IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMUKSIA PÄIVÄKESKUSTOIMINNASTA JA OMATOIMISUUDEN TUKEMISESTA PÄIVÄKESKUKSESSA

Sointu Pajunen

Fysioterapian
Pro gradu-tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos
Kevät 2001

TIIVISTELMÄ
Ikääntyneiden kokemuksia päiväkeskustoiminnasta ja omatoimisuuden tukemisesta päiväkeskuksessa
Pajunen Sointu
Fysioterapian Pro gradu-tutkielma, 43 sivua ja 3 liitesivua
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos
Kevät 2001

Tutkimus selvittää, millaisia kokemuksia ikääntyneillä päiväkeskusasiakkailla oli päiväkeskustoiminnasta ja miten päiväkeskus tuki ikääntyneiden omatoimisuutta. Tuloksia voidaan hyödyntää vanhustenhuollon ja erityisesti päiväkeskustoiminnan kehittämisessä omatoimisuutta tukevammaksi.

Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla 11 ikääntynyttä päiväkeskusasiakasta. Haastatelluista kahdeksan oli naista ja kolme oli miestä. Haastatteluaineisto analysoitiin laadullisesti.

Ikääntyneet kokivat, että päiväkeskustoiminta loi mahdollisuuksia toisten kanssa yhdessäoloon, joka vähensi yksinäisyyttä sekä mahdollisti ryhmään kuulumisen ja ryhmässä toimimisen. Lisäksi ikääntyneet kokivat, että päiväkeskustoiminta toi huolenpidon tunnetta, valinnan vapautta ja mahdollisuuksia pitää huolta itsestään ja liikuntakyvystään, mutta myös näiden rajoituksia. Huolenpidon tunne syntyi palvelujen ja avun saannin varmuudesta ja luotettavuudesta. Ikääntyneillä oli mahdollisuuksia tehdä erilaisia valintoja päiväkeskustoimintaan osallistumiseen ja palvelujen sisältöihin liittyen. Huolenpito itsestä ja liikuntakyvystä mahdollistui päiväkeskuksen ohjattujen voimisteluryhmien ja ulkoilukaverin kautta. Tarkasteltaessa ikääntyneiden kokemuksia omatoimisuuden tukemisen näkökulmasta oli todettavissa, että omatoimisuuden tukeminen päiväkeskustoiminnassa ei ollut yksiselitteistä. Päiväkeskustoiminta tuki omatoimisuuden toteutumista, mutta myös rajoitti sitä.

Omatoimisuuden tukeminen optimaalisesti vaatii ikääntyneiden omien yksilöllisten voimavarojen, toiveiden ja tarpeiden arviointia. Ainoastaan tunnettaessa ikääntyneen omat ajattelu- ja toimintatavat voidaan yhdessä luoda sopivat palvelumuodot ja palvelujen sisällöt sekä kohdentaa ne mielekkäästi.

Avainsanat: ikääntyneet, päiväkeskus, omatoimisuus, kokemukset

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 1

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS 3

3 TUTKIMUSAINEISTON HANKINTA JA ANALYSOINTI 5
3.1 Tutkimuksen luonne ja tutkimusmenetelmän valinta 5
3.2 Tutkittavien valinta 6
3.3 Aineiston hankinta 8
3.4 Aineiston analysointi 9
3.5 Tutkimuksen luotettavuus 10

4 IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMUKSIA PÄIVÄKESKUSTOIMINNASTA 14
4.1 Toisten seurassa oleminen 14
4.1.1 Toisten tapaaminen ja heidän kanssaan keskusteleminen 14
4.1.2 Ryhmään kuuluminen ja yhdessä toimiminen 15
4.2 Huolenpidon tunne 15
4.2.1 Palvelujen ja avun saanti 15
4.2.2 Päivärytmi 17
4.3 Valinnan vapaus ja sen rajoituksia 18
4.3.1 Valinnan vapaus 18
4.3.2 Valinnan vapauden rajoituksia 19
4.4 Mahdollisuudet pitää huolta itsestään ja liikuntakyvystään 20

5 OMATOIMISUUS 23

6 OMATOIMISUUDEN TUKEMINEN PÄIVÄKESKUSTOIMINNASSA 25
6.1 Toisten seurassa oleminen ja omatoimisuuden tukeminen 25
6.2 Huolenpidon tunne ja omatoimisuuden tukeminen 26
6.3 Valinnan vapaus ja omatoimisuuden tukeminen 28
6.4 Mahdollisuudet pitää huolta itsestään ja liikuntakyvystään ja omatoimisuuden tukeminen 31

7 POHDINTAA 33

LÄHTEET 39

LIITTEET 44

1 JOHDANTO

Ikääntyneiden määrä on noussut länsimaisessa yhteiskunnassa. (Vanhuspolitiikkaa vuoteen 2001, 1996). Vanhenemisprosessi ja siihen usein liittyvät vammat ja pitkäaikaissairaudet heikentävät fyysistä kuntoa (Rantanen 1995) ja toimintakykyä (Suutama ym. 1988, Laukkanen ym. 1992). Ikääntymiseen usein liittyvä liikuntavaikeuksien lisääntyminen hankaloittaa itsenäistä selviytymistä ja sosiaalista kanssakäymistä (Hirvensalo & Lampinen 1999).

Kun toiminnallinen terveydentila ja terveyden kokeminen heikkenevät ikääntymisen myötä, ikääntyneet tulevat yhä riippuvaisemmiksi toisten avusta (Whittle & Goldenberg 1996, Bosworth & Schaie 1997). He haluavat kuitenkin asua kotona niin pitkään kuin mahdollista (Isomöttönen 1994, Owens & Batchelor 1996) ja toivovat saavansa tarvitsemansa palvelut kotiin, kun toimintakyky heikkenee. Yhteiskunnalliset pyrkimykset tukevat ikääntyneiden omia toiveita kotona asumisesta mahdollisimman pitkään, sillä sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämisessä korostetaan avo- ja välimuotoisten palvelujen ensisijaisuutta ja kehittämisen tärkeyttä (Seppänen 1996). Avo- ja välimuotoisten palvelujen on todettu tulevan yhteiskunnalle edullisemmaksi kuin ikääntyneiden laitoshoito, jonka kustannukset ovat noin 80 % kaikista ikääntyneiden pitkäaikaishoidon kustannuksista. Vanhustenhuollon kokonaiskustannukset ovat sitä edullisemmat, mitä vähemmän on laitoksissa asiakkaita. (Kandelberg 1996)

Valtakunnallisessa suunnitelmassa sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 1999-2002 todetaan, että kehitettäessä ja toteutettaessa vanhuksille suunnattuja sosiaali- ja terveyspalveluja ensisijaistetaan kotiin annettavia palveluja (Vuosiin elämää 1999). Jyväskylän kaupungin vanhuspalvelujen tavoite- ja toimintaohjelmassa todetaan, että vanhustenhuollon tavoitteena on, että yli 75-vuotiaista 90 % asuu omassa kodissaan avohuollon tukitoimien turvin. Palvelujen järjestämisessä tulee korostaa ennalta ehkäiseviä toimintoja ja kotona selviytymistä tukevia palveluja. (Karhula & Päivärinta 1993) Ikääntyneiden laitoshoitoa korvaavia palveluja ovat ikääntyneiden palveluasunnot, päiväkeskukset sekä kotiin saatavat tukipalvelut kuten kuljetus-, vaatehuolto-, ateria- ja kylvetyspalvelut.

Ikääntyneiden palvelujen laitosvaltaisuutta pyritään vähentämään kehittämällä avopalveluja (Tenkanen 1996). Jyväskylässä on aloitettu päiväkeskustoiminnan kehittämisprojekti. Jyväskylän vanhustyön toimintaohjelmassa päiväkeskusten tavoitteeksi on määritelty mm. kotona selviytymisen tukeminen, iäkkäiden toimintakyvyn tukeminen sekä mahdollisuuksien luominen sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämiseen (Karhula & Päivärinta 1993). Palveluja kehitettäessä asiakas ja asiakkaan kokemukset ovat tärkeä voimanlähde (Stakes 1995). Tämän vuoksi on oleellista saada tietoa asiakkaiden omista kokemuksista päiväkeskustoimintaan liittyen. Tässä päiväkeskusprojektin osatutkimuksessa selvitettiin sitä, millaisia kokemuksia ikääntyneillä päiväkeskusasiakkailla oli omatoimisuuden tukemisesta päiväkeskuksissa. Aineiston hankintamenetelmänä käytettiin avointa haastattelua ja tulokset analysoitiin laadullisesti.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Vanhustenhuollossa yhtenä toimintaa ohjaavana periaatteena on omatoimisuus ja sen tukeminen (Åkerblom 1991, Raassina 1994, Koskinen ym. 1998). Erilaisilla palveluilla voidaan tukea ikääntyneiden omatoimisuutta ja itsenäistä selviytymistä siten, että ikääntyneet voivat asua ja toimia omassa kodissaan. Jyväskylän vanhustyön toimintaohjelmassa todetaan, että ikääntyneiden omien voimavarojen käytön aktivointi on jokaisen palveluketjussa toimivan tehtävä (Karhula & Päivärinta 1993). Tämän tavoitteen toteutumista voidaan arvioida selvittämällä ikääntyneiden kokemuksia palveluista. Palveluihin suhtautumisessa, käytössä ja niihin osallistumisessa näkyy asiakkaiden omatoimisuuden tukeminen.

Tämä tutkimus liittyy ikääntyneiden päiväkeskusprojektiin. Päiväkeskukset pyrkivät luomaan selviytymisedellytyksiä kotona asumiselle kunnioittamalla ikääntyneen olemassaolevia tietoja, taitoja ja omia voimavaroja (Karhula & Päivärinta 1993). Päiväkeskukset tarjoavat erilaisia kotona asumista tukevia palveluja, kuten ateriointi- sauna- ja kylvetys- sekä apteekki- ja kirjastopalveluja. Lisäksi siellä on mahdollisuus seurusteluun ja yhdessäoloon. (Vanhemman ihmisen palveluopas 1999) Projekti on Jyväskylän kaupungin ja yliopiston yhteistyönä toteutettava tutkimustyö, jonka tarkoituksena on kehittää päiväkeskusten laadullista ja sisällöllistä toimintaa. Projektissa pyritään selvittämään ikääntyneiden päiväkeskusten liikuntatarjontaa, kodinhoitajien, päiväkeskusohjaajien ja kuntoutushenkilökunnan asennoitumista, tietoja ja taitoja antaa tai ohjata liikuntaneuvontaa ikääntyville henkilöille. Lisäksi projektin tarkoituksena on kehittää ja monipuolistaa päiväkeskusten liikuntatarjontaa sekä kehittää organisatorisesti kattava liikuntaneuvonta- ja ohjauspalvelujärjestelmä ikääntyvän väestön käyttöön.

Tutustuin tutkimusprosessiin opintoihini liittyen ja kiinnostukseni tutkittavaa aihetta kohtaan heräsi. Ennakkokäsitystäni päiväkeskuksista ja ikääntyneiden asiakkaiden kokemusmaailmasta muokkaa työkokemukseni päiväkeskuksessa. Ikääntyneiden asiakkaiden parissa tapahtuneen käytännön työn pohjalta minulle muodostui näkemys siitä, että ikääntyneiden omia kokemuksia ja mielipiteitä tulee painottaa palveluja kehitettäessä ja toteutettaessa. Ainoastaan tällöin pystytään palvelujen kautta tukemaan ikääntyneitä heidän omassa elinympäristössään.

Tämän osatutkimuksen lähtökohtana oli ajatus siitä, että päiväkeskustoimintaa kehitettäessä päiväkeskuksen asiakkailla on sellaista kokemuksellista tietoa, jota analysoimalla ja tutkimalla päiväkeskustoimintaa voidaan edelleen kehittää omatoimisuutta tukevammaksi.

Tutkimustehtävät:

Millaisia kokemuksia ikääntyneillä päiväkeskusasiakkailla on päiväkeskustoiminnasta?

Miten päiväkeskustoiminta tukee ikääntyneiden omatoimisuutta?

3 TUTKIMUSAINEISTON HANKINTA JA ANALYSOINTI

3.1 TUTKIMUKSEN LUONNE JA TUTKIMUSMENETELMÄN VALINTA

Tutkimusote on laadullinen eli kvalitatiivinen. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi 1997a) ja kohteena on yleensä ihminen (Varto 1996). Todellisuudesta ei voida saada suoraa tietoa, vaan maailma on ensin koettava (Antikainen & Huotelin 1996). Yksittäiset tutkimuksen kohteet saavat merkityksensä ja lähtökohtansa ihmisestä ja hänen maailmastaan, joita voidaan tarkastella elämismaailmana eli kokemustodellisuutena (Varto 1996).

Tämän tutkimuksen kokemuksia käsittelevä osuus on luonteeltaan fenomenologis-hermeneuttinen, jolle on keskeistä empiirisen aineiston pohjalta tapahtuva ilmiöiden ymmärtäminen ja tulkitseminen (Pyörälä 1994). Fenomenologisessa menetelmässä tarkoituksena on edetä ilmiön oivaltavasta havainnoinnista tilanteeseen, jossa pystytään näkemään ilmiöön liittyviä syvempiä merkityksiä (Eskola & Suoranta 1998). Merkitykset ilmenevät elämismaailmassa ihmisen päämäärinä, toimina ja muina vastaavina ihmisestä lähtöisin olevina ja ihmiseen päätyvinä tapahtumina. Merkitykset näkyvät suhteina ja ne muodostavat merkityskokonaisuuksia. Ihminen hahmottaa maailman merkityksellistämisen prosessin ja merkitysyhteyden kautta. (Varto 1996)

Laadullisessa tutkimuksessa painottuu todellisuuden sosiaalinen rakentuminen ja siinä etsitään merkityksen antamisen lisäksi vastausta kysymykseen, kuinka sosiaalinen kokemus on luotu. Laadullinen tutkimus on vuorovaikutusprosessi (Denzin & Lincoln 1994). Laadullisen tutkimuksen päämääränä on ymmärtää tiettyä tilannetta ja sitä, mitä ja miksi asiat oikeastaan tapahtuvat monimutkaisessa maailmassa (Rubin & Rubin 1995). Tekojen, esineiden ja asioiden merkitys syntyy jossain tietyssä kontekstissa tai merkitysyhteydessä (Eskola & Suoranta 1998). Merkitykset nousevat vuorovaikutuksen kautta ja ne ovat sitoutuneet kuhunkin henkilöön ja paikkaan (Rubin & Rubin 1995). Tutkija on osa sitä merkitysyhteyttä, mitä hän tutkii. Tämä on edellytys fenomenologiselle tutkimukselle, koska merkityssuhteita voi ymmärtää vain siinä kontekstissa, missä ne ilmenevät. (Varto 1996)

Tutkimusaineiston keruumenetelmäksi valittiin haastattelu. Pyrkimyksenä tutkimuksessa oli tuoda asiakkaan näkökulma esille avointen haastattelujen kautta, jotta ikääntyneiden kokemukset saatiin esille. Laadullisen haastattelututkimuksen tehtävänä on kuvailla ja ymmärtää niitä asioita, joita ihmiset kokevat (Kvale 1996). Laadullinen haastattelu antaa mahdollisuuden jakaa toisten ihmisten maailma ja selvittää, mitä tapahtuu ja miksi ihmiset toimivat siten kuin toimivat ja kuinka he ymmärtävät oman maailmansa (Rubin & Rubin 1995). Haastattelu on keskustelua, jossa haastattelija luo haastattelutilanteen todellisuuden. Haastattelu siten tuottaa ymmärrystä, joka perustuu vuorovaikutuksellisiin tilanteisiin. (Fontana & Frey 1994)

Avoimessa haastattelussa aiheenmäärittely on väljää (Hirsjärvi & Hurme 1985) ja tutkijalla on vain muutamia kysymyksiä mielessään haastattelua aloittaessaan (Rubin & Rubin 1995). Avoimessa haastattelussa selvitellään ajatuksia, tunteita, mielipiteitä ja käsityksiä sen mukaisesti kuin ne tulevat keskustelun edetessä (Hirsjärvi 1997b). Haastattelukysymysten tulee olla niin avoimia, että haastateltavilla on mahdollisuus täyttää ne kokemuksensa mukaisilla merkityksillä (Perttula 1995). Haastateltava vaikuttaa suuresti aiheesta toiseen siirtymisessä (Hirsjärvi & Hurme 1985). Haastattelijan tehtävänä on ohjailla keskustelua (Hirsjärvi 1997b). Avoimessa haastattelussa pyritään ymmärtämään haastateltavan käyttäytymistä ilman ennalta asetettuja luokkia (Fontana & Frey 1994).

Haastattelun etuna on joustavuus. Haastattelun kautta saadaan paljon tietoa lyhyessä ajassa ja sen aikana on mahdollisuus esittää selventäviä kysymyksiä (Soininen 1995). Haastattelussa voidaan säädellä aineiston keruuta tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Vastausten tulkinnassa on myös enemmän mahdollisuuksia kuin kyselyssä. (Hirsjärvi 1997b)

3.2 TUTKITTAVIEN VALINTA

Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla asiakkaita kolmesta eri päiväkeskuksesta Jyväskylässä. Päiväkeskukset valittiin arpomalla. Tutkimuksen kohdejoukko muodostui kyseisten kolmen Jyväskylän päiväkeskuksen 11 asiakkaasta. Kustakin päiväkeskuksesta haastateltiin 3-4 asiakasta, joiden päiväkeskusohjaajat katsoivat edustavan kyseisen päiväkeskuksen tyypillistä asiakasta iän ja terveydentilan suhteen. Päiväkeskusohjaajat toimivat yhteyshenkilöinä haastattelijan ja haastateltujen välillä. Päiväkeskusohjaajien apu oli

välttämätön haastateltavien valinnassa, koska he pystyivät löytämään päiväkeskusasiakkaista sellaisia ikääntyneitä, jotka olivat kunnoltaan sellaisia, että kykenivät suoriutumaan haastattelusta ja suhtautumaan siihen myönteisesti. Lähtökohtana haastateltavien valinnalle oli se, että ihminen ymmärsi, mistä haastattelussa oli kysymys. Jos ikääntynyt ei ollut orientoitunut olinpaikkaansa, aikaan ja lähellä oleviin ihmisiin, ei hänen haastattelemiselleen ollut eettisiä perusteita. Tällaisella haastateltavien valinnalla pyrittiin poistamaan kognitiivisten vaikeuksien vaikutus ikääntyneen omatoimisuuteen, jotta muistiongelmat eivät vääristäisi tutkimustuloksia. Lisäksi haastateltavan puheen selvyyden ja kuulon tuli olla riittäviä keskusteluun.

Naisia haastatelluista oli kahdeksan ja miehiä kolme. Haastateltujen ikä vaihteli 69-92 vuotta. Vanhin naishaastateltu oli 92-vuotias ja nuorin 76-vuotias. Vanhin mieshaastateltu oli 76-vuotias ja nuorin miehistä oli 69-vuotias. Jonkin verran jouduttiin luopumaan pyrkimyksestä haastatella perusjoukkoa edustavia asiakkaita, koska yhden huonompikuntoisen asiakkaan haastattelun perusteella todettiin, että haastattelu osoittautui hänelle liian kuormittavaksi. Lisäksi haastateltavan äänen heikkouden vuoksi nauhaa oli vaikea purkaa.

Haastatelluista kolme oli naimattomia, kaksi eronnutta ja kuusi leskeä. Yhdeksän haastateltua oli ollut vieraan palveluksessa töissäoloaikanaan ja kaksi haastateltua oli työskennellyt kotona. Naisista suurin osa oli ollut töissä palvelualalla, lähinnä keittiö- ja ravintolatyössä. Kaksi haastateltua naista oli ollut virkatehtävissä. Pisimmän työuransa miehet olivat tehneet huolto- ja kaivosalalla sekä autonkuljettajana.

Kahdessa päiväkeskuksessa oli päiväkeskusrakennuksen yhteydessä palveluasuntoja ja yhdessä päiväkeskuksessa oli vain päiväkeskustilat. Haastatteluun valittiin sekä palveluasunnossa asuvia että itsenäisesti asuvia päiväkeskusasiakkaita. Haastatelluista palveluasunnossa asuvia oli kuusi ja itsenäisesti asuvia viisi. Kaikki haastatellut asuivat yksin. Palveluasunnoissa asuvilla oli mahdollisuus käyttää ns. keskitettyjä palveluja. Osa palvelutalotyyppisesti asuvista käytti kaikkia päiväkeskuksen kautta saatavissa olevia palveluja, osa vain osaa palveluista. Kolme itsenäisesti asuvaa selviytyi kotiaskareistaan itsenäisesti ja kaksi itsenäisesti asuvista käytti kotiin saatavia tukipalveluja eli ns. kotipalveluja.

Haastatellut olivat käyneet päiväkeskuksessa eri pituisia aikoja. Tyypillisin päiväkeskuksessa käyntiaika oli noin vuosi. Yksi asiakas oli käynyt päiväkeskuksessa

yli viisi vuotta. Kolme haastateltua oli käynyt päiväkeskuksessa yli kaksi, mutta alle viisi vuotta. Seitsemän haastateltua oli ollut päiväkeskuksen asiakkaana alle kaksi vuotta. Osa haastatelluista oli käynyt useammassa kuin yhdessä päiväkeskuksessa ja jotkut haastatellut olivat käyttäneet esimerkiksi vanhainkotien yhteydessä tarjottavia päivätoimintapalveluja.

3.3 AINEISTON HANKINTA

Otin puhelimitse yhteyttä kyseisten kolmen päiväkeskuksen päiväkeskusohjaajiin ja sovin tapaamisajan. Tapaamisessa kuvattiin tutkimuksen tarkoitusta ja keskusteltiin haastateltavien valinnan kriteereistä. Annoin yhteydenottokirjeet sekä päiväkeskusohjaajalle että haastateltaville (liitteet 1 ja 2). Sovimme tapaamisessa myös haastatteluajankohdista siten, etteivät ne häiritsisi kunkin päiväkeskuksen omaa aikataulua eivätkä oletettavasti päiväkeskusasiakkaiden omia päivärutiineja.

Haastattelut ajoittuivat neljälle viikolle tammi-helmikuussa. Kaksi haastatteluista toteutettiin ns. esihaastatteluina, joiden kautta saatiin kuva haastateltavan kohdejoukon elämismaailmasta. Haastattelut toteutettiin päiväkeskuksen tiloissa tai asukkaiden kotona. Kuusi haastattelua toteutettiin asiakkaiden kotona ja muut viisi haastattelua päiväkeskuksen tiloissa. Haastattelutila pyrittiin rauhoittamaan melulta ja muilta häiriötekijöiltä. Haastattelut kestivät 40 - 70 minuuttia ja ne nauhoitettiin ääninauhalle. Nauhoitusten jälkeen keskustelin haastateltujen kanssa vielä 10 - 30 minuuttia sekä haastatteluun että haastateltujen elämään liittyvistä asioista.

Haastatteluissa pyrin saamaan haastateltavat kertomaan mahdollisimman laajasti päiväkeskuksessa käymisestään. Tarkoituksena oli saada kokonaisuudesta lähtevä näkökulma, jotta haastatteluissa ilmeneviä yksittäisiä piirteitä voitaisiin tulkita kokonaisuutta vasten. Haastattelutilannetta varten minulla ei ollut etukäteen mielessäni kuin muutama kysymys sekä lista taustakysymyksistä (liite 3). Haastattelun alussa pyysin haastateltavia kertomaan omista kokemuksista päiväkeskukseen liittyen. Tarkoituksena oli, että haastattelu etenisi keskustelunomaisesti. Pyrin ohjailemaan keskustelua silloin, kun se poikkesi kauas tutkimusaiheesta. Muuten haastattelussa käsiteltiin asioita siinä järjestyksessä, missä ne tulivat keskustelussa vastaan.

Haastattelutilanteisiin liittyi joitakin häiriötekijöitä, jotka vaikuttivat niiden toteutukseen. Asiakkaiden kotona toteutetuissa haastatteluissa ei kaikkia melutekijöitä pystytty eliminoimaan, mikä vaikutti jonkin verran nauhoituksen laatuun. Jouduin kuuntelemaan kyseiset haastattelunauhat tarkemmin ja useampaan kertaan kuin muut nauhat, jotta sain niistä selvää. Tämä hidasti aineiston purkua tekstiksi, mutta ei muuten vaikuttanut aineiston käsittelyyn. Yksi haastatteluista jouduttiin keskeyttämään, koska haastateltavalle tuli vieras. Haastattelua jatkettiin noin viikon kuluttua. Yhden haastattelun keskeytti hetkeksi puhelinsoitto ja yksi haastattelu lopetettiin suunniteltua aikaisemmin, koska asiakas halusi mennä mukaan päiväkeskuksen toimintatuokioon. Haastattelutilanteet vaihtelivat paljon, koska ne olivat epävirallisia luonteeltaan. Haastateltavat osoittautuivat yhteistyöhaluisiksi ja motivoituneiksi. Ilmapiiri haastattelussa oli melko välitön ja haastatellut toivat mielellään mielipiteitään julki.

3.4 AINEISTON ANALYSOINTI

Haastatteluaineiston analysointi tapahtui aineistolähtöisesti siten, että tekstiä pyrittiin ymmärtämään toisen ihmisen kokemuksena. Analyysin lähtökohtana olivat empiiriset havainnot ja niistä kehittyvä ongelmanasettelu, joka johti havaintojen tulkintaan ja merkitysten analyysiin. Analysoin haastattelut laadullisesti. Purin haastattelut sanatarkasti. Luin purettuja haastatteluja useaan kertaan läpi ja kuuntelin haastattelunauhat 3-5 kertaa, jotta sain aineistosta yleiskuvan. Tutkimusaineiston avoimen lukemisen jälkeen jäsensin sitä siten, että erotin muusta aineistosta faktuaaliset asiat, jotka kuvasivat tutkittavan henkilön tilanteen tosiasiallisuutta. Faktuaaliset asiat käsittelivät kohdejoukon taustatekijöitä kuten ikää, perhesuhteita ja asumismuotoa. Näitä asioita on kuvattu osin kohdassa tutkittavien valinta. Muuten faktuaalisia asioita ei kuvattu tässä tutkimuksessa sen tarkemmin, koska tutkimuksellinen mielenkiinto kohdistui ikääntyneiden kokemuksiin päiväkeskustoiminnasta.

Selvensin aineistomateriaalia nostamalla esiin tutkimuksen kannalta olennaiset asiat, mikä tapahtui kirjoittamalla jokaisesta haastattelusta kuvaus. Luin kuvauksia ja pyrin löytämään ikääntyneiden esille tuomia merkityksiä. Luokittelin aineiston merkityskokonaisuuksiin, joista kukin kokonaisuus muodostui yhteen asiakokonaisuuteen liittyvistä lauseista tai kappaleista. Tämän jälkeen vertailin

merkityskokonaisuuksia ja arvioin niiden välisiä suhteita. Pyrin ymmärtämään tulkittavaa ilmiötä ja tekemään siitä synteesiä.

Tulososiossa käytetään haastatteluista irrotettuja sitaatteja, joiden avulla pyritään perustelemaan tehtyä tulkintaa ja jotka kuvaavat käsiteltyä ilmiötä elävästi ja mielenkiintoisesti. Lainauksista on luettavuuden vuoksi jätetty pois täytesanoja, kuten esimerkiksi "niinku" ja "tuota".

Fenomenologis-hermeneuttisen ikääntyneiden kokemuksia koskevan tutkimusosion tulosten perusteella aloin selvittää sitä, miten päiväkeskustoiminta tuki ikääntyneiden omatoimisuutta. Lähtökohtana omatoimisuuden tukemisen selvittelyssä oli ajatus siitä, että omatoimisuuden tukeminen oli päiväkeskuspalvelujen tavoitteena. Alunperin ajatukseni oli tutkia ikääntyneiden kokemuksia omatoimisuuden tukemisesta päiväkeskuksissa, mutta omatoimisuus-käsite oli hankalasti ymmärrettävissä. Kysyessäni omatoimisuudesta ikääntyneiltä, he eivät pystyneet määrittelemään omatoimisuutta ja päiväkeskustoiminnan merkitystä omatoimisuudelle. Tämän vuoksi päädyin ensiksi tutkimaan ikääntyneiden kokemuksia päiväkeskuspalveluista, sillä ne ilmensivät niitä asioita, minkä merkityksen ikääntyneet päiväkeskustoiminnalle antoivat. Tämän jälkeen selvittelin teoreettisesti sitä, millaisia piirteitä omatoimisuuden tukemisesta ikääntyneet toivat esille kokemuksissaan päiväkeskustoiminnasta.

3.5 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Luotettavuus on keskeinen tieteelliselle menetelmälle asetettava vaatimus. Lincoln ja Guba (Soininen 1995) suosittavat luotettavuus-käsitteen sijaan käytettäväksi käsitettä uskottavuus. Lisäksi he esittävät, että tarkasteltaessa tutkimuksen uskottavuutta kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytettäisiin käsitteitä vastaavuus, siirrettävyys, luotettavuus ja vahvistettavuus kvantitatiivisen tutkimuksen sisäisen ja ulkoisen validiteetin, reliabiliteetin sekä objektiivisuuden sijasta.

Tutkimuksen vastaavuus on hyvä, jos tutkimuksen tuottamat rekonstruktiot tutkittavien todellisuudesta vastaavat alkuperäisiä rekonstruktioita (Soininen 1995). Toisin sanoen tutkijan tulee tarkistaa, vastaavatko hänen käsitteellistyksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä (Eskola & Suoranta 1998). Wahlström (1992) puolestaan esittää, että vastaavuuden sijaan riittää se, että tutkijan rekonstruktio tutkittavien

rakentamasta ja luomasta todellisuudesta on ajateltavissa oleva. Tässä tutkimuksessa pyrin haastattelujen aikana selvittämään tarkentavien lisäkysymysten avulla, että olin ymmärtänyt asiat siten kuin haastateltava oli tarkoittanut.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa olennaista on tutkimuksen pyrkimys selittää ilmiö ja tehdä se ymmärrettäväksi (Soininen 1995). Täten vaatimus kyvystä yleistää tutkimustulokset johonkin perusjoukkoon ei suoraan kosketa kvalitatiivista tutkimusta (Alasuutari 1999), jossa tarkoituksena on saada monimuotoista ja tietyssä kontekstissa pätevää tietoa. Tutkimuksen kohdejoukon koko riippuu tutkimuksen tarkoituksesta. Kohdejoukko on riittävä, kun on saavutettu ns. saturaatiopiste, jolloin uusilla haastatteluilla ei saada enää uutta tietoa. (Kvale 1996) Tässä tutkimuksessa lopetin haastatteluaineiston keruun, kun uudet haastattelut eivät tuoneet esiin enää uusia piirteitä tutkittavasta asiasta. Yleistettävyysajatus korvautuu kvalitatiivisessa tutkimuksessa siirrettävyys-käsitteellä (Tynjälä 1991), jolla tarkoitetaan tutkimuksen havaintojen soveltumista toiseen toimintaympäristöön (Eskola & Suoranta 1998). Siirrettävyys riippuu tutkitun ja sovellusympäristön samankaltaisuudesta (Tynjälä 1991). Eskola ja Suoranta (1998) huomauttavat, että yleistettävyys toiseen kontekstiin syntyy lukijan toimesta. Usein kvalitatiivisen tutkimuksen siirrettävyyttä halutaan osoittaa viittaamalla tutkimuksen kaikissa vaiheissa muuhun tutkimukseen ja tilastotietoihin (Alasuutari 1999). Samalla pyritään saamaan tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista ja hakemaan vahvistusta omille tulkinnoille (Eskola & Suoranta 1998). Myös tässä tutkimuksessa viitataan muihin vastaavaa ilmiötä tarkasteleviin tutkimuksiin, minkä avulla pyrin saamaan vahvistusta omille tulkinnoilleni. Yksittäisen tutkijan aineistoon pohjautuvia havaintoja ja alustavia tulkintoja sekä kvalitatiivisen aineiston käsittelyn ja analyysin uskottavuutta koetellaan Pyörälän (1994) mukaan tutkimusryhmän ja -yhteisön käymissä keskusteluissa.

Perinteiset luotettavuuskäsitykset perustuvat yhden konkreettisen ja objektiivisen todellisuuden olemassaoloon. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kuitenkin oletetaan, että on olemassa useita todellisuuksia. Tutkimuksen katsotaan tuottavan tietyn näkökulman ilmiöstä eikä objektiivista totuutta. (Tynjälä 1991) Objektiivisuutta ei voi saavuttaa laadullisessa tutkimuksessa perinteisessä mielessä, sillä tutkija ja se, mitä jo tiedetään liittyvät toisiinsa (Hirsjärvi 1997a). Keskeinen tutkimusväline on tutkija itse ja näin ollen "välineellä" ei ole tutkijasta riippumatonta asemaa (Tynjälä 1991). Perttula (1995) painottaa kokemuksen tutkimuksen luotettavuuden kriteerinä tutkijan subjektisuutta ja vastuullisuutta. Tutkija on tutkimustyönsä subjekti ja hänen on reflektoitava, analysoitava ja raportoitava sen merkitys tutkimustyön eri vaiheissa.

Tutkijan arvolähtökohdat vaikuttavat tutkimukseen, koska arvot muovaavat sitä, mitä ja miten tutkittavaa ilmiötä pyritään ymmärtämään (Hirsjärvi 1997a). Tutkijan oma tapa ymmärtää kysymykset, joita hän muiden kohdalla tutkii, vaikuttavat koko ajan hänen tutkimuksessaan. Tutkija on itse osa tutkimaansa merkitysyhteyttä. (Varto 1996) Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallisin luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja täten luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia (Eskola & Suoranta 1998).

Perttula (1995) esittää kokemuksen tutkimuksen luotettavuuden kriteeriksi mm. tutkimusprosessin johdonmukaisuuden ja tehtyjen tutkimuksellisten valintojen perustelun. Lisäksi hän toteaa, että tutkimusprosessin on edettävä tutkimusaineiston ehdoilla. Omien lähtökohtaolettamusteni pohtimisella pyrin tiedostamaan ne paremmin, jotta aineiston analysointi tapahtuisi aineistolähtöisesti ilman häiritseviä etukäteisolettamuksia. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija voi tutkia kohdettaan vain oman kokemuksensa kautta ja sillä ymmärryksellä, joka hänellä on (Varto 1996).

Ratkaisevaa laadullisen tutkimuksen onnistumiselle on tulkintojen kestävyys ja syvyys (Eskola & Suoranta 1998). Analyysin kattavuus on yksi laadullisten aineistojen arvioinnin kriteeri ja se tarkoittaa sitä, että tulkintoja ei perusteta satunnaisiin poimintoihin aineistosta. Analyysin arvioitavuus ja toistettavuus vaikuttavat laadullisen tutkimuksen arviointiin. Arvioitavuus tarkoittaa lukijan mahdollisuutta seurata tutkijan päättelyä ja toistettavuus merkitsee sitä, että käytetyt luokittelu- ja tulkintasäännöt on esitetty niin yksiselitteisesti, että toinen tutkija voisi halutessaan tehdä samat tulkinnat aineistosta. (Mäkelä 1990) Arvioitavuuden saavuttamiseksi raportissa esitetään analyysin eteneminen sekä tuodaan esille lainauksia haastatteluista, jotta lukija pystyy itse arvioimaan tehtyjen tulkintojen oikeellisuutta.

Tutkimusmenetelmä ei ole sinällään luotettava tai epäluotettava, vaan sen luotettavuus määräytyy suhteessa tutkittavaan ilmiöön (Varto 1996). Pyörälä (1994) esittää, että haastattelijan roolia on vaikea häivyttää haastattelututkimuksesta. Haastattelu ei ole sosiaalisen maailman yläpuolella. Ei ole olemassa neutraalia keskustelua, jonka avulla voitaisiin päättää sosiaalisen maailman todellinen luonne. Haastattelu on osa sosiaalista todellisuutta. Haastattelu ei johda subjektiivisen suhteellisiin tulkintoihin eikä absoluuttisen objektiiviseen tietoon, vaan tietoon, joka on tuotettu ja testattu tutkijan ja haastatellun välisessä keskustelussa. Tutkimushaastattelu on riippuvainen haastattelijasta ja haastateltavasta sekä kontekstista (Kvale 1996). Perttula (1995) esittääkin, että yksi tutkimuksen

luotettavuuden kriteeri onkin kontekstisidonnaisuuden huomiointi. Kontekstisidonnaisuus tarkoittaa sitä, että toisen ihmisen merkityssuhteet on tulkittavissa mielekkäästi vain hänen koetun maailmansa kokonaisuudessa. Kertoessaan päiväkeskuskokemuksistaan asiakkaat auttoivat tutkijaa ymmärtämään heidän sosiaalista todellisuuttaan ja heidän arkielämänsä kokemuksia. Näin haastatteluissa tavoitettiin päiväkeskustoiminnan liittyminen ajalliseen ja sosiaaliseen kontekstiin.

4 IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMUKSIA PÄIVÄKESKUSTOIMINNASTA

4.1 TOISTEN SEURASSA OLEMINEN

4.1.1 Toisten tapaaminen ja heidän kanssaan keskusteleminen

Päiväkeskustoiminnan koettiin luovan mahdollisuuksia yhdessäoloon toisten kanssa. Ikääntyneet kokoontuivat päiväkeskuksen tiloihin muiden seuraan. Yhdessäolon ja keskustelun toisten kanssa koettiin vähentävän yksinäisyyttä. Muiden ikääntyneiden tapaaminen esimerkiksi ruokailun yhteydessä loi mahdollisuuksia kanssakäymiselle. Ateria-ajat koettiin kokoontumistilanteina. Osa haastatelluista kertoi keskustelevansa pöytätovereidensa kanssa, osa taas koki pelkästään tuttujen kasvojen näkemisen merkityksellisenä asiana. Joillekin ikääntyneille ruokailutilanne saattoi olla ainoa tapahtuma päivässä, jolloin tapasi naapureita ja saattoi keskustella ruokailutovereiden kanssa.

"...että on mukava olla täällä ihmisten joukossa, että aina on yksin. Sen puoleen tuntuu tutulta tää."

"...mä aina sanon, puolustukseks, kun joku sanoo, että ai sä lähet syömään, mää sanon, että ei se syöminen oo pääasia. Mää kyllä, ko oon ollu ravintolakeittäjänä mää kyllä ruuan osaan tehä ite, mutta on liian yksitoikkoista olla yksinään koko päivä. Että toisten joukossa on paljon mukavampaa..."

" -Asuuko hän (samassa pöydässä ruokaileva tuttava) tässä samassa talossa?
-Kyllä kai hän assuu. Minä en oikei varmasti tiijä, kun eihän myö olla samassa kuin sen ruokailun ajan.
-Joo. No keskusteletteko te siinä ruokaillessa?
-No hyvin vähäsen...siellä (päiväkeskuksen ruokasalissa) on aina vähäsen. Täällä on nii hiljasta. Siellä on vähäsen hälyä. Näkee toisia..."

Ikääntyneet saivat toisten kanssa keskustellessa tietoa päiväkeskuksen ohjelmista, kun asioista enemmän tietävät kertoivat niistä toisille. Ohjelmista tietäminen mahdollisti niihin osallistumisen. Toisten ikääntyneiden tapaaminen antoi päiväkeskusasiakkaille kokemuksia myös siitä, miten muut olivat selviytyneet ikääntymiseen liittyvistä asioista. Ikääntyneet saivat tietoa myös avunsaantimahdollisuuksista kuullessaan toisten ikääntyneiden käyttämistä palveluista.

"Keskiviikko on yks (mahdollinen saunapäivä). Tuolla ruokailussa kuulin tänä uamuna."

"Osaisitteko sitte arvioida, miten tää päiväkeskustoiminta vaikuttaa siellä omassa kodissa selviytymiseen?
-No kyllä ei mulla mittää pahhaa oo. Ensinnäkii se, että minä oon nähny toisia ihmisiä ja nähny, että nekii selviävät ja on se jotain tiettyä tuollaista viihtymistäkii on."

4.1.2 Ryhmään kuuluminen ja yhdessä toimiminen

Ikääntyneet kokivat, että päiväkeskustoiminta loi mahdollisuuksia ryhmään kuulumiselle. Monet haastatellut kokivat olevansa yhteistä suurta ruokaseuruetta. Toisaalta he olivat jakautuneet pienempiin pöytäryhmiin, sillä jokaisella oli oma paikkansa ja pöytäseurue, jonka kanssa oltiin muita enemmän tekemisissä. Haastatelluille oli tärkeää olla samassa seurassa toisten kanssa, mikä loi yhtenäisyyden tunnetta.

"Miunkii rinnalla ensin ol yks vanha pappa siinä, hyvin huonoruokane, se on laihtunakii nii ja sitt miun vieressä on semmoine, lihava, mikä kärryssä ajjaa, ku sillä ei oo kui yks jalka ja sitte siinä toisella puolella, yhellä puolella ei ookkaa, joskus joku mikä sattuu.."

"...mutta tässä yhessä keittiöö ne sitte tai ruokatouhuissa ne on..."

Haastateltujen kokemuksissa ryhmään kuulumiseen liittyi myös mahdollisuus toimia yhdessä päiväkeskuksen henkilökunnan ja toisten ikääntyneiden kanssa. Ikääntyneillä oli mahdollisuus osallistua esimerkiksi ryhmävoimisteluun ja tietokilpailuihin päiväkeskuksessa. Asiakkaat saattoivat osallistua erilaisiin retkijärjestelyihin ja askarrella yhdessä. Näin toimintaan liittyi myös vastavuoroista antamista ja saamista.

"...ne on ollu ihan tämmöisiä pieniä retkiä...minä annan aina taksikortinkii..."

"Minä oon toiminnassa mukana, niinku oli pikkujoulutkii nii olin pukkina..."

"No eilen tehtii ystävänpäiväkortteja ja lähetettiin toisillemme ystävänpäiväkortit..."

4.2 HUOLENPIDON TUNNE

4.2.1 Palvelujen ja avun saanti

Monet päiväkeskuksen toimintaan liittyvät asiat loivat ikääntyneille tunteen huolenpidosta. Päiväkeskuksen asiakkaat kokivat saavansa arkitoimintojansa helpottavia palveluja silloin, kun he tarvitsivat niitä. Ikääntyneet kokivat, että he saivat

apua ruokailutilanteissa henkilökunnalta, joka saattoi annostella ruuan ja tuoda sen heille pöytään. Samoin sauna- ja peseytymispalveluissa ikääntyneet kokivat saaneensa apua niihin toimintoihin, joita he eivät itsenäisesti pystyneet tekemään. Avustukseen ruokailutilanteissa oltiin tyytyväisiä, myös saunomis- ja peseytymispalvelun kokonaisuus koettiin pääasiassa hyvin toteutetuksi. Päiväkeskushenkilökunta saattoi vastata palveluasuntotyyppisesti asuvien asiakkaiden lääkkeistä ja tarvittaessa hoitaa yhteydenotot lääkäriin. Ikääntyneet kokivat lääkitykseen ja terveydenhuoltoon liittyvien palvelujen hoitamisen henkilökunnan toimesta helpottavalta. Ikääntyneet saivat apua päiväkeskuksen toimintaan osallistumiseen. Henkilökunta kävi pyytämässä ja tarvittaessa hakemassa ikääntyneitä mukaan päiväkeskustoimintaan. Ohjelmista muistuttaminen ja saattoapu saattoivat mahdollistaa ikääntyneen pääsyn päiväkeskukseen ja osallistumisen ohjelmiin.

"Sit ne (henkilökunta) vielä tarjoo (ruuan) täällä pöytiin, ketkä ei ite pysty hakee, vaikka ite keräävät siitä, ne jättää ne tiskille ja se tarjottimelle ruuat."

"Täällä käy farmaseutti, ottaa tilaukset taikka sitte soitetaa tai faksataan tilaukset...Nii ne hoitaa nämä henkilökunta, hoitaa nämä, että siellä on aina mulle varastossa näitä lääkkeitä. Minun ei tartte niistä huolehtia. Ne hoitaa resetin uusimiset..."

"Ja tuota hyvä täällä on olla täällä on hyvä hoito. Tiällä hoijetaa. Saunaa viijään ja pestään ja tuuvaan takasi."

"Silloin tulee se, kun se (joku päiväkeskuksen henkilökunnasta) tulee minua hakemaa siinä samassa. Sitä ei yhtään tiijä, koska minä semmoisen keikan heitän...kyllä mulla on monta kertaa on hoitaja monesti että vahtia, mukana, että seuraa, että pääsenkö minä."

Osa ikääntyneistä suoriutui arkitoimistaan itse eikä käyttänyt palveluja kuin esimerkiksi sairastaessaan. Tällöin päiväkeskuksen tarjoamat palvelut nähtiin turvallisuutta tuovana mahdollisuutena, jonka kautta saataisiin apua ja voitaisiin tyydyttää perustarpeet.

"-Te kävitte silloin (ruokailemassa päiväkeskuksessa) viime vuonna sitten, kun olitte (sairaana).
-Nii kävin viime vuonna, kun olin lenssussa, kun olin kaks kuukautta melkein lenssussa...
No viime talvena minä kävin siellä sen syömässä sen kaks kuukautta. Ruoka oli hyvvää...Ei oo mittää ja ihan yltäkyllin saa syyvä. En minä voi moittia sitä enkä sannoo mittää pahhoo siitä...minä en tartte sitä (päiväkeskuksen ruokapalvelua). Mutta kyllähän se hyvä on olla olemassa, kun ajattelee näin laajemmalta alalta. Kun aattelee ne, ketkä ei ite pääse syömään eikä laittaa ite ruokaa, ne hakkee ne kotoa aina."

Ikääntyneet saattoivat saada apua joko henkilökunnan valvonnan tai hälytyslaitteiden kautta. Haastatellut eivät kertomansa mukaan käyttäneet hälytyslaitteita usein, vaan

pyrkivät toimimaan asunnoissaan mahdollisimman itsenäisesti omien kykyjensä mukaan. Myös itsenäisesti päiväkeskuksessa käyvät asiakkaat kokivat päiväkeskuksen turvallisuutta tuovana mahdollisissa sairastumis- tai tapaturmatilanteissa. Päiväkeskuksen henkilökunnan ja muiden asiakkaiden kerrottiin huolestuvan, mikäli säännöllisesti päiväkeskuksessa asioivaa ei näkynyt muutamaan päivään.

"...no siinä on saunassa on joku, ettei oo löylyssä kovin kauan..."

"Minä menin lattialle enkä piässy pois, ei ollu nii paljon voimaa noissa jaloissa. Nii tuohon minä piäsin (tuolin viereen). Miä siitä huomasin, että miksen miä soittanu, miähhä saan apua heti, ei sitä aina viiti soitella. Minä piäsin tuohon tuolille ja huomasin, että nyt minä pääsenkii polvilta lattialta nousemmaa."

"...en mä oo (ollut sairaana), mutta kyllä ne, jos sanotaan, että yhtenä tai kahtena päivänä ei käy (päiväkeskuksessa)...Sitte tässä kyllä ne jo kysyvät, että mikä on, kun ei tule käymää..."

Osalla palvelutalon yhteydessä toimivien päiväkeskusten asiakkailla huolenpidon tunnetta vähensi tieto siitä, että valvontaa ei ollut ympärivuorokautisesti saatavilla. Vaikka apua ei yleensä tarvittu öisin, asiakkaat kaipasivat varmuutta siitä, että apua saataisiin tarvittaessa heti.

"Kun täällä ei oo yövalvojaa, että jos joku tullee nii, ei ole niinku. Ei koskaan ole minnuukaa täällä käyty kurkistamassa. Se on yks huono epäkohta täällä."

4.2.2 Päivärytmi

Haastatellut kertoivat, että päiväkeskuksen toiminta oli aikasidonnaista. Ohjelmat ja ateriointi tapahtuivat tiettyyn aikaan. Päivärytmi toi ikääntyneiden elämään säännöllisyyttä ja ikääntyneet kokivat, että aikataulut loivat varmuutta palvelujen säännöllisestä saamisesta. Ikääntyneiden kokemuksissa korostuivat erityisesti ateria-ajankohdat, jotka jäsensivät päiväkeskuksessa oloaikaa.

"Kahvilla käyn aamulla kaheksalta ja päivällä kello kolmetoista."

"....että on aamupala. Siihen tullee puuro ja voileipä ja kahvi ja sitten on yhestätoista kahteentoista päivälline ruoka ja sitten on kahden ja yhen välillä se päiväkahvi..."

"...ku miä olin siinä kyyvissä, sitte täällä meille annettii aamukahvi sillo aina sitt tultuu ja sitte mentii saunaa ja saunasta tultua sitte ruokaa ja sitte vielä ol päiväkahvit. Sen verran täällä sai sitt huilata, tuolla ruokasalissaha oltii..."

"Lähtiessä kahvit keittäävät ja tuossa kolmeen mennessä se tulee taksi hakemaa."

Toisaalta palvelujen koettiin olevan liian tiukasti aikasidonnaisia. Esimerkiksi päiväkeskusruokailun aikasidonnaisuuden koettiin rajoittavan omaehtoista käyttäytymistä, liikkumisvapautta ja ajankäyttöä. Tarkkojen ruokailuaikojen koettiin haittaavan tuttavien kylässäkäyntiä ja omien asioiden hoitamista.

"Siinä männee koko päivä tuossa välin kulussa (jos ottaa kaikki ruuat päiväkeskuksesta)."

"-...Minä ruppeen ite laittamaa ruokaa niinku tavallisesti on.
-Meinaatteko sitte vielä käyä tossa (päiväkeskuksessa syömässä)?
-No se päiväannoksen otan. Kumminkii tullee täällä keitettyä. Vieraita tullee, ni se kahvit melkei keitettyä. Se on nii vaikeeta, ku vieraita tulloo, nii ei vieraitakaa voi pois käskee."

4.3 VALINNAN VAPAUS JA SEN RAJOITUKSIA

4.3.1 Valinnan vapaus

Ikääntyneillä oli mahdollisuuksia valita toivomansa tai tarvitsemansa palvelu päiväkeskuksen palvelutarjonnasta tai toisaalta hän saattoi valita päiväkeskuksen ulkopuolella tuotettavan palvelun tai ulkopuolelta saatavan avun. Toisaalta ikääntynyt saattoi kieltäytyä vastaanottamasta palvelua ja pyrkiä itsenäisesti selviytymään arkitoiminnoista.

"...yks rouva käyp sitte syksyllä ja kevväällä, ku ikkunoita pestään. Nii sitte tehhään suursiivous. Semmoista apua on, mutta muuten minä teen kaikki itse. Pesen pyykit ja miä käyn aina siellä talon saunassa."

Haastateltujen mukaan päiväkeskustoimintaan osallistumista ohjasi päiväkeskukseen tuleminen. Koska päiväkeskusta lähellä asuvat pystyivät itse kulkemaan kodin ja päiväkeskuksen välisen matkan, he saattoivat lähteä päiväkeskuksesta, milloin halusivat. Näin he itse pystyivät suunnittelemaan ajankäyttöään ja ohjelmiin osallistumistaan. Jos asiakas tarvitsi kuljetuspalvelua, niin ohjelmiin osallistuminen määräytyi kuljetuksen mukaan.

"Minähän käyn neljä kertaa päivässä siellä (päiväkeskuksessa) syömässä ruokaa. Keskimäärin neljästä viiteen kertaa. Minähän käyn siellä muutenkii, vaikka ei oo ruokaa."

"No minä tulen sillä tavalla, että se auto tulee hakemaan ja vie myöskii sitte. Että ei siinä mitään kummenpaa oo, että se auto lähtee ja hakee jokaisen...Kyllä ne kerää sieltä siis sillälailla. Siinä on yleensä ihmiset, jotka tulee sillä lailla, että eri päivinä saattaa tulla. Että se auto tulee sitte viikottain."

Osaa palvelutaloasukkaista käytiin kysymässä asunnoltaan mukaan päiväkeskuksen ohjelmiin, mutta he eivät aina lähteneet mukaan. Tällainen muistuttaminen koettiin sekä mukavaksi huomioimiseksi että hiukan ärsyttäväksi valvonnaksi. Kuitenkin asiakkaalla oli päätösvaltaa siitä, osallistuuko hän ohjelmiin vai ei. Osa haastatelluista lähti päiväkeskukseen haettaessa asunnostaan myös muita ohjelmia seuraamaan silloin, kun siellä oli joku kiinnostava toiminta sitä ennen tai sen jälkeen.

"Nii aina ne hakee minua jumppaakii ja käyvät oven takana. Justiinsa joo. Siitä ei minulla oo mittää, se on hyvä miua kohtaan ainakii."

"-Käypkö ne sitte hakemassa täältä (asunnosta)?
-Käypvät hakemassa, jos ei mene. En minä bingoo...eihän se mikään pakko oo (osallistua), ei siitä kovin viitti kieltäytyä."

"Että oikeestaan, kun se ruokakii on siinä sitte samassa...Silloin tulee se, kun se tulee minua hakemaa siinä samassa."

Haastateltujen kokemusten mukaan, palvelujen sisällöissä ja toteuttamistavoissa oli mahdollisuuksia valintojen tekemiseen. Usein asiakkaat saivat päättää, miten palveluja toteutettiin. Haastatelluilta kysyttiin toimintojen suorittamisesta ja suorittamistavasta. Toiminnat, joissa ikääntyneillä oli vaikutusvaltaa, miellyttivät heitä. Monet haastatellut kokivat, että he saivat tehdä niitä asioita itse, mihin he kykenivät.

"Jokainen, joka vaan kykenee oma-aloitteisesti nii saa tehdä, että tuolla ruokailussakii saa ottaa ruokaa..."

"Kyllä se yleensä on pesijä pesee (hiukset). Haluaa suaha puhtautta.
-Joo olisko teillä sitten ittellä halua pestä niitä hiuksia?
-No ei. On vähän se mieli, ettei niistä tulis puhas."

4.3.2 Valinnan vapauden rajoituksia

Haastatelluista osa koki palvelut liian holhoavina ja ohjaavina. Erityisesti kun ikääntynyt itse koki, että hän olisi itsekin suoriutunut tarjotusta palvelusta, palvelu koettiin holhoavana. Esimerkiksi pyykkipalvelu koettiin jonkin verran holhoavana, koska henkilökunta oli kysellyt pyykkiä pestäväksi. Liiallinen palvelujen vastaanottaminen vaikutti myös haastateltujen ajankäyttöön joko antamalla lisää aikaa tai rajoittamalla ajankäyttöä.

"Minä justii sillä ruppeen ite tekemään (laittamaan ruokaa), en minä nii sen rahan takia, se ei nii tärkeä oo mulle. Mulle jää liikaa tätä joutoaikaa, tyhjee tätä. Minä oon laittanu kaikki yli kakskytä vuotta, ku ero tul. Ite kaikk. Pyykinpesut ja kaikki tehny...Ne (päiväkeskuksen henkilökunta) hoitaa (pyykit), 5 markkaa kone. Ne hakee täältä ja tuop ne takasi. Sannoo aina silloi, ku on niin paljon. Kyllä ne siellä pesetää. Kerran kuussa tai sillai. Yhtenä päivänä kysyvät, ei oo vastaha minä pesetin. Se hoituu nii hyvin, missä vaikka tuossa ulkona tulloo vastaa nii sannoo...Ihan täys palvelu...Laittoovat kaappiinkii, jos haluaa, ainakii multa kysyivät."

Osa haastatelluista kertoi käyvänsä jonkun toisen asukkaan kanssa yhtä aikaa saunassa, mikä ei heitä miellyttänyt, koska se rajoitti löylyn ottamista. Palvelutalotyyppisesti asuvista osa koki, ettei henkilökunta mielellään päästänyt heitä yksinään ulos eksymisvaaran vuoksi. Ikääntyneet ilmoittivat henkilökunnalle ulos menemisestään ja tavallaan hakivat luvan siihen.

"...Ei voi ottaa löylyä, kun on toinen. Ei se oikein hyvä oo..."

"...mutta neuvontaa sanotaan, että lähetään ulos. Täytyy ilmottaa, että lähetään, että ei ne mielellään päästä ulos, mutta mulla on tuo muisti vielä pelannu, että vielä on saanu lähtee..."

Ikääntyneet pelkäsivät valinnan vapautensa kaventumista, mikäli heidän kuntonsa heikkenisi. He pelkäsivät, ettei heidän mielipiteitään huomioitaisi, jos he tarvitsisivat saattoapua. Liikkumiskyvyn heikentymistä pelättiin myös sen vuoksi, että se vähentäisi mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen.

"...niinku sairaijen, että jotka on petipotilaina ja sitten niitä rullatuolissa työntää syömään....Että se on hirveetä, että minulle että minua ihan pelottaa, että kun ihminen syö nii sanotaa nyt lähetään huoneesee. Että viijään heti huoneeseen ja."

4.4 MAHDOLLISUUDET PITÄÄ HUOLTA ITSESTÄÄN JA LIIKUNTAKYVYSTÄÄN

Ikääntyneet kokivat, että päiväkeskustoiminta loi mahdollisuuksia pitää huolta itsestään ja liikuntakyvystään. Haastatellut osallistuivat päiväkeskuksessa järjestettyihin voimistelutilanteisiin kunnon ja liikkumisen vuoksi. Voimistelun koettiin tekevän hyvää ja vähentävän jäykkyyttä. Useat haastatellut toivoivat päiväkeskukseen useammin voimistelua, mutta sen ei haluttu olevan kuormittavampaa. Vaikka voimistelu koettiin vapaaehtoiseksi, asiakkaat pyrkivät voimistelemaan mahdollisimman tehokkaasti, kuitenkin oma terveydentila huomioiden. Ikääntyneet kehuivat tuolivoimistelua ja korostivat sitä, että istuenkin pystyi voimistelemaan kunnolla. Toisaalta istuen toteutettua voimistelua vähäteltiin, mutta sen katsottiin olevan ainoa mahdollinen tapa voimistella. Jotkut haastatellut totesivat, että tuolivoimistelu oli liian kevyttä ja suunnattu ja suunniteltu

heikkokuntoisten mukaan. Kuitenkin myös he osallistuivat innokkaasti voimistelutuokioihin.

"Täällä muuten jäykistyis kokonaa, jos ei liikuntaa ois..."

"Kyllä se on sitä musiikin mukaan voimistelua, että sitä saa tehhä sen verran ku jaksaa, ettei rasita itteensä ja miten aina miltä tuntuu...Mutta kyllähän sitä koittaa, minkä jaksaa..."

"...Meillähän on kun ei pystytä seisomaan kukaan oikein suorana. Siellä on ihan noin käsien näin ja jaloilla näin. Kyllähä siellä kovasti nostellaan käsiä...eihän myö voija muuta kuin istua, mutta jalkoja siinä istuallaankii tekee aika lailla, nostaa jalkoja niin ylös kuin saahaan ja tekee siinä liikkeitä ja samoin käsiä ja kyllä se hyvä on."

"Siellä heilutellaa käsiä ja jalkoja ja päätä ja nii. Sielläku on vanhoja ihmisiä kuitenkii ni se ei oikei ennää jalaka oikee nouse. Senhän tietää, mitä se jumppa on."

Ohjattu voimistelu motivoi asiakkaita pitämään huolta itsestään. Osa haastatelluista kertoi voimistelevansa kotonaan ja ottavansa mallia päiväkeskuksen voimisteluliikkeistä kotona toteutettavaan voimisteluun. Ikääntyneet kokivat, että kotona voimistelu helpotti liikkeelle lähtemistä ja liikkumista. Asiakkaat itse olivat ymmärtäneet liikunnan vaikutuksen toimintakykyyn ja halusivat ylläpitää sitä.

"Jos se (olo kotona) oo oikein vaikeeta tuntuu, nii tulee, menee melkei samalla viisii."

"-Tuleeks täällä kotona sitte jumpattua?
-No kyllä mä vähäsen aamusin, että pääsee liikkeelle."

"Minulla on kaikki urheiluvälineet tuolla siellä on painot ja jalkoihin laitan painoja ja kaikkea ja sitte tällä kansa pidän huolta itsestäni....Minä aina sanon kaikille, että pitäis enempi heijänkii liikkua. Ihmettelenkii nuoria ihmisiä kun eivät kohta jaksa mitään tehhä,.. että meijän täytyis olla aktiiveja liikunnalle, että koittaa vaan, vaikkei jaksaskaa, nii se auttaa...minä nostelin noita (painoja) vaan. Laitoin nilkkaa ja nostin niitä ja pidin siinä, kun särki niin kovasti ja niitä käsiliikkeitä siinä sitte, että sormista pitää huolta, että kun aivot ei enää toimi. Kyllä se on hassua, pitää ruveta nauramaan itsekii, että kun jotakin rupeaa ottamaan, nii ei millään mene sormet siihen paikkaan, mihin pitäis mennä. Kyllä sitte on tuo ihmisen aivo mukava, kun se tekee topin, eipäs mene sormi sormi mittää, kyllä se niin käy eikä voi ottaa sokerin palaakiin rupee ottamaan sitä, niin kauan pitää miettiä, että se on tuossa ja kun se tarttuis tuohon sormeen."

Päiväkeskuksen toimesta ikääntyneet saattoivat saada ulkoilukaverin, joka auttoi tarvittaessa. Toisen henkilön mukana olo ulkoillessa koettiin turvalliseksi ja asiakkaat uskalsivat liikkua ulkona paremmin kuin yksin. Ikääntyneiden kokemuksissa oli todettavissa, että päiväkeskuksen henkilökunnalla oli liian kiirettä ulkoilla heidän kanssaan niin usein kuin he sitä toivoivat. Muutamien itsenäisesti ulkona liikkumaan kykenevien haastatteluissa todettiin, että huonokuntoisia ikääntyneitä ulkoilutettiin

liian vähän. He pelkäsivät joutuvansa olemaan jatkuvasti sisällä, jos oma kunto heikentyisi niin paljon, etteivät he itse pystyisi yksin menemään ulos.

"...ne jotka jaksaa ja on sellainen keli, että ei oo pakkasta, kun astmaatikko ei saa liikkuu, pakkasta, nii sitte kaks tyttöö mukana. Kaks mummoo ja kävelytettävissä...En minä ihan joka päivä oo, mutta silloi ku on niinä päivinä, ku on lähtijöitä. Nii sekii on hyvinkii turvallisempaa kui lähtee ite... liikuttelemaa paikasta toiseen mäellä...kun meitä on kaks tai yks nii miten jaksetaan. Sanovat, että sanokaa sitte, jos rupee väsyttämää. Kyllä se siinä mielessä sitte turvallista on, että jos menet yksin nii..."

"Kerran viikossa tulee (ulkoiltua)...Ja silloin kun ilmat sallii, nii mutta ny ei olla päästy, kun on niin kauheen liukasta...Ei ne (henkilökunta) ehi. Niillä on niin kiirettä."

"Ainoa vaan, että pääsee niin harvoin ulos. Ei oo nii henkilökunta, että pystyisivät viemään meitä ulos."

5 OMATOIMISUUS

Omatoimisuus liittyy myönteiseen vanhuskäsitykseen, jossa korostetaan tasa-arvoisuutta ja oman elämän hallintaa. Ikääntynyt nähdään arvostettuna ja aktiivisena toimijana (Vaarama 1992), mikä merkitsee ikääntyneen oman asiantuntijuuden kuulemista ja kunnioittamista, hänen omien voimavarojensa vahvistamista sekä osallistumisen tukemista ja mahdollistamista (Karhula & Päivärinta 1993). Omatoimisuuden edistämisen tavoite korostaa, ettei ikääntynyttä pyritä holhoamaan ja pitämään palvelujen kohteena (Vaarama 1992). Omatoimisuus voidaan määritellä omien voimavarojen käytön tukemiseksi. Tällöin hoitaja auttaa ikääntynyttä vain niissä toiminnoissa, joihin hänen omat voimavaransa eivät riitä. (Ilvonen ym. 1996)

Omatoimisuus tarkoittaa oma-aloitteisuutta, itsenäisyyttä, toiminnan vapautta ja spontaanisuutta. Omatoimisuus ilmenee tahdonvoimana ja määrätietoisuutena saavuttaa tavoitteet ja uskalluksena ryhtyä tehtävään sekä tarmokkuutena huolehtia asioiden etenemisestä. (Raatikainen 1993) Omatoimisuus on omiin voimiin ja kykyihin luottamista. Itsehoito ja osallistuminen ovat myös omatoimisuuden piirteitä. Omatoimisuudelle vastakkaisia käsitteitä ovat avuttomuus, voimattomuus ja elämänhallintakyvyttömyys. Omatoimisuus liittyy läheisesti itsetuntoon, turvallisuuden tunteeseen ja elämänlaatuun. (Raatikainen 1988) Christianssonin (1994) tutkimuksen mukaan ikääntyneiden elämänlaatua ennustivat itsemääräämineen, terveys ja aktiivisuus, jotka vaikuttavat toisiinsa.

Kauppinen (1997) on määritellyt omatoimisuuden toiminnallisen käyttäytymisen piirteeksi, jonka syntymiseen, kehittymiseen, ylläpysymiseen ja muuttumiseen vaikuttavat yksilö, ympäristö ja tehtävät yhdessä. Omatoimisuuden katsotaan ilmenevän toiminnallisissa suorituksissa, jotka rakentuvat sensomotoristen, kognitiivisten ja psykososiaalisten valmiuksien, kykyjen ja taitojen yhteisvaikutuksen tuloksena. Omatoimisuuden aste vaihtelee yksilön henkilökohtaisten voimavarojen mukaan eri elämänvaiheissa. Omatoimisuus tarkoittaa yksilön voimavaroihin suhteutettua, omaehtoista toiminnallista käyttäytymistä. Toimintakyvyn käsite liittyy omatoimisuuden käsitteeseen, jossa kuitenkin korostuu toimintakyvyn psykososiaaliset piirteet. Laitinen-Junkkari ym. (1999) totesivat, että kotiaskareista ja itsestä huolehtiminen, harrastukset, apuvälineiden tarve, terveyden ja sairauden

kokeminen, ulkoileminen, sopeutuminen ja yksinäisyyden tunteet liittyivät ikääntyneiden omatoimisuuteen.

Tässä tutkimuksessa omatoimisuus nähdään samoin kuin Kauppinen (1997) on sen määritellyt. Tässä tutkimuksessa on rajattu tarkastelun ulkopuolelle kognitiivisten toimintojen vaikutus omatoimisuuteen. Tutkittavien valinnan avulla rajattiin kohdejoukko sellaiseksi, että ikääntyneiden mahdolliset kognitiiviset vaikeudet eivät vaikuttaisi tutkimuksen luotettavuuteen ja tutkimustuloksiin.

6 OMATOIMISUUDEN TUKEMINEN PÄIVÄKESKUSTOIMINNASSA

6.1 TOISTEN SEURASSA OLEMINEN JA OMATOIMISUUDEN TUKEMINEN

Päiväkeskustoiminta mahdollisti ikääntyneille toisten ikääntyneiden tapaamisen ja ryhmään kuulumisen, jotka liittivät heidät osaksi sosiaalista verkostoa. Päiväkeskuksen sosiaaliset suhteet tyydyttivät toisten ihmisten tapaamistarpeita.

"...minäkii yksinäinen, että yksinää köllöttelee vaan. Tää on ainoa, tää on mun ainoa, tää on henkireikä tässä."

Samojen ihmisten näkeminen myötävaikuttaa turvallisuuden tunteen muodostumiseen (Andersson Svidèn & Borell 1998). Turvattomuudella on yhteyttä vähäiseen omatoimisuuteen ja suureen avun tarpeeseen (Raatikainen 1988). Ympäristön tuki, sosiaaliset suhteet ja toisilta saatu apu ovat tärkeitä yksilön riippumattomuuden ylläpitämiselle. Sosiaaliset suhteet ovat myös tärkeitä psyykkisen terveyden ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäjinä. (Bosworth & Schaie 1997) Gothonin (1990) mukaan sosiaalisella tuella on merkitystä omatoimisuuteen vaikuttaviin tekijöihin kuten elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Sosiaalisen tuen merkitys on keskeinen myös selviytymisessä erilaisista elämäntilanteista.

Päiväkeskustoiminta mahdollisti myös yhdessä toimimisen ja tekemisen, joiden avulla ikääntynyt pystyy arvioimaan voimavarojaan sekä saamaan itseluottamusta. Andersson Svidènin ja Borellin (1998) tutkimuksessa toimintakeskuksista korostuu yhdessä tekemiseen liittyvä mahdollisuus luoda suhteita toisiin ihmisiin. Osallistuminen yhteiseen toimintaan luo syvemmän suhteen kuin pelkkä istuminen ja jutteleminen toisten kanssa. Tekeminen tuo elämään sisältöä ja tunteen tarpeellisuudesta ja ylläpitää omatoimisuutta. Tekemisen avulla ikääntyneen elämään tyytyväisyys lisääntyy.

"Me tehhään aika paljon reissuja. Minäkää en oo ikänä käyny teatterissa enne, mutta ku tähän (päiväkeskuksessa käymiseen) ryhyin, minä nyt nii neljä kertaa oon."

"Mulla on oma saunavuoro... Mennään sinne oma saunavuoro nii mää voin hyvin itte pestä itteni. Nyt mä otin yhen rouvan tuolta...kun se on kanss semmoinen, ettei se yksin uskaltanu mennä saunaan, ni minä sanoin, että no tuu minun kanssa yhessä...Ni myö on käyty nyt yhessä saunassa, että on semmoinen jonkinlainen turva, ettei ole ihan turvaton, että sitäkii ku pyörryttää ja huiputtaa ja ei uskalla..."

6.2 HUOLENPIDON TUNNE JA OMATOIMISUUDEN TUKEMINEN

Päiväkeskustoiminnan avulla ikääntyneiden oli mahdollista saada apua niihin toimintoihin, joissa he tarvitsivat apua. Osa haastatelluista koki päiväkeskustoiminnan ja sen tarjoamat palvelut mahdollisuutena saada apua terveydentilan heikentyessä. Mahdollisuus hälyttää apua ja tieto siitä, että päiväkeskuksen henkilökunta huolestui, ellei ikääntynyttä näkynyt päiväkeskuksessa, loivat turvallisuuden tunnetta.

"...Juu niin mulla on toi selkä (kipeä) ja se siinä on. Mutta kyllä se päiväkeskus hyvä on...Sieltä tulee kaikki palvelut ihan pyykkiä myöten.
-Ei tarvii ite mittää.
-Juu ei, enkä pystyiskää. Sitä varten pääsin heti tähän (asumaan palveluasuntoon)."

"(kertoo ajasta, jolloin asui yksin kerrostalossa)...kaaduin, enkä päässy ylös ollenkaan ja sitten toista vuorokautta jouduin makaamaan lattialla...Kyllä tää (asunto päiväkeskuksen yhteydessä) on hyvä. Tää on paras mahdollinen ratkaisu."

Turvallisuuden tunne liittyy Raatikaisen (1988) mukaan läheisesti omatoimisuuteen. Turvallisuuden tunteen kokeminen päiväkeskuspalvelujen kautta tukee omatoimisuutta. Tieto siitä, että ikääntyneen ei tarvitse jäädä pitkäksi aikaa avutta esimerkiksi tapaturmatilanteissa, lisää hänen uskallustaan liikkua ja toimia asunnossaan enemmän. Omaehtoinen toiminta kotona puolestaan ylläpitää toimintakykyä ja selviytymistä.

Ikääntyneet saattoivat saada apua apua virallisen palvelujärjestelmän ulkopuolelta, sukulaisilta, naapureilta ja ystäviltä. Heidän antamansa apu korvasi osan päiväkeskuksen tarjoamasta avusta. Epävirallinen perheen ja sukulaisten sekä naapurien kautta järjestetty apu voi kuitenkin luoda ikääntyneelle riippuvuuden tunnetta toisista. Haastatelluista ikääntyneistä osa koki olevansa autetun ja vastaanottajan roolissa, jolloin suhde toisiin ihmisiin muodostui epätasa-arvoiseksi.

"...kun tytöt oli niin kävin kotona saunassa"

"...meikälaiseks kun ihminen menee niin ei siitä oo muuta kuin vastusta...Ku ei pysty mitää ite tekemää ja kaikki kaikki toiset, toisten niskoille työnnettävä..."

Christiansson (1994) epäilee, että oleminen vastaanottavana osapuolena tai tunne siitä, että on taakka muille ihmisille, aiheuttaisi tarpeettomuuden tunteita. Päiväkeskustoiminta mahdollistaa tasapainoisen suhteen säilymistä sukulaisiin tarjoamalla apua ja palveluja niihin tehtäviin, joissa ikääntynyt tarvitsee apua. Vaikka ikääntyneillä olisi ollut mahdollisuus saada epävirallista apua peseytymisiin sukulaisilta, sitä ei huomioitu päiväkeskuskäyntien suunnittelussa. Näin sukulaisia ja tuttavia ei sitouteta ikääntyneen hoitoon. Ikääntyneen kannalta se merkitsee sitä, ettei hän ole riippuvuussuhteessa ja jatkuvassa kiitollisuudenvelassa sukulaisilleen silloin tällöin tapahtuvasta avustamisesta.

Kun ikääntynyt ottaa vastaan tarvitsemiaan palveluja, liiallinen kuormittuminen arkiaskareiden teossa vähenee. Tällöin ikääntyneelle jää enemmän voimia tehdä niitä asioita, joita hän haluaa ja kykenee tekemään itse. Jatkuva ponnistelu päivittäisten toimintojen toteuttamisessa uhkaa oman hallinnan tunnetta (Chipperfield & Greenslade 1999), joten päiväkeskuspalvelujen käyttäminen voi vaikuttaa myönteisesti ikääntyneen elämänhallintaan.

Päiväkeskustoiminta jäsensi ikääntyneiden päiviä. Yleensä päiväkeskuksen palvelut tapahtuivat tiettyyn aikaan ja vaikka eri päivinä oli osin erilainen ohjelma, ruokailut tapahtuivat lähes samaan aikaan. Samoin taksi tuli hakemaan kuljetuspalvelua käyttäviä ikääntyneitä lähes samaan aikaan joka viikko.

"...minä menen...ruokasaliin syömään, lounas on siinä yhdentoista aikaan ja sitte taas päivälliselle minä pääsen jo neljän aikaan syömään. Sinne pääsee vähän aikaisemmin, kun ne ottaa vähän aikaisemmin, kun on näitä kulkuvälineitä. Siinä se päivä menee. Iltapalaa minä en ota enää. Se tulee siinä kuuden aikaan, mutta minä en ota sitä, kun minä syön siinä neljän aikaan niin kovasti."

Päiväkeskuksen toiminnan aikasidonnaisuus rytmittää ikääntyneiden päivää, jolloin omaa ajankäyttöä on helpompi hallita. Jäsentynyt päivärytmi lisää turvallisuutta ja varmuuden tunnetta (Lahti & Keinonen 1993). Nores (1993) toteaa, että päiväohjelma rytmittää elämän ja antaa ajalle merkityksen samalla, kun ikääntynyt itse kokee olevansa aktiivinen toimija. Päiväkeskustoiminnan aikaa rytmittävä vaikutus siis lisää asiakkaiden aktiivisuuden kokemusta ja sitä kautta päiväkeskustoiminta tukee omatoimisuutta.

Toisaalta päiväkeskustoiminta rajoitti ikääntyneiden toimintaa valvonnallaan ja tiukalla aikasidonnaisuudellaan. Esimerkiksi henkilökunnan tietäminen ikääntyneiden omatoimisesta ulkoilemisesta paransi ikääntyneiden turvallisuuden tunnetta, mutta samalla se rajoitti itsemäärämisen tunnetta.

6.3 VALINNAN VAPAUS JA OMATOIMISUUDEN TUKEMINEN

Ikääntyneet kokivat, että he oli mahdollisuus sekä käyttää että olla käyttämättä päiväkeskuksen palveluja. Osallistumattomuus päiväkeskuksen palveluihin saattaa pakottaa ikääntyneet itse toimimaan tai ainakin etsimään apua muualta.

"Jotakii herkkua (valmistaa kotona). Nii semmoista mitä ei oo täällä, nii. Ja sitte ku miä oon viis päivää täällä käyn, sitte lauantain ja sunnuntaisin miä ku oon aina kotona. Niin sitte miä laitan aina semmoista ruokoo kotona, mitä täällä ei oo. Se on sitte aina erilaista ja sitte ei jää unohuun se ruokatouhu, se tekeminen, pittäähä sitä vähä tehhä kotonakii."

"Siellä on pikkune pyykkikone siinä saunan yhteyessä, kun ne pesuhuone ja askarteluhuone, nii siinä pyykkikoneessa oon noita kerrastoja ja sellasia. Koneha ne pessee...Minä oon vielä tähän asti hoitanu, kerran kuukauvessa oon käyny."

"...huono olen lähtemmää mihinkää, paitsi kaupassa käyn."

Ikääntyneet, jotka pyrkivät pärjäämään itsenäisesti kotonaan, joutuivat itse esimerkiksi laittamaan ruokaa ja pesemään pyykkiä. Kun ikääntyneet joutuvat toimimaan lähiympäristössä ja hankkimaan ruokatavaroita sekä valmistamaan ruokaa, se ylläpitää toimintakykyä ja yhteyksiä kodin ulkopuolelle. Lilja ja Borell (1997) toteavat, että kaupassakäynti on vaativampi toiminto kuin ulkona liikkuminen, kotona ja kodin ulkopuolella harrastaminen ja sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen, koska se edellyttää tarvittavien ostosten muistamista sekä kykyä päästä kauppaan ja liikkua siellä. Itsenäinen kotona pärjääminen mahdollistaa sen, että ikääntynyt saa itse päättää omista tekemisistään. Näin päiväkeskuspalvelujen käyttämättömyys tukee omatoimisuutta, koska palvelut eivät rajoita ajankäyttöä eikä tapaa tehdä arkitoimintoja. Kotona itsenäisesti selviytyvät asiakkaat tekevät arkitoimintoja, mikä lisää heidän toimimistaan elinympäristössään. Päiväkeskuspalveluihin osallistumattomuus ylläpitää omatoimisuutta vahvistamalla ikääntyneiden selviytymisentunnetta ja vaikuttamalla elämänhallinnan kokemuksiin.

Ikääntyneitä ei pakotettu osallistumaan päiväkeskustoimintaan, vaikka heitä saatettiin muistuttaa esimerkiksi virikeohjelmien alkamisesta päiväkeskuksessa. Tällöin päiväkeskuksen toiminnassa toteutuu omatoimisuuden tukeminen, koska siinä ei vaadita yksilöä osallistumaan sellaiseen, mihin hän ei halua osallistua. Andersson Svidènin ja Borellin (1998) mukaan vapaus valita ne ohjelmat ja toiminnat, joista ikääntynyt pitää, luo hyvinvointia.

"No minä otan kaikkeen osaa, mihin jaksan mennä..."

"-Tuleekse (henkilökunta) sitte aina pyytämää täältä huoneesta sinne vai?
-Ei kyllä ne taitaa ne pyyttääkii. Minä menen itsekseni katsomaan, mitä on, jos ei ole kettään, minä menen pois. Minä oon utelias."

Päiväkeskuspalvelujen toteutuksessa ikääntynyt sai yleensä itse tehdä tilanteessa jotain, eikä hän ollut pelkästään avustuksen kohteena vaan aktiivisena toimijana. Ikääntyneeltä kysyttiin hänen omia mielipiteitään toimien suorittamisesta. Jotkut haastatellut totesivat, että he halusivat olla palvelujen kohteena ja saada mahdollisimman paljon valmiiksi tehtynä. Tällöin kyse ei kuitenkaan ollut alistuneisuudesta tai laitostuneisuudesta vaan omaksutuista käsityksistä toimintaa koskien. Esimerkiksi asiakas saattoi kokea, että hän ei itse olisi saanut pestyä itseään riittävän puhtaaksi, jolloin hän toivoi, että avustaja pesi hänet. Tämä oli syy toiminnassa ilmenevään passiivisuuteen.

"Mä otan ite siitä tiskiltä (ruokaa), se tuuvaan vaan pöytään. Minä en sua ite tämän (rollaattorin) kanssa tuotua."

"....kysytään montako perua (perunaa) ja saa hakkee lissääki jos kuka, mutta kyllä sitä niin paljon annetaan, että kyllä siinä on."

"...Minusta on ihan hyvä, että on tämmönen paikka..Ja ikähä se jo vaikuttaa, että mieluummin ottaa kaiken valmiina..."

Huolimatta siitä, että ikääntynyt vaikuttaisi olevan passiivinen toiminnassa, hän ei välttämättä ole laitostunut tai alistunut, vaan odottaa, että saa muilta apua täyttäkseen omat odotuksensa kyseiseen toimintaan liittyen. Jos ikääntynyt on tietoinen tehtävistä ja toiminnoista, omatoimisuutta ja itsemääräämisoikeutta voidaan toteuttaa joko osallistumalla itse toiminnan suoritukseen tai huolehtimalla siitä, että toiminnat tulevat suoritetuksi ikääntyneen toivomalla tavalla (Kauppinen 1997). Ikääntyneen oma toiminta avustettunakin ja tehtävien yhdessä suorittaminen ylläpitää ikääntyneen omia kykyjä toimia ja tehdä päätöksiä. Palvelujen toteuttamisen suorittamistavasta kysyminen osoittaa, että ikääntyneellä on valtaa päättää asioista ja hänen mielipiteitään arvostetaan.

Aina ikääntyneen valitsema toimintatapa ei vaikuta ensi arvioimalla omatoimisuutta tukevalta tavalta toimia. Esimerkiksi ikääntynyt saattoi valita pyörätuolin käytön avustetun kävelyn sijasta ja pyrkiä siten mahdollisimman vähän kuormittamaan itseään. Tällöin ikääntyneen valitsema toimintatapa ei tukenut kävelykyvyn ja kunnon ylläpitoa. Mutta toisaalta henkilökunnan suostuessa ikääntyneen toiveen

toteuttamiseen, tuettiin ikääntyneen omaa valinnan vapautta ja kunnioitettiin hänen itsemääräämisvaltaansa. Itsemääräysvallan ja toimintatavan valitsemisen kunnioittaminen tukee ikääntyneen omatoimisuutta, vaikka se vähentääkin ikääntyneen mahdollisuutta ylläpitää kävelykykyään ja siten vaikuttaa riippuvuuden lisääntymiseen. Omatoimisuuden kannalta oli kyseisessä tilanteessa tärkeää pohtia, miten omatoiminen asukas halusi olla kävelemisen suhteen. Ilmeisesti ikääntynyt koki virkeän toisten seurassa olemisen päiväkeskuksessa mielekkäämmäksi kuin rasittavan kävelykyvyn ylläpidon ja väsymyksen käveltyään päiväkeskukseen.

Ikääntyneen liikkumisvaikeudet rajoittivat valinnan vapauden toteutumista, sillä kaikkein huonompikuntoisimmilla ei ollut yhtä paljon vaikutusvaltaa palvelujen sisältöön kuin parempikuntoisilla. Esimerkiksi haastatteluissa todettiin, että henkilökunta jakoi ruuan suurelta osin ja toi sen pöytiin, jos ikääntynyt ei itse tullut hakemaan ruokaa annostelutiskiltä. Ikääntyneellä ei siis välttämättä ollut juurikaan mahdollisuuksia vaikuttaa tarjottimelle kootun ruuan määrään tai koostumukseen.

"Jokainen, joka vaan kykenee oma-aloitteisesti nii saa tehdä, että tuolla ruokailussakii saa ottaa ruokaa, mutta ku. Ne on tuonu mulle pöytään, kun mulle on niin vaikee tuuva ruokaa."

Tässä tilanteessa on todettavissa, että liikkumisvaikeudet rajoittavat omatoimisuuden toteutumista, koska huonokuntoisella ikääntyneellä ei ole yhtä paljon mahdollisuuksia vaikuttaa oman ateriansa koostumukseen. Toisaalta henkilökunnan palvelualttius voidaan tulkita myös ikääntyneen omatoimisuuden tukemiseksi, koska omatoimisuuden tukemiseen sisältyy myös avun suhteuttaminen asiakkaan voimavaroihin. Mahdollisuus toimia ruokailutilanteessa lisäisi asiakkaan tarpeellisuuden tunnetta ja siten vaikuttaisi myös omatoimisuuteen. Viljaranta (1992) toteaa, jos ikääntyneillä ei ole mahdollisuutta vaikuttaa ruuan määrään jo annosteluvaiheessa, oikeus valintaan jää muodolliseksi eikä tällöin voida puhua itsemääräämisestä, joka on yksi omatoimisuuden piirre.

"Vetäjä tuo mulle annoksen pöyvän ääreen. En minä koko annosta, puoli annosta vaan pystyn syömään. "

Myös palvelujen liiallinen tarjonta ikääntyneen omatoimisuuteen verrattuna saattaa rajoittaa valinnan vapautta ja kykyä tulevaisuudessa selviytyä itsenäisesti arkiaskareista. Ojala (1990) esittää, että kyvyttömyys hallita arkipäivän toimia aiheuttaa riippuvuuden syntymistä, mikä rajoittaa omaehtoista toimintaa edelleen. Huolimatta siitä, että ikääntyneellä olisi omia voimavaroja suorittaa tehtäviä, voi elämänhallinta siirtyä ikääntyneeltä toisille ihmisille, jos palveluja tarjotaan liikaa.

Omatoimisuuden ja riippumattomuuden kannalta olisi ollut parempi, jos ikääntyneillä olisi ollut mahdollisuus itse hoitaa ne asiat, mistä he kokivat selviytyvänsä.

6.4 MAHDOLLISUUDET PITÄÄ HUOLTA ITSESTÄÄN JA LIIKUNTAKYVYSTÄÄN JA OMATOIMISUUDEN TUKEMINEN

Ikääntyneiden kokemuksissa oli todettavissa, että liikkumiskyky ja terveys olivat oleellisia kotona selviytymiselle. Lähes kaikilla haastatelluilla oli joitakin ongelmia kotona yksin asumisessa ja selviytymisessä. Ikääntyneet kokivat päiväkeskuksen tarjoamien liikuntaan ja ulkoiluun liittyvien palvelujen luovan mahdollisuuksia pitää huolta itsestään ja liikuntakyvystään.

"...luulen pärjääväni (kotona). Eihän sitä tiijä, niitä vikoja aina vaan ilmenee uusia, niinku tuli rytmihäiriö tänä talvena...nyt on kolmasti tavanna, että oon uupunu tuonne välille...Läksin tänne kauppaan ja...että veivät sairaalaan...se menee sitte ohite. Aamupäivä on semmoista. Täälläkii (päiväkeskuksessa) rupes huippoomaan tännää. Että minkä se niissä on. Tiijä sitte..."

"Miul ku tulloo se, jotta miä pääsen kuntoon ja piäsen lähtemmää (kävelylle), nii miä menen sitte. Miä omaks terveydeks ja elämäks tien sen..."

Liikunta on tuloksellista toimintakyvyn (Karvinen 1997, Cochrane ym. 1998) ja omatoimisuuden ylläpitämisen kannalta. Liikuntakyvyn ylläpitäminen tukee omaehtoista toimintaa ja luo edellytyksiä itsenäiselle elämälle. Liikuntakyky vaikuttaa Gothonin (1990) mukaan sosiaalisen verkoston laajuuteen ja oma-aloitteisen yhteydenpidon aktiivisuuteen. Ulkoilemalla ikääntynyt ylläpitää fyysistä kuntoaan ja saa kokemuksia ympäristöstään. Ympäristöllä on Noreksen (1993) tutkimuksen mukaan suuri merkitys ikääntyneen tunne-elämälle ja se vaikuttaa myös kognitiivisiin toimintoihin aktivoimalla ajattelua, mielikuvitusta ja henkisiä virikkeitä.

Ikääntyneiden kokemuksissa ilmeni, että liikunnan ja ulkoilun toteutuksessa oli ongelmia. Ikääntyneistä suurin osa koki tarvitsevansa apua ulkoilun totettamiseen, mutta katsoi saavansa sitä liian vähän. Tällöin ulkoilun vaikutukset ikääntyneen fyysiseen kuntoon jäävät vähäisiksi. Osa ikääntyneistä piti tuolivoimistelua liian kevyenä ja huonokuntoisille suunniteltuna.

"Jumppaa sais olla kaks kertaa viikossa ja sitä ulkoilua sais olla kaks kertaa viikossa...niin että eiks kaupunki vois palkata semmoisen ulkoiluttajan, joka kävis. Mutta sitä rahaa näyttää kaupungissa riittävän semmoiseen rillumareihi, että olis paljon hyödyllisempää, että olis joku ulkoiluttaa."

"Se (voimistelu) on tommosta. Se on vaan vähän käsien nostoa. Nii semmosta se on, kun tietää mummojen..."

Ilmeisesti päiväkeskuksen henkilökunnan määrä vaikuttaa ulkoiluavun saamiseen. Lisäksi henkilökunta saattaa kokea muut tehtävät tärkeämmiksi kuin ulkoilussa avustamisen. Ruuskanen ja Heikkinen (1991) toteavat, että henkilökunnan työssä hoidolliset toimenpiteet ovat ensisijaisia ulkoiluun nähden. Tutkimuksissa todetaan myös, että avunanto ulkoilussa ei vastaa ikääntyneiden tarpeita (Gothoni 1990, Raatikainen 1993) Kauppisen (1997) tutkimuksen mukaan kotipalvelun työntekijät tiedostavat ulkoilun merkityksen, mutta sen toteuttaminen on satunnaista.

Tuolivoimistelun tavoitteet ja merkitys ikääntyneiden liikkumiskyvyn ja fyysisen kunnon ylläpitäjänä ja edistäjänä kyseenalaistuu, koska suurin osa asiakkaista koki tuolivoimistelun liian helpoksi ja liian vähän kuormittavaksi. Istuen toteutetun liikunnan yhteys ikääntyneiden toiminnallisiin tehtäviin ja samalla omatoimiseen selviytymiseen arkiaskareissa jää pieneksi. Ruuskanen ja Heikkinen (1991) huomauttavat vanhainkoteja koskien, että liikuntatuokioiden sisällölliseen kehittämiseen tulisi kiinnittää huomiota vanhainkodeissa. Liikuntatuokioiden sisältöjen tulisi palvella sekä ikääntyneiden fysiologisia tarpeita että liikuntaan liittyviä psyykkisiä ja sosiaalisia tavoitteita. Myös Rantanen (1995) toteaa tutkimuksessaan, että useinkaan ikääntyneiden liikuntaa toteutettaessa ei mietitä, millainen harjoittelu kohentaisi tai ainakin ylläpitäisi kuntoa. Hän kritisoi tuolivoimistelua, koska se ei kehitä lantion ja jalkojen voimia. Kuitenkin alaraajojen voiman ylläpitäminen ja kehittäminen on toimintakyvyn kannalta keskeistä ja tämän vuoksi harjoittelua tulee toteuttaa myös seisten. Toisaalta pelkkä lihasvoiman lisääminen ei välttämättä paranna esimerkiksi kävelynopeutta, jos liikunta ei sisällä vaadittavien taitojen harjoittelua. Ikääntyneiden liikunnassa olisi huomioitava samat periaatteet kuin valmennuksessa.

7 POHDINTAA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia ikääntyneillä päiväkeskusasiakkailla oli päiväkeskustoiminnasta sekä miten päiväkeskustoiminta tukee omatoimisuutta. Ikääntyneet kokivat, että päiväkeskustoiminta loi mahdollisuuksia toisten kanssa yhdessäoloon. Toisten seurassa oleminen vähensi yksinäisyyttä ja mahdollisti ryhmään kuulumisen ja ryhmässä toimimisen. Ikääntyneet kokivat, että päiväkeskustoiminta toi tunteen huolenpidosta. Huolenpidon tunne syntyi palvelujen ja avun saannin varmuudesta ja luotettavuudesta. Asiakkaita, joiden päivittäinen selviytyminen riippui päiväkeskuspalveluista, ei jätetty pulaan vaan apua sai tarvittaessa. Ikääntyneillä oli mahdollisuuksia tehdä erilaisia valintoja päiväkeskustoimintaan osallistumiseen ja palvelujen sisältöihin liittyen. Ikääntyneet saattoivat osallistua erilaisiin päiväkeskuksessa järjestettyihin ohjelmiin. Ikääntyneet kokivat, että päiväkeskustoiminta loi mahdollisuuksia pitää huolta itsestään ja liikuntakyvystään. He saattoivat osallistua ohjattuihin voimisteluryhmiin ja saada ulkoilukaverin, jonka kanssa he uskalsivat paremmin liikkua ulkona.

Tämän tutkimuksen tulokset ikääntyneiden kokemuksista vastaavat osin Aution (1996) tutkimuksen tuloksia. Aution tutkimuksessa asiakkaiden arvioinneissa päiväkeskustoiminnan katsottiin vaikuttavan erilaisiin elämänlaadun kannalta keskeisiin asioihin, kuten yksinäisyyteen, toimeliaisuuteen ja tarpeellisuuskokemuksiin. Tutkimuksessa todettiin, että päiväkeskustoiminta vaikutti asiakkaiden terveydentilaan ja paransi liikkumista. Kuitenkin vain pieni osa haastatelluista koki, että päiväkeskus vaikutti fyysiseen kuntoon, syömisestä selviytymiseen, ruokavalioon ja pukeutumisesta selviytymiseen. Päiväkeskustoiminnalla ei siis ollut suurta merkitystä päivittäisten toimintojen suorittamiseen. Myöskään tässä tutkimuksessa ei ikääntyneiden kokemuksissa tullut esille päiväkeskustoiminnan merkitystä konkreettisten kotiaskareiden täysin itsenäiselle suorittamiselle.

Tässä tutkimuksessa ikääntyneiden kokemukset päiväkeskustoiminnasta olivat pääasiassa myönteisiä. Useissa muissa tutkimuksissa on myös käynyt ilmi, että kysyttäessä ikääntyneiltä palvelukokemuksia, he yleensä ilmaisevat kiitollisuutta ja tyytyväisyyttä saamansa hoitoa ja palveluja kohtaan (Autio 1996, Owens & Batchelor 1996, Tenkanen 1996). Ikääntyneet suhteuttavat oman tämän hetkisen elämänsä

elettyyn elämäänsä (Tilvis 1994). Ikääntyneiden tyytyväisyyttä palveluihin voi selittää se, että he edustavat ikäluokkaa, joka on kokenut puutetta ja joutunut tekemään fyysisesti paljon kuormittavia töitä nuoruudessaan. Päiväkeskuksen palvelut mahdollistavat ikääntyneelle helpomman elämän.

Tässä tutkimuksessa haastateltavat olivat aluksi hiukan varautuneita päiväkeskustoimintaan tyytymättömyyden esittämisessä. Kun he vakuuttuivat siitä, että olin ulkopuolinen eivätkä yksittäiset kokemukset tule ilmi tutkimuksessa, keskusteltiin myös enemmän tyytymättömyyttä aiheuttavista asioista. Tenkasen (1996) tutkimus osoittaa, että negatiivisiksi koetuista asioista vaietaan tai niistä puhutaan vain vihjaillen. Terveydenhuollon asiakkailla voi olla vain muutamia odotuksia hoidon suhteen, joten hoitotyytyväisyyttä ei voida suoraan arvioida odotusten täyttymisen kautta. Asiakkaiden ja potilaiden on arveltu olevan niin riippuvaisia hoidosta, että he eivät halua kritiikillään vaarantaa hoitoaan tulevaisuudessa. (Owens & Batchelor 1996) Päiväkeskusasiakkaat olivat tyytymättömiä ulkoilun riittämättömyyteen, liialliseen palvelujen tarjontaan ja palvelujen aikasidonnaisuuteen. Myös aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että avunantoa ulkoilussa on tarjolla ikääntyneille riittämättömästi (Gothoni 1990, Raatikainen 1993). Palvelurakenteen vääristymiä ja välimuotoisten palvelujen joustamattomuutta on havaittavissa Kandelbergin (1996) mukaan koko vanhustenhuollossa. Samoin palvelujen aikasidonnaisuuden on katsottu rajoittavan ikääntyneiden elämää vanhainkodeissa (Ahonen & Kiuru 1989) ja palvelutaloissa (Päivärinta 1996).

Selvitin päiväkeskustoiminnan yhteyttä omatoimisuuteen ikääntyneiden palvelukokemusten kautta. Tässä tutkimuksessa nähdään omatoimisuuden tukeminen päiväkeskustoiminnan tavoitteena, sillä se on yksi vanhustenhuollon toimintaa ohjaava periaate (Åkerblom 1991, Raassina 1994, Koskinen ym. 1998). Alunperin ajatukseni oli tutkia ikääntyneiden kokemuksia omatoimisuuden tukemisesta päiväkeskuksissa, mutta kysyessäni omatoimisuudesta ikääntyneiltä, he eivät pystyneet määrittelemään omatoimisuutta tai päiväkeskustoiminnan yhteyttä omatoimisuuteen. Tämän vuoksi päädyin aluksi selvittämään ikääntyneiden kokemuksia päiväkeskuspalveluista. Sen jälkeen tarkastelin ikääntyneiden kokemuksia omatoimisuuden määritelmiä vasten selvittääkseni sitä, miten omatoimisuuden tukeminen toteutuu päiväkeskustoiminnassa.

Omatoimisuuden tukeminen päiväkeskustoiminnassa ei ollut yksiselitteistä. Päiväkeskustoiminta tuki omatoimisuuden toteutumista, mutta myös rajoitti sitä. Päiväkeskuksessa toisten seurassa oleminen loi ikääntyneille hyvinvointia. Yhdessä toimiminen muiden ikääntyneiden kanssa mahdollisti ikääntyneen omien voimavarojen arvioinnin ja samalla ikääntynyt sai luottamusta omiin kykyinsä. Huolenpidon tunteen kokeminen toi ikääntyneille turvallisuutta ja loi uskallusta toimia. Päivärytmi päiväkeskuksessa lisäsi ikääntyneen kokemusta aktiivisuudesta samalla, kun se antoi ajalle merkityksen. Päiväkeskustoiminta vaikutti ikääntyneen itsenäisyyden tunteeseen tarjoamalla palveluja, jotka tukivat ikääntyneen riippumattomuutta omasta suvusta. Päiväkeskustoimintaan sisältyi monia tilanteita, joissa oli mahdollisuuksia valintoihin. Osa ikääntyneistä koki saavansa vaikutusmahdollisuuksia omaan elämäänsä päiväkeskuspalvelujen kautta, mutta toisaalta päiväkeskustoiminta rajoitti ikääntyneen toimintaa. Päiväkeskus mahdollisti osallistumisen liikuntaan, jonka avulla voidaan ylläpitää ikääntyneen toimintakykyä (Karvinen 1997, Cochrane ym. 1998).

Kertoessaan kokemuksistaan ruokailuun ja ulkoiluun liittyen ikääntyneillä oli pelkoa siitä, että heidät alistetaan henkilökunnan määräysvallan alle, kun liikunta- ja toimintakyky heikkenevät. Suomessa vallitsee omillaan selviytymisen ihanne, jolloin ikääntyneen avuntarve saattaa synnyttää kiitollisuuden velkaa ja häpeää siitä, ettei enää pysty selviytymään yksin arkitoiminnoista. Oman avuttomuuden tunnustaminen merkitsee pelkoa joutumisesta toisten armoille. Avusta riippuvaisuus saattaa merkitä ikääntyneelle myös itsemääräämisoikeuden rajoittumista. (Mulin 1997) Ikääntyneille olisi pystyttävä antamaan varmuus siitä, että heitä kuunnellaan ja heidän toiveensa ja mielipiteensä huomioidaan myös silloin, kun omaehtoinen toimiminen vaikeutuu.

Ahonen ja Kiuru (1989) toteavat vanhainkotia koskevassa tutkimuksessaan, että ikääntyneiden vaikeimmat ongelmat liittyvät itsemäärämisoikeuteen ja arkielämän hallintaan. Henkilökunta on ottanut vallan ja vastuun arkitoimintojen toteuttamisessa ikääntyneeltä itseltään ja samalla se on passivoittanut ja alistanut ikääntyneitä. Ikääntyneillä ei ole vanhainkodissa mitään järjestettyä vaikuttamismahdollisuutta. Heidän elämäänsä laitoksessa sävyttävät erilaiset rutiinit, aikataulut, säännöt ja henkilökunnan kiire. Viljaranta (1991) on todennut, että mitä omatoimisempi ikääntynyt on, sitä enemmän hän pystyy määräämään omista asioistaan ja toisaalta mitä enemmän ikääntynyt on riippuvainen toisten avusta, sitä enemmän hänen itsemääräytymisoikeutensa riippuu avustajista. Haastatellut päiväkeskusasiakkaat olivat pääasiassa parempikuntoisia kuin pysyvästi laitoshoitossa olevat ikääntyneet,

joten heidän vaikuttamismahdollisuutensa olivat suuremmat kuin vanhainkodeissa asuvilla ikääntyneillä. Kuitenkin myös päiväkeskustoiminta rajoitti ikääntyneiden itsemääräämisoikeutta ja ajankäyttöä, mutta toisaalta se toi turvallisuutta ikääntyneille säännöllisyydellään.

Päiväkeskusasiakkaat kokivat, että heidän mielipiteitään arvostettiin ja ne huomioitiin palvelujen toteutuksessa. Toisaalta osa ikääntyneistä olisi toivonut enemmän joustavuutta palvelujen aikatauluihin. Omien toimintamahdollisuuksien kaventaminen liiallisen palvelujen tarjonnan kautta esti omatoimisuuden toteutumista. Palvelujen toteutuksessa ei aina tarjottu mahdollisuuksia valintoihin ja toimintaan. Nores (1993) on todennut, että mikäli ikääntynyt ei tee arkielämässä valintoja, ei koettele mahdollisuuksiensa rajoja eikä ota vastuuta, persoonallinen kasvu hidastuu tai tyrehtyy. Ikääntyneen vaikuttaminen merkitsee sitä, että hänen elämänsä muotoutuu omista toiveista ja tarpeista eivätkä yhteisön arvot, normit, säännöt ja toiminta säätele sitä (Ahonen & Kiuru 1989).

Ikääntyneitä haettiin asunnoistaan osallistumaan päiväkeskustoimintaan. Ilmeisesti henkilökunta pyrki saamaan mahdollisimman monta ikääntynyttä osallistumaan toimintaan. Tällainen muistuttaminen mahdollisti osallistumista, mutta samalla se saattoi ohjata ikääntyneen omaa toimintaa ja ajankäyttöä. Viljaranta (1991) on esittänyt, että pyrkimys aktivoida ikääntyneitä osallistumaan erilaisiin tilaisuuksiin, voi olla tukalaa ikääntyneelle, joka viihtyy omissa oloissaan. Ahonen ja Kiuru (1989) esittävät, että työntekijöiden tehtävänä on antaa tietoa ikääntyneille, mutta ikääntyneen on itse saatava päättää toiminnastaan. Ikääntyneiden omalle vastuulle jää se, miten he tarjottuja mahdollisuuksia käyttävät (Viljaranta 1991).

Omatoimisuuden aste vaihtelee yksilön henkilökohtaisten voimavarojen mukaan eri elämänvaiheissa (Kauppinen 1997). Samoin päiväkeskuspalvelujen sisällön tulisi vaihdella ikääntyneen kunkin hetkisen tilanteen mukaan. Ikääntyneet eroavat toisistaan elämänhallinnan osalta ja suhtautuvat arkipäivään ja elämään eri tavoin, mikä merkitsee sitä, että tarpeet ja vaatimukset samankin palvelun suhteen ovat keskenään erilaiset (Heinola 1994). Kehitettäessä päiväkeskuspalveluja tulisi ikääntyneiden koetun palvelutarpeen olla perusta, jolle palvelujen kehittämisen tulisi perustua. Ikääntyneiden koettu palvelutarve tulisi huomioida haluttaessa hyödyntää se kapasiteetti, jonka ikääntyneet uskovat itsellään olevan kotioloissa selviytymiseen. Palvelujen tarjonnassa ja niiden sisällöissä olisi huomioitava yksilöllisyys ja yksilölliset tarpeet eikä tarjota palveluja, jotka sopivat vain keskimäärin ikääntyneille.

Aina apu, jota ikääntyneet pitävät parhaimpana, ei tue heidän omatoimisuuttaan ja riippumattomuuttaan parhaiten. Omatoimisuuden tukemisessa pitäisi siis pystyä arvioimaan ikääntyneen omat voimavarat ja mukauttaa tuen ja avun määrä niiden mukaan. Kivelän (1998) mukaan palvelujen järjestäminen sellaisille, jotka eivät välttämättä tarvitse niitä, voi olla kielteistä hyvinvoinnin ja omatoimisuuden kannalta. Tällaisella menettelyllä voidaan vahvistaa sairaan roolia, vaikka ikääntyneen kannalta edullisinta olisi vahvistaa mahdollisimman toimintakykyisen ikääntyneen roolia. Palvelujen ylitarjonta voi johtaa lisääntyneeseen palvelujen tarpeeseen. Heikkinen (1989) toteaa tutkimuksessaan, että palvelujen olemassaolo lisää niiden käyttöä.

Omatoimisuus-käsitettä on määritelty vaihtelevasti. Määritelmät ovat melko laaja-alaisia ja ne antavat vapauden tulkita omatoimisuutta ja sen tukemista eri tavoin. Myös omatoimisuus-käsitteen soveltaminen käytäntöön on vaikeaa. Lopullisia ja selkeitä vastauksia siihen, miten omatoimisuutta tulisi tukea, ei ole olemassa, vaan tärkeintä on pyrkiä etsimään ratkaisut eri tilanteisiin.

Vanhustenhuollossa päättäjien ja työn toteuttajien tulisi pohtia omia arvolähtökohtiaan ja sitä, mitä omatoimisuus on ja mikä tukee ikääntyneen omatoimista selviytymistä ja elämänlaatua parhaiten. Yhteiskunnallisesti ajatellen tulisi pystyä huomioimaan koko elämänkaari päätöksissä esimerkiksi ympäristön ja sosiaali- ja terveyspalvelujen suunnittelussa. Henkilökunnan käsityksillä ja arvoilla on suuri merkitys omatoimisuuden ylläpitämisessä ja siihen motivoimisessa sekä sen mahdollistamisessa. Sekä henkilökunnan että ikääntyneiden ja heidän omaistensa pitäisi kyetä pitämään mielessään vanhuspolitiikan tavoitteet; hyvinvointi, itsemääräämisoikeus, elämänlaatu ja sosiaalinen aktiivisuus (Vaarama 1992) sekä määrittelemään omatoimisuus yhä uudelleen muuttuvissa tilanteissa.

Valitsin tutkimuksen aineiston keruumenetelmäksi haastattelun, koska tarkoituksena on saada ikääntyneiden päiväkeskusasiakkaiden ääni esille. Ikääntyneiden valinta siten, että he suhtautuivat myönteisesti tutkimukseen, voitaisiin nähdä tuloksia vääristävänä tekijänä. Perusteluna tällaiselle haastateltavien valinnalle oli kuitenkin se, että myönteisesti haastatteluun suhtautuvien ikääntyneiden kautta oli mahdollista saada runsas ja paljon tietoa sisältävä aineisto. Tällaisesta aineistosta oli mahdollista saada kattavampi ja myös uskoakseni todenmukaisempi kuva päiväkeskustoimintaan liittyvistä kokemuksista kuin vastentahtoisesti haastatteluun suhtautuvien ikääntyneiden haastatteluista. Myös haastattelun onnistumiselle tärkeä luottamuksen saavuttaminen onnistunee paremmin haastatteluun myönteisesti suhtautuvien

kanssa. Luottamuksen saavuttamisen kehittämiseksi välitin kullekin haastatteluun osallistuvalle yhteydenottokirjeet, joissa kerroin haastatteluaineiston jäämisestä vain omaan käyttööni. Lisäksi toin saman asian esille haastatteluja aloittaessani. Kiireettömyys haastatteluja toteuttaessa myös mielestäni tuki luottamuksen kehittämistä ja ylläpitämistä.

Haastattelin tässä tutkimuksessa 11 päiväkeskusasiakasta. Ajateltaessa koko päiväkeskusasiakasjoukkoa voidaan todeta, että kokemukset varmasti vaihtelevat vielä suuremmin kuin näillä haastatelluilla. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella ei voida tehdä kattavia päätelmiä ikääntyneiden kokemuksista päiväkeskustoiminnasta ja päiväkeskustoiminnasta omatoimisuuden tukijana. Mutta tässä tutkimuksessa saatiin tietoa haastateltujen ikääntyneiden kokemuksista, jotka olivat haastatelluille tosia ja siten ne olivat merkityksellisiä. Huomioimalla ikääntyneen ihmisen elämän todellisuus ja hänen mielekkäiksi kokemansa asiat viedään toiminnassa eteenpäin asiakaslähtöisyyttä ja ikääntyneen omien voimavarojen hyödyntämistä.

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää vanhustenhuollon ja erityisesti päiväkeskustoiminnan kehittämisessä omatoimisuutta tukevammaksi. Tutkimus toi esille joitakin kehittämishaasteita päiväkeskustoiminnalle. Tulosten mukaan päiväkeskustoiminta sekä tukee että rajoittaa omatoimisuutta. Tämä asettaa haasteita pohtia toiminnan lähtökohtia ja arvoja. Ikääntyneen itsemäärämisoikeuden ja valinnan vapauden mahdollistamisen kehittämistä ja sen vaikutuksia omatoimiseen suoriutumiseen tulisi selvittää. Tutkimus antaa haasteita myös päiväkeskustoiminnan sisällön tutkimiselle. Kaikkia omatoimisuuteen vaikuttavia tekijöitä ei huomioida päiväkeskustoiminnassa riittävästi. Erityisesti ikääntyneiden kokemuksia liikunnan toteuttamisesta liian vähän kuormittavana tulisi tarkastella omatoimisuudelle merkityksellisen fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta ja pyrkiä kehittämään liikuntatoimintaa paremmin omatoimisuutta edistäväksi.

LÄHTEET:

Ahonen S & Kiuru S. 1989. Vanhainkoti elämisyhteisönä. Lapin korkeakoulu. Yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B:8. Rovaniemi: Lapin maakuntapaino.

Alasuutari P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Andersson Svidén G & Borell L. 1998. Experience of Being Occupied - Some Elderly People`s Positive Experiences of Occupations at Community-based Activity Centers. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 5, 133-139.

Antikainen A & Huotelin H. (toim.) 1996. Oppiminen ja elämänhistoria. Aikuiskasvatuksen 37. vuosikirja. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Autio T. 1996. Palvelun laatu, hoidon laatu, elämänlaatu...Ikääntyvien asiakkaiden kokemuksia sosiaali- ja terveydenhuollosta. I osa. Hämeen lääninhallitus. Laatuvanttu-projekti.

Bosworth H.B & Schaie K.W. 1997. The Relationship of Social Environment, Social Networks, and Health Outcomes in The Seattle Longitudinal Study: Two Analytical Approaches. Journal of Gerontology. Psychological Sciences, 52B, 5, P197-P205.

Chipperfield J.G & Greenslade L. 1999. Perceived Control as a Buffer in the Use of Health Care Services. Journal of Gerontology. Psychological Sciences, 54B, 3, P146-P154.

Christiansson T. 1994. Elintasosta elämänlaatuun-hyvinvoinnin ulottuvuudet vanhustutkimuksen näkökulmasta. Teoksessa Uutela A & Ruth J.E (toim.) Muuttuva vanhuus. Tampere: Tammer-Paino Oy, 102-115.

Cochrane T, Davey R, Munro J & Nicholl J. 1998. Exercise, Physical Function and Health Perceptions of Older People. Physiotherapy, 84, 12, 598-602.

Denzin N.K. & Lincoln Y.S. 1994. Introduction: Entering the Field of Qualitative Research. Teoksessa Denzin N.K. & Lincoln Y.S (toim.) Handbook of Qualitative Research. California: SAGE Publications, 1-17.

Eskola J & Suoranta J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Fontana A & Frey J.H. 1994. Interviewing. The Art of Science. Teoksessa Denzin N.K. & Lincoln Y.S. (toim.) Handbook of Qualitative Research. California: SAGE Publications, 361-376.

Gothoni R. 1990. Vanhusten sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki. Tutkimus kalliolaisten ja kiteeläisten vanhusten elämäntilanteesta, sosiaalisista verkostoista ja tuesta. Sosiaali- ja terveysministeriö. Suunnitteluosasto. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Heikkinen R-L. 1989. Iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttö kuudella eurooppalaisella alueella. Gerontologia 3,3 191-200.

Heinola R. 1994. Palveluasuminen ja elämänhallinta. Vanhustyö 4, 11-14.

Hirsjärvi S. 1997a. Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Hirsjärvi S, Remes P & Sajavaara P. Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammer-Paino Oy, 117-168.

Hirsjärvi S. 1997b. Aineiston hankinta, analyysi ja johtopäätökset. Teoksessa Hirsjärvi S, Remes P & Sajavaara P. Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammer-Paino Oy, 176-222.

Hirsjärvi S & Hurme H. 1985. Teemahaastattelu. Gaudeamus. 3. painos. Helsinki: Kyriiri Oy.

Hirvensalo M & Lampinen P. 1999. 1904-23 syntyneiden jyväskyläläisten liikuntaharrastus ja sen muutokset kahdeksan vuoden seuruututkimuksessa. Teoksessa: Suutama T, Ruoppila I & Laukkanen P. (toim.) Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Havaintoja Ikivihreät-projektin 8-vuotisesta seuruututkimuksesta. Kela. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 42. Helsinki: Hakapaino Oy, 217-235

Ilvonen K, Karila P, Sormunen O & Summala L. 1996. Vanhuksen omatoimisuuden tukeminen kotipalvelun keinoin. Kiteen kaupunki. Sosiaalilautakunta. Koti- ja laitoshoito. Teoksessa Aaltonen E & Salo S. (toim.) Vanhustyön kehittäminen Pohjois-Karjalassa. Pohjois-Karjalan lääninhallitus.

Isomöttönen S. 1994. Vanhuus kotona - turva avopalveluista? Haastattelututkimus vanhusten toiveista asumiseen, palveluihin ja avunlähteisiin liittyvissä kysymyksissä. Keski-Suomen lääninhallitus. Julkaisuja 1/1994. Sosiaali- ja terveysosasto. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.

Kandelberg K. 1996. Palvelurakenteenvääristymien ja niiden kustannusvaikutusten arviointi kunnissa. Teoksessa Viialainen K & Lehto J (toim.) Sosiaali- ja terveyspalvelujen rakennemuutos. Laitoshoidon vähentämisestä avopalvelujen kehittämiseen. Stakes. Raportteja 192. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karhula S & Päivärinta E. 1993. Jyväskylän kaupungin vanhuspalvelujen tavoite- ja toimintaohjelma 1993-1995-2000. Jyväskylän kaupunki: Sosiaalikeskuksen julkaisusarja 1/93, 209-226.

Karvinen E. 1997. Liikunta vanhustenhuoltolaitoksissa. Teoksessa Era P. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108, 175-182.

Kauppinen S. 1997. Omatoiminen kuntoutuja toimintaterapian ja kotipalvelun yhteistyön haaste. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki: Tyylipaino Oy.

Kivelä S-L. 1998. Vanhusten päiväsairaanhoito. Oulun yliopisto. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos. Sarja: yleislääketiede. Opetus 5/1998. Oulu: Monistus- ja kuvakeskus.

Koskinen S, Aalto L, Hakonen S & Päivärinta E. 1998. Vanhustyö. Vanhustyön keskusliitto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kvale S. 1996. InterViews. An Introduction to Qualitative Research Interviewing. California: SAGE Publications.

Lahti P & Keinonen M. 1993. Vanhus ja aika. Ajan arviointitutkimus. Suomen Mielenterveysseura 1993. Lohja

Laitinen-Junkkari P, Isola A, Rissanen S & Hirvonen R. 1999. Moninainen vanhusten hoitotyö. Porvoo: WSOY.

Laukkanen P, Heikkinen E & Ruoppila I. 1992. Päivittäisistä toiminnoista selviytyminen. Teoksessa Heikkinen R-L. & Suutama T. 1992. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn ja terveyden arviointi. Ikivihreät-projekti, Osa II. Sosiaali- ja terveysministeriö, kehittämisosasto. Julkaisuja 1991:10. Helsinki: Valtion painatuskeskus. 132-155.

Lilja M & Borell L. 1997. Elderly People's Daily Activities and Need for Mobility Support. Scandinavian Journal of Caring Sciences, 11, 2, 73-80.

Mulin M. 1997. "He ovat minulle kuin enkeleitä" Hyvä suhde työntekijään ja luottamus avunsaantiin laatua vanhusasiakkaille kotihoidossa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 34, 150-163.

Mäkelä K. 1990. Kvalitatiivisen aineiston analyysiperusteet. Teoksessa Mäkelä K. (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Gaudeamus. Helsinki: Painokaari Oy, 42-61.

Nores T. 1993. Olemassaolokokemus. Naisvanhuspotilaan olemassaolokokemusta koskeva käsitteellinen ja empiirinen analyysi. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Ojala T. 1990. Bra hälsa är nyckeln till ett självständigt liv på äldre dagar. Gerontologia 4, 1, 10-22.

Owens D.J. & Batchelor C. 1996. Patient satisfaction and the elderly. Social Science & Medicine, 42, 11, 1483-1491.

Perttula J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Suomen fenomenologinen instituutti. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu.

Pyörälä E. 1994. Kvalitatiivisen terveystutkimuksen metodologisia perusteita. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 31, 4-14.

Päivärinta E. 1996. Asiakkaiden kokemukset palvelujen rakennemuutoksessa-katsaus tutkimuksiin. Teoksessa Viialainen K & Lehto J (toim.) Sosiaali- ja terveyspalvelujen rakennemuutos. Laitoshoidon vähentämisestä avopalvelujen kehittämiseen. Stakes. Raportteja 192. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. s. 269-288.

Raassina A. 1994. Vanhuspolitiikka. Lähtökohdat tulevaisuudelle. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1994:6. Helsinki: Painatuskeskus.

Raatikainen R. 1988. Omatoimisuus potilaan kotisairaanhoidossa. Gerontologia 3, 150-162.

Raatikainen R. 1993. Omatoimisuus kotisairaanhoidossa. Potilaiden avun tarve ja saama apu. Helsingin kaupungin terveysviraston raportteja. Sarja B. Raportti 77/1993.

Rantanen T. 1995. Lihasvoima, liikkumiskyky ja itsenäinen elämä iäkkäillä ihmisillä. Gerontologia, 1, 2-7.

Rubin H.J. & Rubin I.S. 1995. Qualitative Interviewing. The Art of Hearing Data. Thousand Oaks: Sage Publications.

Ruuskanen J & Heikkinen E. 1991. Liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa: Vanhainkodeissa asuvien jyväskyläläisten terveys, toimintakyky, sosiaalinen yhteisyys ja liikuntakäyttäytyminen. Ikivihreät-projekti. Jyväskylän kaupunki. Sosiaalikeskuksen julkaisusarja 2/1991, 59-70.

Seppänen R. 1996. Kokeilua, yritystä, uskallusta - palvelurakenteen uusia ilmiöitä ja innovaatioita. Teoksessa Viialainen R. & Lehto J. (toim.) Sosiaali- ja terveyspalvelujen rakennemuutos. Laitoshoidon vähentämisestä avopalvelujen kehittämiseen. STM. Stakes. Raportteja 192. Jyväskylä: Gummerus, 141-155.

Soininen M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Täydennyskoulutuskeskus. Turun yliopisto. Turku: Painosalama Oy.

Stakes. 1995. Laadunhallinta sosiaali- ja terveydenhuollossa. 4. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Suutama T, Salminen K. & Ruoppila I. 1988. Iäkkäiden elinolosuhteet sekä psyykkinen ja sosiaalinen toimintakykyisyys. Osa 2. Fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky. Kansaneläkelaitoksen julkaisuja M:63. Helsinki.

Tenkanen R. 1996. Asiakkaiden mielipiteet ja kotipalvelun laatu. Dialogi, 1, 10-14.

Tilvis R. 1994. Tulevaisuuden vanhukset - vanhusten tulevaisuus. Gerontologia 2, 8, 123-125.

Tynjälä P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. Kasvatus, 22, 5-6, 387-398.

Vaarama M. 1992. Vanhusten palvelujen tavoitteet ja todellisuus. Katsaus vanhusväestön elinoloihin, palvelutarpeisiin ja sosiaali- ja terveyspalveluihin. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 48. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Vanhuspolitiikkaa vuoteeen 2001. 1996. Suomen vanhuspoliittisen tavoite- ja strategiatoimikunnan mietintö. Komiteanmietintö 1996:1. Oy Edita Ab.

Varto J. 1996. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Terveyden- ja sairaanhoitajan kirjasto. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Viljaranta L. 1991. Vanhainkotielämä yksilölliseksi. Työntekijät arjen vaihtoehtoja etsimässä. Forssa: Forssan kirjapaino.

Viljaranta L. 1992. Itsemääräämisoikeutta vanhuksille. Kokemuksia vanhainkotien kehittämisprojektista. Teoksessa: Kemppainen E. (toim.) Yksilön vastuu ja sosiaaliset oikeudet. Sosiaaliset oikeudet ihmisoikeuksina -seminaarin puheenvuoroja. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 76. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 11-20.

Vuosiin elämää. YK:n ikäihmisten vuosi 1999. Sosiaali- ja terveysministeriö. Esitteitä 1998:3.

Wahlström J. 1992. Merkitysten muodostuminen ja muuttuminen perheterapeuttisessa keskustelussa. Jyväskylä Studies in education, psychology and social research 94. Jyväskylä: Sisäsuomi Oy.

Whittle H. & Goldenberg D. 1996. Functional health status and instrumental activities of daily living performance in noninstitutionalized elderly people. Journal of Advanced Nursing, 23, 220-227.

Åkerblom S. 1991. Tilat toimiviksi vanhustenhuollossa. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 33/1991. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

JULKAISEMATON LÄHDE:

Vanhemman ihmisen palveluopas. Huhtikuu 1999. Jyväskylän kaupunki. Sosiaali- ja terveyspalvelukeskus. Jyväskylä: Jyväskylän kopiokeskus.

LIITE 1.

HYVÄ PÄIVÄKESKUSOHJAAJA!

Olen Sointu Pajunen, terveystieteiden opiskelija Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitokselta. Tapasimme palaverissa pari kuukautta sitten, jolloin kerroin toisen opiskelijan kanssa opinnäytetöistämme, joita teemme Jaana Ruuskasen päiväkeskusprojektiin liittyen. Oman tutkimukseni tarkoituksena on saada ikääntyneen päiväkeskusasiakkaan ääni tutkimusprojektiin haastattelujen kautta.

Pyydän teitä auttamaan haastateltavien valinnassa sekä toimimaan tarvittaessa yhteyshenkilönä minun ja haastateltavien välillä. Toivon saavani haastateltaviksi sellaisia ikääntyneitä, jotka ovat kunnoltaan sellaisia, että kykenevät suoriutumaan haastattelusta ja suhtautumaan siihen myönteisesti. Lähtökohtana haastateltavien valinnalle on se, että he ymmärtävät, mistä haastattelussa on kysymys. Heidän pitäisi olla orientoituneita olinpaikkaan, aikaan ja lähellä oleviin ihmisiin. Lisäksi haastateltavan pitäisi pystyä puhumaan riittävän selvästi ja hänen kuulonsa tulisi olla sellainen, että keskustelu on mahdollista. Lisäksi toivon, että mikäli päiväkeskuksen yhteyteen kuuluu palveluasuntoja, osa haastateltavista asuisi päiväkeskus-/palveluasuntorakennuksessa ja osa sen ulkopuolella.

Tarkoitukseni on haastatella ikääntyneitä joko heidän kodissaan tai päiväkeskuksen tiloissa. Tarkoituksena on haastatella yhtä ikääntynyttä kerrallaan siten, että kukin haastattelu kestää noin tunnin. Tutkimusaineisto on vain haastattelijan tutkimuskäytössä. Ikääntyneiden nimet eikä päiväkeskuksen nimi tule mainittua tutkimusta raportoitaessa.

Yhteistyöterveisin,

Sointu Pajunen
Terveystieteiden opiskelija

LIITE 2.

HYVÄ PÄIVÄKESKUKSEN ASIAKAS!

Jyväskylän kaupungissa toteutetaan tutkimusta päiväkeskustoimintaan liittyen. Tutkimukseen osallistuu 14 päiväkeskusta, niiden ohjaajat, muuta sosiaali- ja terveydenhuoltohenkilöstöä sekä päiväkeskusasiakkaita. Tutkimuksen tavoitteena on kehittää päiväkeskustoimintaa sekä saada tietoa ikääntyneiden liikunnasta ja sen vaikutuksesta. Tämän osatutkimuksen tarkoituksena on saada asiakkaan ääni tutkimusprojektiin haastattelujen kautta.

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa terveystieteiden laitoksella. Pääaineeni on fysioterapia. Tutkimus on opinnäytetyöni. Teidän tulee kertoa kahdenkeskisessä haastattelussa kokemuksistanne ja asioinnista päiväkeskuksessa sekä sen vaikutuksesta jokapäiväiseen elämänne. Tutkimusaineisto on vain haastattelijan tutkimuskäytössä. Nimenne eikä päiväkeskuksenne nimi tule mainittua tutkimusta raportoitaessa. Tutkimustulosten avulla pyritään kehittämään iäkkäiden palvelujärjestelmää ja erityisesti päiväkeskustoimintaa paremmin vastaamaan asiakkaiden tarpeita ja odotuksia. Asiakaskokemusta on vain Teillä päiväkeskuksessa asioivilla.

Toivon, että kerrotte kiinnostuksenne päiväkeskusohjaajalle. Hän on lupautunut yhteyshenkilöksi välillemme. Voimme sopia päiväkeskusohjaajan välityksellä tapaamisajankohtamme ja kellon ajan. Toivon voivani haastatella Teitä joko kodissanne tai päiväkeskuksen tiloissa.

Etukäteen kiittäen!

Sointu Pajunen
Terveystieteiden opiskelija

LIITE 3.

HAASTATTELUN TAUSTAKYSYMYKSET

PALVELUKESKUS
PÄIVÄMÄÄRÄ JA KELLONAIKA

NIMI
IKÄ
SUKUPUOLI
SIVIILISÄÄTY

KOULUTUS
AMMATTITAUSTA
ASUMISMUOTO
PÄIVÄKESKUSPALVELUT
-kuka ohjasi palvelujen käyttöön
-kauanko käyttänyt päiväkeskuspalveluja