tuokioon osallistui 16 asukasta sekä kaksi työntekijää. Työntekijät osallistuivat hankkimalla bingoalkinnot, avustamalla asukkaat tuokiolle sekä auttamalla bingoisäntää pelin edetessä. Työntekijät havainnoivat myös pelin kulkua. Bingo toteutettiin

samoilla säännöillä kuin edelliskerrallakin. Palauteet kerättiin bingon loppuksi palautelomakkeen (liite 4) avulla. Bingoisäntää haastateltiin pelin loputtua.

Palautteen antoivat kaikki 16 asukasta. Asukkaista 13 piti tuokiota onnistuneena, kahden mielestä tuokio ei herättänyt positiivisia eikä negatiivisia tunteita. Yksi ei pitänyt tuokiosta. Sanallisista palautteista kävi ilmi, että bingo on suosittu peli ikäihmisten parissa.

"Lissää tällaista."
"Olipa mukavvoo."

Hieman ihmetystä herätti, että molemmat palkinnot menivät samalle asukkaalle.

"Liekö järjestetty peli...sopupeli?"

Toisaalta voittaja sai runsaasti onnitteluja voitostaan sekä reilut taputukset pelin loppuksi.

Työntekijöiden havainnot kiinnittyivät yleiseen ilmapiiriin, joka koettiin iloiseksi, huumoripitoiseksi sekä kannustavaksi. Asukkaat auttoivat sekä kannustivat toisiaan. Tämä kävi ilmi muun muassa siten, että vierekkäin istuvat seurasivat toistensa kennoja ja huomauttivat heti, jos numero löytyi naapurin kennosta. Työntekijöiden havaintona oli myös, että bingoisäntänä toiminut asukas tarvitsi apua vain bingopallojen viemiseen pelaajille.

Bingoisännältä kysyttiin vapaamuotoisessa haastattelussa bingon jälkeen, miltä hänestä tuntui toimia tuokion vetäjänä. Palaute oli positiivista. Hän koki, että voisi toimia bingoisäntänä jatkossakin.

"On ollu ihan mukavvoo."
"Bingo voesi olla joka viikko, mutta perjantai ei käy, silloin on Ystävänpysäkillä bingo."

Toisaalta asukas kokee, että hän ei voi yksi järjestää tuokiota.

"Jonkun muun pittää huolehtia palkintojen hommaaminen, oisko se sitten hoetaja?"
"Ja pittäähän sitä ilimotellakkii..."

Viriketuokion jälkeen asukkaita kiitettiin aktiivisesta osallistumisesta kehittämistoimintaan. Asukkaille kerrottiin, että opinnäytetyön tekijä esitellee asukkaille kehittämistoiminnan tuotoksen huhtikuussa 2020. Asukkaita kannustettiin myös miettimään minkälaista toimintaa keväällä ja kesällä yhdessä järjestetään.

8 Aineistoanalyysi

Tutkijan rooli on analysoida, kehitellä ja muodostaa malleja sekä järjestellä saatua tietoa tutkimuksen aikana. Analyttisen tiedon pohjalta aineisto käsitteellistetään sekä niistä muodostetaan päättelyn pohjalta uusia johtopäätöksiä. (Grönfors 2011, 84–85). Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan aineistoanalyysi tehtiin mukailien väljästi teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Teoriaohjaava sisällönanalyysi tarkoittaa sitä, että tutkimuksen aiheeseen liittyvä teoria toimii tutkimuksen apuna ja ohjaa analyysiä, mutta ei suoraan pohjautu teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109–112.) Teoriapohjan tälle opinnäytetyölle luovat opinnäytetyön keskeiset käsitteet. Ikääntyvän väestön asumispalvelut sekä niitä ohjaava lainsäädäntö täydentävät tätä tietoperustaa. Hermeneuttisen ulottuvuutena tässä opinnäytetyössä toimii aikaisempi ymmärrys tutkimuksen kohteesta. Esiymmärrykseen liitetään uutta tietoa ja sitä tulkitaan uuden tiedon valossa. Tutkimuksellisella kehittämistyöllä saatu uusi tieto muokkaa tätä aikaisempaa esiymmärrystä. Aineiston analyysivaiheessa aineiston merkitys selkeytyy ja tarkentuu. Tämä johtaa uusiin tulkintoihin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40–41.) Sisällönanalyysi soveltuu hyvin esimerkiksi haastattelun aineiston analyysiin. Tutkittavasta ilmiöstä saadaan rakennettua kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.)

8.1 Asukkaiden teemahaastattelut ja sisällönanalyysi

Teemahaastattelukysymyksiin (liite 1) oli tehty kysymyksiä selkeyttäviä muutoksia opinnäytetyön pienryhmän ehdotusten pohjalta. Haastattelut

suoritettiin lokakuun 2019 aikana. Teemahaastattelut suorittivat kaksi lähihoitajaa sekä opinnäytetyön tekijä. Kvalitatiivisessa kehittämistyössä on tärkeää valita avaintoimijoiksi sellaisia ihmisiä, jotka tietävät tarkasteltavasta asiasta mahdollisimman paljon. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.) Avaintoimijoiden valintaan vaikutti eniten se, että opinnäytetyön tekijä tiesi aiemmasta kokemusta heidän olevan aktiivisia työnsä kehittäjiä. Avaintoimijoiden valintaan vaikutti myös se, että heistä kaksi suoritti omaan opiskeluunsa liittyen kehittämistehtävää liittyen muistisairaisiin asukkaisiin. Työntekijät olivat vakituudessa työsuhhteessa, joten heillä oli jo valmiina luottamuksellinen ja luonteva suhde asukkaisiin, muihin yksikön työntekijöihin sekä omaisiin.

Opinnäytetyön tekijä valitsi haastateltavat asukkaat siten, että heidän halukkuutensa sekä toimintakykynsä oli riittävän hyvä osallistumaan kehittämistoimintaan. He myös tunsivat asumispalveluyksikön käytänteet. Haastatteluun osallistujien ikäjakauma oli 75–95 vuoden välillä. Naisia osallistui kuusi ja miehiä kolme. Puolistrukturoidun teemahaastattelun (liite 1) rungon pohjalta, haastattelut etenivät kysymysten pohjalta. Haastattelussa käytettyjä termejä, kuten aktiivinen arki ja osallisuus, joutui avaamaan haastattelun aikana, sillä osa haastateltavista koki ne vieraaksi.

Haastateltavat ja haastattelijat olivat hoitajahoidettava suhteessa. Tämä tuotti tutkimuksen kannalta hieman hankaluutta. Keskustelu lähti helposti etenemään hoidollisiin kysymyksiin. Toisaalta läheinen hoitosuhde lisäsi haastateltavien avoimuutta haastattelutilanteissa. Haastattelun alussa kerrottiin, miksi haastattelu tehdään, kerrottiin tutkimuksen kulusta, menetelmistä sekä aikataulusta. Haastattelun lopuksi kysyttiin halukkuutta osallistua kehittämistoimintaan sekä pyydettiin allekirjoitus suostumuslomakkeeseen (liite 3). Hyvään tutkimuseettiseen käytäntöön kuuluu pohtia tutkimukseen osallistuvien eettisiä ja juridisia kysymyksiä, kun tutkimuksen kohteena ovat erityisen haavoittuvat ihmiset, kuten vanhukset (Haapala 2015, 58–59). Tästä syystä tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta informoitiin myös omaisia suullisesti.

Sisällönanalyysillä pyritään kuvaamaan dokumenttien sisältöä sanallisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 119). Olennaista tässä menetelmässä on, että siinä etsitään aineistosta samaa tarkoittavia merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 119). Teoriaohjaava sisällönanalyysi puolestaan tarkoittaa sitä, että tutkimuksen aiheeseen liittyvä teoria toimii tutkimuksen apuna sekä ohjaa analyysiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109–112.) Olemassa olevaa teoriaa hyödynnettiin opinnäytetyössä muun muassa siten, että pohjatietoa hankittiin aiheesta tehdyistä tutkimuksista sekä muusta teorian tiedosta. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan tuloksia peilattiin olemassa oleviin tutkimustuloksiin. Tämän teemahaastattelun tarkoituksena oli ymmärtää, mistä Nurmeskodin asukkaiden nykyinen aktiivinen arki koostuu, mitkä tekijät sitä lisäävät, miten aktiivista arkea voidaan asukkaiden mielestä kehittää sekä millaista tukea asukkaat kokevat tarvitsevansa aktiivisen arjen kehittämiseen. Kysymyksiä oli kaikkiaan kuusi.

Aineiston analyysivaiheessa teemahaastattelun aineistosta valitaan analyysiyksiköt. Koska kyseessä oli keskustelunomainen haastattelu, analyysiyksiköksi valittiin lause. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109.) Asukkaan suullinen vastaus kirjattiin haastattelulomakkeelle (liite 1) sellaisina lauseina kuin asukas sen ilmaisi. Saadusta aineistosta huomiota kiinnitettiin samaa tarkoittaviin ilmaisuihin. Aineiston analyysiä jatketaan kolmivaiheisesti: aineisto pelkistetään (reduointi), ryhmitellään (klusterointi) ja luodaan teoreettisia käsitteitä (abstrahointi). Pelkistämävaiheessa aineisto kirjoitetaan auki ja siitä etsitään tutkimuskysymyksiin viittaavia ilmaisuja ja käsitteitä. Seuraavaksi pelkistetyt lauseet yhdistetään omiksi ryhmiksi. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään siten, että samaa käsitettä kuvaavat ryhmitellään eri kategorioiksi. Nämä kategoriat tiivistetään vielä alakategorioiksi. Luokitteluyksikkö voi olla esimerkiksi käsite. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–124.)

Haastattelut käytiin huolellisesti läpi useampaan kertaan ja ne auki kirjoitettiin taulukkomuotoon (liite 6). Kategorioinnissa on väljästi hyödynnetty sisällönanalyysin ideaa. Aineistosta etsittiin samaa tarkoittavia käsitteitä. Suorat ilmaisut pelkistettiin ja muodostettiin alakategorioita. Alakategorian käsitteitä olivat omatoimisuus, omaehtoinen toiminta, toimintakyky sekä osallisuus ja yhteisöllisyys. Yläkategoriaksi muodostui aktiivinen arki. Tuloksina esitellään

pelkistettyjen ilmaisujen pohjalta, tutkimukseen osallistujille merkittäviksi asioiksi nousseet asiat johtopäätöksinä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 112–113). Liitteestä 6. käy ilmi mistä, asioista asukkaat kokevat aktiivisen arjen koostuvan. Aukkaiden kokema aktiivinen arki koostuu omatoimisuudesta, omaehtoisesta toiminnasta, toimintakyvystä sekä osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Esimerkiksi yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevia asioita olivat toisten asukkaiden kanssa vietetyt hetket riippumatta siitä, olivatko ne viriketuokioita vai vapaata seurustelua.

8.2 Viriketuokioiden sisällönanalyysi

Viriketuokioita järjestettiin yhteensä kahdeksan. Aiheet valittiin asukaskokouksessa saatujen ideoiden pohjalta. Aineistoa kerättiin havaintojen sekä palautekyselyn pohjalta. Havainnoijina toimi opinnäytetyön tekijä sekä toimintatuokioon osallistuvat työntekijät. Työntekijät toimivat viriketuokiolla joko toimijoina asukkaan kanssa, avustajina tai osallistujina. Liitteeseen 7 on kerätty suorat ilmaisut, jotka kertovat asukkaan toimijuuteen vaikuttavista käsitteistä. Aineistosta etsittiin samaa tarkoittavia käsitteitä. Kategorioinnissa on väljästi hyödynnetty sisällönanalyysin ideaa. Käsitteistä on pyritty löytämään asukkaiden toimijuuteen vaikuttavia ilmaisuja ja muodostettu niistä yläkäsite asukkaan toimijuus. Asukkaan toimijuus koostuu toimintakyvystä ja toimijuudesta, toimintakyvystä ja yhteisöllisyydestä sekä toimintakyvystä ja osallisuudesta.

Työntekijän näkökulmasta kehittämistoimintaan osallistuvat toimija-asukkaat tarvitsivat varsin vähän tukea. Yksi asukas oli jopa valmistautunut täysin omatoimisesti viriketuokionsa vetämiseen, hakemalla tietoa Internetistä. Asia, jossa hän tarvitsi apua, oli uuden tulostimen käyttö.

”Ostin uuden tulostimen ja en ossoo laittaa sitä kuntoon. Eikä taji perillisetkään ehtiä.”

Asukas, joka toimi bingoisäntänä tarvitsi pelissä lähinnä apua pallojen viemisessä pelaajille, palkintojen hankkimisessa sekä tiedottamisessa. Hyvin monessa pelipöydässä vieruskaveri tarkasti numerot vierustoverinkin kennosta.

”Katohan, sinulla näkkyö olevan...”

Tämä käytäntö oli huomattavissa varsinkin, jos vierustoverilla oli toimintakyvyssä ongelmia, kuten esimerkiksi kuulossa tai muistissa.

Ikääntyneelle toimijuus ei ole yksiselitteinen eikä välttämättä helppo tehtävä. Kuitenkin jokainen toimija oli omalla laillaan valmistautunut tulevaan viriketuokioon. Oma suoriutuminen huoletti toimijoita.

”Kun minun käjettiin on tämmöiset, ei näillä sua kunnolla pallosta otetta.”
 ”Kuullookohan kukkaan minnuu, onko minun iäni tarpeeksi kova?”

Asukkaat kannustivat toisiaan. He myös huolehtivat toistensa osallistumismahdollisuuksista jokaisella toimintatuokiolla.

”Sitten seuraavalla kierroksella kaekki pallot ossuu.”

Toimintakyvyn ja osallisuuden merkitys korostui varsinkin pelikerhoissa. Ilmapiiri koettiin kannustavaksi. Pelikerhoissa toisaalta kisailtiin puolitosissaan, toisaalta kannustettiin asukastoveria hyvään suoritukseen. Toimintakyvyllä tai osallistumisella ei ollut merkitystä yhteisöllisyyden kokemukseen.

8.3 Työntekijöiden kyselylomakkeiden sisällönanalyysi

Työntekijöiden kyselylomakkeena (liite 1) käytettiin samaa lomaketta kuin asukkaiden haastattelussa. Tämä käytäntö helpotti tiedon analysointia. Asukkaat sekä työntekijät pohtivat samoja käsitteitä. Kyselylomakkeen palautti viisi työntekijää. Sisällönanalyysi tehtiin samalla tavoin kuin asukkaidenkin haastattelussa. Liitteeseen 8 on tiivistetty työntekijöiden kyselylomakkeesta saatu aineiston sisällönanalyysi.

Työntekijät näkivät tärkeäksi kartoittaa asukkaiden toiveet viriketoiminnassa.

”Asukkaat saisi päättää yhdessä, mitä haluaisivat.”
 ”Otetaan huomioon asukkaiden toiveet ja voimavarat, mitä voi käyttää.”
 ”Kysymällä asukkaiden toiveita.”

Nykyisessä viriketoiminnan mallissa ei juuri kysytä asukkaiden tai työntekijöiden toiveita. Virikkeet tuodaan valmiina tuokioina asukkaille. Viriketoiminnan järjestää yleensä ulkopuoliset tahot. Alakategorian käsitteitä olivat työntekijän toimijuus, asukkaan omatoimisuus ja toimintakyky sekä yhteisöllisyys ja osallisuus. Ylläkäsitteenä oli asukaslähtöinen aktiivinen arki. Kyselylomakkeen aineiston sisällönanalyysin lisäksi kahta tutkimukseen osallistuvaa avaintyöntekijää haastateltiin dialogista haastattelu menetelmää hyödyntäen. Kyselylomakkeeseen pohjautuen työntekijöiltä kysyttiin omaa rooliaan ikäihmisten aktiivisen arjen mahdollistajana sekä vahvuuksia asukkaiden aktiivisen arjen lisääjänä. Vastauksina oli, että työntekijä toimii tiedottajana, tukijana, kannustajana sekä mahdollisesti toimijana viriketuokioilla. Vahvuuksinaan työntekijät kokivat muun muassa sosiaalisuutensa, huumorin, kuuntelemisen sekä läsnäolon taidon sekä positiivisen asenteen kaikkeen työhön liittyvään.

Työntekijän kokivat, että toimijuus vaatii tukea ja resursseja. Toiminnan järjestäminen ja suunnittelu vaativat aikaa. Muita resursseja olivat ohjaus ja koulutus. Tärkeänä nähtiin sovituista asioista kiinni pitäminen sekä yhteinen päämäärä.

9 Opinnäytetyön tulokset

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli asumispalveluiden kehittäminen siten, että se tukee asukkaiden aktiivista arkea. Opinnäytetyön tehtävinä oli tuottaa tietoa, millä keinoin asukkaiden osallisuutta, aktiivisuutta sekä yhteisöllisyyttä voidaan edistää sekä miten työntekijöiden valmiuksia voidaan lisätä asukkaiden osallisuuden ja aktiivisuuden tukemiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toimintamalli.

Tutkimuksellisen kehittämistyön tiedonkeruunmenetelminä käytettiin arvostavaa teemahaastattelua, aivoriiheä, osallistavaa sekä osallistuvaa havainnointia,

dialogista haastattelua sekä palautelomaketta. Saatu aineisto analysoitiin väljästi sisällönanalyysia käyttäen.

9.1 Asukkaiden kokemukset aktiiviseen arkeen vaikuttavista tekijöistä sekä toimijuudesta

Asukkaiden kokemus aktiiviseen arkeen vaikuttavista tekijöistä ovat omatoimisuus, omaehtoinen toiminta, toimintakyky, osallisuus ja yhteisöllisyys. Työntekijä toimii aktiivisen arjen mahdollistajana. Nämä tulokset vastaavat opinnäytetyön ensimmäiseen kehittämistehtävään. Asukkaan osallisuus ja aktiivisuus ovat riippuvaisia toimintakyvystä. Toimintakyvyn säilyminen mahdollistaa asukkaiden mielestä omatoimisuuden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden. Omatoimisuuden säilymistä asukkaat pitivät tärkeänä. Arkiaskareiden hoitaminen itse, kuten peseytyminen ja vaikkapa aamu- ja iltapalan laittaminen, koettiin tukevan aktiivista arkea.

”Hoitaa ihtensä, peseytyy, jos jaksaa keittää kahvit.”

”Arjen touhut. Voi vielä laittaa ite aamu- ja iltapalan.”

”Pystyy vielä puuhaamaan voinnin mukkaan esim. pessee astiat, voi pittää välillä taukoo ja jatkaa sitten.”

Osallisuudella tarkoitetaan yksilön kokemaa yhteenkuuluvuuden tunnetta johonkin itselleen tärkeään yksilöön tai ryhmään. (Terveiden – ja hyvinvoinninlaitos 2019a.) Osallistumiseen ja osallistamiseen vaikuttaa ikääntyneen toimintakyky. Toimintakyvyllä tarkoitetaan psyykkistä, fyysistä, ja sosiaalista toimintakykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän toimii ja elää. Yksilön toimintakykyyn vaikuttavat asuin- ja elinympäristöön liittyvät seikat, toisilta ihmisiltä saama tuki sekä tarjotut palvelut. (Terveiden- ja hyvinvointilaitos 2019c.) Toimintakyvyksi asukkaat määrittivät lähinnä liikuntakyvyn, joka mahdollisti liikkumisen.

”Toimintakyky on vielä sen verran, että pääsöö liikkeelle.”

”Päivittäinen kävely käytävällä ja ulkonahin.”

”Pystyy liikkumaan itsenäisesti, myös autolla.”

Tiikkainen & Pynnösen (2018) mukaan sosiaaliseen osallistumiseen voidaan katsoa kuuluvaksi yksintehtävät ajanvietteet, kuten lukemien ja tv:n katselu, ryhmässä tehtävät harrastukset sekä osallistuminen erilaisiin tilaisuuksiin. (Tiikkainen & Pynnönen, 2018.) Toimintakyvyltään hyväkuntoisten asukkaiden arki koostui arkiaskareiden lisäksi omaehtoisesta toiminnasta. Omaehtoista toimintaa oli muun muassa tv:n katselu, käsityöt, lukeminen ristikoiden täyttäminen ja lukeminen. Omaehtoisen toiminnan lisäksi kaivattiin myös muuta toimintaa. Osalla haastateltavia omaisten ja läheisten vierailut piristivät päiviä. Ylä–Outilan (2012) tutkimus tukee tutkimuksellisen kehittämistoiminnan tulosta asukkaiden omaisten tärkeydestä päivittäisessä elämässä. (Ylä–Outila 2012, 134.)

Yhteisöllisyys lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteisössä voidaan olla osallisena jossakin tietyssä ryhmässä. Tämä lisää myös turvallisuuden tunnetta. Toisaalta itse yhteisö vaikuttaa jäseniinsä sosiaalistavasti. (Holländer 2019, 67–68.) Yhteisöllisyys ja osallisuus nähtiin yhteisenä toimintana sekä osallistumisena talon viriketuokioihin sekä ruokailuihin. Yhteiset kokoontumiset ruokasaliin koettiin tärkeiksi.

”Ruokailuhetket virkistävät, mökkiytyis, jos ei kävis syömässä.”

”Esiintyjät virkistävät.”

”Tuolijumppa kaksi kertoo viikossa on hyvä juttu.”

”Jos haluvaa olla yksin, voi olla yksin. Ei aina halua höpöttää toiselle.”

Työntekijät voivat olla tukemassa ikääntyneen voimavaroja ja toimintakykyä. Ikääntynyt itse kuitenkin päättää miten hän toimii ja mihin hän on valmis osallistumaan tai sitoutumaan. (Kairala 2010.) Asukkaat kokivat työntekijät aktiivisen arjen mahdollistajina.

”Työntekijät kertovat asioista, se on hyvä juttu.”

”Hoetajat voivat auttaa olemalla tasavertaisii (aktiivista arkea lisäävä tekijä).”

Ruuskanen– Parrukoski (2018) tutkimuksesta käy lisäksi ilmi, että ikääntyneet kokevat olevansa kykeneviä toimijoita, vaikka he eivät halua tehdä pitempi aikaisia suunnitelmia. (Ruuskanen– Parrukoski 2018, 160–161.) Pelko toimintakyvyn heikkenemisestä koettiin esteenä toimijana toimimiselle.

Kuviossa 3 kuvataan asukkaan kokemaan aktiiviseen arkeen vaikuttavia tekijöitä.



Kuvio 3. Asukkaan kokemaan aktiiviseen arkeen vaikuttavat tekijät.

Kuvion keskellä näkyy asukkaan kokema aktiivinen arki. Asukkaan kokema aktiivinen arki koostuu asukkaan saamasta ja koetusta tuesta työntekijöiltä, asukkaan toimintakyvystä, asukkaan kokemasta yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta sekä asukkaan toimijuudesta. Hyvä toimintakyky lisää asukkaan oman elämän hallintaa ja riippumattomuutta. Asukas voi halutessaan olla osallistumasta yhteiseen toimintaan tai osallistua omatoimisesti muiden palveluntarjoajien toimintaan. Toimintakyvyn huonontuessa työntekijän tukijan sekä mahdollistajan rooli kasvaa. Työntekijät kertovat tapahtumista, avustavat tapahtumiin sekä kannustavat osallistumaan yhteisiin tapahtumiin.

9.2 Työntekijöiden kokemukset toimijuudesta ja osallisuudesta

Työntekijät näkevät asukkaiden aktiivisen arjen koostuvan lähinnä hoidosta ja hoivasta, yhteisistä hetkistä ruokasalilla sekä valmiista toimintatuokioista. Yhteiset ruokailut lisäävät työntekijöiden mielestä asukkaiden yhteisöllisyyden sekä osallisuuden kokemuksia. Suurimpina haasteina työntekijöiden toimijuuteen

nähtiin ajan puute. Myös yhteisten pelisääntöjen puute ja sopimusten noudattamatta jättäminen koettiin asukkaiden aktiivisen arjen esteeksi. Tämä aineisto vastaa toiseen opinnäytetyön kysymykseen, jossa etsittiin tietoa, miten työntekijöiden valmiuksia voidaan lisätä asukkaiden osallisuuden ja aktiivisuuden tukemiseen.

Työntekijöiden toimijuuden ilmeneminen on yksilöllistä. Osalle työntekijöistä pääpaino on itse hoivatyössä, asiakkaan hoidossa ja hoivassa, jolloin työtapojen kehittämistä ei välttämättä pidetä tärkeinä. Osa työntekijöistä kehittää työmenetelmiään tietoisesti. Työntekijöiden voi olla myös vaikea eritellä työn lomassa tehtyjä joskus pieniäkin kokeiluja kehittämiseksi. (Ylisassi, Hasu, Heikkilä, Käpykangas, Saari, Seppänen & Valtanen 2016, 141–142.) Työntekijä lähtöistä kehittämistä on tutkittu. Työterveyslaitoksen (2016) Toimi-hankkeessa tutkittiin työntekijöistä lähtevää kehittämistä, jossa kehittäminen pohjautui työntekijöiden kokemuksiin ja heidän huomaamiensa kehittämisen tarpeiden pohjalta. (Ylisassi ym. 2016, 3.) Usein kiireisessä hoitotyössä työntekijät unohtavat, että heillä on suuri merkitys siinä, millaiseksi asukkaiden arki muodostuu ja kuinka asukkaat itse arkensa kokevat.

Riekkinen (2015) mukaan sosiaalista vuorovaikutusta tuettiin arjen askareiden lomassa sekä muun muassa yhteisillä aterioilla. Kaikissa yksiköissä oli viikko-ohjelmat, jotka sisälsivät sosiaalisia aktiviteetteja. (Riekkinen 2015, 1–7.) Työntekijöiden näkemys asukkaiden aktiivisesta arjesta koostui lähinnä valmiista tuokioista, yhteisistä aterioista ruokasalilla sekä perushoidosta ja hoivasta.

”Seurustelu toisten asukkaiden kanssa. Ohjatut tuokiot esim. tuolijumppa, ulkoilu.”

Työntekijöiden toimijuuden näkökulmasta esteinä nähtiin ajan puute, työntekijöiden erilaiset luoteet tai sitoutuminen toimintaan.

”Yhteiset ruokailuhetket, tapahtumat, joihin ikäihmiset osallistuvat.”
 ”Miten voimme tukea toinen toisiamme ja pitää sovitusta asioista kiinni.”
 ”Esteenä voi olla ajan puute, sekä erilaiset luonteet meillä(työntekijät).”

Työntekijät kokivat, että asukkaiden kanssa keskustelu lisää asukkaan aktiivista arkea sekä osallisuutta. Sama todetaan myös Kailion (2014) julkaistussa pro

gradu -tutkielmassa. (Kailio 2014, 56). Myös koulutus sekä yhteiset pelisäännöt nähtiin tarpeellisiksi. Työntekijöiden mielestä koulutus on hyödytöntä, jos koulutuksen antia ei sovelleta käytäntöön.

”Työntekijöiden yhteen hiileen puhaltaminen.”

”Kouluttaa voi, mutta se pitää käytännössä toteuttaa.”

Työntekijöiden mielestä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta lisääviä tekijöitä ovat samat asiat kuin asukkaidenkin mielestä. Näitä ovat esimerkiksi yhteiset ruokailuhetket ruokasalilla, asukkaiden keskinäinen yhdessäolo sekä yhteiset tapahtumat. Asukaslähtöinen arki koostuu työntekijöiden mielestä asukkaiden omatoimisuudesta ja toimintakyvystä sekä yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta sekä työntekijän toimijuudesta. Työntekijän toimijuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä tiedottamista yhteisistä tapahtumista, auttajana ja kannustajana toimimista sekä toimimista viriketukion vetäjänä. Työntekijät eivät näe asukasta toimijana tutkimuksellisen kehittämistoiminnan pohjalta saadun tiedon perusteella. Asukaslähtöisen toimintamallin kehittäminen perustuu tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta tuotetusta tiedosta. Toimintamallissa hyödynnettiin tietoutta asukkaiden sekä työntekijöiden kokemuksista ja käsityksistä aktiiviseen arkeen vaikuttavista tekijöistä, osallisuudesta, yhteisöllisyydestä sekä toimijuudesta.

9.3 Asukaslähtöinen viriketoiminnan toimintamalli

Asiakaslähtöisen palvelukulttuurin kehittäminen organisaatiossa lähtee yleensä pienin askelin yksi osa-alue kerrallaan. Yhtä ainoaa jokaiseen organisaatioon sopivaa toimintamallia ei ole. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi asukaslähtöisen viriketoiminnan toimintamalli, jonka toimijoina ovat omahoitaja/työntekijä–asukas toimijapari. Viriketoiminnan toimintamallin koonnissa on hyödynnetty Tekesin 2011 rahoittamaa Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen -julkaisua. Julkaisussa asiakaslähtöisyys on toiminnan arvoperusta. Asiakkaalla on ihmisarvo toimintakyvystä riippumatta. Asiakaslähtöisessä kehittämisessä toiminnan tulisi lähteä asiakkaasta ja hänen tarpeistaan. Palveluntarjoajan tulee

toimia aidossa vuorovaikutussuhteessa asiakkaaseen nähden. Palveluntarjoajan asiakasymmärrystä auttaa tieto asiakkaan tarpeista. Asiakkaan tarpeista saatua tietoa hyödynnetään palvelujen kehittämisessä. Asiakasymmärryksen jatkumona voidaan pitää palveluymmärrystä. Palveluymmärryksellä tarkoitetaan muun muassa palveluntarjoajan roolia asiakkaan yhteistyökumppanina palvelutarjonnassa. (Virtanen, Suoheimo, Lamminmäki, Ahonen & Suokas 2011, 18.)

Asiakaslähtöisen toimintamallin kehittäminen lähtee sen rakenteen ymmärtämisestä. Toimintamalli voidaan nähdä koostuvan kolmesta toimijatasosta: asiakastasosta, organisaatiotasosta ja tasosta, jossa asiakas -ja organisaatio kohtaavat ja toimivat yhdessä. Asiakaslähtöisen toimintamallin kehittäminen katsotaan koostuvan kuudesta osa-alueesta. Ensimmäisenä on asiakkaan palveluymmärrys. Asiakkaan tulee ymmärtää olevansa palvelun käyttäjä. Asiakkaalla on oikeuksia sekä velvollisuuksia palvelun käyttäjänä. Toisena on asiakkaan osallistumismahdollisuuksien lisääminen. Asiakas toimii palvelutapahtumassa toimijana, ei vain palvelun passiivisena kohteena. Kolmantena palvelua kehitetään siten, että palvelu voidaan tuoda asiakkaan ulottuville. Neljäntenä kehittämiskohteena on asiakasymmärryksen syventäminen. Tämä tarkoittaa sitä, että asiakastarpeet kartoitetaan ja niitä hyödynnetään päätöksenteossa. Viidentenä kehittämiskohteena on työyhteisön ja organisaation asenteiden ja toimintatapojen muovaaminen asiakaslähtöisemmäksi. Kuudentena osa-alueena on johtaminen. Johtamisella on tärkeä merkitys asiakaslähtöisten palvelujen kehittämisessä sekä itse toiminnan onnistumisessa. (Virtanen ym. 2011, 22–23.)

Asukaslähtöisen viriketoiminnan toimintamallin rakentaminen lähti tiedon kartoittamisesta. Asukkaiden teemahaastattelujen ja työntekijöiden kyselylomakkeen avulla saatiin tietoa halukkuudesta osallistua toiminnan kehittämiseen. Asukaskokouksessa yhdessä pohdittuja teemoja lähdettiin rakentamaan viriketuokioiden kokonaisuudeksi, jota testattiin kehittämistoiminnan aikana. Koko prosessin ajan käytiin asukkaiden sekä työntekijöiden välistä dialogista keskustelua, kuinka toiminta on edennyt ja kuinka sitä jatketaan. Saadun informaation pohjalta laadittiin toimintamalli, joka on

suunnattu sekä asukkaiden, työntekijöiden, opiskelijoiden sekä johdon tietämyksen tueksi, mitä asukaslähtöinen aktiivinen arki sisältää, mitä tarkoittaa osallisuus ja yhteisöllisyys sekä toimijuus tässä asumispalveluyksikössä tutkimuksellisen kehittämistoiminnan mukaan. Asukkaiden omista viriketoiveista koostettiin virikepankki, joka toimii työkalupakkina. Virikepankkiin voidaan jatkossa lisätä asukkaiden sekä työntekijöiden toiveita viriketoiminnasta. Toimintamalliin voi tutustua lähemmin tämän opinnäytetyön liitteessä 9.

Tässä opinnäytetyössä kartoitettiin asukkaan oma näkemys aktiivisesta arjesta. Samaa asiaa tarkasteltiin myös työntekijöiden näkökulmasta. Tärkeää on ymmärtää asiakkaan, eli palvelun käyttäjän tarpeet. Asukaslähtöisen viriketoiminnan toimintamallin sisältö koostuu säännöllisesti pidetyistä asukaskokouksista sekä omahoitaja/työntekijä–asukas toimijaparin suunnittelemapa ja toteuttamasta viriketoiminnasta. Asukaskokous järjestetään kahden kuukauden välein. Asukaskokouksessa päätetään yhdessä viriketoiminnan runko sekä aikataulutetaan toiminta. Kun viriketoiminnan runko on valmis, varataan työntekijälle aikaa suunnitteluun ja toteutukseen yhteistyössä asukkaan kanssa. Kaikilla asukkailla on mahdollisuus osallistua toimintaan joko osallistujina tai toimijoina.

Varsinaisen viriketoiminnan ydin on omahoitaja/työntekijä–asukas toimijapari, joka yhdessä suunnittelee ja toteuttaa viriketuokiot. Räsänen (2017) mukaan asiakkaan kannalta ei ole sama asia, kuinka hoitaja työaikansa kohdentaa. Hoidon laatu on pääsääntöisesti hyvää, mutta virikkeellisyys on vähäistä. (Räsänen 2017, 127–128). Opinnäytetyöntekijä havainnoi saman asian. Asukkaat ovat tyytyväisiä hoitoon ja hoivaan, mutta virikkeellisyys on vähäistä. Tarkasteltaessa asukkaiden elämänlaatua sekä toimintakykyä, huono fyysinen toimintakyky ei ole este ylläpitää sosiaalisia suhteita. (Lamminniemi & Nurminen 2008, 45). Sosiaalisten suhteiden ylläpito sekä uusien suhteiden luominen voi kuitenkin edellyttää hoitajien tukea ja apua toimintakyvyn huonontuessa. Suhteen tulisi olla vastavuoroinen, jossa molempien näkemystä kunnioitetaan. (Brown Wilson 2007, 271–272.) Omahoitajuuden vahvistamisella voidaan työntekijän ja asukkaan välistä vuorovaikutuksellista suhdetta vahvistaa. Vastavuoroisessa ja kunnioittavassa omahoitaja-asukas suhteessa molemmat voivat toimia

tasavertaisesti. Tasavertaisuus asukkaan ja työntekijän välillä nähtiin yhtenä aktiivisen arjen mahdollistajana.

Toimintamalli on esitetty PowerPoint-ohjelmalla (liite 9). Toimintamalli voidaan esitellä yhtenä perehdytyksen osana myös uusille työntekijöille ja opiskelijoille. Näin voidaan taata, että tietoisuus asukaslähtöisyydestä on myös uusilla työntekijöillä. PowerPoint-esitys on hyvä käydä läpi aika ajoittain esimerkiksi asukas- sekä henkilöstökokouksissa. Se toimii muistuttajana, koska arjen hoitotyön kiireessä unohdetaan usein asukkaan toimijuus sekä hänen näkemyksensä oman aktiivisen arjen koostumuksesta. Toimintamalli helpottaa sekä selkeyttää omahoitajuutta.

Nykyisessä toimintamallissa omahoitajan tehtäviin kuuluu asukkaidensa niin kutsuttujen ”kukkaishetkien” eli virikkeiden järjestäminen. Toimintamallin avulla työntekijä voi tuottaa omahoidettavansa kanssa useammalle asukkaalle ”kukkaishetkiä” yhdellä kertaa. Tämän toimintamallin perimmäisenä tarkoituksena on, että yhteisöllisyyttä hyödyntäen ja yhteen hiileen puhaltamisella kenenkään ei tarvitse toimia yksin, vaan yhteisö kannattaa ja tukee toinen toistaan. Toimintamalli ei korvaa Nurmeskodille ulkopuolelta tarjottua viriketoimintaa tai tehostetun palveluasumisen viriketoimintaa, vaan toimii sen lisänä ja tukena.

10 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuutta voidaan pitää yhtenä keskeisimmistä tieteellisen tiedon tunnusmerkeistä. Kehittämistoiminnan luotettavuutta arvioidaan lähinnä käyttökelpoisuuden näkökulmasta, esimerkiksi tiedon tulee olla hyödynnettävissä käytännön työelämään. (Toikko & Rantanen 2009, 121–122.) Toikon ja Rantasen (2009) mukaan kehittämistoiminnassa esimerkiksi kehittämistoiminnan aineisto voi jäädä suppeaksi tai ryhmän työskentelyyn voi vaikuttaa ryhmän jäsenten yksilölliset tekijät. (Toikko & Rantanen 2009, 123.) Käytännössä resurssit, kuten

aika ja raha, voivat vaikuttaa aineiston tiedontuotantoon sekä haastateltavien määrään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97).

Tämän opinnäytetyön kehittämistoiminnan ydinryhmä koostui noin 6–10 henkilöstä, ja kehittämistoiminta kosketti noin 20–25 henkilöä. Ryhmien työskentelyyn vaikutti muun muassa ryhmäläisten erilaiset toimintakyvyn rajoitteet. Pienestä otannasta huolimatta, tutkimuksellisella kehittämistoiminnalla saatiin kattava kuva asumisyksiköstä, koska kehittämistoimintaan osallistuvat asukkaat ja työntekijät sitoutuivat kehittämistoimintaan. Todennäköisesti, jos samantyyppinen kehittämistoiminta tehtäisiin toisessa asumispalveluyksikössä, tulokset olisivat erilaisia. Asumispalveluyksiköt ovat toiminnaltaan sekä organisaatorakenteeltaan erilaisia.

Hyvään tutkimuseettiseen käytäntöön kuuluu muun muassa se, että asianmukaiset tutkimusluvut on hankittu ennen varsinaisen tutkimuksen alkua. Jokaisen tutkimukseen osallistuvan on oltava tietoinen tutkimuksen tarkoituksesta, velvoitteista, periaatteista sekä vastuista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Hyvän tutkimuseetiikan huomioiminen on erityisen tärkeää, kun tutkimuskohteena ovat esimerkiksi lapset ja vanhukset (Vilkka 2006, 63–64). Tutkimukselliseen kehittämistoimintaan osallistui työntekijöiden lisäksi vanhuksia. Heistä osalla oli diagnosoitu alkava etenevä muistisairaus. Ennen tutkimuksellisen kehittämistoiminnan aloittamista toimeksiantosopimus allekirjoitettiin 19.6.2019. Nurmeskodin hallitus hyväksyi tutkimusluvan hallituksen kokouksessa. Toiminnanjohtajalta kysyttiin kirjallinen lupa tekstiviestinä 12.2.2020, voiko Nurmeskotia käsitellä yleisellä tasolla raportoinnissa. Työntekijät saivat tiedotteen sekä suostumuslomakkeen kyselylomakkeen yhteydessä (liite 3). Samaa lomaketta hyödynnettiin myös asukkaiden tiedontuotannossa. Asukaskokous pidettiin 29.10.2019. Kaikille asukaskokoukseen osallistuville kerrottiin tutkimuksellisen kehittämistoiminnan aloittamisesta, tarkoituksesta sekä sen aikataulusta. Näitä asioita kerrattiin myös kehittämistoiminnan aikana. Toimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista. Kehittämistoimintaan osallistuvien muistisairautta sairastavien omaisten kanssa oltiin henkilökohtaisesti yhteydessä. Heille kerrottiin, millaiseen kehittämistoimintaan heidän läheisensä osallistuvat.

Tutkijan kuuluminen samaan yhteisöön tutkittaviensa kanssa nostaa esille eettisiä kysymyksiä. Tutkijan on muistettava, että hän vaikuttaa tutkittavien elämään ja tämä voi vaikuttaa tutkimustuloksiin. (Vilka 2006, 56–57.) Kehittämistyön luotettavuuden arvioinnissa on otettava huomioon myös opinnäytetyön tekijän oma sitoutuminen tutkimukselliseen kehittämistoimintaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163). Opinnäytetyön kehittämistehtävä suuntautui opinnäytetyön tekijän omaan työyhteisöön. Opinnäytetyön tekijä on työskennellyt opinnäytetyön toimeksiantajan palveluksessa yli 20 vuotta. Hän on nähnyt asumispalvelujen rakenteessa tapahtuneen muutoksen konkreettisesti. Opinnäytetyön tekijällä on pitkä hoitosuhde asukkaisiin. Hän tuntee hyvin myös kehittämiseen osallistuvat työntekijät. Tämä helpotti toisaalta ryhmän rakentamista ja työskentelyä. Vaikka opinnäytetyön tekijä osallistui kehittämistoimintaan, hän pyrki tarkastelemaan toimintaa ulkopuolisin silmin sekä tarkastelemaan tutkimustuloksia kriittisesti.

Hyvään ja tieteellisen käytäntöön kuuluu muun muassa tutkimuksen hyvä suunnittelu, toteutus ja raportointi. Tutkimukseen osallistujien oikeudet ja vastuut tulee olla määritelty. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150–151.) Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisissä suosituksissa kerrotaan, että opinnäytetyön tekijän (YAMK) on muun muassa hallittava hyvä tieteellinen käytäntö sekä TKI-toimintaan sovellettava lainsäädäntö. (Kettunen, Kärki & Näreaho 2017, 4.) Lisäksi on laadittu erillinen muistilista opinnäytetyön eettisistä ohjeista. Lista on koottu 13 ohjetta. Ohjeistuksessa otetaan kantaa myös resurssien riittävyyteen (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto.) Opinnäytetyön tekijä teki opinnäytetyötään työn ohella. Opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin 25.4.2019. Opinnäytetyön tutkimuksellinen kehittämistyönprosessi eteni ja tarkentui tutkimuksellisen kehittämistoiminnan arvioinnilla ja palautteella.

Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan luotettavuutta voidaan tarkastella aineiston keruumenetelmien sekä tiedontuotantoon osallistuvien kannalta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 164). Opinnäytetyön aineistonkeruu toteutettiin arvostavalla teemahaastattelulla, osallistavalla sekä osallistuvalla havainnoinnilla, aivoriihimenetelmällä, kyselylomakkeella sekä avaintoimijoiden dialogisella haastattelulla. Menetelmien valintaan vaikutti muun muassa se, että

tiedontuotantoon osallistuvia asukkaita oli suhteellisen vähän, joten teemahaastattelu oli mahdollista toteuttaa. Osa asukkaista koki haastattelussa käytetyt termit, kuten osallisuus ja yhteisöllisyys vaikeaselkoisiksi. Haastattelukysymykset olisi voinut laatia tarkemmin. Toisaalta haastattelutilanne antoi mahdollisuuden tarkentaa käsitteitä. Asukkaiden haastattelut tapahtuivat kahdenkeskisesti asukkaan asunnossa. Tällä pyrittiin siihen, että haastattelutilanne on mahdollisimman rauhallinen. Haastattelijä kirjasi asukkaan kommentit sanatarkasti haastattelulomakkeelle. Luotettavuutta olisi lisännyt haastattelujen nauhoitus. Nauhoitus olisi mahdollistanut palaamisen haastattelutilanteeseen analyysivaiheessa.

Hyvään tutkimuskäytäntöön kuuluu muun muassa osallistujien informoiminen. Osallistujille tulee kertoa heidän oikeuksistaan sekä velvollisuuksistaan. Tutkimukseen osallistuminen tulee olla vapaaehtoista. Osallistujilta pyydetään kirjallinen suostumus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 185.) Asukkaiden omaisia informoitiin kehittämistoiminnasta. Kehittämistoimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista ja se kerrottiin haastattelun alussa sekä vielä suostumuksen allekirjoittamisvaiheessa. Vapaaehtoisuudesta oli myös maininta suostumuslomakkeessa (liite 3). Opinnäytetyön raportoinnissa ei käy ilmi tiedonantajien eli asukkaiden tai työntekijöiden henkilöllisyys. Tiedontuotannossa saatu aineisto säilytetään opinnäytetyön tekijän kotona. Aineistoon ei ole muilla mahdollisuutta päästä. Saatu aineisto tuhottiin sen jälkeen, kun sitä ei enää tarvittu opinnäytetyön tekemiseen.

11 Pohdinta

Toikon ja Rantasen (2009) mukaan kehittäjän ja toimijoiden välillä ei välttämättä tarvitse tehdä eroa. Kehittämistoiminnan tuloksellisuuden ehtona on avaintoimijoiden osallistuminen ja osallistaminen jo kehittämistoiminnan alkuvaiheessa. Tämä lisää sitoutumista. Osallistava kehittämistoiminta mahdollistaa toimijoiden vahvuuksien ja hiljaisen tiedon kartoittamisen. Toimijat

kehittävät yhdessä samaa kohdetta tuoden jokainen oman näkemyksensä kehitettävään asiaan (Toikko & Rantanen 2009, 90–91). Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan alkuvaiheesta lähtien asukkaat ja työntekijät olivat aktiivisesti mukana toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Kehittämistoiminta nähtiin tarpeellisena.

11.1 Tulosten tarkastelu

Ikääntyneen mielekäs ja aktiivinen arki on hyvin monisyinen ja sisällölliseltä merkitykseltään jokaisella erilainen. Ikääntyvät kokevat usein, että he eivät voi toimia aktiivisina toimijoina tai toiminnan tuottajina. Vuolahden (2018) pro gradu tutkielmasta käy kuitenkin ilmi, että ikääntyneet kokevat tärkeäksi, että heidän mielipiteensä otetaan huomioon. Tällä tavoin he voivat vaikuttaa yksikkönsä arkeen. (Vuolahti 2018, 53–55.) Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan vaikuttavuutta voidaan arvioida käytännön toimijuudella (Toikko & Rantanen 2009, 148). Paikallislehden haastattelussa 21.11.2019 Nurmeskodin asukkaat kertoivat talon yhteisestä palaverista, jossa asukkaita oli pyydetty kartoittamaan viriketoiveitaan. Asukkaat kokivat, että sen jälkeen toimintaa on ollut enemmän. (Vuorela 2019.) Tämä kertoo siitä, että kehittämistyöllä on ollut vaikutusta asukkaiden elämään ja arjen kokemuksiin. Asukkaat ovat saaneet olla vaikuttamassa saamiinsa palveluihin.

Asukkaiden aktiivinen arki merkitsee jokaiselle eri asioita (kuvio 4). Asukkaan kokema aktiivinen arki poikkeaa jonkin verran työntekijöiden näkemyksestä. Työntekijöiden näkemyksen mukaan asukkaan aktiivinen arki koostuu työntekijän toimijuudesta, asukkaan omatoimisuudesta ja toimintakyvystä sekä yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta. (liite 8). Asukkaan näkemys omasta aktiivisesta arjesta koostuu toimijuudesta, toimintakyvystä ja omatoimisuudesta, yhteisöllisyydestä sekä osallisuudesta. Työntekijä koetaan aktiivisen arjen mahdollistajana. Asukkaiden aktiivisen arjen kannalta olennaista on asukkaan toimintakyky. Vajeet millä tahansa toimintakyvyn osa-alueella vaikuttaa arjen sujumiseen, osallisuuteen, koettuun yhteisöllisyyteen sekä toimijuuteen.

Asukkaiden saama tuki työntekijöiltä näkyy arjessa muun muassa tiedottamisena, tasa-arvoisuutena sekä osallistumisen mahdollistamisena.



Kuvio 4. Asukkaan aktiivinen arki.

Vuolahden (2018) pro gradu tutkielmasta käy ilmi, että ikääntyneiden kokema osallisuus ja toimijuus ovat sidoksissa muihin toimijoihin. Toimintakyvyn heikentäminen vaikeutena on asukkaan tarpeiden ymmärtäminen ja tulkitseminen. (Vuolahti 2018, 69.) Oma toimijuuden esteenä moni asukas koki oman toimintakyvyn heikkenemisen. Se nähtiin yhtenä syynä haluttomuuteen sitoutua toimintaan. Toimintakyvyn huonontuessa työntekijän rooli asukkaan osallisuuden ja toimijuuden mahdollistajana korostuu. Työntekijät informoivat asukkaita tapahtumista sekä mahdollistavat osallistumisen niihin.

Osallisuuden merkitys ei vähene toimintakyvyn tai ikääntymisen seurauksena. Ikääntyvä tarvitsee toisen ihmisen tukea toimiakseen ja kokeakseen osallisuutta. Kailion (2014) pro gradu tutkielmasta käy ilmi, että osa asukkaista ei halua olla osallisena palveluiden kehittämisessä. Toisaalta erilaiset haastattelut ja mielipiteiden kysymiset edistivät osallisuuden kokemusta. Osallisuutta katsottiin edistävän esimerkiksi riittävä toimintakyky ja suoriutuminen arjen askareista. (Kailio 2014, 47–48.) Osallistumattomuuden syynä voi olla Kailion (2014) mukaan

esimerkiksi tapahtumien kiinnostamattomuus tai tyytymättömyys palveluihin (Kailio 2014, 51). Huomioitavaa on, Ylä-Outisen (2012) tutkimuksen tulos, etteivät kaikki halua osallistua, johtuen esimerkiksi siitä, ettei koe kuuluvansa yhteisöön. (Ylä-Outinen 2012, 105.) Tämä on nähtävissä myös Nurmeskodilla. Osa asukkaista ei halua kannustamisesta huolimatta osallistua yhteiseen toimintaan, joten hoitotoimenpiteet voivat olla ainoita vuorovaikutuksellisia tilanteita päivässä. Toisaalta osallisuus ja toimijuus, huolimatta toimintakyvyn vajeen laadusta, on mahdollista riittävän tuen avulla. Asukkaiden toimijuutta lisää mielipiteiden ja toiveiden huomioiminen. Toimintakyky, toimijuus sekä saatu tuki lisäävät asukkaan kokemaa yhteisöllisyyttä sekä osallisuutta. Asukkaat voivat nähdä itsensä toimijoina, mutta kokevat, että he tarvitsevat siihen esimerkiksi työntekijöiden tukea.

Myös Okulov (2008) havainnoi, että vaikka palvelutalossa olisi kuinka hyvät tilat tai välineet yhteisen toiminnan mahdollistamiseen, kaikki eivät halua osallistua. Alentunut toimintakyky voi olla yksi syy jättäytyä yhteisön ulkopuolelle. Palvelutalo koostuu yhteisöstä, jossa osa haluaa osallistua ja osa vetäytyä yhteisöstä. Henkilökohtaiset sidokset asukkaiden välillä syntyy vain vuorovaikutuksessa toisiin asukkaisiin. (Okulov 2008, 135). Vuolahti (2018) pro gradu -tutkielmassaan tarkastelee miten asukkaan osallisuus ja toimijuus näkyvät palveluyksikön arjessa. Tutkielmasta käy ilmi, että kaikki tutkimukseen osallistuneet asukkaat kokivat valmiit aktiviteetit merkityksellisiksi. Asukkaiden aktiivisemmän osallistumisen omaan toimintaansa tarvitaan joku, joka käynnistää toiminnan. Toisaalta tutkielma osoittaa, että yleensä asukkaat ovat tässäkin tapauksessa passiivinen osapuoli. (Vuolahti 2018, 43–46, Ylä-Outinen 2012, 159). Asukkaat sekä työntekijät kokivat järjestetyt tapahtumat osallisuutta ja yhteisöllisyyttä lisääviksi tekijöiksi. Asukkaat voivat nähdä itsensä toimijoina toimintakyky huomioiden. Toimiakseen toimijoina asukkaat tarvitsevat työntekijöiden tukea, kannustusta ja konkreettista apua.

Toikon ja Rantasen (2009) mukaan kehittämistoiminnassa on tärkeää toimintaan sitoutumisen. Kehittämistoiminnassa on tärkeää toimijoiden keskinäinen kunnioitus sekä pyrkimys oppia toisiltaan. (Toikko & Rantanen 2009, 93.) Työntekijät määrittivät oma roolinsa viriketoiminnassa lähinnä tiedottajana,

asukkaan avustajina sekä osallistumisen kannustajina. Työntekijät eivät pohtineet sitä vaihtoehtoa, että asukkaat voisivat toimia toimijoina. Työntekijät kokivat, että pystyäkseen toimimaan toimijoina he tarvitsevat resursseja, joista tärkein on riittävä aika suunnitteluun ja toteutukseen. Työntekijät pitivät tärkeinä kaikkien sitoutumista toimintaan. Sopimuksista kiinnipitäminen koettiin tärkeäksi.

Käyttäjä- ja toimijalähtöinen kehittäminen perustuu olemassa olevan toimintatavan kriittiseen arviointiin ja sen myötä toimintatavan kehittämiseen. Kehittäjinä ovat toimijat itse. Toimijat itse tiedostavat ongelmat toimintavoissaan sekä lähtevät kehittämään niitä. (Toikko & Rantanen 2009, 164–165.) Toimintatapojen muutokset ovat harvoin helppoja työyhteisöissä. Käyttäjä- ja toimijalähtöinen kehittämistoiminta motivoi sekä haastaa asukkaita sekä työntekijöitä kehittämään toimintaa. Osallistuminen oman arjen suunnitteluun sekä toimiminen koko yhteisön hyväksi tuo merkityksellisyyttä elämään. Uudet työmenetelmät voivat auttaa ikääntyvää työyhteisöä jaksamaan paremmin tuomalla vaihtelua omaan työhön. Hoitohenkilöstö kokee, että hoivatyö vie ajan viriketoiminnalta. Haastatteluista kävi kuitenkin ilmi, että asukkaiden ja työntekijöiden yhteinen toimijuus koettiin sekä asukkaiden että työntekijöiden mielestä hyväksi tavaksi tuottaa toimintaa.

11.2 Kehittämistoiminnan arviointi

Kehittämistoimintaan liittyy aina haasteita sekä riskejä. Voidaan muun muassa miettiä sitä, saavatko kehittämistoimintaan osallistujat lisää mahdollisuuksia osallistua sekä kehittää heitä koskevia asioita. Voidaan pohtia myös, onko kehittämistoiminnalla osallistava vaikutus. (Toikko & Rantanen 2009, 154.) Opinnäytetyön tekijä hyödynsi SWOT- analyysiä kehittämistoiminnan arvioinnissa. SWOT- sana tulee englanninkielisistä sanoista Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats. SWOT- analyysi on työkalu, jolla kehittämistoimintaa voidaan analysoida. SWOT- mallia voidaan hyödyntää muun muassa ideointiin, mahdollisten ongelmien ja haasteiden tunnistamiseen sekä arviointiin. SWOT- analyysi on nelikenttäinen kuvantamiskaavio: Kaaviossa oikealla puolella oleviin kenttiin listataan negatiiviset ja vasemmalle puolelle

positiiviset asiat. (Innokylä 2013.) Taulukkoon 1 on listattu kehittämistoiminnan vahvuuksia, mahdollisuuksia uhkia sekä heikkouksia.

Kehittämistoiminnan vahvuutena voidaan nähdä Nurmeskodin työntekijät. Työntekijät ovat sitoutuneita työhönsä sekä omaavat vankan ammattitaidon. Vaikka työntekijät ovat ikääntyviä voidaan se nähdä vahvuutena. Työntekijät tunnistavat omat vahvuutensa sekä kehittämistarpeensa. Toisaalta ikääntyvä työntekijä voidaan nähdä heikkoutena. Työntekijä voi ajatella ”näin on aina tehty” periaatteella, jolloin toimintatapoja on vaikea muuttaa. Kehittämistoiminnan vahvuutena on monipuoliset tilat, teknologia sekä välineet, joita voidaan hyödyntää erityyppisten toimintatuokioiden järjestämiseen. Kehittämistoiminnalla on myös johdon tuki. Aukkaat ovat toimintakyvyltään hyvin erilaisia. Tämä voidaan nähdä vahvuutena, jota ei vielä osata hyödyntää kunnolla. Nämä asukkaat ovat ikäpolvea, jotka ovat tottuneet auttamaan lähimmäisiään. Tämä näkyi myös viriketuokiolla. Toimintakyvyltään hyväkuntoiset asukkaat tuottivat virikkeitä sekä auttoivat toinen toisiaan. Ylä-Outinen (2012) nimeää nämä ihmiset itsenäisiksi selviytyjiksi, jotka auttavat lähimmäisiään sekä innostuvat uusista asioista. (Ylä-Outinen 2012, 93–94).

Kehittämistoimintaan osallistuvat toimijat olivat ikääntyviä työntekijöitä sekä ikäihmisiä. Kehittämistoiminnan uhat sekä heikkoudet liittyvät pitkälti asukkaiden toimintakykyyn sekä työntekijöiden työkykyyn. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan haasteina olivat kehittämistoiminnan aikana sattuneet yllättävät työntekijöiden pitkät sairauslomat. Kehittämistoimintaan alun perin lupautunut työntekijä pystyi osallistumaan kehittämistoimintaan vain alkukartoituksen osalta. Kehittämistoiminnan suuntautuminen ikääntyviin, asukkaiden toimintakyvyssä tapahtuneet muutokset sekä kuolemantapaukset osaltaan hankaloittivat tutkimuksellista kehittämistoimintaa.

Onnistuessaan kehittämistoiminta tuo paljon mahdollisuuksia ja positiivisia vaikutuksia. Uusien toimintatapojen myötä asukkaiden aktiivisuus ja osallisuus lisääntyy. Asukkaita ei enää nähdä passiivisina palvelujen käyttäjinä, vaan heitä osallistetaan omien virikepalveluiden tuottamiseen koko yhteisölle. Tämä lisää asumispalveluyksikön asukkaiden yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusta.

Työntekijöiden osallistaminen sekä työntekijöiden uusien työmenetelmien omaksumisella lisätään hoivatyön motivaatiota. (Jolanki ym. 2017,112–113.) Kehittämistoiminta antaa työntekijöille mahdollisuuden kehittää omaa työtään. Työntekijät voivat hyödyntää omia vahvuuksiaan. Tämä lisää työnimua.

Taulukko 1: SWOT -taulukko kehittämistoimintaan liittyvistä tekijöistä.

Vahvuudet	Heikkoudet
<ul style="list-style-type: none"> • Moniammatillisuus, opiskelijat • Työntekijöiden ammattitaito sekä sitoutuminen • Ikääntyvät työntekijät, pitkä työhistoria sekä omien vahvuuksien tunnistaminen • Johdon kannustus sekä tuki • Toimintakyvyltään eri kuntoiset asukkaat • Hyvät tilat sekä välineet valmiina 	<ul style="list-style-type: none"> • Työntekijöiden sitoutuminen sovittuihin tavoitteisiin • Puolesta tekeminen, ei anneta asukkaiden toimia • ”Näin on tehty aina”-ajattelutapa • Ajan puute, pystyykö hoitotyöstä irrottautumaan kehittämistoimintaan • Työntekijöitä vähän ja hoitotyö vie suuren ajan ajasta • Osa työntekijöistä ei välttämättä halua lähteä mukaan kehittämiseen
Mahdollisuudet	Uhat
<ul style="list-style-type: none"> • Hyödyntää kaikkia asukkaita • Hyödyntää työntekijöiden osaamista sekä henkilökohtaisia vahvuuksia • Uusien toimintatapojen myötä myös asukkaiden aktiivisuus ja osallisuus lisääntyy • Työntekijät saavat uusia työkaluja/menetelmiä kuntoutumisen tukemiseen. • Työnimu sekä yhteisöllisyys lisääntyy • Työntekijät ottavat vastuuta omalta osaltaan asukkaiden aktiivisuuden edistämiseen • Asukkaiden toimintakyky paranee, mieliala kohenee, saadaan sisältöä elämään. • Asukkaiden toiveita kuunnellaan, vaikutusmahdollisuudet lisääntyvät • Luottamus sekä yhteistyö työntekijöiden ja asukkaiden kanssa lisääntyy • Omaiset ovat tyytyväisiä 	<ul style="list-style-type: none"> • Työntekijöiden väsymys/leipääntyminen jatkuvaan muutokseen • Asukkaiden toimintakyvyn aleneminen • Asukkaiden kuoleminen • Ikääntyvät työntekijät, • Sairauspoissaolot • Sijaiset eivät ole niin sitoutuneita kehittämistoimintaan • Ajan puutteen takia tiedonkeruu jää vajavaiseksi.

11.3 Toimintamallin juurruttaminen ja jatkokehittäminen

Kehittämistyön tarkoituksena voi olla luoda jotain uutta, parempaa toimintamallia. Tarkoituksena voi olla myös parantaa vanhaa, ehkä jo aikaansa elänyttä toimintatapaa. Työyhteisössä uuden oppiminen vaatii vanhasta luopumista. Uuden toimintavan omaksumista helpottamaan voidaan organisaatiossa valita muutama, esimerkiksi 2–4 avaintyöntekijäryhmä, joka ottaa uuden toimintamallin käyttöönsä. Tämä työryhmä esimerkillään tukee, opastaa ja edistää toimintamallin juurruttamista. Pelkkä palvelujen kehittäminen ei riitä, hyväksi koetut keittämiskäytännöt on juurrutettava toimintamalleiksi ja toimintamalleja jalostettava eteenpäin. Uuden toimintamallin juurtuminen pysyväksi käytännöksi ei tapahdu hetkessä. Se voi kestää jopa vuosia. (Ora- Hyytiäinen 2012, 30–31.)

Ikääntyneiden määrän kasvun sekä vanhustenpalvelujen jatkuva muutos asettaa organisaatioille paineita kehittää työmenetelmiä. Työnteon hektisyys sekä työntekijöiden vaihtuvuus voivat olla esteenä uusien innovaatioiden syntymiselle. Työyhteisön kehittämiseen vaikuttavat sisäiset sekä ulkoiset paineet. Kehittämistarpeita luovat muun muassa kansainväliset tarpeet sekä yhteiskunnassa tapahtuvien arvojen muutokset. Sisäiset kehittämispaineet liittyvät usein työn organisointiin. Työyhteisön kehittämistoiminta voidaan nähdä tulevaisuuden haasteisiin vastaamisena, sekä työntekijöiden osaamisen vahvistamisena ja toiminnan tehostamisena. Organisaatiolle osaavat työntekijät ovat markkinointivaltti. (Lindström 2002, 14–21.)

Nurmeskodilla työntekijöiden osaamista vahvistetaan vuosittain laaditun koulutussuunnitelman mukaisesti. Koulutussuunnitelman laadintaan vaikuttavat koulutustarjonta, henkilöstön toiveet ja tarpeet sekä käytössä olevat resurssit. Vuoden 2019 koulutuksen pääteemana oli ikääntyneet muistisairaat. Riveria ammattiopiston kanssa yhteistyössä henkilöstöä koulutettiin oppisopimuksella vanhustyön erikoisammattitutkinnon osiolla ikääntyneen ihmisen terveyden sekä toimintakyvyn tukeminen. Nurmeskodilta koulutukseen osallistui tutkimuksellisen kehittämistoiminnan alkuvaiheessa kolme työntekijää, joista yksi siirtyi toisen

työnantajan palvelukseen. Yksi työntekijä joutui sairauden takia tauottamaan opintonsa. Koulutukseen osallistuvista yksi työntekijä osallistui omalla panoksellaan koko kehittämistoiminnan ajan muistisairaiden asukkaiden näkökulmasta.

Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan prosessiin kuuluu tulosten levittäminen. Se voi olla kehittämistoiminnan luonteen mukaan esimerkiksi prosessin mallintamista. Olennaista tulosten levittämisen onnistumisessa on loppukäyttäjien sitoutuminen kehitettyyn palveluun. (Toikko & Rantanen 2009, 62–63.) Tämän opinnäytetyön tulokset ja tuotokset käydään läpi organisaatiossa, henkilöstö- sekä asukaskokouksissa. Jokaisen työntekijän ja asukkaan on syytä tietää, miksi asukaslähtöiseen viriketoimintaan tulee kiinnittää huomiota. Työntekijöiden on myös hyvä tiedostaa, että asukkaan kokema arki, olipa se sitten aktiivista tai ei, koostuu hyvin usein työntekijän toiminnasta.

Vaikka asukkaat ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä saamiinsa palveluihin, he eivät välttämättä osaa, tai halua osallistua palvelujen kehittämiseen, koska se koetaan työntekijöiden tehtäväksi. (Kailio 2014, 55–56.) Jos viriketoimintaa halutaan lähteä kehittämään asukaslähtöisempään ja osallistavampaan suuntaan, se voi tapahtua vain siten, että asukkaat otetaan mukaan palvelun suunnitteluun ja kehittämiseen alusta alkaen. Näin saadaan asukkaan aito ääni kuuluviin. On tärkeää, että myös uudet työntekijät opastetaan asukaslähtöiseen viriketoimintaan jo perehdytysvaiheessa. Tämän opinnäytetyön kehittämistoimintana tuotetun asukaslähtöisen toimintamallin levittämisen ja käytettävyyden kannalta tärkeimmiksi nousevat kehittämistoimintaan osallistuneet avaintyöntekijät sekä toimintakyvyltään hyväkuntoiset asukkaat. Eräs työntekijä mainitsi kyselylomakkeessa vahvuudekseen kyvyn heittäytyä tilanteissa: ”Olen kenties se heittäytyjä ja huumorilla pääsee pitkälle.” Tämä toteamus pitää paikkansa arjen työssä.

Huumorin on todettu olevan monessa suhteessa käyttökelpoinen hoitotyön menetelmä varsinkin muistisairaiden kohdalla. Yhdessä nauraminen luo positiivisia vaikutuksia niin potilaaseen kuin työntekijäänkin. (Häyhä 2013, 47.) Ennakkoluulottomalla asenteella ja iloisella asenteella päästään jo varsin pitkälle

asukkaiden aktiivisen arjen tukemisessa. Asukkaat itse käyttivät varsin paljon huumoria toistensa seurassa eri viriketuokioilla. Hoitotyössä huumorin käytöllä voi luoda positiivista ilmapiiriä. Huumori voi toimia myös kannustamisen välineenä. Hoitajan iloinen ja tasavertainen toimiminen voi edesauttaa halutontakin asukasta osallistumaan yhteiseen toimintaan.

Onnistuessaan tutkimuksellisen kehittämistoiminnan pohjalta saatu asukaslähtöinen toimintamalli avaa uusia mahdollisuuksia. Se vaikuttaa asukkaiden sekä työntekijöiden arjen käytänteisiin positiivisesti. Asukkaiden arjen aktiivisuus, toimijuus sekä osallisuus lisääntyvät. Yhteinen tekeminen asukkaiden sekä työntekijöiden kesken lisää Nurmekodin yhteisöllisyyttä sekä ”me-henkeä”. Se kuinka toimintamalli jää elämään organisaatiossa jää nähtäväksi. Cullen-Lester ja Edwards ovat kirjoittaneet oppaan ”Change Comes at a Cumulative Cost”, johon on listattu kahdeksan käytännöllistä huomioon otettavaa seikkaa muutoksesta. Työntekijöille on tärkeää kertoa, miksi muutos on tarpeellinen. Työntekijöiden huomioidut muutoksen vaikutuksista työn tekemisessä tulee myös ottaa huomioon. Ohjeissa on mainittu, että on tärkeää tuntee työntekijöiden aikaisempi muutoshistoria (Cullen-Lester & Edwards 2015, 10–11.) Opinnäytetyön tekijä on työskennellyt vuosia työyhteisössä. Parhaat ja käyttökelpoisimmat muutokset ovat olleet pieniä, usein työntekijän kokeilemasta työmenetelmästä. Tämä on voinut johtaa uuteen pysyvään toimintamalliin.

Tätä opinnäytetyötäni tehdessäni sain huomata, kuinka haavoittuvaa ja monisyistä kehittämistoiminnan ja uuden ajattelumallin läpivieminen on. Ihmisten asenteet, aiemmin opitut käytännöt, elämäntilanne, johtamistavat, voimavarat sekä yleinen suhtautuminen kehittämiseen vaikuttavat siihen, kuinka kehittämistoiminta saa tuulta siipiensä alle. Positiivista tämän opinnäytetyön tekemisessä oli asukkaiden heittäytyminen toimintaan. Asukkaat keskustelivat ruokapöydissä viriketoiminnasta, osallistuivat innokkaasti toimintaan ja uskaltautuivat myös kokeilemaan toimijuutta, vaikka haastatteluissa se nähtiin melkein mahdottomalta ajatukselta. Havainnointi opetti myös tarkastelemaan asioita uudella tavalla. Asukkaiden mahdollisuuksia lisäämällä, asukkaat itse voivat rakentaa omaa yhteisöään osallistavampaan suuntaan. Toinen toistaan

auttaen ja asukaskaveria ohjaten mahdollistetaan myös toimintakyvyltään huonompikuntoisimpien asukkaiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa haastattelujen yhteydessä tuli muutamalta asukkaalta kommentteja, että he kokevat yksinäisyyttä, vaikka asuvat asumispalveluyksikössä. Asukkaat eivät ole kotiutuneet tai päässeet sisään yhteisöön. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, voisiko omahoitaja/työntekijä–asukas toimijapari toimia hieman samalla tavoin kuin koulumaailmasta tuttu tukioppilastoiminta. Ensimmäiselle luokalle tulevat oppilaat saavat oman tukioppilaan, joka opastaa ja on tukena ensimmäisinä kouluviikkoina. Toimijaparina työntekijä–asukas voisi esimerkiksi yhdessä tutustua uuteen asukkaaseen ja auttaa häntä tutustumaan uuteen asuinympäristöön ja yhteisöön.

12 Lähteet

- Ahmaad, K. & Hafeez, M. 2011. Factors affecting social participation of elderly people: A study in Lahore. Institute of Social and Cultural Studies. The University of Punjab, Lahore Pakistan. *The Journal & Plant Sciences*, 21(2) :2011, page: 283–289. <http://thejaps.org.pk/docs/21-2/11-011-%20revised.pdf>. 22.1.2020.
- Alhanen, K. 2020. Kokemuspuhe tuo dialogiin ymmärrystä, luovuutta ja tasa-arvoa. Dialogiakatemia. Rakentavan keskustelun paikka. <https://dialogiakatemia.fi/2020/01/07/kokemuspuhe-tuo-dialogiin-ymmarrysta-luovuutta-ja-tasa-arvoa/>. 1.2.2020.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Arene ry. Opinnäytetyön eettiset ohjeet. Opiskelijan opas. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene-opinnaytetyoprosessin-eettiset-suositukset_muistilistat-opiskelijalle-ja-ohjaajalle.pdf?t=15269032225. 3.2019.
- Ammattikorkeakoululaki. 2014/932.
- Brown Wilson, C. R. 2007. Exploring Relationships in Care Homes: A Constructivist Inquiry. Faculty of Medicine and School of Nursing and Midwifery. University of Sheffield. http://etheses.whiterose.ac.uk/14909/1/445118_vol1.pdf. 26.2.2020.
- Cullen- Lester, K. & Edwards, B. 2015. Changes Comes at a Cumulative Cost. Make it Worth the Investment! Center for Creative Leadership. <https://www.ccl.org/wp-content/uploads/2015/10/Cumulative-Cost.pdf>. 14.2.2020.
- Eurostat. Statistics Explained 2018. Population structure and ageing. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing#The_share_of_elderly_people_continues_to_increase. 6.3.2019.
- Grönfors, M. 2011. Kenttätyömenetelmät. Teoksessa Grönfors, M. & Vilkkä, H. (toim.) Laadullisen tutkimuksen kenttätyömenetelmät. Hämeenlinna: Sosiologi- Filosofia-apu Vilkkä, 51–52. http://vilkka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf. 20.1.2020.
- Grönfors, M. 2011. Kenttätyömenetelmät. Teoksessa Grönfors, M. & Vilkkä, H. (toim.) Laadullisen tutkimuksen kenttätyömenetelmät. Hämeenlinna: Sosiologi- Filosofia-apu Vilkkä, 84–85. http://vilkka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf. 20.1.2020.
- Grönfors, M. 2011. Kenttätyömenetelmät. Teoksessa Grönfors, M. & Vilkkä, H. (toim.) Laadullisen tutkimuksen kenttätyömenetelmät. Hämeenlinna: Sosiologi- Filosofia-apu Vilkkä, 85–86. http://vilkka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf. 20.1.2020.
- Haapala, N. 2015. Muistisairaana osallisuus laadullisessa tutkimuksessa. Teoreettinen tutkimus laadullisten tiedonkeruumenetelmien soveltuvuudesta muistisairaalle. Pro gradu tutkielma. Lapin yliopisto. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61952/Haapala.Nelli.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 3.2.2020.
- Hallmam, S. & Creech, A. 2016. Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the music for life project. *London Journal of Primary Care*. <https://doi.org/10.1080/17571472.2016.1152099>. 9.1.2020.

- Haverinen, A., Uotien, S. & Punakallio, M. 2019. Vanhuspalvelujen tila (ml, muistisairaiden kotihoidon tila) ja kehittämistarpeet ja resurssien riittävyys. Lausunto eduskunnan kunta- ja terveystieteiden lautakunnalle 21.10.2019.(719/03/2019).
<https://www.kuntaliitto.fi/lausunnot/2019/vanhuspalvelujen-tilanne-ml-muistisairaiden-kotihoidon-tila-ja-kehittamistarpeet-ja>. 27.2020.
- Häyhä, L. 2013. Hoitajien näkemyksiä huumorista muistisairaiden ihmisten hoitotyössä. Pro gradu tutkielma. Oulun yliopisto.<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201311201888.pdf>. 11.2.2020.
- Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Dia 6.<http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>. 13.2.2020.
- Holländer, E. 2019. Yhteisöllisyys elämänselämyksessä ikääntyneiden kokemana. Narratiivinen tutkimus suurten ikäluokkien yhteisöllisyyden kokemuksista elämänselämyksen kirjoituksissa. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/147730/Holl%C3%A4nder%20Pro%20Gradu%20Valmis%20ty%C3%B6.pdf?sequence=1>. 23.2.2020.<https://www.ksl.fi/wp-content/uploads/2017/10/Osallistavat-menetelm%C3%A4t-KSL-verkko.pdf>. 5.3.2019.
- Hurtta, H. & Peltola, T. 1997. Tutkielmantekijän opas. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Innokylä 2012. <https://www.innokyla.fi/web/malli109565>. 24.3.2019.
- Innokylä 2013. SWOT. <https://www.innokyla.fi/web/malli111751>. 6.1.2020.
- Involve. 2004. People & Participation. How to put citizens at the heart of decision-making.<https://www.involve.org.uk/sites/default/files/field/attachemnt/People-and-Participation.pdf>. 5.3.2019.
- Jalava, J., Lahtinen, H., Tyvimaa, T., Vuorela, M. & Arolinna, S. 2017. Ikääntyneiden asumisratkaisujen tarve ja toteutus. Ympäristöministeriön raportteja 16/2017. Ympäristöministeriö.
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79907/YMra_16_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 6.3.2019.
- Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, o. & Topo, P. 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017. Valtioneuvoston kanslia.
https://tietokayttoon.fi/documents/10616/3866814/47_ASUVA-loppuraportti+2017_NETTI.indd.pdf/81ebc84d-3636-4314-a2d5-a223b38d30d4/47_ASUVA-loppuraportti+2017_NETTI.indd.pdf.pdf?version=1.0. 24.3.2019.
- Kaarlampi, J. 2015. Musiikkitoiminta ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäjänä. Kokemuksia kahdesta Oululaisesta palvelutalosta. Musiikkikasvatuksen Pro gradu tutkielma. Oulun Yliopisto.<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201506061816.pdf>. 9.1.2020.
- Kailio, AL. 2014. Kotona asuvien ikäihmisten osallisuus hyvinvointipalveluiden suunnittelussa. Pro gradu- tutkielma. Sosiaalityö. Itä-Suomen

- yliopisto. Yhteiskunta ja kauppatieteiden tiedekunta.
<https://core.ac.uk/download/pdf/32425307.pdf>. 17.3.2019.
- Kairala, M. 2010. Osallisuus ikäihmisten näkökulmasta.
<http://phekaisevatyo.pbworks.com/f/Osallisuus+ik%C3%A4ihmisten+n%C3%A4k%C3%B6kulmasta.pdf>. 24.3.2019.
- Kettunen, J., Kärki, A., Näreaho, S. & Päällysaho, S. 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Arene.
http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222. 5.3.2019.
- Koskinen, S., Martelin, T. & Sainio, P. 2006. Iäkkäiden toimintakyky.: ulottuvuudet, viimeaikaiset muutokset ja kehittymisnäkökymät. Teoksessa Martelin, T. & Kuosmanen, N.(toim.) Ikääntyminen ja toimintakyky: Haasteet tutkimukselle. Kolmas Kansallinen ikääntymisen foorumi 9.11.2006. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B24/20017.<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78119/2007b24.pdf?sequence=1>. 1.1.2020.
- Kurki–Suonio, O. 2018. Sote-markkinoilla käy kova rytinä -yrityskauppa joka neljäs päivä. <https://www.uusisuomi.fi/uutiset/sote-markkinoilla-kay-kova-rytina-yrityskauppa-joka-neljas-paiva/245db3d0-dc06-334b-9c57-0d8e8f0ea000>. 3.1.2020.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 2012/980.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 2000/817.
- Lamminniemi, T. & Nurminen, K. 2008. Pitkäaikaisessa laitoshoidossa ja ympärivuorokautisen tuetun palveluasumisen piirissä olevien vanhusten koettu elämänlaatu. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18757/URN_NBN_fi_jyu-200807045586.pdf?sequence=1. 26.2.2020.
- Lindström, K. 2002. Työyhteisön kehittämisen haasteet. Teoksessa Lindström, K. & Leppänen, A. (toim.) Työyhteisön terveys ja hyvinvointi. Helsinki: Työterveyslaitos. 14–21.
- Maailman terveysjärjestö 2002. Active Aging. A Policy Framework.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf. 22.1.2020.
- Maailman terveysjärjestö 2017. Global strategy and action plan on aging and health. <https://www.who.int/ageing/WHO-GSAP-2017.pdf?ua=1> 27.1.2020.
- Maailman terveysjärjestö 2018. The Global Network for Age-Friendly Cities and Communities. Looking back over and looking forward to the next.
<https://www.who.int/ageing/publications/gnafcc-report-2018/en/>. 27.1.2020.
- Nurmeskotiyhdistys 2013. Toimintakäsikirja. Versio 5. Päivitetty 5.10.2013.
- Nurmeskotiyhdistys ry. 2019. Omavalvontasuunnitelma.
<http://www.nurmeskoti.fi/>. 17.2.2019.
- Okulov, S. 2008. ”Yksin olo olisi aika orpoo”- vanhusten palveluasumisen yhteisölliset tekijät palvelutalon asukkaiden kokemuksissa. Licensiaatin tutkimus. Kuopion yliopisto.
<https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=8b97024e-f15b-4794-b2f5-a6d8cb920bd8>. 23.2.2020.

- Ora-Hyytiäinen, E. 2012. Kehittämisen kohteena käytännön työn muutos. Laurean julkaisussa Hoitotyön kehittäminen juurruttamalla, tutkimus- ja kehittämistoimintaa ammattikorkeakoulun ja työelämän yhteistyössä. Ora-Hyytiäinen, E., Ahonen, O. & Partamies, S. Helsinki: Edita Prima Oy, 30–31. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/114747/Laurea%20julkaisut%202.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=22>. 11.2.2020.
- Päivärinta, E. & Haverinen, E. 2002. Ikäihmisten hoito- ja palvelusuunnitelma. Opas työntekijöille sekä palveluista vastaaville. Helsinki. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77762/p040209143011S.pdf>. 23.2.2020.
- Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä 2020. Palvelusetelissäntökirja. Ikäihmisten asumispalvelut. https://www.siuunsote.fi/documents/393252/6561169/Palvelusetelis%C3%A4%C3%A4nt%C3%B6kirja_Ik%C3%A4ihmisten+asumispalvelut.pdf/3a3fe548-3998-4184-ac53-815d4713e987. 1.4.2020.
- Post, S. & Tyvimaa, T. 2010. Itsenäisesti asuville suunnatut asumisratkaisut. Eri mallien maksuperusteet ja ansaintamallit. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/116732/post_tyvimaa_itse_naisesti_asuville_ikaantyyville_suunnatut_asumisratkaisut.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 30.12.2019.
- Pulkinen, M. 2019. Iäkkäiden osallisuus- Terveys, asuminen ja yhteisöllisyys- kirjallisuuskatsaus. Helsinki: Ikäinstituutti. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/10/I%C3%A4kk%C3%A4iden_osallisuus_kirjallisuuskatsaus.pdf. 22.2.2020.
- Pynnönen, K., Törmäkangas, T., Heikkinen, R-L., Rantanen, T. & Lyyra, T-M. 2012. Does social activity decrease risk of institutionalization and mortality in older people? <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/67/6/765/612992>. 24.3.2019.
- Räsänen, R. 2017. Hoitajien työajan merkitys asiakkaiden elämänlaadulle vanhusten ympärivuorokautisessa hoidossa. Artikkelit. Gerontologia 31(2), 2017. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/64926/26241>. 25.2.2020.
- Riekinen, M. 2015. Vanhusten osallistaminen sosiaaliseen ja kulttuurielämään: kokemuksia palveluasumisesta. Turun kaupunki: kaupunkitutkimusohjelma. Tutkimuskatsauksia 4a/2015. https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/tutkimuskatsauksia_4a-2015.pdf. 4.1.2020.
- Ritola, O. 2017. Lean on aina asiakaslähtöistä. 25.7.2017. <https://www.arter.fi/lean-aina-asiakaslahtoista/>. 5.1.2020.
- Ruuskanen-Parrukoski, P. 2018. Ikääntyneen asumisen kontekstina. Tapaustutkimus ikääntyneiden toimijuudesta sekä vallasta ja sosiaalisista suhteista. Rovaniemi. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-043-2>. 1.1.20120.
- Saarinen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV- menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L5_4.html. 4.1.2020.

- Sipilä, S. Sihvonen, S. & Sainio, P. 2006. Liikkumiskyky-toimintakyvyn edellytys. Teoksessa Martelin, T. & Kuosmanen, N.(toim.) Ikääntyminen ja toimintakyky: Haasteet tutkimukselle. Kolmas Kansallinen ikääntymisen foorumi 9.11.2006. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B24/20017.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78119/2007b24.pdf?sequence=1>. 1.1.2020.
- Siun sote 2018. Palvelusetelisäntökirja. Ikäihmisten asumispalvelut. Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä.
https://www.siunsote.fi/documents/4823935/5055271/Palvelusetelis%C3%A4%C3%A4nt%C3%B6kirja_Ik%C3%A4ihmisten+asumispalvelut.pdf/3a3fe548-3998-4184-ac53-815d4713e987. 15.4.2019.
- Siun sote 2019a. Palvelusetelikäyttökohteet- Ikäihmisten asumispalvelut.
<https://www.siunsote.fi/ikaihminen-palveluasumisen-palveluseteli>. 19.4.2019.
- Siun sote 2019b. Odotusajat sosiaalipalveluihin. Ikäihmisten sosiaalipalvelut.
<https://www.siunsote.fi/odotusajat-sosiaalipalveluihin>. 2.4.2020.
- Sosiaalihuoltolaki 2014/1301.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2017a. Laatusuositus, hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Julkaisuja 2017:6. Helsinki.
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 31.3.2019.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2017b. Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:5. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3959-2>. 31.12.2019.
- Summa, T. & Tuominen, K. 2009. Fasilitaattorin työkirja. Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Kehitysyhteistyön palvelukeskus Kepa ry.
https://www.globaalikasvatus.fi/tiedostot/Fasilitaattorin_tyokirja.pdf. 5.3.2019.
- Taipale, T. 2005. Päivittänyt Sirola- Korhonen, K. 2017. Osallistavat menetelmät. Vinkkejä ja virikkeitä kouluttajille. Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry ja KSL- opintokeskus. Helsinki.
- Tauriala-Rasi, T-R. 2013. ”Tää on aika virikkeellinen juttu.” Asumisyhteisö ikääntyvien asukkaiden voimaantumisen vahvistajana. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41820/URN:NBN:fi:juu-201306202024.pdf?sequence=1>. 22.1.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018a. Osallisuus.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>. 24.3.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018b. Kotihoito ja sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019111337862>. 30.12.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019a. Asukas- ja asiakasosallisuus.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/asukas-ja-asiakasosallisuus>. 22.2.2020.

- Terveyden ja hyvinvointilaitos 2019b. Osallisuuden edistäminen.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>. 22.2.2020.
- Terveyden ja hyvinvointilaitos 2019c. Toimintakyky. Mitä on toimintakyky?
<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. 1.1.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019d. Sote- uudistus. Asiakkaat ja osallisuus.
<https://thl.fi/fi/web/sote-uudistus/palvelujen-tuottaminen/asiakkaat-ja-osallisuus>. 24.1.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019e. Kanta-sanasto. Sanasto hierarkia. Suositus.
<https://sotesanastot.thl.fi/termed-publish-server/vocabulary/101f25c9-6c1a-453c-abf4-a2ddfb7c9e4c/concept/4f784ac3-3289-4a9b-bdb9-24bb66668a75>. 17.1.2020.
- Tiainen, T., Aittoniemi, J., Haukijärvi, I. & Yli- Karhu, I. 2015. Toimintatutkimus tietojen käsittelytieteen tutkimuksessa. Tampereen yliopisto. Informaatitieteiden yksikön raportteja 38/2015.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9814-5>. 31.1.2020.
- Tiikkainen, P. & Pynnönen, K. 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. Toimia- tietokanta. Suosituksen päivitys 14.2.2018. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/18_Sosiaalisen%20toimintakyvyn%20arviointi%20ja%20mittaaminen%20vaestotutkimuksessa.pdf?sequence=2. 22.1.2020.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Toimintakyvyn mittarit. 2016. Toimintakyvyn mittarit To-Mi. (versio 2016).
<https://hoito-ohjeet.fi/OhjepankkiVSSHP/Toimintakyvyn%20mittarit.pdf>. 8.1.2020.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Teoksen ensipainos julkaistu 2002. Uudistettu laitos 2018. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). 2012.
<https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>. 5.3.2019
- Vilkkä, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Tammi.
- Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet.
<http://hanna.vilkkä.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>. 8.4.2020.
- Virtanen, P., Suoheimo, M., Lamminmäki, S., Ahonen, P. & Suokas, M. 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalouden kehittämiseen. Tekesin katsaus 281/2011. Helsinki.
<https://www.businessfinland.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>. 24.1.2020.
- Vuolahti, T. 2018. Ikääntyneen asiakkaan osallisuus ja toimijuus ympärivuorokautisessa hoito- ja hoivapalvelussa. Läheinen kokemusten tulkitsijana. Pro gradu tutkielma. Itä-Suomen yliopisto.
http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20181011/urn_nbn_fi_uef-20181011.pdf. 4.1.2020.
- Vuorela, K. 2019. Ylä-Karjala. Numero 92.
- Ylä- Outinen, T. 2012. Ikäihmisten aktiivinen arki-kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä

elämästä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppätieteiden tiedekunta. Kuopio.
http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0974-9/urn_isbn_978-952-61-0974-9.pdf. 17.2.2019

Ylisassi, H., Hasu, M., Heikkilä, H., Käpykangas, S., Saari, E., Seppänen, L. & Valtanen, E. 2016. Työntekijöiden kehittämistoimijuutta edistämässä. Kehittämismenetelmien tuloksia vanhuspalveluissa. Työterveyslaitos. Tampere: Juventus Print.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130508/Ty%C3%B6ntekij%C3%B6iden%20kehitt%C3%A4mistoimijuutta%20edist%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 8.2.2020

Teemahaastattelu

ALOITUSHAASTATTELU

HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ: ASUKKAAT, TYÖNTEKIJÄT (vastaa siinä roolissa, jos olet, esim. vapaaehtoinen)

1. Ikäihmisten aktiivinen arki, mitä se mielestäsi sisältää? Lyhyesti 3- 4 ensimmäiseksi mieleen tulevaa sanaa?
2. Mitkä asiat mielestäsi lisäävät aktiivista arkea? Lyhyesti 3-4 asiaa?
3. Mitkä asiat jo lisäävät mielestäsi aktiivista arkea Nurmeskodilla?
4. Millaisin keinoin aktiivista arkea voidaan kehittää Nurmeskodilla (esim. laitteet, avustaminen, välineet, koulutus jne.?)
5. Mitkä ovat voimavarasi ja vahvuutesi sekä mitkä asiat ovat esteenä aktiiviselle arjelle? Lyhyesti 3-4 asiaa.

Teemahaastattelu

6. Millaista tukea mielestäsi asukkaat/työntekijät tarvitsevat, että he voivat järjestää toimintaa Nurmeskodilla asukkaille?

KIITOS VASTAUKSESTASI! Palautus mahdollisimman pian!

Asukaskokous

**ASUKASKOKOUS TIISTAINA
29.10.2019 KLO 13.30 RUOKASALI**

**AIHE: SYKSYN VIRIKETOIMINNAN
SUUNNITTELU**



(KUVA: MERI-KUKKA OKKONEN)

MUKAAN: ILOINEN JA AVOIN MIELI!

TERVETULOAA!!!

Tiedote kehittämistoiminnasta ja suostumus

Tiedote kehittämistoimintaan osallistuville sekä suostumuslomake osallistumisesta.

Aktiivinen ja mielekäs arki palvelutalossa

Palveluasumisen arkeen voi kuulua paljon yhteisiä hetkiä, mutta myös paljon yksinoloa. Haasteena palveluasumisessa voi olla asukkaiden yhteisöllisyyden puute, omaehtoisesti ei välttämättä kohdata tai vietetä aikaa, tarvitaan niin kutsuttua viriketoimintaa. Yleensä suurin osa palvelutalon asukkaista osallistuu näihin toimintahetkiin passiivisesti. Osallistuminen ryhmätuokioihin tuottaa osallistujille hyvää mieltä sekä rytmittää arkea. Asukkaiden omatoimisuus ei kuitenkaan lisääntynyt, ja vaarana on viriketoiminnan hiipuminen, ellei kukaan suunnittele ja järjestä näitä yhteisiä tapahtumia. Voidaankin sanoa, että monelle palvelutalossa asuminen ei paljoakaan poikkea tavallisessa kerrostalossa asumisesta, suuri osa viettää aikaa yksin omassa asunnossaan. (Ylä- Outinen 2012, 159–160.) Aktiivinen arki voi näin ollen koostua pelkästään yhteisistä ruokahetkistä sekä hoitajien käynneistä.

Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalouksista mainitaan muun muassa, että iäkkään henkilön palvelut pitää toteuttaa siten, että hän voi kokea elämänsä turvalliseksi, merkitykselliseksi ja arvokkaaksi, ja että hän voi osallistua mielekkääseen, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävään ja ylläpitävään toimintaan (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalouksista 2012/980, 14§.)

Nurmeskodin viriketoiminta koostuu joko ulkopuolisten tai henkilökunnan järjestämästä toiminnasta. Viriketoiminta on joko ryhmä- tai yksilöllistä toimintaa. Asukkaat eivät juuri osallistu viriketoiminnan suunnitteluun tai järjestämiseen. Toisin sanoen, asukkaat saavat valmiit viriketuokiot, joiden sisältöön he eivät itse vaikuta. Aktiivisten vapaaehtoisten määrä ei ole kovinkaan suuri. Vapaaehtoiset tarvitsevat tukea tärkeässä työssään jaksakseen toimia vapaaehtoisina. Myös

Tiedote kehittämistoiminnasta ja suostumus

työntekijät tarvitsevat tukea pystyäkseen tekemään asukkaiden arjesta merkityksellistä. Tämä opinnäytetyön tarkoituksena on yhdistää asukkaiden, vapaaehtoisten sekä työntekijöiden voimavarat mielekkään ja aktiivisen toiminnan järjestämiseksi.

Opinnäytetyön tekijän yhteystiedot: Sairaanhoidtaja Sirpa Okkonen. Ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen YAMK. Opiskelijanumero:1803535. Sähköposti: sirpa.okkonen@edu.karelia.fi. Puhelin: 050 3368301.

Kehittämistoiminnan taustatiedot: kehittämistoiminta tehdään Karelian ammattikorkeakoulussa, osana ylemmän ammattikorkeakoulunopinnäytetyötä. Haastattelut sekä kehittämistoiminta toteutetaan syksyn 2019 aikana.

Tutkimusaineiston säilyttäminen: opinnäytetyn tekijä vastaa tutkimusaineiston turvallisesta säilyttämisestä.

Kehittämistoiminnan tarkoitus, tavoite ja merkitys: Kehittämistoiminnan tarkoituksena Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää ikääntyneiden asumispalveluita Nurmeskodilla, siten että se tukee asukkaiden aktiivista ja omannäköistä elämää ja arkea. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää toimintamalli, jonka avulla asukkaiden aktiivisuutta sekä osallisuutta voidaan edistää ja tukea työntekijöiden valmiuksia lisäämällä.

Opinnäytetyön tehtävinä on:

1. tuottaa tietoa, millä keinoin asukkaiden osallisuutta ja aktiivisuutta voidaan edistää ja tukea?
2. tuottaa tietoa, miten työntekijöiden sekä vapaaehtoisten valmiuksia voidaan lisätä asukkaiden osallisuuden ja aktiivisuuden tukemiseen?
3. laatia toimintamalli asukkaiden osallistumisen ja aktiivisuuden edistämiseksi.

Kehittämistoiminnan eteneminen: 2019–2020.

Haastattelut/kyselylomake, pienryhmätapaamiset (aivoriihi, suunnittelu), toiminnan käynnistäminen syyskuussa 2019. Toiminnan lopetus joulukuussa. Loppuhaastattelu sekä toiminnan arviointi joulukuussa 2019, jatkuen

Tiedote kehittämistoiminnasta ja suostumus

mahdollisesti tammikuulle 2020. Tutkimusmateriaalin analysointi ja raportointi sekä toimintamallin luominen 2020 toukokuuhun mennessä.

Suostumus:

Olen perehtynyt aktiivisen arjen kehittämisen tarkoitukseen ja sisältöön. Kehittämistoimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja voin halutessani keskeyttää osallistumisen missä vaiheessa tahansa. Kehittämistoiminnasta saatavaa materiaalia saa käyttää ainoastaan tieteelliseen raportointiin (esimerkiksi julkaisuihin) sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä osallistujaa ei voida tunnistaa.

Suostun osallistumaan kuvatun mukaiseen kehittämistoimintaan.

Paikka ja päivämäärä

Allekirjoitus

Palautelomake

KERRO MIELIPITEESI TUOKIESTA. VOIT KIRJOITTA VAPAASTI TAI VAIN YMPYRÖI MIELIPIDETTÄSI VASTAAVA KASVO!



ONNISTUNUT TUOKIO



IHAN SAMA



EN PITÄNYT TUOKIESTA

Nurmeskodin voimailijat

NURMESKODIN VOIMAILIJAT

PAIKKA: KUNTOSALI

**HARJOITTELUTAPA: ISTUEN
TARRAPAINOILLA**

AIKA: 5.12.2019 klo 13.30

**MUKAAN: JOUSTAVAT VAATTEET
JA ILOINEN MIELI**



Kuva: Pixabay: <https://pixabay.com/fi/images/search/painot/>

Sisällönanalyysin eteneminen yhden yläkäsitteen osalta

Suora ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria
<p>"Arkiaskareet" Hoitaa ihtesä, peseytyy ja jos jaksaa keittää kahvit" Pystyy puuhaamaan vontinsamukkaan, esimerkiksi pesee astiat, voi pittää välillä taukoa ja jatkaa sitten" Omatoimisuus kun säilyis mahdollisimman pitkään." "Arjen touhut, voi laittaa itse aamu- ja iltapalan." "Normaalia elänee, ylösnousu aamulla, ruokailut ja pötköttelyt."</p>	<i>Kyky huolehtia itsestään</i>	<i>Omatoimisuus</i>	Aktiivinen arki
<p>"Käsityöt" Lukeminen ja tv:n kahtelu" "Ristikojien tekeminen" "Aika vähästä, lähinnä telkkarin katontoo"</p>	<i>Arjen toiminta</i>	<i>Omaehtoinen toiminta</i>	
<p>"Pystyy liikkumaan itsenäisesti, myös autolla" "Päivittäinen kävely käytävillä ja ulkonakin." "Toimintakyky vielä sen verran hyvä, että pääsee liikkeelle." "Jos jaksaa, lähtee liikkeelle, on muuten omissa oloissaan."</p>	<i>Liikuntakyky</i>	<i>Toimintakyky</i>	
<p>"Keskustelu toisten asukkaiden kanssa." "Asukkaiden yhteinen osallistumien." "Ruokailuhetket virkistävät, mökkiytyisi jos ei kävis syömässä." "Yhdessä oleminen lissää aktiivista arkea, muuten tylsistyy." "Yhteiset tapahtumat viikoittain." "Yhteinen tekemien, esimerkiksi lehtien lukeminen ääneen." "Yhteiset ruokailut ja kahvihetket." "Jumpat." "Se voipi olla soittamista tai laulamista."</p>	<i>Yhteinen toiminta</i>	<i>Osallisuus ja yhteisöllisyys</i>	

Viriketuokioiden sisällönanalyysin eteneminen yhden yläkäsitteen osalta

Suora ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria
<p>"Asukas tarvitsi apua vain pallojen viennissä ja välillä numeron toistossa."</p> <p>"Levyraadın vetäjä tarvitsi apua, mutta oli läsnä koko tuokion ajan. "Tuokion jälkeen esitteli myöhemminkin levyjään."</p> <p>"Tuo vaihtelua niin asukkaiden kuin työntekijöidenkin arkeen."</p>	<i>Asukas toimijana</i>	<i>Toimintakyky ja toimijuus</i>	Asukkaan toimijuus
<p>"Jännä huomata, kuinka auttavat toisiaan. Toisia autettiin, etsittiin yhdessä numeroita."(Bingo)</p> <p>"Huudeltiin vetäjälle, kenen kennosta numero löytyi."</p> <p>"Levyraadissa auttoivat toinen toisiaan. Auttoivat toinen toisiaan esim. kyselemällä arvosanaa kappaleille"</p> <p>"Etsivät yhdessä lauluja lauluvihkosta."</p>	<i>Asukkaat auttavat toisiaan</i>	<i>Toimintakyky ja yhteisöllisyys</i>	
<p>"Osa muistisairaista lauloi välillä musiikin mukana." (levyraati.)"Osa näytti nukkuvan, mutta aktivoituvat esimerkiksi kappaleen vaihtuessa."</p> <p>"Osa asukkaista osallistui passiivisesti tuokiolle esim. olivat silmät kiinni, eivät vastanneet kysymyksiin."</p> <p>"Osa aktiivisesti mukana. Osa istuu ja nukkuu."</p> <p>"Kaikki osallistuivat innokkaasti pelikerhoon."</p> <p>"Osa katseli taustalla."</p> <p>"Huono kuulo häytti osallistumista. "Jokainen osallistui omien voimavarojensa mukaan."</p> <p>"Osa lepäsi välillä...liian rakkaa painojen kanssa?"</p>	<i>Osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä</i>	<i>Toimintakyky ja osallisuus</i>	

Kyselylomakkeen sisällönanalyysin eteneminen yhden yläkäsitteen osalta

Suora ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria
<p>"Riittävästi aikaa suunnitteluun ja toteuttamiseen"</p> <p>"Työntekijöiden yhteen hiileen puhaltaminen."</p> <p>"Resursseja tarpeeksi."</p> <p>"Ajankäytön järjestäminen."</p> <p>"Ohjausta ja koulutusta."</p> <p>"Yhteinen palaveri syksyisin ja keväisin, miten voidaan tukea ja toinen toistaan ja pitää sovitusta asioista kiinni."</p>	<p><i>Tuen ja avun tarve toiminnan järjestämisessä</i></p>	<p><i>Työntekijän toimijuus</i></p>	<p>Asukaslähtöinen aktiivinen arki</p>
<p>"Yhteiset hetket ruokasalilla, ulkoiluhetket, keskustelut esim. asukkaat keskenään tai hoitajien kanssa."</p> <p>"Seurustelu toisten asukkaiden kanssa. Ohjatut tuokiot esim. tuolijumppa, ulkoilu."</p> <p>"Ulkoilu, kuntosali harjoittelua, yhdessä oloa"</p> <p>"Itse pukeutuvat, kävelevät ruokasalille, tuolijumppa, ulkoilu, erilaiset tapahtumat."</p> <p>"Hygienia ja ravitsemuksen lisäksi: liikuntakyvyn ylläpito, virikkeiden järjestäminen, keskustelu, hengellinen tarjonta haluaville."</p>	<p><i>Työntekijän näkemys asukkaan aktiivisesta arjesta</i></p>	<p><i>Asukkaan omatoimisuus ja toimintakyky</i></p>	
<p>"Yhteiset ruokailuhetket, tuolijumppat, tapahtumat, joihin ikäihmiset osallistuvat."</p> <p>"Ottamalla asukkaat enemmän mukaan suunnittelemaan viriketoimintaa. Toiminnan tuominen myös vuodepotilaille. "</p> <p>"Ohjatut tuokiot esim. tuolijumppa."</p> <p>"Sanomalehden lukeminen asukkaille. Hartaushetket, ulkopuoliset esiintyjät, kesällä päiväkahvin juominen ulkona."</p> <p>"Haetaan tilaisuuksiin"</p>	<p><i>Aktiivisen arjen mahdollistavat tekijät</i></p>	<p><i>Yhteisöllisyys ja osallisuus</i></p>	
<p>"Kokoontumiset, otetaan huomioon asukkaiden toiveet ja voimavarat, mitä voivat käyttää."</p> <p>"Kysymällä asukkaiden toiveita. Vapaaehtoisten työntekijöiden käyttäminen. Ideat, esim. opiskelijoiden hyödyntäminen."</p> <p>"Ulkopuoliset vierailijat."</p> <p>"Ruokasalissa on tietokone: elokuvat, valokuvien näyttäminen, asukkaat saisi teemasta päättää yhdessä, mitä haluaisivat."</p> <p>"Tiedotus ja kannustus. Aikaa enemmän juttelulle, ystävyyksien kunnioittaminen."</p>	<p><i>Asukkaiden toiveet huomioon ottaminen.</i></p>		

Asukaslähtöisen toiminnan kehittäminen Nurmekodilla



*"Ihmeitä ei pidä odotella,
ihmeitä
pitää tehdä!"*

*(Tommy Taberman: Eksymättä et löydä perille, Tulla lujaksi, pysyä
pehmeänä (Gummerus 2019).)*

Asukaslähtöisen toiminnan kehittäminen Nurmeskodilla

Miksi tärkeää:

- **Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 21§.):** asumispalvelut
- **Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980, 14 §.) :** ikääntyneen henkilön hoito ja huolenpito toteutetaan siten, että hän voi kokea elämänsä arvokkaaksi, hänen toimintakykyään ylläpidetään ja edistetään. Ikääntynyt voi ylläpitää sosiaalisia suhteitaan sekä luodaan mahdollisuuksia osallistua mielekkääseen toimintaan
- **Siun sote:** asukkaille tulee tarjota päivittäin toimintahetkiä, kuten esimerkiksi toimintatuokioita.
- **Nurmeskodin toimintaperiaatteet:** asukkaan mahdollisuus osallistua viriketoimintaan.

Perustuu Sirpa Okkosen YAMK opinnäytetyönä
Nurmeskotiyhdistykselle 2020 tehtyyn
tutkimukselliseen kehittämistyöhön.

3

AKTIIVINEN ARKI:

Aktiivinen arki koostuu neljästä osa-alueesta, jotka kaikki vaikuttavat toisiinsa.

- Puute tai vaje jollakin osa-alueella vaikuttaa aktiivisen arjen kokemukseen
- merkitys yksilöllinen

- 1.Toimintakyky ja omatoimisuus**
- 2.Koettu osallisuus ja yhteisöllisyys**
- 3.Toimijuus**
- 4.Työntekijä mahdollistajana**

Perustuu Sirpa Okkosen YAMK opinnäytetyönä
Nurmeskotiyhdistykselle 2020 tehtyyn
tutkimukselliseen kehittämistyöhön.

4

Asukaslähtöisen toiminnan kehittäminen Nurmeskodilla

1. Toimintakyky ja omatoimisuus

- Kyky huolehtia itsestään: esimerkiksi kodin arkiaskareet, itsestään huolehtiminen.
- Pystyy itse vaikuttamaan omaan arkeensa ja sen sisältöön.
- Liikuntakyky: esimerkiksi pystyy liikkumaan omatoimisesti.
- Omaehtoinen toiminta :esimerkiksi käsityöt, tv:n katselu, lukeminen, voi halutessaan ja jaksessaan tehdä sitä mitä haluaa

Perustuu Sirpa Okkosen YAMK opinäytetyönä
Nurmeskotiyhdistykselle 2020 tehtyyn
tutkimukselliseen kehittämistyöhön.

5

2. Koettu osallisuus ja yhteisöllisyys

- Yhteinen toiminta:
 - ruokailuhetket,
 - yhteinen tekeminen, yhdessä oloa, sosiaalisuus, kaveripiiri tärkeä
 - keskustelut toisten asukkaiden sekä työntekijöiden kanssa
 - osallistuminen viriketuokioille
 - toistensa auttaminen
 - mielipiteiden ja toiveiden huomioiminen

Perustuu Sirpa Okkosen YAMK opinäytetyönä
Nurmeskotiyhdistykselle 2020 tehtyyn
tutkimukselliseen kehittämistyöhön.

6

Asukaslähtöisen toiminnan kehittäminen Nurmeskodilla

3. Aukkaan toimijuus

- Toimintakyky vaikuttaa halukkuuteen toimia toimijana
- Toimijuuden mahdollistaminen:
 - Kannustaminen ja tukeminen
 - Toimiminen yhdessä
 - Sopivat toimintatavat
 - Mielipiteiden ja toiveiden huomioiminen
 - Toimintakyvyn sekä voinnin huomioiminen
 - Vahvuuksien kartoittaminen

Perustuu Sirpa Okkosen YAMK opinnäytetyönä
Nurmeskotiyhdistykselle 2020 tehtyyn
tutkimukselliseen kehittämistyöhön.

7

4. Työntekijä mahdollistajana

- Tasavertaisuus työntekijän kanssa
- Työntekijät auttavat tilaisuuksiin
- Työntekijät kertovat tilaisuuksista
- Työntekijä ja asukas voivat toimia yhdessä.
- Yhteen hiileen puhaltaminen, sama päämäärä.
- Työntekijöiden vahvuuksien kartoittaminen
- Aikaa toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Perustuu Sirpa Okkosen YAMK opinnäytetyönä
Nurmeskotiyhdistykselle 2020 tehtyyn
tutkimukselliseen kehittämistyöhön.

8

Asukaslähtöisen toiminnan kehittäminen Nurmeskodilla

ASUKASLÄHTÖINEN VIRIKETOIMINTA

TAVOITTEET:

- ASUKALÄHTÖINEN VIRIKETOIMINTA VIIKOTTAISEKSI TOIMINNAKSI
- TUOLIJUMPPIEN LISÄKSI VÄHINTÄÄN YKSI ASUKAS-
TYÖNTEKIJÄ VETOINEN TOIMINTATUOKIO
- ASUKKAIDEN AKTIIVISEN ARJEN, YHTEISÖLLISYYDEN JA
OSALLISUUDEN SEKÄ TOIMIJUUDEN LISÄÄNTYMINEN

Perustuu Sirpa Okkosen YAMK opinnäytetyönä
Nurmeskotiyhdistykselle 2020 tehtyyn
tutkimukselliseen kehittämistyöhön.

9

KEINOT:

- KARTOITETAAN ASUKKAIDEN TOIVEET TOIMINNASTA
Esim. asukaskokous 2xvuodessa
- KERÄTÄÄN TOIVEISTA "VIRIKEPANKKI". Virikepankkiin lisätään
uudet ideat. Virikepankista löytyy ehdotuksia toimintatuokioiksi. Jokainen
voi täydentää hyväksi kokemansa menetelmän virikepankkiin
- ASUKKAAT MUKAAN SUUNNITTELUUN JA TOTEUTUKSEEN
YHDESSÄ TYÖNTEKIJÖIDEN KANSSA
- ASUKAS - OMAHOITAJA TYÖPARI
- TYÖPARI SUUNNITTELEE JA TOTEUTTAA TOIMINTATUOKION

Perustuu Sirpa Okkosen YAMK opinnäytetyönä
Nurmeskotiyhdistykselle 2020 tehtyyn
tutkimukselliseen kehittämistyöhön.

10

Asukaslähtöisen toiminnan kehittäminen Nurmeskodilla

VIRIKEPANKKI

➤ PELIKERHOT:

- ❖ Erilaiset pallopelit sisällä ja ulkona (materiaalia kuntosalin varastossa)
- ❖ Bingo(välineet toimistossa, palkintoja voi pyytää esim. kioskista)

➤ MUSIIKKI ERI MUODOISSAAN:

- ❖ Levyraati(soitin esim.kuntosalilta , cd-levyjä joko asukkailta tai kuntosalin varastosta)
- ❖ Laulutuokiot (laulun sanoja ja nuotteja löytyy ruokasalin kaapeista sekä toimistolta.)
- ❖ Ruokasalin piano vapaassa käytössä

Perustuu Sirpa Okkosen YAMK opinnäytetyönä
Nurmeskotiyhdistykselle 2020tehtyyn
tutkimukselliseen kehittämistyöhön.

11

➤ LIIKUNTA

- ❖ Kuntosalin hyödyntäminen, kuntosalilla paljon erilaisia välineitä, liikuntaohjeita ym.

- ❖ Ulkoilu

➤ ASKARTELU

- ❖ Askartelu tarvikkeita sekä ohjeita toimistolla. tarvittaessa voi sopia tarvikkeiden hankinnasta toimistotyöntekijän kanssa.

- ❖ Ruokasalia tai kuntosalin yhteistilaa voi käyttää askartelutilana

➤ RUOKASALIN TIETOKONE

- ❖ Voidaan näyttää esim. elokuvia, luontodokumentteja
- ❖ Osa ulkopuolisista ohjelma numeroista nauhoitetaan, voidaan katsoa myöhemmin(kysy neuvoa toimistotyöntekijältä)

Perustuu Sirpa Okkosen YAMK opinnäytetyönä
Nurmeskotiyhdistykselle 2020tehtyyn
tutkimukselliseen kehittämistyöhön.

12

Asukaslähtöisen toiminnan kehittäminen Nurmeskodilla

➤ SISÄPIIHAN HYÖDYNTÄMINEN ESIM.

- ❖ Ulkoilu
- ❖ Grillaaminen (sovi tarjottavat keittiön kanssa, talonmiestä voi pyytää grillimestariksi)
- ❖ Lettukestit (sovi tarjottavat keittiön kanssa)
- ❖ Musiikkituokiot
- ❖ Pallopelit
- ❖ Muistelutuokiot

➤ MUISTELUTUOKIOT/KESKUSTELUTUOKIOT

- ❖ Materiaalia löytyy toimistolta
- ❖ Voidaan järjestää pienelle porukalle esim. yläkerrassa tai kuntosalin yhteistilassa. Suuremmalle porukalle voidaan pitää ruokasalilla.
- ❖ Materiaalia internetistä:

<https://www.vahvike.fi/fi/kirjallisuus/kirja/apetta-aivoille-aivomatkalaukku>

ASUKAS-OMAHOITAJA TYÖPARI

- Omahoitaja tuntee asukkaansa parhaiten.
- Omahoitaja voi sopia joko yhden tai useamman asukkaan kanssa viriketuokion aiheen, suunnittelee ja toteuttaa tuokion.
- Omahoitaja huolehtii, että viriketuokion ajankohta ilmoitetaan ilmoitustauluilla joko erillisenä ilmoituksena tai viikko-ohjelmassa (ilmoita toimistotyöntekijälle).
- Omahoitaja sopii tiimin kanssa ajankohdan, jolloin hän suunnittelee viriketoimintaa. Iltapäivät ovat yleensä rauhallisimpia. Opiskelijat kannattaa ottaa mukaan toimintaan!

Asukaslähtöisen toiminnan kehittäminen Nurmeskodilla**Kiitos!**

*"Pieni laulu ihmisestä
Ihminen tarvitsee ihmistä
ollakseen ihminen ihmiselle,
ollakseen itse ihminen.
Lämpimin peitto on toisen iho,
toisen ilo on parasta ruokaa.
Emme ole tähtiä, taivaan lintuja,
olemme ihmisiä, osa pitkää haavaa.
Ihminen tarvitsee ihmistä.
Ihminen ilman ihmistä
on vähemmän ihminen ihmisille,
vähemmän kuin ihminen voi olla.
Ihminen tarvitsee ihmistä."*

(Tommy Taberman: Maa, 1987)

Perustuu Sirpa Okkosen YAMK opinnäytetyönä
Nurmeskotiyhdistykselle 2020 tehtyyn
tutkimukselliseen kehittämistyöhön.