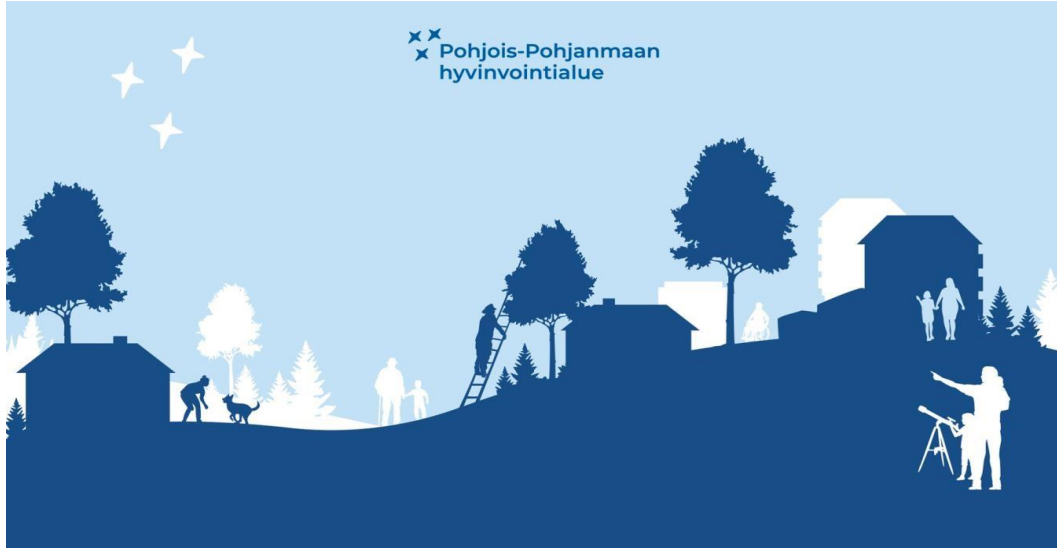




Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



IKÄIHMISTEN PÄIVÄTOIMINNAN KEHITTÄMISTYÖN LOPPURAPORTTI

Toimintamalli, palvelupolkukuvaus

Riitta Jaakkola
Vilja Remes
Ikäkeskus
Ikä on POP-hanke
Loppuraportti
15.12.2023

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
2 PÄIVÄTOIMINNAN KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITE	4
2.1 Tavoitteellisuus osaksi arjen toimintaa	6
3 ASIAKKAAN OHJAUTUMINEN PÄIVÄTOIMINTAAN	9
3.1 Asiakassegmentointi	9
3.2 Asiakas- ja palveluohjauksen rooli	10
4 MATALANKYNNYKSEN TOIMINNAN KEHITTÄMISTOIMINTA	11
4.1 Tavoitteet.....	11
4.2 Pilotointikohteet ja aikataulut	11
4.3 Pilotin toteutus Kalajoella	12
4.4 Pilotin toteutus Tyrnävällä	13
5 KUNTOUTTAVAN PÄIVÄTOIMINNAN KEHITTÄMISTOIMINTA	16
5.1 Tavoitteet.....	16
5.2 Pilotointikohteet ja aikataulut.....	16
5.3 Pilotin toteutus Kalajoella	18
5.4 Pilotin toteutus Pudasjärvellä	18
5.5 Pilotin toteutus Taivalkoskella	18
6 SISÄLLÖN TUOTTAMINEN	19
7 KEHITTÄMISTOIMINNAN KUSTANNUKSET	20
8 PÄIVÄTOIMINNAN PILOTTIEN TULOKSET	22
8.1 Matalankynnyksen päivätoiminnan tulokset	22
8.2 Kuntouttavan päivätoiminnan tulokset.....	25
8.3 Etäpäivätoiminnan tulokset.....	29
9 KEHITTÄMISTOIMINNAN ARVIOINTI	32
9.1 Päivätoiminnan ohjaajille suunnatun kyselyn analysointi	32
9.1 Päivätoiminnan kehittämistyön arviointi.....	34
10 POHDINTA JA JATKOKEHITTÄMISKOHTEET	35
LÄHTEET	37
Liitteet	39

1 JOHDANTO

Kehittämistoiminnan taustalla on vuonna 2022 tehdyt alkukartoitukset Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen (Pohteen) ikäihmisten päivätoiminnasta. Tässä loppuraportissa on kuvattu ikäihmisten päivätoiminnan pilotointien toteutukset sekä esitetty kehittämistyön tuotoksena syntynyt yhtenäinen päivätoiminnan toimintamalli ja palvelukuvaukset. Matalankynnyksen ennaltaehkäisevä päivätoiminta jaettiin piloteissa pienryhmätoiminnan ja avoimen ryhmätoiminnan lähiryhmiin. Kuntouttavan päivätoiminnan pilotit toteutettiin lähi-, etä- ja pienryhmätoimintana. Sisällön suunnittelussa hyödynnettiin kumppanuustoiminta-ajattelumallista ideansa saanutta teemoitettua vuosikelloa.

Päivätoiminnan kehittämisen yhtenä edellytyksenä on ammattilaisen kyky ymmärtää päivätoiminnan prosessia. Kehittämistyö toteutettiin kohta kohdalta tiiviissä yhteistyössä päivätoiminnan ohjaajien ja esihenkilöiden kanssa, jolloin tiedon vaihtoa ja implementointia tapahtui koko työn ajan. Päivätoiminnan ohjaajat pitivät kehittämistyötä tärkeänä ja toivoivat kehittämistyön jatkuvan vielä hankkeen päätyttyä. Työryhmätyöskentelyssä ja päivätoiminnan ohjaajille suunnatussa kyselyssä nousi esiin uusia kehittämis- ja koulutustarpeita, jotka kehittämistyöstä jatkossa vastaavien on syytä ottaa tarkasteluun. Yhtenäisellä ja monipuolisella toimintamallilla on mahdollista tuottaa alueellisista eroista huolimatta laadukasta ja tavoitteellista päivätoimintaa koko hyvinvointialueelle.

Asiasanat: ikäihmisten päivätoiminta, matalankynnyksen päivätoiminta, kuntouttava päivätoiminta, ikäihminen, päivätoiminnan ohjaaja, ikäkeskus

2 PÄIVÄTOIMINNAN KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITE

Yhteiseksi tavoitteeksi on asetettu, että pohjoispohjalaiset ikäihmiset pystyvät elämään ja asumaan kotona toimintakykyisenä mahdollisimman pitkään. Tavoitteen saavuttamiseksi suunnitellut toiminnot ovat kirjattuna Pohteen järjestämissuunnitelmassa (2022, s.13). Ikäihmisten päivätoiminta on yksi tärkeä osa ikääntyvien hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistäviä toimia.

Päivätoimintaa järjestetään useimmilla paikkakunnilla Pohteen alueella. Matalankynnyksen ennaltaehkäisevän toiminnan osuus on selvästi pienempi, kuin kuntouttavan päivätoiminnan. Hyvinvointialueen tavoitteena on lisätä matalankynnyksen palveluiden määrää tulevaisuudessa. Pohde tuottaa suurimman osan palveluista itse. Poikkeuksena ovat Siikalatvan ja Kärsämäen alueet, joilla päivätoiminnasta vastaa kaksi yksityistä palveluntuottajaa. Pohteella työskentelevillä päivätoiminnan ohjaajien yleisin pohjakoulutus on lähi- tai perushoitajan koulutus. Päivätoiminnassa työskentelee lisäksi mm. sairaanhoitajan/terveydenhoitajan, geronomin ja viriketoiminnan ohjaajan koulutuksen saaneita.

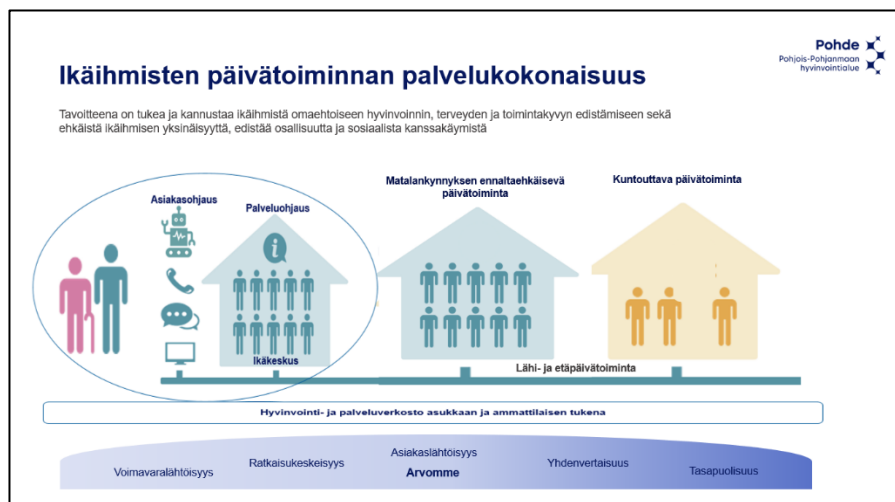
Päivätoiminnan kehittämistyötä on tehty Pohjois-Pohjanmaalla ennen hyvinvointialuetta alueellisesti ja hyvin vaihtelevasti. Tutkimuksia etsittäessä Theseuksesta löytyi Kemppaisen (2018) tekemä YAMK-opinnäytetyö, jonka tarkoituksena oli kehittää Oulun kaupungin ikäihmisten päivätoimintaa. Muita AMK-/YAMK-tasoisia kehittämistöitä ei viimeisten 10 vuoden ajalta alueelta löytynyt vaan toiminnan kehittämistä on tehty yksiköittäin esihenkilöiden ja työntekijöiden voimin. Tarve päivätoiminnan kehittämiseksi ja alueen yhtenäiselle toimintamallille oli perusteltu.

Ikäihmisten päivätoiminta on jaettu matalankynnyksen ennaltaehkäisevään toimintaan ja kuntouttavaan päivätoimintaan: Matalankynnyksen ennaltaehkäisevän toiminnan tarkoituksena on tarjota yli 65-vuotiaille

maksuttomia ryhmiä, jotka edistävät ikäihmisten sosiaalista hyvinvointia sekä kokonaisvaltaista terveyttä. Toiminnan tavoitteena on tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä kannustamalla osallistujia omaehtoiseen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen. Lisäksi toiminnan tavoitteena on vähentää ikäihmisten yksinäisyyttä, lisätä osallisuutta sekä tukea sosiaalisten suhteiden säilymistä. (Pohteen Ikäihmisten käsikirja, 2023.)

Kuntouttavan päivätoiminnan tarkoituksena on järjestää yli 65-vuotiaille kotona asuville ikäihmisille tavoitteellista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävää ja ylläpitävää määräaikaista ryhmäkuntoutusta. Toiminnan tavoitteena on tukea ja edistää tavoitteellisesti ikäihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. (Pohteen Ikäihmisten palveluiden käsikirja, 2023) Organisaatiotasolta tarkasteltuna päivätoiminnan tavoitteena on tukea kaikin puolin ikääntyvien asiakkaiden kotona asumista ja näin hidastaa ikäihmisten siirtymistä raskaimpien ja kalliimpien palveluiden piiriin. Näihin tavoitteisiin ei päästä ilman päivätoiminnan tavoitteellista toteutusta.

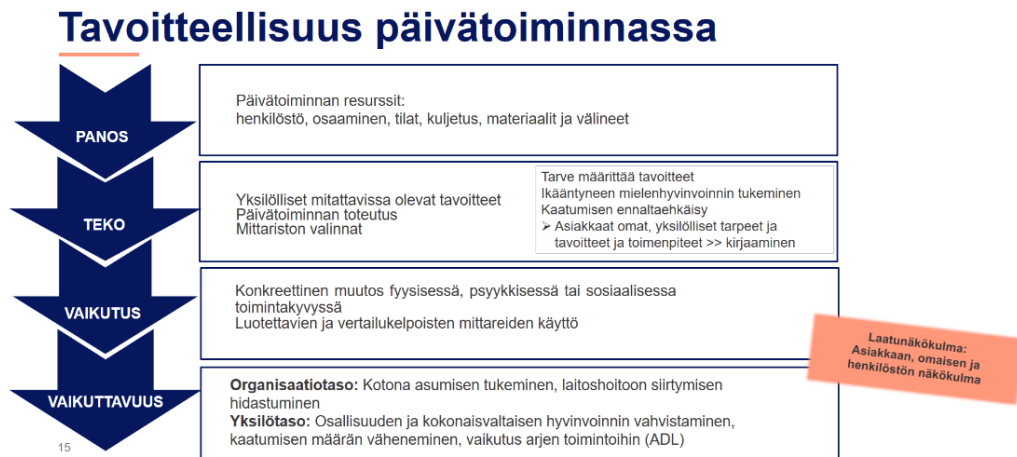
Alla kuvattu ikäihmisten päivätoiminnan palvelukokonaisuus.



Kuva 1. Päivätoiminnan palvelukokonaisuus

2.1 Tavoitteellisuus osaksi arjen toimintaa

Päivätoiminnan tavoitteellisuutta voidaan lyhyesti kuvata Engströmin ja Tykkyläisen (2018, s. 36–38) opinnäytetyössään alkuperäisestä IOOI-mallista muokkaamaa mallia hyödyntäen (ks. Kuva alla).

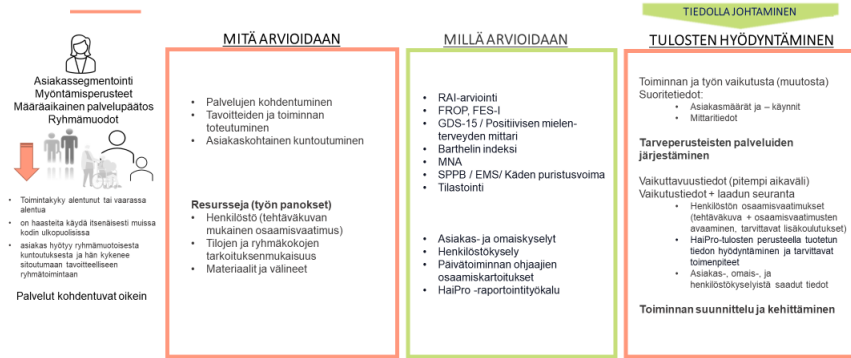


Kuva 2. Päivätoiminnan tavoitteellisuus Engströmiä ja Tykkyläistä (2018) mukaillen

Päivätoiminnan vaikuttavuuden arvioinnin avulla voidaan saada tietoja päivätoiminnan tuloksista. Arviointia tulee tehdä joka prosessin vaiheessa. Vaikuttavuuden arvioinnissa muodostetaan käsitys siitä, miten asiakas ohjautuu päivätoimintaan, ovatko palvelut kohdentuneet oikein. Lisäksi vaikuttavuuden arvioinnin avulla saadaan käsitys, onko asiakkaalle asetetut tavoitteet saavutettu, saatiinko aikaan muutosta vai pysyikö ennallaan. Tässä kehittämishankkeessa otettu käyttöön kansallisesti hyväksytyt mittarit tavoitteiden seurantaan, kts liite mittarilomake.

Päivätoiminnan vaikuttavuuden arvioinnilla voidaan saada tarkempaa tietoa koko toiminnan vaikutuksista ja toiminnan laadusta. Päivätoiminnan toimintaa ja palvelua on hyvä arvioida henkilöstön ja asiakkaan näkökulmasta, henkilöstö- ja asiakaskyselyin (kts liite) sekä Haipro-työkalun avulla. Näin toimintatapojen kriittisellä tarkastelulla voidaan päivätoimintaa suunnitella ja kehittää entistä vaikuttavammaksi. Alla yhteenveto vaikuttavuuden arvioinnista.

Yhteenveto vaikuttavuuden arvioinnista



22

Kuva 3. Yhteenveto päivätoiminnan vaikuttavuuden arvioinnista

Asiakaslähtöisten tavoitteiden lisäksi kehittämistyössä nostettiin tavoitteeksi matalankynnyksen ennaltaehkäisevään toimintaan ja kuntouttavaan päivätoimintaan kaksi ajankohtaista ja yhteistä tavoiteteemaa: mielen hyvinvoinnin tukeminen sekä kaatumisen ennaltaehkäisy. Molemmat teemat vastaavat osaltaan päivätoiminnan tavoitteeseen: hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen sekä osallisuuden ja sosiaalisen kanssakäymisen edistämiseen.

Ikäihmisen mielenhyvinvoinnin riskitekijöihin kuuluu tekijöitä, joita jokainen ikääntyvä tulee jossakin vaiheessa kohtaamaan. Näitä on fyysiset ja kognitiiviset heikentymät, läheisten menetykset, ihmissuhteiden haasteet ja ongelmat, huoli itsenäisen selviytymisen ja itsemääräämisoikeuden menetyksestä sekä yhteiskunnan negatiiviset asenteet ikääntyneitä kohtaan. (Suomen mielenterveys ry, 2022.) Myönteinen minäkäsitys, toiveikkuus, elämänhallinnan ja vaikuttamismahdollisuuden tunne sekä tyydytystä tuottavat sosiaaliset suhteet ovat valtava voimavara sekä tärkeä osa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Positiivisella mielenterveydellä on todettu yhteyksiä muun muassa yksilön parempaan fyysiseen terveyteen ja elämänlaatuun sekä positiivisempaan terveyskäyttäytymiseen. (THL, 2023a.)

Kehittämistyössä käytetyt toimintakykyä kartoittavat mittarit valikoitiin asiantuntijoiden ylläpitämästä TOIMIA –tietokannasta (THL, 2023b), josta löytyi

positiivisen mielenterveyden mittaamiseen kehitetty Warwick- Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). Mittarissa on 7 tai 14 väittämää, joista saatujen vastausten perusteella lasketaan pisteet. Tuloksia voidaan hyödyntää yksilötasolla hyvinvoinnin arvioinnissa sekä kehittämistyössä esimerkiksi toimintamallin vaikuttavuuden arviointiin (THL, 2023a.) Muistisairaiden mielialan arvioimisessa käytettiin GDS-15 kyselyä.

Maailmanlaajuinen kaatumisen ennaltaehkäisyn suositus painottaa ikäihmisen yksilöllisten riskitekijöiden tunnistamista sekä ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä ikäihmisen toimintakyvystä ja asuinpaikasta riippumatta. Ikääntyminen nostaa yksilön kaatumisriskiä, joten kaatumisten määrät tulevat lisääntymään väestön ikääntyessä. Kaatumiset ja niiden seurauksena syntyvät vammat aiheuttavat inhimillisen pelon ja kärsimyksen lisäksi merkittäviä kustannuksia (UKK-instituutti, 2023.)

Kaatumisvaaran tunnistamisessa ja vaaratekijöiden arvioinnissa käytettiin TOIMIA-tietokannan sekä UKK-instituutin arviointityökaluja. Toiminnan suunnittelussa huomioitiin, että kaatumisia ennaltaehkäisevän liikuntaharjoittelun tulisi sisältää sekä tasapaino- ja voimaharjoittelua.

3 ASIAKKAAN OHJAUTUMINEN PÄIVÄTOIMINTAAN

Ikääntyminen on yksilöllistä ja eläkeläisissä on terveydeltään ja toimintakyvyltään hyvin erilaisissa tilanteissa eläviä ikäihmisiä (STM, 2020, s. 11). Esimerkiksi henkilön sosioekonomisella taustalla on omat merkityksensä, sillä matalasti koulutetulla ja pienituloisella eläkeläisellä on todettu tutkimuksissa olevan keskivertoa heikompi fyysinen ja psyykinen toimintakyky sekä suurempi sairastavuus (THL, 2019). Myös palveluiden tarve vaihtelee suuresti saman ikäisten välillä. Tästä syystä esimerkiksi päivätoimintaan ei voida laittaa ikäsuosituksia, vaan ryhmiin ohjautuminen lähtee yksilöllisesti palvelutarpeen tunnistamisesta ja asiakassegmentoinnista.

3.1 Asiakassegmentointi

Asiakassegmentoinnilla päivätoiminnan asiakkaita voidaan jakaa toimintakyvyltään ja taustoiltaan erilaisiin ryhmiin. Asiakassegmenteissa tulee lisäksi huomioida ikäihmisen mahdolliset psykososiaaliset riskit. Ks. Kuva alla.

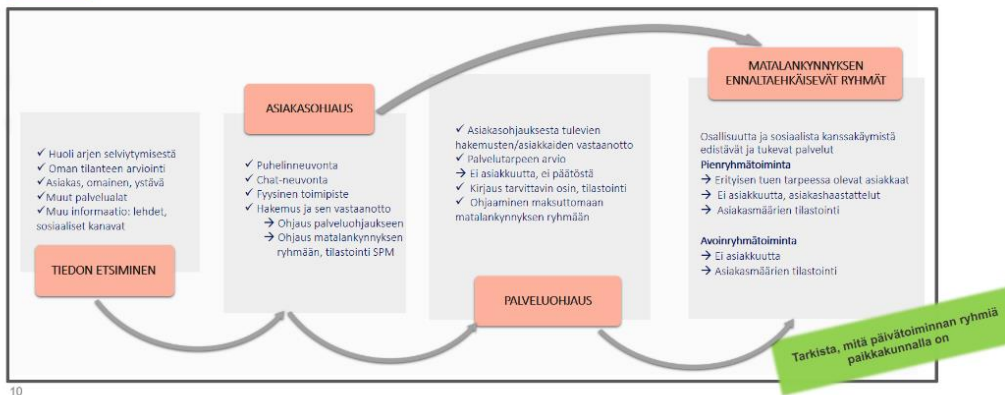


Kuva 4. Asiakassegmentit

3.2 Asiakas- ja palveluohjauksen rooli

Alla on kuvattu asiakkaan ohjautuminen sekä matalankynnyksen ennaltaehkäisevään toimintaan sekä kuntouttavaan päivätoimintaan. Matalankynnyksen toiminta ei vaadi palvelupäätöstä, vaan toimintaan voidaan hakeutua kirjaimellisesti matalalla kynnyksellä (ks. Kuva alla).

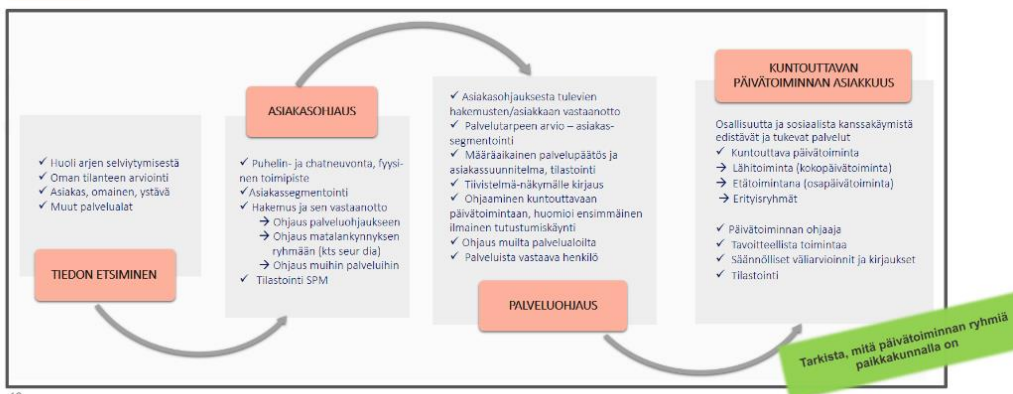
Asiakkaan ohjautuminen matalankynnyksen ennaltaehkäisevään ryhmään



Kuva 5. Asiakkaan ohjautuminen matalankynnyksen ennaltaehkäisevään ryhmään

Kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuminen edellyttää aina palveluohjaajan tekemän palvelutarpeen arvioinnin tai osittais-RAI:n sekä määräaikaisen palvelupäätöksen, ks. Kuva alla.

Asiakkaan ohjautuminen kuntouttavaan päivätoimintaan



Kuva 6. Asiakkaan ohjautuminen kuntouttavaan päivätoimintaan

Palveluohjaus ja päivätoiminnan ohjaajat tekevät yhteistyötä sopivan päivätoimintaryhmän löytämisessä. Palveluohjaajan tekemä kirjallinen palveluntarpeenarvio sisältää myös päivätoiminnan ohjaajan tarvitsemat tiedot asiakkaasta asiakassuunnitelmaa varten. Jokaiselle asiakkaalle tehdään määräaikainen, yksilökohtainen palvelupäätös, joka uudelleen arvioidaan palvelun päättyessä kotihoidon, palveluohjauksen tai päivätoiminnan ohjaajan toimesta.

4 MATALANKYNNYKSEN TOIMINNAN KEHITTÄMISTOIMINTA

4.1 Tavoitteet

Kehittämistyön tavoitteena oli kehittää alueelle matalankynnyksen päivätoimintaa monialaisesti erilaiset asiakkaat huomioiden. Tavoitteena oli edistää pilotteihin osallistuvien ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä sekä osallisuutta.

4.2 Pilotointikohteet ja aikataulut

Matalankynnyksen ennaltaehkäisevän päivätoiminnan avoin ryhmä toteutettiin Kalajoella Rannikon alueella. Kauppa- ja kulttuurikeskus Mertaan syyskuussa 2023 avattu Pohteen oma ikäihmisille suunnattu toimipiste mahdollisti uudenlaisen toimintamallin käynnistämisen alueella. Matalankynnyksen ennaltaehkäisevän päivätoiminnan kohderyhmään kuuluivat kaikki yli 65-vuotiaat kalajokiset. Kerran viikossa kokoontuvan avoimen ryhmän toiminnasta vastasivat päivätoiminnan ohjaajat Sirkka Nikula ja Tuija Tuorila.

Matalankynnyksen ennaltaehkäisevän päivätoiminnan pienryhmä pilotoitiin Lakeuden alueella Tyrnävällä. Asiakkaat ohjautuivat maksuttomaan "Hyvää arkea" -nimeä kantavaan ryhmään palveluohjauksen kautta. Ryhmään osallistumisen edellytyksenä oli asiakkaan yli 65 –vuoden ikä, omatoimisuus sekä tunnistettu riskiasiakkuus/riskiasiakkuuden mahdollisuus, kuten elämän-

tilanteen äkillinen muutos tai yksinäisyys. Suljettuun ryhmään valittiin 7 osallistujaa. Ryhmänohjaajat tutustuivat osallistujiin kotikäynnillä ennen ryhmätoiminnan alkua, ja ryhmien sisältö rakentui osallistujien esittämien toiveiden pohjalta. Kotikäynneillä suoritettiin myös alkukartoitukset. Ryhmän toiminnasta vastasivat alueen päivätoiminnan ohjaaja Pirkko Virpi sekä Ikä on POP-hankkeen projektityöntekijä Vilja Remes.

Matalankynnyksen ennaltaehkäisevän toiminnan pilotit ajoittuivat syys-joulukuun ajalle, ks. Kuva alla.



Kuva 7. Matalankynnyksen ennaltaehkäisevän toiminnan pilottien aikataulu

4.3 Pilotin toteutus Kalajoella

Kalajoen matalankynnyksen ennaltaehkäisevä päivätoiminta pääsi käynnistymään lokakuun alussa kauppakeskus Merran 2.kerroksessa sijaitsevassa Virtatuvassa. Toiminnasta oli tiedotettu alueen paikallislehti-ilmoituksella. Lisäksi alueen toimijoita tiedotettiin Teamsin kautta pidetyssä pilotti-infossa 29.8.2023 sekä paikallisia ikäihmisiä Vanhustenviikon juhlassa 2.10.2023. Toiminnasta pyöri mainos ja viikko-ohjelma Merran sähköisellä

ilmoitustaululla. Matalankynnyksen ennaltaehkäisevän toiminnan mainosta jaettiin eri toimijoille myös sähköpostitse.

Keskiviikkoiltapäivisin klo 13:30-15:00 kokoontuvan ryhmän sisällön suunnittelussa hyödynnettiin päivätoiminnan vuosikelloa. Lisäksi ryhmässä käyneiltä kerättiin toiveita ryhmän sisältöön liittyen. Vähäisten osallistujamäärien vuoksi toiminnan ja viikko-ohjelman mainostamista lisättiin pilotin aikana mm. palveluohjauksen ja netissä toimivan toimintakalenterin avulla. Toimenpiteistä huolimatta toiminta ei löytänyt ainakaan marraskuun loppuun mennessä kohderyhmäänsä. Ks. Tarkemmat tulokset luvussa 9.1.

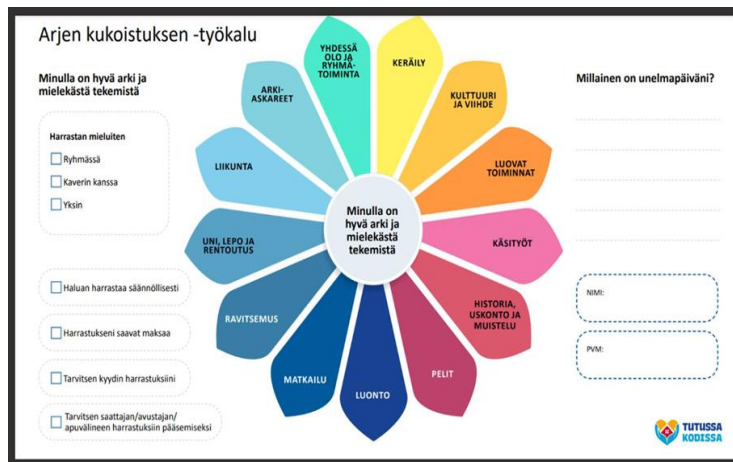
4.4 Pilotin toteutus Tyrnävällä

Ryhmätoiminnan suunnittelu käynnistyi kesäkuun 2023 lopulla pilottipaikkakunnan varmistuttua. Tyrnävällä päivätoiminnan toteuttamisessa oli ollut aiemmin haasteita sopivien tilojen vuoksi. Päivätoiminnan ohjaajan tekemä 50 % työaika sisälsi iäkkäiden ulkoilutuksia sekä ulkona toteutettavia voimisteluhetkiä, sisätiloissa tapahtuvaa päivätoimintaa ei kunnassa ollut tarjolla. Tarve päivätoiminnan käynnistämiseksi oli havaittu myös palveluohjauksen puolella. Suunnittelutyötä tehtiin yhteistyössä päivätoiminnan ohjaajan ja palveluohjauksen kanssa. Pilotti-info järjestettiin Teams -yhteyden kautta elokuun lopulla.

Tyrnävän matalankynnyksen ennaltaehkäisevän päivätoiminnan pienryhmässä alku- ja loppukartoituksessa käytetyt mittarit ja kyselyt valikoituivat tutkimuskysymysten perusteella. Tarkoituksena oli selvittää, millainen vaikutus pienryhmätoiminnalla voi olla ikäihmisen kokemaan hyvinvointiin sekä millaisiin tuen tarpeisiin pienryhmätoiminnalla voitaisiin vastata.

Ennen ryhmätoiminnan alkua päivätoiminnan ohjaaja ja projektityöntekijä kävivät kunkin ryhmäläisen luona kotikäynnillä, jolloin ryhmäläiset saivat täyttää alkukyselyn, jossa kartoitettiin heidän ajatuksiaan ja toiveita ryhmätoiminnan

teemoista. Lisäksi heidän mielialaansa kartoitettiin positiivisen mielenterveyden mittaria hyödyntäen (THL, 2022). Ryhmäläisten omiin mielenkiinnon kohteisiin tutustuttiin hyödyntämällä “Tutussa kodissa” –hankkeessa kehitettyä Arjen kukoistuksen -työkalua.



Arjen kukoistuksen -työkalu

Minulla on hyvä arki ja mielekästä tekemistä

Harrastan mieluiten

Ryhmässä
 Kaverin kanssa
 Yksin

Haluan harrastaa säännöllisesti
 Harrastuksiini saavat maksaa
 Tarvitsen kyydin harrastuksiini
 Tarvitsen saattajan/avustajan/apuvälineen harrastuksiini pääsemiseksi

Minulla on hyvä arki ja mielekästä tekemistä

YHDESSÄ OLO JA EITHEÄ TOIMINTA

KERÄILY

KULTTUURI JA VIHIDE

LUOVAT TOIMINNAT

KÄSITYÖT

HISTORIA, USKONTO JA MUISTELU

PELIT

LUONTO

MATKAILU

RAVITSEMUS

UNI, LEPO JA RENTOUTUS

LIIKUNTA

ARKI-ASKAREET

Millainen on unelmapäiväni?

NIMI: _____

PVM: _____

TUTUSSA KODISSA

Kuva 8. Arjen kukoistuksen -työkalu

Positiivisen mielenterveyden mittarista saadut alkutulokset osoittivat ryhmäläisten positiivisen mielenterveyden kohtuulliseksi (pisteet 49–55). Ainoastaan yksi ryhmäläisistä ylsi korkean positiivisen mielenterveyden pisteisiin 60 pisteellä.

Alkukyselyssä kaikki ryhmäläiset odottivat ryhmältä keskusteluja ja kokemusten jakamista. Yli puolet toivoivat, että ryhmässä olisi samanlaisessa elämäntilanteessa eläviä ihmisiä ja että ryhmäkerrat sisältäisivät toiminnallisuutta. Tärkeäksi nostettiin myös yhdessäolo ja uusiin asioihin tutustuminen. Lisäksi osa ryhmäläisistä toivoi saavansa ryhmästä voimavaroja ja konkreettisia keinoja arkensa tueksi. Mieluisiksi teemoiksi nousivat etenkin liikunta ja ulkoilu sekä mielen hyvinvointi. Myös kulttuuri ja taide, musiikki, ravitsemus ja kädentaidot kiinnostivat. Samat teemat nousivat esiin myös Arjen kukoistuksen -työkalua käytettäessä. Ryhmäläisiä yhdistäviä tekijöitä oli erityisesti kiinnostus käsitöihin, luontoon (erityisesti puutarhanhoitoon) ja liikuntaan. Myös yhdessäolo ja ryhmätoiminta koettiin mieluisaksi. Ryhmäkertojen sisältöä lähdettiin rakentamaan näiden pohjalta.

Ryhmän tapaamispaikaksi löytyi sopiva tila Myllykirjaston Kivipirtistä. Ryhmäpäiväksi valikoitui perjantai ja ajankohdaksi klo 11–14. Ryhmä kokoontui yhteensä 10 kertaa. Ensimmäisellä tapaamiskerralla sovittiin ryhmän yhteiset säännöt sekä koottiin alkuhaastattelujen pohjalta syksylle valittuja teemoja. Tapaamiset alkoivat kuulumisten vaihtamisella ja päivän ohjelman läpikäynnillä. Ryhmässä vierailivat syksyn aikana taideterapeutti, kunnan liikunnanohjaaja, hammashoitaja sekä palveluohjaaja. Ryhmän kanssa tehtiin retki Limingan luontokeskukseen, jossa vierailtiin lintutornilla, paistettiin makkarat nuotiolla sekä tutustuttiin eläinaiheiseen taidenäyttelyyn. Seuraavan viikon ryhmäkerralla jokainen osallistuja sai naulata linnuille ruokintatelineet. Muita kädentöitä olivat mm. helmistä pujotellut avainnauhat sekä Mindfulness -väritytkuvat. Kaatumisen ennaltaehkäisyä käytiin läpi keskustelukortteja hyödyntäen. Lihaskuntoa hoidettiin mm. tuolijumpilla sekä tutustumalla kuntosaliharjoitteluun kunnan liikuntaohjaajan avulla. Lisäksi ryhmäläisten kanssa käytiin läpi lattialta ylösnousua. Seitsemästä ryhmään valitusta yksi joutui lopettamaan ryhmän kesken terveydellisten syiden vuoksi. Ryhmäkertojen osallistujamäärät vaihtelivat 3–6 välillä keskiarvon ollessa 5.

Ryhmätoiminnan loputtua ryhmäläiset täyttivät uudelleen Positiivisen mielenterveyden mittarin sekä loppukyselyn, jonka kysymykset oli johdettu alkukyselyn kysymyksistä. Vastaaminen oli vapaaehtoista eikä vastaajien henkilöllisyys tullut vastauksissa ilmi. Löydät tulokset kappaleesta 9.1.

5 KUNTOUTTAVAN PÄIVÄTOIMINNAN KEHITTÄMISTOIMINTA

5.1 Tavoitteet

Kuntouttava päivätoiminta on säännöllistä ja tavoitteellista toimintaa, jonka tavoitteena on mahdollistaa ikäihmisen kotona asuminen. Lisäksi sillä voidaan tukea omaishoitajan jaksamista. Pilottikohteissa toiminnan tavoitteellisuus nostettiin keskiöön ja yhteiseksi tavoitteeksi nostettiin kaatumisten ennaltaehkäisy sekä mielen hyvinvoinnin tukeminen. Lisäksi pilottien tarkoituksena oli tarkastella toiminnan prosessia sekä kokeilla rohkeasti erilaisia toimintamuotoja yhtenäistä toimintamallia varten.

5.2 Pilotointikohteet ja aikataulut

Kuntouttavan päivätoiminnan pilotointikohteita oli kolme. Lähipalveluna toteutettava ryhmä kokoontui Rannikon alueella Kalajoella ja muistisairaille lähipalveluna toteutettu pienryhmä Pudasjärvellä. Taivalkoskella Koillismaan alueella ryhmä toteutui kokonaan etätoimintana.

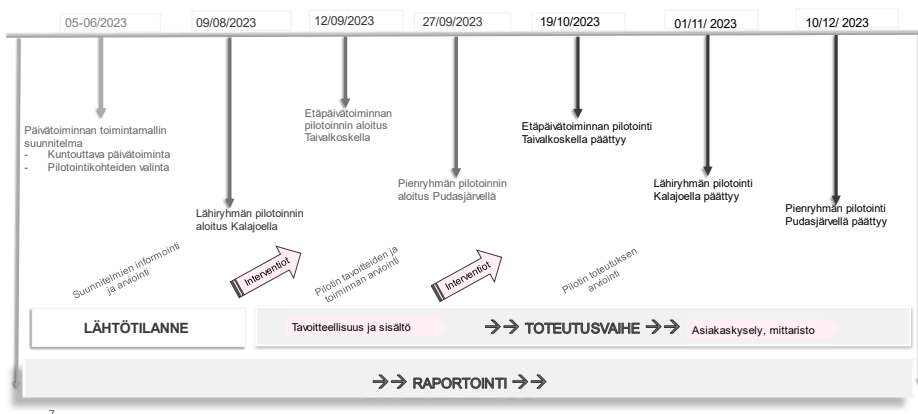
Kalajoen kuntouttavan päivätoiminnan yleisryhmä kokoontui Seniorikeskus Mäntyrinteen kerhotilassa. Asiakkaat ohjautuivat ryhmään palveluohjauksen kautta ja tässä ryhmässä ryhmäkoko oli 6. Yleisin ryhmään ohjautumisen syy oli ikäihmisen yksinäisyys. Ryhmässä oli myös muistisairautta sairastavia. Ryhmän toiminnasta vastasivat päivätoiminnan ohjaajat Tuija Tuorila ja Sirkka Nikula. Kalajoen pilotin tarkoituksena oli avata ja kuvata kuntouttavan päivätoiminnan prosessia sekä korostaa toiminnan tavoitteellisuutta.

Muistisairaiden päivätoiminnasta on tehty Muistiliiton ja Hoitotyön tutkimussäätiön (HOTUS) toimesta tuore selvitys, jonka mukaan päivätoiminta on järjestetty Suomessa yleisesti ikääntyneille ja vain pieni osa toiminnasta on kohdennettu muistisairaille. Selvityksessä todettiin päivätoiminnan haasteiksi muistisairaiden ja heidän läheistensä kertomana muistisairaiden yksilöllisten,

tarpeita vastaavien ja mielekkäiden sisältöjen kehittämisen sekä osallistujien toimintakyvyn huomioimisen ryhmäjakoja tehtäessä. (Muistiliitto, 2023, s.4–5.) Kehittämistyön aikana nousi esiin ajatus omasta pienryhmästä muistisairaille, joiden muistisairaus on edennyt jo niin pitkälle, etteivät he enää hyötyneet isosta ryhmätoiminnasta kuten aiemmin. Tämä pienryhmä pilotoitiin Pudasjärvellä. Osa ryhmän asiakkaista siirtyi ryhmään päivätoiminnan yleisryhmistä ja osa ohjautui ryhmään palveluohjauksen kautta. Lehti-ilmoitus poiki useamman yhteydenoton ja kaikkia halukkaita ei pystytty ottamaan ryhmään. Pienryhmän toiminnasta vastasi päivätoiminnan ohjaaja Arja Panuma. Lisäksi ryhmässä toimi avustava työntekijä kuntouttavasta työtoiminnasta.

Taivalkoskella oli kokeiltu etäryhmää koronapandemian aikana, joten päivätoiminnan ohjaajalla oli jo kokemusta etäpäivätoiminnan ohjaamisesta. Taivalkosken etäryhmään ilmoitettiin palveluohjauksesta 10 asiakasta, joista 7 osallistui toimintaan. Ryhmä muodostui osin säännöllisen etäkotihoiton asiakkaista, joille kotihoidon käyttämän tabletin ja etäyhteyksien käyttö oli jo ennestään tuttua. Osa taas sai tabletin ensimmäistä kertaa pilotin ajaksi käyttöönsä. Ryhmän toimintaan osallistui lisäksi hybridimallilla alueella sijaitseva ikäihmisten perhekoti. Etäpäivätoiminnasta vastasi päivätoiminnan ohjaaja Pirjo Kouva. Kuntouttavan päivätoiminnan pilotit ajoittuivat tasaisesti elo-joulukuun väliselle ajalle, ks. Kuva alla.

Kuntouttavan päivätoiminnan kehittämisen aikataulu



Kuva 9. Kuntouttavan päivätoiminnan pilottien aikataulu

5.3 Pilotin toteutus Kalajoella

Alkusyösyn aikana Ikä on POP –hankkeen projektityöntekijä Vilja Remes vieraili keskiviikon ryhmässä yhteensä viisi kertaa. Käyntien yhteydessä käytiin läpi kuntouttavan päivätoiminnan prosessia lähtien palveluohjauksesta ja ryhmiin ohjautumisesta. Seuraavilla kerroilla aiheina olivat sisällön tuottaminen, erilaisten mittareiden käyttö, käyntien tilastointi ja kirjaaminen.

Pilotin tavoitteeksi tarkentui toiminnan tavoitteellisuus ja erityisesti asiakkaiden mielen hyvinvoinnin tukeminen ja kaatumisen ennaltaehkäisy. Toimintakykyä kartoittavat mittarit vaativat perehtymistä ja niiden käyttö vaatii harjoittelua, joten pilotin edetessä sovittiin, että päivätoiminnan ohjaajat kokeilevat mittareita omaan tahtiin. He valitsivat asiakasryhmästään kävijän, jonka kanssa he täyttivät positiivisen mielenterveyden mittarin sekä tekivät lyhyen kaatumisvaaran arvioinnin (FROP). He myös ohjasivat asiakkaalle lihaskuntoharjoitteita myös kotona tehtäväksi. Arviointi uusittiin reilua kuukautta myöhemmin. Positiivisen mielenterveyden mittari osoitti pistemäärän lisääntyneen yhdellä, kun taas kaatumisvaaran arvioinnissa pisteet olivat säilyneet ennallaan.

5.4 Pilotin toteutus Pudasjärvellä

Pudasjärven pienryhmäpilotti käynnistyi syyskuussa. Ryhmä kokoontui kerran viikossa Hirsikartanon tiloissa yhteensä 12 kertaa yhden ryhmäkerran kestäessä 5 tuntia. Päivään sisältyi aamupala, lounas sekä iltapäivän kahvi. Ryhmäkerrat sisälsivät monipuolisesti erilaisia muistiharjoitteita, musiikkia, ulkoilua sekä lihaskuntoharjoitteita kuntosalilla. Asiakkaiden toimintakykyä arvioitiin pilotin aikana hyödyntäen RAI –arviointia, Toimiva-testistöä sekä GDS-15- ja MNA-mittareita.

5.5 Pilotin toteutus Taivalkoskella

Ennen etäryhmän alkua hankittiin päivätoiminnan ohjaajalle langattomat kuulokkeet sekä tarvittavat välineet (vastuskuminauhat, käsipainot)

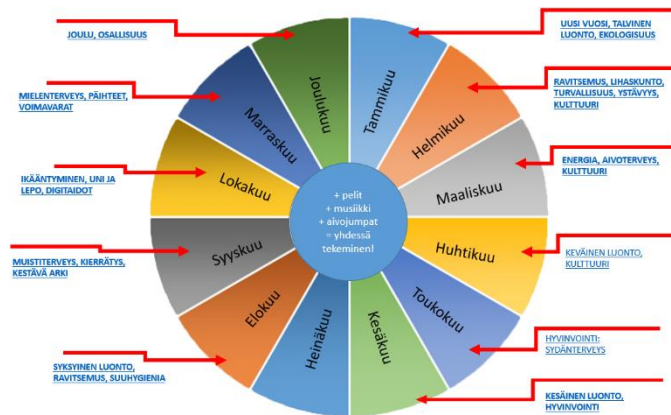
lihaskuntoharjoitteiden tekemistä varten. Päivätoiminnan ohjaaja kävi jokaisen osallistujan luona kotikäynnillä ennen ryhmän aloittamista.

Ryhmä kokoontui yhteensä 12 kertaa etäyhteydellä tiistaisin ja torstaisin klo 13.00–14.00. Ryhmäkertojen osallistujamäärät vaihtelivat 7–11 osallistujan välillä. Osallistujamääriin vaikutti paikallisen perhekodin osallistuminen hybridinä. Etäpäivätoiminnan ryhmäkerta jakaantui kahteen 30min osioon. Ensimmäinen osio sisälsi kuulumisten vaihdon sekä päivän teema-aiheen ja muistiharjoitteet. Toisessa osiossa siirryttiin lihaskuntoharjoitteisiin lämmittelyä ja loppuvenyttelyä unohtumatta.

6 SISÄLLÖN TUOTTAMINEN

Päivätoiminnan sisällön tuottamisen tueksi kehitettiin vuosikello, jonka teemoitettu rakenne mahdollisti kumppanuuspöytä -ajattelun mukaisesti hyödyntämään eri järjestöjen teemapäivät sekä -viikot. Vuosikellossa huomioitiin laajasti hyvinvointiin liittyvät tekijät, kuten elintapaohjaus (ravitseminen, uni, lepo, liikunta, päihteet, seksuaaliterveys –ja hyvinvointi), mielen hyvinvointi (tunteet ja mieliala, jaksaminen, uuden oppiminen, sosiaalinen aktiivisuus) ja liikunta (mm. Tasapaino -ja voimaharjoittelu, kaatumisen ennaltaehkäisy). Myös kulttuuri (musiikki, taide ja historia), kierrätys ja kestävä arki, luonto, vuodenajat ja juhlapyhät nostettiin esiin.

Vuosikellon/vuosisuunnitelman etuna nähdään yleisesti pidemmän ajanjakson tapahtumien suunnittelu ja kokonaisuuden selkeämpi hahmottaminen. Yhteisen vuosikellon käyttäminen päivätoiminnassa yhtenäistää hyvinvointialueen päivätoiminnan sisältöä ja näin myös toiminnan laatua. Vuosikelloa ja sen sisältämiä teemoja voidaan hyödyntää niin matalankynnyksen ennaltaehkäisevän kuin kuntouttavan päivätoiminnan suunnittelussa muistaen, että toiminnan tarkempi sisältö rakentuu kuitenkin aina kunkin paikan ja ryhmän tarpeiden pohjalta.



Kuva 10. Päivätoiminnan vuosikello

Vuosikelloa kokeiltiin ja hyödynnettiin piloteissa mm. Kalajoella, Tyrnävällä sekä Taivalkoskella. Palautteen perusteella vuosikelloa voidaan hyödyntää varsinkin uutta toimintaa käynnistettäessä. Toisaalta esimerkiksi asiantuntijavierailut sopivat kokeilun perusteella paremmin matalankynnyksen ennaltaehkäisevään toimintaan. Lisäksi päivätoiminnassa pidempään työskennelleillä on kertynyt vuosien varrelta runsaasti materiaalia sekä omia suunnitelma-aihoita. Kehittämistyön aikana saimme käyttöömmme yhden valmiin vuosisuunnitelman, jota päästiin hyödyntämään myös tämän vuosikellon suunnittelussa.

7 KEHITTÄMISTOIMINNAN KUSTANNUKSET

Kehittämistyön kustannukset muodostuivat henkilöstökustannuksista, tiloista, laitteista, materiaaleista, päivätoiminnan asiakkaiden ruokailuista sekä matkakustannuksista, ks. Kuva alla. Projektityöntekijän ja projektisuunnittelijan matkat pilottikohteisiin toteutettiin aina halvimman mahdollisen kulkuneuvon mukaan.

Piloteissa pystyttiin hyödyntämään olemassa olevaa päivätoiminnan henkilöstöä sekä kahta kohdetta lukuun ottamatta myös olemassa olevia hyvinvointialueen

omia tiloja, joten nämä kustannukset pysyivät maltillisina. Matalankynnyksen piloteissa ruokailukustannuksia ei syntynyt ja kuntouttavassa päivätoiminnassa

ruokailu sisältyi valmiiksi päivätoiminnan asiakasmaksuun. Taivalkosken ja Tyrnävän ryhmiin tehtiin materiaalihankintoja. Etäpäivätoimintaa varten hankittiin ohjaajalle langattomat kuulokkeet sekä asiakkaille lihaskuntoharjoitteita varten 1 kg käsipainot sekä vastuskuminauhat. Tyrnävän ryhmään hankittiin taideterapiaa ja askartelua varten tusseja, akryylimaalia, maalisiveltimiä, papereita, led-tuikkuja sekä yleisliimaa. Pilottien aikana hankitut materiaalit jäivät hankkeen loputtua päivätoiminnan ohjaajien ja ryhmien käyttöön.

Kehittämistoiminnan kustannukset

KULUT	KALAJOKI Avoin ryhmätoiminta	TYRNÄVÄ Avoin pientoiminta	KALAJOKI Kuntouttava lähi-toiminta	PUDASJÄRVI Kuntouttava pientoiminta	TAIVALKOSKI Kuntouttava etätoiminta
Henkilöstö	2hlö / 1,5h / viikko	1hlö / 1pv / viikko	2hlö / 1pv / viikko	1hlö + avustaja / 1pv / kerta	1hlö / 2 tuntia /k + valmistelu
Tilavuokra	400€ / kk Sisältyy kumppanuustoimintaan 25€ / kerta	40€ / kerta		Ei erillistä vuokraa, päivätoiminnan ohjaaja veti asumispalvelun asukkaalle joka toinen viikko lauluuokion	Ei erillistä tilavuokraa, ohjaajan työhuone käytössä
Laitteet	Ohjaajat käyttävät tarvittaessa oman työpaikan asiakas-tietojärjestelmää Kirjastossa olevat digilaitteiden käyttö	Ohjaaja käyttää tarvittaessa oman työpaikan asiakas-tietojärjestelmää Kirjastossa olevat digilaitteiden käyttö??	Tietokone	Tietokone Kuntosalilaitteet	Laitte tullee lisäksi aloitusmaksu Lisenssi Ryhmäpuhelinlisenssi? lisenssi + asiakkaan oma laite
Materiaalit	20€/kk = 236€ kokonaissumma	20€/kk = 236€ kokonaissumma		MM...	58€, sisältää vastuskuminauhat ja 1 kg käsipainot
Tarjoilu	Omakustanteinen	Omakustanteinen			Ei kustannuksia
Matkakustannukset	Projektiyöntekijä	Projektiyöntekijä	Projektiyöntekijä	Projektiyöntekijä	Aiku- ja loppumittaukset, laitteen vieni ja haku Yhteensä 300 km Projektiyöntekijä

47

Kuva 11. Kehittämistoiminnan kustannukset

8 PÄIVÄTOIMINNAN PILOTTIEN TULOKSET

8.1 Matalankynnyksen päivätoiminnan tulokset

Kalajoen pilotin haasteeksi osoittautui pilotin lyhyt kesto sekä kohderyhmään kuuluvien asiakkaiden tavoittaminen. Uuden toiminnan aloittaminen ja juurrutus vaatii paljon aikaa. Toimintaa olisi ollut tarpeen mainostaa ja markkinoida enemmän niin lehdissä kuin palveluohjauksen, kotikuntoutuksen ja kotihoidon kautta. Heräsi myös kysymys, oliko tällaiselle matalankynnyksen toiminnalle varsinaisesti tarvetta? Päivätoiminnan ohjaajien käsityksen mukaan kalajokisille ikäihmisille on ollut tarjolla paljon muutakin toimintaa. Asia on hyvä ottaa huomioon jatkossa, mikäli jollekin paikkakunnalle ollaan käynnistämässä vastaavaa toimintaa. Onko toiminnalle todellinen tarve?

Tyrnävällä Hyvää arkea -ryhmäläiset antoivat sanallista palautetta pitkin syksyä. *“Kyllähän tämä vei taas ajatukset muualle, yhtään ei tarvinnut kotiasioita miettiä”* tuumasi useammallakin kerralla yksi omaishoitajana toimiva ryhmäläinen. Ryhmän pieni koko sai myös useamman kerran palautetta: *“Minä en tykkää olla isossa ryhmässä”, “Mukava olla pienemmällä porukalla”*. Moni ryhmäläistä kuvasi ryhmässä käymisen omaksi *“henkireiäksi”*.

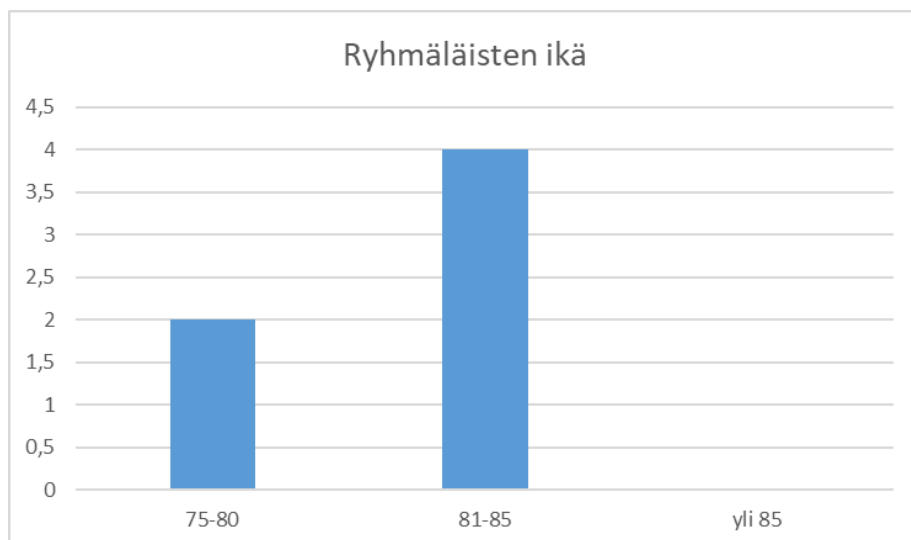
Ryhmäläiset osallistuivat loppukyselyyn yhtä ryhmäläistä lukuun ottamatta. Hänellä ei ollut lukulasit matkassa eikä hän halunnut apua kyselyn täyttämässä, mutta hän painotti tykkäävänsä ryhmästä ja toivoi tälle jatkoa. Ne ryhmäläiset, jotka olivat täyttäneet positiivisen mielenterveyden mittarin kotikäynnin yhteydessä, täyttivät nyt sen uudelleen. Neljän vastaajan vastausten pisteet vaihtelivat välillä 53–64 keskiarvon ollessa 59. Ennen ryhmätoiminnan alkua pisteet vaihtelivat 49–55 välillä ja keskiarvo oli 53. Mittari osoittaa jokaisen osallistujan kohdalla pistemäärän nousseen.



Kuva 12. Positiivisen mielenterveyden mittarin pisteiden keskiarvot

Loppukyselyssä kysyttiin alkukyselyyn peilaten ryhmän toiminnan sisällöstä ja sen vaikuttavuudesta ryhmäläisten arkeen, mutta myös sopivasta ryhmäkoosta ja ryhmän kestosta sekä ryhmäläisten taustatietoja.

Hyvää arkea -ryhmään osallistuneiden ikä sijoittui 80 vuoden molemmille puolille, ks. Kuva alla.

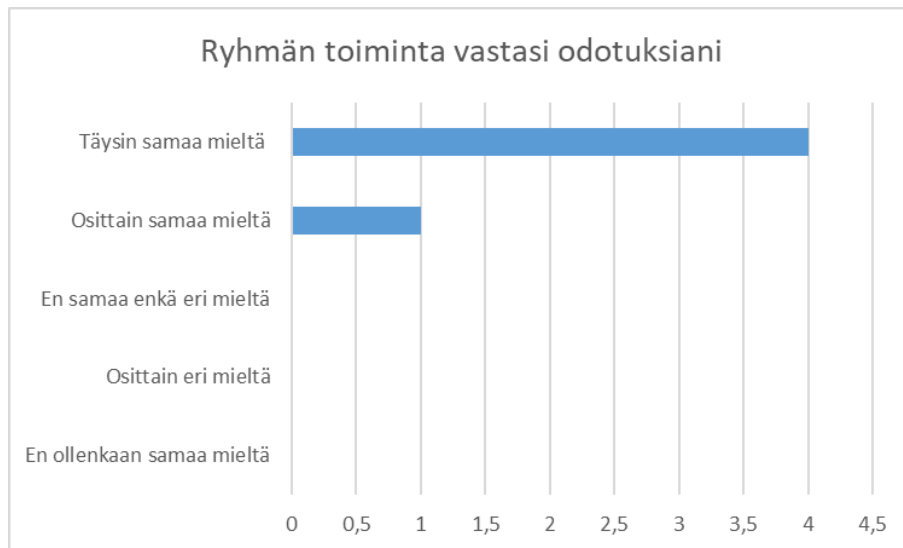


Kuva 13. Ryhmäläisten ikä

Kaikki vastaajat pitivät Kirjaston Kivipirttiä toimivana kokoontumispaikkana ja 6–10 henkilön ryhmäkokoa sopivimpana. Ryhmäkerran kestosta kysyttäessä suurin

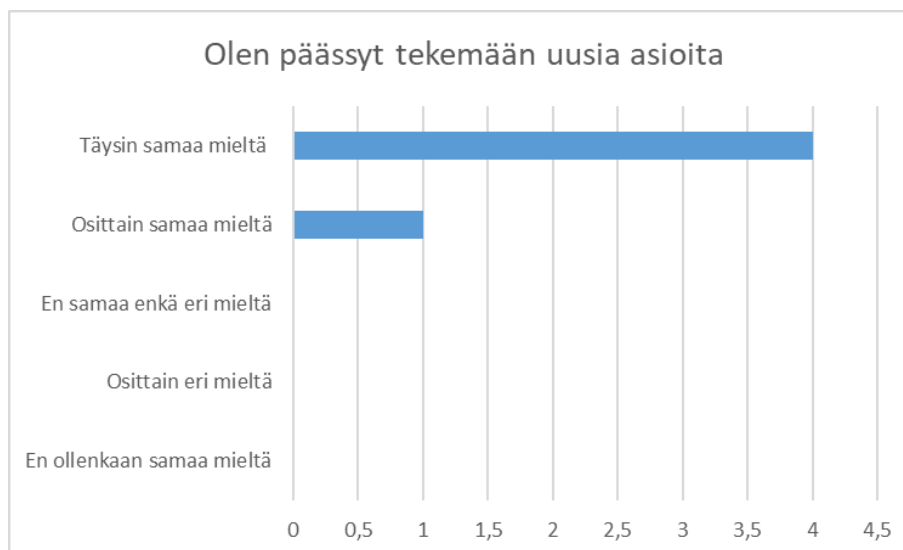
osa (4) piti noin 3 tunnin kestoja mieluisampana. Yksi vastaajista koki kahden tunnin riittävän.

Ryhmään osallistumisen koettiin tuoneen arkeen uutta sisältöä ja vaikuttaneen jokaisen mielialaan positiivisesti. Ryhmän henki koettiin hyväksi ja yhdessä olo mukavaksi. Jokainen vastaaja koki osallistumisen vähentäneen yksinäisyyttä. Ryhmän toiminta oli vastannut osallistuneiden odotuksia:



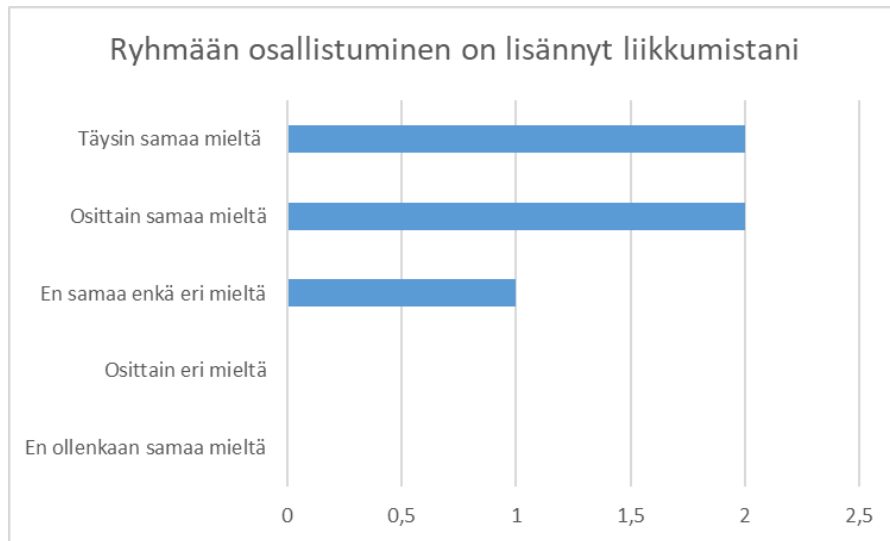
Kuva 14. Kysymys ryhmän toiminnasta

Sisällöstä kysyttäessä vastaajat kokivat päässeensä tekemään uusia asioita



Kuva 15. Olen päässyt tekemään uusia asioita

Liikunnan lisääntymistä oli tapahtunut neljällä viidestä:



Kuva 16. Liikunnan lisääntyminen

Kaikki vastaajat toivoivat, että ryhmän toiminta jatkuisi myös tulevaisuudessa.

*“Viimeisellä kerralla voisimme lähettää Pohteelle kommentteja”
“Toivottavasti saatais jatkoa, voitais keskustella monista asioista”.*

Ryhmän vetäjien kokemus ryhmästä oli positiivinen. Ryhmytyminen tapahtui nopeasti ja osallistujien keskuudessa syntyi uusia ystävyysuhteita. Myös palveluohjauksesta tuli myönteistä palautetta ryhmätoiminnasta. Kotihoidossa oli lisäksi huomattu yhden ryhmäläisen “turhien” soittojen vähentyneen.

8.2 Kuntouttavan päivätoiminnan tulokset

Kalajoen kuntouttavan päivätoiminnan yleisryhmä

Päivätoiminnan ohjaajat pyysivät yhteensä seitsemää asiakasta täyttämään asiakaskyselyn. Tuloksia tarkasteltaessa tulee huomioida, että kyselyn vastanneet asiakkaat olivat valikoituneet ohjaajien toimesta päivätoiminnan eri ryhmistä.

Kyselyn vastausten perusteella asiakkaat kokivat sopivammaksi päivätoiminnan pituudeksi 5 tuntia ja ryhmäkooksi 6–8 henkilöä. Vastauksissa tuli hajontaa kysyttäessä, kuinka monta kertaa viikossa he toivoivat päivätoimintaa järjestettävän. 3 vastaajaa toivoi päivätoimintaa kerran viikossa, 3 vastaajaa kaksi kertaa viikossa ja 1 vastaaja oli vastannut toivovansa päivätoimintaa 3 kertaa viikossa.

Asiakkaat kokivat heidän tarpeitaan ja toiveitaan kuullun sisältöä suunniteltaessa. He myös kokivat sisällön monipuoliseksi ja esimerkiksi liikunnan ja lihaskuntoharjoittelun määrän riittäväksi. Vastaajat kertoivat lisäksi tehneensä lihaskuntoharjoitteita vapaa-ajalla saamiensa ohjeiden mukaisesti.

Jokainen vastaaja koki päivätoimintaan osallistumisen vaikuttaneen positiivisesti omaan mielialaansa sekä arkeen.

Pudasjärven “Valoa vanhuuteen”-ryhmä

Pienryhmän toiminnasta tehtiin omat kyselyt ryhmäläisille sekä heidän läheisilleen. Läheisten kysely toteutettiin puhelinhaastattelulla. Vastaajista kaksi toimi puolison omaishoitajina, yhdellä puolisoilla omaishoitajuus oli vireillä. Puolisot olivat itsekin hyvin iäkkäitä, iät 86–89 vuoden välillä. Kaksi vastaajista oli ryhmäläisten lapsia. Keskusteluissa tuli esiin, että ryhmäläiset lähtivät päivätoimintaan mielellään ja kotiutuivat päivätoiminnasta hyvällä tuulella, vaikeivat hetken päästä muistaneet enää ryhmässä käyneenkään.

Ks. Taulukko alla.

	Vastaaja 1	Vastaaja 2	Vastaaja 3	Vastaaja 4	Vastaaja 5
Vastaaja	Omaishoitaja-puoliso	Omaishoitaja-puoliso	Puoliso, omaishoitajuus vireillä	Lapsi	Lapsi
Toive ryhmän jatkosta ja kestosta	Kyllä, 1x vko, 5h/kerta ollut sopiva.	Kyllä, 1x vko, 5h/kerta ollut sopiva.	Kyllä, 1x vko, 3-4h/kerta voisi olla parempi kesto. 5h pitkä aika korkean iän vuoksi.		
"Miten läheisen ryhmään osallistuminen on vaikuttanut omaan arkeenne?"	"Saan olla huoleti ryhmän ajan ja tehdä asioita, joita en voi puolison läsnä ollessa tehdä. Esimerkkinä palapelien teko."	"En voi heittää puolisoa hetkeksikään yksin, joten ryhmän aikana hoidan mm. kauppaa-asiat ja huokaisen."	"Saan aikaa asiointiin ja tehdä omia hommia, omakotitalossa niitä riittää."		
"Koetteko ryhmätoiminnan tukevan omaa jaksamistanne?"	Kyllä.	Kyllä.	Kyllä, tietenkin.		

Kuva 17. Puhelinhaastattelun koonti

Ryhmäläisille (n=5) tehtiin oma kyselynsä, jossa kysyttiin seitsemällä kysymyksellä ajatuksia pienryhmästä ja sen kestosta. Vastausvaihtoehdot olivat "Kyllä", "Ei" ja "En osaa sanoa". Vastaaminen oli mahdollista myös omin sanoin ja vastaukset kirjattiin ylös. Yhtä lukuun ottamatta vastaajat kokivat ryhmän tuovan vaihtelua arkeen, yksi vastaajista vastasi "En osaa sanoa". Ryhmän koko tuntui kaikista sopivalta ja jokainen vastaaja koki, että päivätoiminnan ryhmään on ollut helppo tulla. Ryhmän kesto (5h) tuntui osasta vastaajista pitkältä; "Riittää ainakin", "Pitkältä välillä tuntuu" ja "Tuntuu liian pitkältä".

Ryhmän naiset (n=4) kokivat kaikki saaneensa ryhmästä vertaistukea ja sosiaalisia kontakteja.

“Saan ystäviä ja saapi muistella menneitä”

“Kyllä, ymmärtävät minua”

“Kaikki on tuntunut mukavalta”.

Ryhmän ainoa mies olisi toivonut ryhmään toista miestä:

“Kaipaen toista miestä ryhmään”

Kaiken kaikkiaan ryhmän koettiin vaikuttaneen positiivisesti mielialaan

“Tuntuu vaikuttavan!”

Päivätoiminnan ohjaaja huomasi jo ensimmäisellä kerralla, että asiakas, joka oli “hiljentynyt tarkkailija” aiemmassa isommassa päivätoiminnan ryhmässä vapautuikin silmin nähden uudessa, pienemmässä ryhmässä. Samaa oli havaittavissa muissakin ryhmäläisissä: pienemmässä ryhmässä he alkoivat toimimaan itse (esimerkiksi voileipien teko) ja kertoivat omista asioistaan. Lisäksi samassa muistisairauden vaiheessa olevat ryhmäläiset “löysivät” toisensa. Ryhmässä puhuttiin useasti muistiasioista niiden oikeilla nimillä, mutta aina ryhmäläisten omasta aloitteesta ja hienovaraisesti. Ryhmässä vallitseva positiivinen vire oli vahva. Ryhmäläisten toisilleen jakamat kehu piristivät kaikkien päivää.

Pidemmälle edenneiden muistisairaiden pienryhmän toteutuksessa nousi esiin asioita, jotka on syytä huomioida vastaavaa ryhmää perustettaessa. Päivätoiminnan ohjaajan palautteessa nousi esiin seuraavat huomiot

1. Ryhmätoiminnan tilan tulisi olla rauhallinen ja turvallinen. Lukitsematon ulko-ovi wc:n lähellä estää päästävästä ryhmäläistä yksin vessaan. Ryhmäläiset häiriintyivät herkästi ohikulkijoista, liikkeistä ja äänistä. Valojen himmennys rauhoitti ilmapiiriä. Ikkunasta avautuvalla jokinäkymällä ei ollut vaikutusta ryhmäläisiin.
2. Ryhmäkoko tulee huomioida tarkasti suhteessa ohjaajien määrään ja käytössä olevaan tilaan (turvallisuus, välilliset työt kuten aterioiden

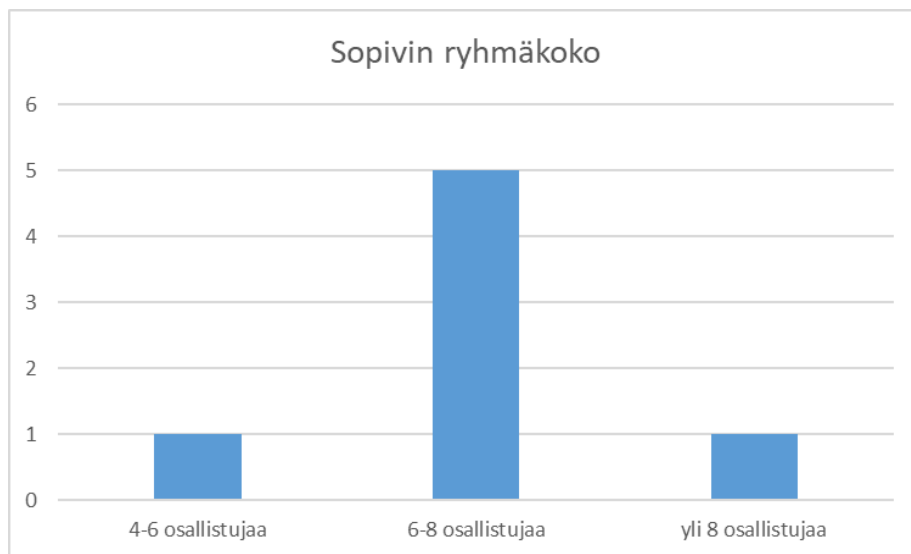
valmistelutyöt, tilojen siivoukset). Ryhmäläiset tarvitsevat jatkuvaa silmälläpitoa ja ohjaamista sekä avustamista mm. wc-käynneillä. Pilotissa resurssi 5 ryhmäläistä yhtä päivätoiminnan ohjaajaa ja yhtä avustavaa työntekijää kohden oli käytössä olevassa tilassa maksimi.

3. Pienryhmän päivätoiminnan monipuolinen sisältö koostui yhdessä olost, keskustelusta, muistelusta, musiikista, ruokailusta, ulkoilusta, pelaamisesta, rentoutustuokioista ja kuntosaliharjoittelusta. Ryhmässä kokeiltiin rohkeasti erilaisia mittareita, joiden käyttö aiheutti yllättäen haasteita muun ryhmän kanssa ohjaajan keskittyessä yhteen asiakkaaseen kerrallaan. Ryhmäläisille toteutettiin Toimiva-testistö kolmelle eri kerralle jaettuna (osalla hankala ymmärtää ohjeita esimerkiksi huolimatta). Mielialaa kartoittava testi (GDS-15) antoi ohjaajalle tilaisuuden tutustua asiakkaiden mielentilaan. Näiden lisäksi asiakkaille tehtiin RAI-arviointi sekä ravitsemustilaa kartoittava MNA, joka tehtiin yhdessä ruokapöydän ääressä keskustellen. Testin luotettavuutta häiritsee luonnollisesti asiakkaiden pitkälle edennyt muistisairaus, joten tuloksia emme tässä raportissa tarkemmin avaa.
4. Ykkösasioita ohjaamisessa on huumori ja iloisuus. Ohjaajan täytyy osata nauraa myös itselleen, tarttua hetkeen sekä muuttaa tarvittaessa suunnitelmaa lennosta.

8.3 Etäpäivätoiminnan tulokset

Etäpäivätoimintaan osallistuneita pyydettiin täyttämään pilotin loputtua kysely, jonka avulla kartoitettiin ryhmäläisten ajatuksia ja kokemuksia etäpäivätoiminnasta; etälaitteen käytöstä, yhteyksistä, äänentoistosta, ryhmän koosta, ryhmäkerran kestosta sekä etäpäivätoiminnan sisällöstä. Lopuksi vastaajilta kysyttiin, miten he arvioivat etäpäivätoimintaan osallistumisen vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa.

Kyselyyn vastasi 7 ryhmäläistä (n=7). Kaikki vastaajat pitivät tablettia helppokäyttöisenä. Yhtä 30 km päässä kylältä asuvaa vastaajaa lukuun ottamatta ryhmäläiset kokivat yhteyksien ja äänentoiston toimineen hyvin. *"Isompi tabletti (olisi hyvä)"*. Pilotissa kokeiltu 60min ryhmänkesto koettiin sopivaksi kaikkien vastaajien toimesta. *"60min kesto on hyvä."* Ryhmäkoosta kysyttäessä enemmistö (n=5) piti 6-8hlön ryhmää sopivana, ks. kuva alla.

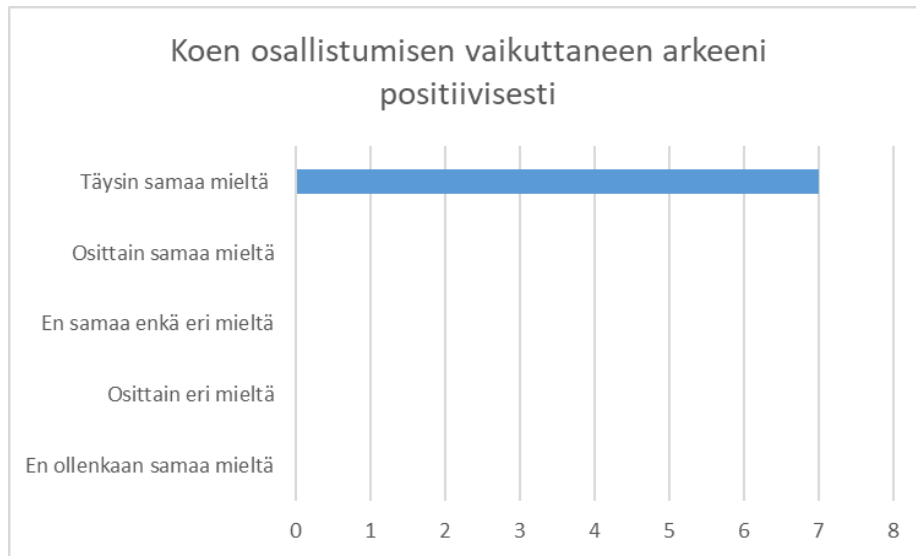


Kuva 18. Sopiva ryhmäkoko

Etäpäivätoimintaa toivottiin järjestettäväksi 2 x viikossa (n=6).

Etäpäivätoiminnan sisällöstä kysyttäessä suurin osa (n=6) vastaajista koki heidän toiveitaan ja tarpeitaan kuullun sisältöä suunniteltaessa. Sisältö koettiin monipuoliseksi ja mielenkiintoiseksi. Bingoa olisi kaivannut yksi vastaajista.

Etäpäivätoimintaan osallistuminen koettiin mukavana lisänä arkeen;



Kuva 19. Koen osallistumisen vaikuttaneen arkeeni positiivisesti.

Etäpäivätoiminnan koettiin myös kohentaneen yleisesti mielialaa;

"Psykkisesti ja fyysisesti kohentanut mielialaa"

"Odotin milloin toimintaa tulee, hyvä vaihtelu."

"Naapurikin kävi mukana etäpäivätoiminnassa."

"Tulee yhteys muihin ihmisiin, odottaa toimintatuokiota".

Kaikki vastaajat kokivat osallistumisen lisänneen lihaskuntoharjoittelua.

"2 kertaa viikossa vaikuttaa kehon kuntoon"

Viisi vastaajista oli innostunut tekemään lihaskuntoharjoitteita myös omalla ajalla.

"Kuntoa kohentanut. Paino ja vastuskuminauha on kohentanut voimaa", "Tulee tehtyä lihaskuntoharjoittelua, jaksaa paremmin kotona."

Päivätoiminnan ohjaajalta saatu kirjallinen palaute pilotista oli pääosin positiivista luettavaa. Päivätoiminnan ohjaajan näkökulmasta etäpäivätoiminta on antoisaa ja mielenkiintoista. Tunnin mittaiset ryhmäkerrat mahdollistavat useamman etäpäivätoiminnanryhmän pitämisen päivässä/viikossa. SuvantoCaren ohjelmisto oli helppokäyttöinen, joskin ryhmätoiminta -ohjelman käyttöä täytyi testailta eri vaihtoehtojen vuoksi. Lisäksi tablettien vieminen ja hakeminen tuntui työläältä ja aikaa vievältä, vaikka muutoin näki etäpäivätoiminnan tasapuolistavan ikäihmisen mahdollisuuksia osallistua kuntouttavaan ja

sosiaalista kanssakäymistä tukevaan toimintaan. SuvantoCaren ryhmätoiminnan jaettava linkki mahdollistaa myös matalan kynnyksen ennaltaehkäisevän etäryhmän pitämisen.

Kaiken kaikkiaan päivätoiminnan ohjaaja kuvasi etäpäivätoiminnan antoisaksi kokemukseksi ruudun molemmin puolin. Etäpäivätoiminnasta oli tullut kiitosta ryhmäläisten lisäksi myös osallistuneiden läheisiltä. He kaikki toivovat, että ryhmä käynnistyisi uudelleen.

9 KEHITTÄMISTOIMINNAN ARVIOINTI

9.1 Päivätoiminnan ohjaajille suunnatun kyselyn analysointi

Päivätoiminnan ohjaajille laadittiin sähköinen Webropol -kysely hanketyön aikana. Linkki kyselyyn lähetettiin kaikille viidellekymmenellekolmelle päivätoiminnan ohjaajalle, joista kaksikymmentäkaksi vastasi kyselyyn (n=22). Vastausprosentiksi muodostui 42 %. Vastajaat työskentelivät Okkolan (29 %), Oulun (38 %) ja Oulun eteläisen/Rannikon alueella (33 %).

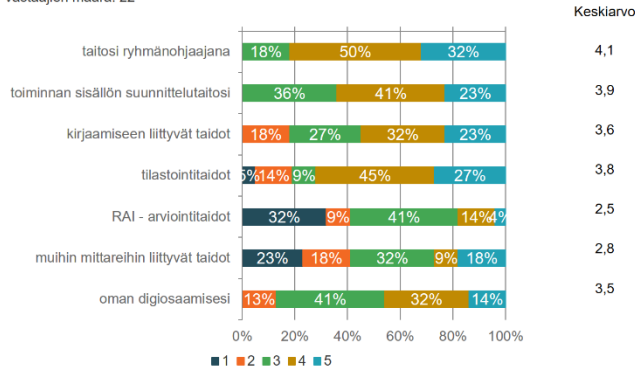
Kyselyn perusteella päivätoiminnan ohjaajissa on suuri joukko sote-alan konkareita, sillä 81 % vastaajista oli työskennellyt alalla yli 10 vuotta. Työkokemus ikäihmisten päivätoiminnasta hajautui tasaisesti alle vuoden työkokemuksesta 10 vuoden työkokemukseen.

Kyselyssä kartoitimme työntekijöiden omaa näkemystä omista taidoista liittyen ryhmänohjaukseen, sisällön suunnitteluun, kirjaamiseen, tilastointiin, RAI-arviointivälineistöön, toimintakykyä kartoittaviin mittareihin sekä koettuihin digitaitoihin mittariasteikolla 1-5 (1=välttävä, 2=tyydyttävä, 3= hyvä, 4=kiitettävä, 5=erinomainen). Ks. Kuva alla.

Seuraavassa kartoitamme sinun ajatusta osaamisestasi.
Millaisena koet;

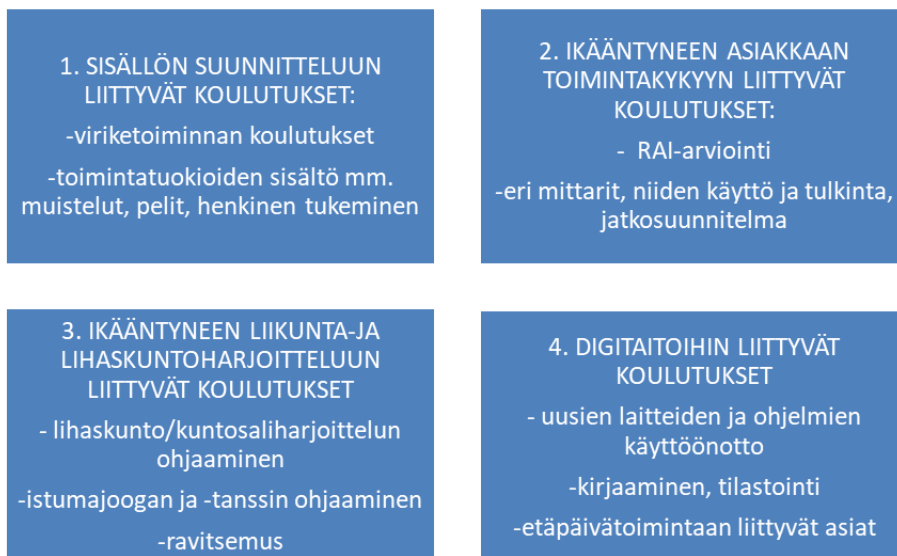
(1=välttävä, 2=tyydyttävä, 3= hyvä, 4=kiitettävä, 5=erinomainen)

Vastaajien määrä: 22



Kuva 20. Päivätoiminnan ohjaajien näkemys omasta osaamisesta

Vastauksista nousi esiin useimmilla vahvaksi koetut ryhmänohjaus- ja sisällön suunnittelun taidot (vastausten keskiarvot 4.1 ja 3.9), kun taas omat taidot liittyen RAI-arviointiin (ka 2.5), erilaisten toimintakykyä kuvaavien mittarien käyttöön (ka 2.8) arvioitiin heikommiksi. Nämä samat aiheet nousivat esiin myös kyselyn koulutustoiveissa, jotka teemoitettiin neljään eri pääteemaan (ks. Kuva alla).



Kuva 21. Millaista lisäkoulutusta toivot työsi tueksi?

Nämä neljä esiin noussutta kokonaisuutta on hyvä huomioida jatkossa päivätoiminnan ohjaajien lakisääteisiä täydennyskoulutuksia suunniteltaessa.

9.1 Päivätoiminnan kehittämistyön arviointi

Pohteen järjestämissuunnitelmassa (2022, s.13) yhteiseksi tavoitteeksi on asetettu, että ikäihmiset pystyvät elämään ja asumaan kotona toimintakykyisenä mahdollisimman pitkään. Kehittämistyön tavoitteena oli vastata päivätoiminnan osalta asetettuun tavoitteeseen luomalla monipuolinen ja yhtenäinen päivätoiminnan toimintamalli, jossa korostuu toiminnan tavoitteellisuus. Kehittämistyötä ohjasi palvelualuejohtaja Virpi Rääpysjärvi.

Kehittämistyötä tehtiin 5/2023–12/2023 välisenä aikana tiiviissä yhteistyössä projektisuunnittelijan, projektityöntekijän, päivätoiminnan ohjaajien sekä heidän esihenkilöidensä kanssa. Päivätoiminnan ohjaajat pääsivät osallistumaan toimintamallin kehittämiseen kohta kohdalta yhteisten Teams –kokoontumisten kautta. Ohjaajat jaettiin alueittain kolmeen pienryhmään, jotka kokoontuivat syksyn aikana yhteensä kuusi kertaa 1½ tuntia kerrallaan. Suullisen palautteen lisäksi päivätoiminnan ohjaajilla oli mahdollisuus kommentoida nimettömästi kehittämistyön vaiheita ja etenemistä Google Jamboardin avulla. Kaikki palautteet kerättiin ja otettiin huomioon kehittämistyössä. Tarvittaessa palaute kirjattiin ylös jatkokehittämisasiheisiin.

Yhteistyötä tehtiin Ikä on POP -hankkeen sisällä palveluohjauksen kehittämistyöstä vastaavan projektisuunnittelijan, hankkeen RAI-asiantuntijoiden sekä kumppanuustoiminnasta vastaavan projektisuunnittelijan kanssa. Asiakkaiden toimintakyvyn arviointiin haettiin lisätietoa kuntoutuksen asiantuntijoilta.

Kehittämistyön aikataulu oli tiivis. Syksyn ja loppuvuoden 2023 aikana toteutettiin yhteensä viisi pilottia eri puolilla hyvinvointialuetta. Matalankynnyksen ennaltaehkäisevän toiminnan ryhmiä oli kaksi ja kuntouttavan päivätoiminnan ryhmiä kolme. Pilotteja arvioitiin syksyn edetessä jatkuvaa arviointia ja havainnointia tehden sekä asiakas- ja henkilöstökyselyitä hyödyntäen. Pilottien pohjalta syntyivät päivätoiminnan palvelukuvaukset, ks. Liite.

Kehittämistyön vaikutukset näkyivät jo ennen hanketyön loppumista. Pienryhmätoiminta tulee jatkumaan Tyrnävällä vuoden 2024 alusta, samoin etäpäivätoiminta Taivalkoskella. Lisäksi etäpäivätoiminta on herättänyt kiinnostusta muillakin alueilla.

Kehittämistyön lopputuotoksena syntynyt yhteinen päivätoiminnan toimintamalli on monipuolinen ja sen eri palvelumuotoja voidaan hyödyntää Pohteen lisäksi muillakin hyvinvointialueilla. Kehittämistyö julkaistaan Innokylässä 15.12.2023.

10 POHDINTA JA JATKOKEHITTÄMISKOHTEET

Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi v. 2020–2023 (STM, 2020b, s.44) mainitaan, että tutkittu tieto ja hyvät ja näyttöön perustuvat hoito- ja toimintakäytännöt linjaavat palveluiden toteuttamista. Tutkimustietoa etsiessä huomattiin tuoretta tutkimustietoa löytyvän päivätoiminnasta niukasti. Iso osa viimeaikaisista töistä on AMK-tasoista opinnäytteinä tehtyä tutkimusta lähinnä päivätoiminnan sisällöstä sekä asiakkaiden ja työntekijöiden kokemuksista. Suvanto (2014, s. 21–22) totesi gradussaan päivätoiminnan jääneen kotihoidon kehittämisen jalkoihin siitä huolimatta, että päivätoiminnalla on annettavaa ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä tukevassa ennaltaehkäisevässä työssä mutta myös kuntouttavassa toimintakykyä ylläpitävässä toiminnassa. Jälkimmäisen merkitys korostuu erityisesti ikäihmisille, joilla toimintakyvyn laskuun on jo olemassa suurentunut riski (STM, 2020b, s. 44).

Vaikuttavuuden ja kustannustehokkuuden nimissä tavoitteellisen päivätoiminnan kehittämiseksi tarvitaan lisää tutkimus- ja kehittämistyötä, kuten päivätoiminnan ohjaajien osaamisvaatimukset ja –kartoitukset. Osaamisvaatimuksilla päivätoiminnan ohjaajien työtä saataisiin näkyvämmäksi ja näin lisättyä myös työn arvostusta ja vetovoimaa. Päivätoiminnan ohjaajien kyselyssä työn

merkityksellisyys (vastausten ka 4.6 asteikolla 1–5) koettiin työn vetovoimaisuutta (vastausten ka 3.9) korkeammaksi.

Päivätoiminnan asiakkaiden erilaiset palvelutarpeet asettavat isoja vaatimuksia päivätoiminnan ohjaajille ja heidän ammatilliselle osaamiselleen kuntouttavassa hoitotyössä. Lisäksi laadukas etäpäivätoiminnan toteuttaminen vaatii päivätoiminnan ohjaajalta rautaisten ryhmänohjaustaitojen lisäksi digiosaamista sekä tietoa ikääntyvän toimintakyvystä ja ohjaustaitoa ikäihmisten lihaskuntoharjoitteluun. Kyselyyn vastanneista päivätoiminnan ohjaajista puolet (n=11) ilmaisivat kiinnostuksensa toimia tulevaisuudessa etäpäivätoiminnan ohjaajana. Etätoiminnan osuus tulee tulevaisuudessa kasvamaan ja sen vaikutuksista olisi mielenkiintoista tehdä tutkimusta. Miten etäpäivätoiminnalla voidaan vaikuttaa ikääntyneen toimintakykyyn?

Päivätoiminnan ohjaajat suhtautuvat päivätoiminnan kehittämistyöhön myönteisesti. Kyselyyn vastanneista 81 % (n=18) piti hanketyön aikana pidettyjä tapaamisia oman työn kannalta hyödyllisinä. Kehittämistyön jatkumista hankkeen päätyttyä toivoi 86 % (n=19) vastaajista. Kehittämisyhteistyötä tulee jatkaa niin oppilaitosten kuin oman organisaation eri toimialojen kesken. Kyselyn perusteella päivätoiminnan ohjaajien joukosta löytyy innokkaita ja halukkaita kehittämistyön vastuuhenkilöiksi (n=7). Tämän mahdollistamiseksi tarvitaan esihenkilöiltä tuki kehittämistyön jatkumiselle.

LÄHTEET

Engström, M. & Tykkyläinen, P. (2018). Kohti ikääntyneiden tavoitteellista päivätoimintaa - kirjallisuuskatsaus. AMK-opinnäytetyö. Theseus.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018112818835>

Kempainen, H. (2018). Ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan kehittäminen. YAMK-opinnäytetyö. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905027365>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Muistiliitto & Hoitotyön tutkimussäätiö. (2023). Selvitys: Muistisairautta sairastavien päivätoiminta Suomessa.
https://www.muistiliitto.fi/application/files/3516/9441/8228/MuistisairauttaSairastavienPaivatoiminta_B5_saavutettava.pdf

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue (2022). Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämissuunnitelma 2023-2025. https://pohde.fi/wp-content/uploads/2022/11/pohde_sosiaali-ja_terveyspalveluiden_jarjestamissuunnitelma_aluevaltuuston_hyvaisyma_24-10-2022.pdf

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue (2023). Teams. Ikäihmisten palveluiden käsikirja.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2020a). Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3>

Sosiaali- ja terveysministeriö (2020b). Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2020–2023. [Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2020–2023 \(valtioneuvosto.fi\)](https://www.valtioneuvosto.fi/laatusuositus-hyvän-ikäntymisen-turvaamiseksi-ja-palveluiden-parantamiseksi-2020-2023)

Suomen Mielenterveys Ry (2022). Mielenterveys ikääntyessä. Haettu 26.9.2023 osoitteesta [Mielenterveys ikääntyessä - MIELI ry](https://mielenterveys-ry.fi/mielenterveys-ikäntyessä)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2022). Mielenterveyden edistäminen - käsitteistä ja osaamisesta. [Mielenterveyden edistäminen – käsitteistä ja osaamisesta \(hyvinvointilahete.fi\)](https://hyvinvointilahete.fi/wp-content/uploads/2022/11/ninatamminenpositiivinen-mielenterveys-261022.pdf)
<https://hyvinvointilahete.fi/wp-content/uploads/2022/11/ninatamminenpositiivinen-mielenterveys-261022.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2023a). Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Haettu 14.9.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (2023b). TOIMIA-tietokanta.
<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/etusivu/toimia-tietokanta#mikaontoimia>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2019). Iäkkäät. Haettu 28.11.2023 osoitteesta
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/iakkaat>

UKK-instituutti (2023). Maailmanlaajuiset suositukset kaatumisten ehkäisyyn.
Haettu 14.9.2023 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/maailmanlaajuiset-suositukset-kaatumisten-ehkaisyyn/>

Liitteet

Liite 1. Toimintakyvyn arviointi ikäihmisten päivätoiminnassa

Asiakkaan toimintakyvyn arviointi ikäihmisten päivätoiminnassa

Asiakkaan toimintakyvyn arviointi edellyttää päivätoiminnan ohjaajilta (PTO) ymmärrystä sekä osaamista toimintakykymittareiden käyttöön ja tulkintaan liittyen. Mittareiden käyttöön tuleekin saada riittävä perehdytys ja koulutus. Lisäksi on tärkeää tietää ketä voi tarvittaessa konsultoida, tämä tulee sopia yksikkökohtaisesti.

Asiakkaan toimintakyvyn arviointi kuntouttavassa päivätoiminnassa

Osa-alue	Mittari	Kenelle	Uudelleen arviointi	Kuka arvioi
	RAI -mittaristo	Kaikille	6kk, palvelupäätöstä uusittaessa	Kotihoito, palveluohja aja tai PTO
Fyysinen toimintakyky	Barthelin indeksi	Kaikille	3-6kk/ tarvittaessa	PTO
	FES-I FROP	Kaikille	6kk	PTO
	SPPB TAI EMS TAI Käden puristusvoima-testi	Kaikille	3-6kk/ tarvittaessa	PTO
Psyykinen/ sosiaalinen toimintakyky	Positiivisen mielenterveyden mittari TAI GDS-15 (muistisairaille)	Kaikille	3-6kk/ tarvittaessa	PTO
Ravitsemustila	MNA AUDIT	Tarvittaessa	3kk	PTO

Asiakkaan toimintakyvyn arviointi matalankynnyksen ennaltaehkäisevän toiminnan pienryhmässä

Osa-alue	Mittari	Kenelle	Milloin	Kuka arvioi
Fyysinen toimintakyky	FES-I JA FROP	Kaikille	Toiminnan alkaessa, tarv. jälkeen	PTO
Psyykinen/ sosiaalinen toimintakyky	Positiivisen mielen terveyden mittari	Kaikille	Ennen ja jälkeen toiminnan	PTO

Liite 2 ASIAKASKYSELYT

Asiakkaille suunnatuilla kyselyillä voidaan arvioida päivätoimintaa asiakkaan näkökulmasta. Tarvittaessa kysymyksiä voidaan muokata kyseisen yksikön tarpeisiin vastaavaksi. Asiakaskyselyt suositellaan tehtäväksi puolivuositain; vuoden lopulla ja ennen kesätauon alkamista.

Alta löydät kehittämistyön aikana laaditut asiakaskyselyt

- kuntouttavaan päivätoimintaan
- kuntouttavaan etäpäivätoimintaan
- matalankynnyksen ennaltaehkäisevään pienryhmätoimintaan.

Asiakaskysely

Hei,

Tällä kyselyllä kartoitamme osallistujien kokemuksia **kuntouttavasta päivätoiminnasta**. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja kerättyä tietoa hyödynnetään ikäihmisten päivätoiminnan kehittämistyössä. Kyselyn täyttämiseen saat tarvittaessa apua päivätoiminnan ohjaajilta.

Kysely sisältää yhteensä 13 kysymystä liittyen päivätoiminnan ryhmäkokoon, keston ja sisältöön. Osa kysymyksistä esitetään väittäminä, johon vastataan numeroilla 1-5. Alla esimerkki väittämästä ja siihen vastaamisesta:

Väittäjä: Päivätoimintaan osallistuminen on ollut mukavaa

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= En samaa enkä eri mieltä, 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Valitsemalla numeron 1 olen aivan eri mieltä väittämän kanssa ja valitsemalla numeron 2 olen osittain eri mieltä väittämän kanssa. Valitsemalla numeron 3 en ole väittämän kanssa samaa enkä eri mieltä, "en osaa sanoa". Valitsemalla numeron 4 olen osittain samaa mieltä ja valitsemalla numeron 5 olen täysin samaa mieltä esitetyn väittämän kanssa.

Kiitos osallistumisestasi!

KYSELY KUNTOUTTAVAN PÄIVÄTOIMINNAN ASIAKKAILLE

Päivätoiminnan ryhmän koko ja ryhmäkerran kesto:

1. Sopiva ryhmäkerran kesto on mielestäni:

- A. 4 tuntia
- B. 5 tuntia
- C. Yli 5 tuntia
- D. Muu, mikä?

2. Sopiva ryhmäkoko on mielestäni:

- A. 4–6
- B. 6–8
- C. 8–10
- D. Yli 10 ryhmäläistä

3. Toivoisin, että voisin osallistua päivätoimintaan

- A. Kerran viikossa
- B. Kaksi kertaa viikossa
- C. Kolme kertaa viikossa
- D. En halua osallistua päivätoimintaan

Päivätoiminnan sisältö

4. Toiveitani ja tarpeitani on kuultu päivätoiminnan sisältöä suunniteltaessa

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Sisältö on ollut vaihtelevaa ja monipuolista

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Päivätoiminta on tarjonnut riittävästi liikuntaa ja lihaskuntoharjoitteita

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Olisin toivonut jotain muuta sisältöä, mitä?

Päivätoiminnan vaikutus hyvinvointiin

8. Päivätoimintaan osallistuminen on kohentanut mielialaani

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Päivätoimintaan osallistuminen on lisännyt lihaskuntoharjoitteluani

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Olen tehnyt myös omalla ajalla lihaskuntoharjoitteita

A) päivätoiminnasta tai muualta saamillani ohjeilla

B) esimerkiksi Onni TV:n tai muun ohjeistuksen mukaisesti

C) en ole tehnyt lihaskuntoharjoitteita muualla kuin päivätoiminnassa

11. Koen lihaskuntoharjoitteiden osuuden riittäväksi

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12. Päivätoimintaan osallistuminen on vaikuttanut arkeeni positiivisesti

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13. Miten toivoisitte päivätoimintaa kehitettäväksi?

Onko jotain muuta, mitä haluaisitte kertoa?

Kiitos vastauksestasi!

Kysely kuntouttavan etäpäivätoiminnan asiakkaille

Kiitos osallistumisestanne etäpäivätoimintaan. Tällä kyselyllä kartoitamme osallistujien kokemuksia etäpäivätoiminnasta. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja kerättyä tietoa hyödynnetään ikäihmisten päivätoiminnan kehittämistyössä. Kyselyn täyttämiseen saat tarvittaessa apua päivätoiminnan ohjaajalta.

Kysely sisältää yhteensä 17 kysymystä liittyen etäpäivätoiminnan laitteisiin, äänen ja kuvan laatuun sekä päivätoiminnan ryhmäkokoon, keston ja sisältöön. Osa kysymyksistä esitetään väittäminä, johon vastataan numeroilla 1-5. Alla esimerkki väittämästä ja siihen vastaamisesta:

Väittämä: Etäpäivätoimintaan osallistuminen on ollut mukavaa

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= En samaa enkä eri mieltä, 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Valitsemalla numeron 1 olen aivan eri mieltä väittämän kanssa ja valitsemalla numeron 2 olen osittain eri mieltä väittämän kanssa. Valitsemalla numeron 3 olen osittain samaa ja osittain eri mieltä. Valitsemalla numeron 4 olen osittain samaa mieltä ja valitsemalla numeron 5 olen täysin samaa mieltä esitetyn väittämän kanssa.

Kiitos osallistumisestasi!

KYSELY KUNTOUTTAVAN ETÄPÄIVÄTOIMINNAN ASIAKKAILLE

Valitkaa seuraavista väittämistä ajatuksianne parhaiten kuvaava vaihtoehto:

Etälaitte ja yhteydet:

1. Etälaitteen käyttö on ollut helppoa

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Yhteydet ovat toimineet hyvin

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Äänentoisto on toiminut hyvin

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Vastatkaa 4. kysymykseen vain, mikäli olette osallistuneet omalla koneella linkin kautta:

4. Linkin käyttö ja ryhmään liittyminen on ollut helppoa

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Onko jotain mitä haluaisitte kertoa etälaitteeseen tai yhteyksiin liittyen?

Etäpäivätoiminnan ryhmän koko ja ryhmäkerran kesto:

6. Sopiva ryhmäkerran kesto on mielestäni:

- A. Alle 30min
- B. 30min-60min
- C. Yli 60min, mutta enintään 90min
- D. Muu, mikä?

7. Sopiva ryhmäkoko on mielestäni:

- A. 2–4
- B. 4–6
- C. 6–8
- D. Yli 8 ryhmäläistä

8. Toivoisin etäpäivätoimintaa järjestettävän

- A. Kerran viikossa
- B. Kaksi kertaa viikossa
- C. Kolme kertaa viikossa
- D. En halua osallistua etäpäivätoimintaan

Etäpäivätoiminnan sisältö

9. Toiveitani ja tarpeitani on kuultu päivätoiminnan sisältöä suunniteltaessa

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Sisältö on ollut vaihtelevaa ja monipuolista

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

11. Sisältö on ollut mielenkiintoista

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12. Olisin toivonut jotain muuta sisältöä, mitä?

Etäpäivätoiminnan vaikutus hyvinvointiin

13. Etäpäivätoimintaan osallistuminen on kohentanut mielialaani

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14. Etäpäivätoimintaan osallistuminen on lisännyt lihaskuntoharjoitteluani

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15. Olen tehnyt myös omalla ajalla lihaskuntoharjoitteita

A) saamillani välineillä (vastuskuminauha, käsipainot)

B) esimerkiksi Onni TV:n tai muun ohjeistuksen mukaisesti

C) en ole tehnyt lihaskuntoharjoitteita muualla kuin etäpäivätoiminnassa

16. Koen, että etäpäivätoimintaan osallistuminen on vaikuttanut arkeeni positiivisesti

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

17. Miten toivoisitte etäpäivätoimintaa kehitettäväksi? Onko jotain muuta, mitä haluaisitte kertoa?

Kysely matalankynnyksen ennaltaehkäisevän toiminnan pienryhmään osallistuneille

Tällä kyselyllä kartoitamme osallistujien kokemuksia ryhmän toiminnasta. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja kerättyä tietoa hyödynnetään ikäihmisten päivätoiminnan kehittämistyössä. Kyselyn täyttämiseen saat tarvittaessa apua ryhmän vetäjiltä.

Kysely sisältää yhteensä 9 kysymystä liittyen ryhmäkokoön, keston, toiminnan sisältöön ja kokemuksiin. Osa kysymyksistä esitetään väittäminä, joihin vastataan numeroilla 1-5. Alla esimerkki väittämästä ja siihen vastaamisesta:

Wäittämä: Ryhmään osallistuminen on ollut mukavaa

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= En samaa enkä eri mieltä, 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Valitsemalla numeron 1 olen aivan eri mieltä väittämän kanssa ja valitsemalla numeron 2 olen osittain eri mieltä väittämän kanssa. Valitsemalla numeron 3 en ole samaa enkä eri mieltä. Valitsemalla numeron 4 olen osittain samaa mieltä ja valitsemalla numeron 5 olen täysin samaa mieltä esitetyn väittämän kanssa.

Kiitos osallistumisestasi!

Kysely

Vastaajan ikä

A) alle 70vuotta B) 70-75vuotta C)76-80vuotta D) yli 80 vuotta

Mielestäni;

-sopiva ryhmäkoko on noin

A) 4–6

B) enemmän kuin 6 mutta alle 10

C) yli 10 mutta alle 15 henkilöä

-sopiva ryhmäkerran kesto on

A) 1 tunti B) 2 tuntia C) kolme tuntia

Valitse seuraavista väittämistä ajatuksiasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Koen, että;

1. Ryhmätoimintaan osallistuminen on tuonut arkeeni uutta sisältöä
(1= En ollenkaan samaa mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= En samaa enkä eri mieltä, 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Ryhmään osallistuminen on vaikuttanut positiivisesti jaksamiseeni

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= En samaa enkä eri mieltä, 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Ryhmässä yhdessäolo on ollut mukavaa

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= En samaa enkä eri mieltä, 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Ryhmään osallistuminen on vähentänyt yksinäisyyden kokemustani

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= En samaa enkä eri mieltä, 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Käytössä ollut tila on toiminut ryhmätilana hyvin

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= En samaa enkä eri mieltä, 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Olen päässyt tekemään uusia asioita

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= En samaa enkä eri mieltä, 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Ryhmään osallistuminen on lisännyt liikkumistani

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= En samaa enkä eri mieltä, 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Toivon, että ryhmän toiminta jatkuu myös tulevaisuudessa

(1= En ollenkaan samaa mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= En samaa enkä eri mieltä, 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Muita ajatuksia ryhmätoiminnan kehittämisestä tai palautetta ryhmänvetäjälle?