

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Toiminnalliset menetelmät
2015

Jenniina Lindgren

VIRIKKEITÄ PALVELUTALOSSA

– Osallistavien ryhmien järjestäminen
palvelutalossa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Toiminnalliset menetelmät

2015 | Sivumäärä

Heli Virjonen

Jenniina Lindgren

VIRIKKEITÄ PALVELUTALOSSA – OSALLISTAVIEN RYHMIEN JÄRJESTÄMINEN PALVELUTALOSSA

Opinnäytetyöni on kehittämistyö Saga Palvelutalo Kaskenpuistossa ja Kaskenniityssä järjestettävistä viriketoiminnoista. Kehittämistyön toimintaympäristönä olivat siis palvelutalot Kaskenpuisto ja Kaskenniitty. Kehittämistyötä tehtiin yhdessä palvelutalojen vapaa-ajan ohjaajan sekä asukkaiden kanssa.

Saga-palvelutalot tarjoavat palveluasumista ikäihmisille, jotka eivät enää pärjää omassa kodissaan. Viriketoiminnalla asukkaiden arkeen tuodaan viihtyisyyttä sekä ylläpidetään toimintakykyä. Kehittämistehtävänäni oli luoda opaskirja palvelutaloissa järjestettävistä viriketoiminnoista sekä luoda uusia viriketoimintoja. Tavoitteena opaskirjan tekemisessä oli tarjota vapaa-ajan ohjaajille materiaalia viriketoiminnan suunnitteluun sekä kehittämiseen.

Kehittämistyön kehittämismenetelminä käytin osallistuvaa havainnointia, kokeilevaa toimintaa sekä kehittämispäiväkirjaa. Osallistuvan havainnoinnin sekä kokeilevan toiminnan avulla keräsin materiaalia opaskirjan sisältöä varten. Kehittämistyötä arvioitiin asiantuntijaryhmässä. Kehittämistyön edistämiseksi tein kehittämistyösuunnitelman, jota muokkasin kehittämistyön edetessä. Kehittämistyön prosessikuvauksen tekemiseen hyödynsin kehittämispäiväkirjaa.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi Vireyttä elämään – Opas palvelutalojen viriketoimintaan. Opaskirja on tarkoitettu henkilökunnan työvälineeksi viriketoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen.

ASIASANAT:

Ikäihmiset, toimintakyky, osallisuus ja viriketoiminta.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Program of Social Services | Activating and Therapeutic Methods

2015 | Total number of pages

Heli Virjonen

Jenniina Lindgren

STIMULATION IN SERVICES HOUSE – GUIDE TO RECREATIONAL ACTIVITIES IN SERVICE HOUSE

My bachelor's thesis is a development work of developing recreational activities for elderly. The development work was carried out in Saga service house Kaskenpuisto and Kaskenniitty. The development work was made in collaboration with recreational activities supervisor and service houses residents.

Saga-service houses provide sheltered housing for older people who can no longer cope in their own homes. Recreational activities for residents of everyday life, brought to comfort and to maintain performance. The task of this development work was to create a guidebook organized recreational activities as well as to create new enrichment activities in service house. The aim of the guidebook conclusion was to provide recreational supervisor material for designing and developing recreational activities.

Development methods such as participant observation, experimental activities and the development diary were used during development work. Participant observation and experimental activities using the material gathered for the content of the guidebook. Development work is expected to expert group. To promote the development work I made the development plan, which modified during the development work. Description of the development process was based on the development diary.

The output of thi development work was Vitality to life – The guidebook of service houses recreational activities. The guidebook is intended as a tool of personnel recreational activities planning and developing.

KEYWORDS:

Elderly, ability to function, participation and recreational activities.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ JA LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Kehittämistyön lähtökohdat	7
2.2 Toimintaympäristön kuvaus	8
3 IKÄIHMISTEN HYVINVOINTI JA TOIMINTAKYKY	10
3.1 Ikäihmisen hyvinvointi	10
3.2 Ikäihmisen toimintakyky	12
3.3 Ikäihmisen vapaa-aika	16
4 IKÄIHMISEN OSALLISUUS	18
4.1 Ikääntyvän ihmisen osallistaminen	18
4.2 Sosiaalinen osallisuus	19
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN	21
5.1 Kehittämistyön menetelmät	21
5.2 Kehittämistyön prosessi	23
5.3 Aloitus- ja suunnitteluvaihe	25
5.4 Toteutus- ja viimeistelyvaihe	26
6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS	28
6.1 Hyvän oppaan tuntomerkit	28
6.2 Opaskirjan suunnittelu ja toteutus	29
6.3 Opaskirjan sisältö ja ulkoasu	31
7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	34
7.1 Kehittämismenetelmien ja – prosessin arviointi	34
7.2 Kehittämistyön tuotoksen arviointi	35
7.3 Ammatillinen arviointi	36
LÄHTEET	39

LIITTEET

Liite 1. Vireyttä elämään – opas palvelutalojen viriketoimintaan

KUVAT

Kuva 1 Sisällysluettelon suunnittelua (©Lindgren 2015). 30

Kuva 2. Valmis viriketoiminnan opas (©Lindgren 2015). 32

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämistyön konstruktivistinen malli (mukaillen Salonen 2013, 21). 24

1 JOHDANTO

Tein kehittämistyöni Saga Palvelutalo Kaskenpuistossa ja Kaskenniityssä järjestettävistä viriketoiminnoista. Kehittämistyön kehittämistehtävänä oli koota viriketoiminnan opaskirja. Tarve opaskirjalle pohjautuu suunnitteilla olevien uusien palvelutalojen viriketoiminnan kehittämiseen ja suunnittelemiseen. Kehittämistyön lähtökohtia ja toimintaympäristön kuvaus löytyvät tämän työn toisesta luvusta.

Saga-palvelutalot tarjoavat palveluasumista hoito-, koti- ja turvapalveluita tarvitseville ikäihmisille. Saga-palvelutaloissa asuminen on viihtyisää ja laadukasta. (Saga Care, 2015.) Keskeisinä teoreettisina lähtökohtina ovat palvelutalossa asuvien ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitäminen, osallistavat toiminnot sekä viihtyisyyden ja sosiaalisten suhteiden luominen. Kehittämistyön teoreettisia lähtökohtia kuvataan paremmin luvuissa kolme ja neljä.

Kehittämistyö toteutettiin Saga Palvelutalo Kaskenpuistossa sekä Kaskenniityssä. Kehittämistyö sijoittui ajallisesti maaliskuuta lokakuuhun 2015. Kehittämistyössä käytettiin erilaisia kehittämismenetelmiä, joista eniten käytössä olivat kehittämispäiväkirja, osallistuva havainnointi sekä kokeileva toiminta. Näiden kehittämismenetelmien avulla kerättiin materiaalia opaskirjaa varten. Kehittämismenetelmiä sekä prosessikuvausta on avattu enemmän luvussa viisi.

Kehittämistehtävänä oli luoda opaskirja, jonka avulla viriketoiminnan ohjaajat voivat kehittää ja suunnitella palvelutalon viriketoimintaa. Opas löytyy raportin liitteenä ja tuotoksen työstämistä kuvataan työn kuudennessa luvussa. Viimeisenä lukuna tässä työssä on kehittämistyön arviointi. Siinä käsitellään kehittämistyön ja opaskirjan arviointia sekä ammatillista osaamista.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ JA LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämistyön lähtökohdat

Yksinäisyys on tavallista ikäihmisten parissa. Yksinäisyyden kokemisen tunnistaminen ei aina ole kovinkaan helppoa. Sosiaalinen yksinäisyys ja eristäytyneisyys vaikuttavat myös dementoitumiseen. (Routasalo & Pitkälä 2005, 19.) Nykypäivänä pyritään takaamaan ikäihmiselle mahdollisuus asua kotona mahdollisimman pitkään, joten monelle ikäihmiselle ikääntyminen tarkoittaa myös yksin asumista. Tämä ei kuitenkaan aina tarkoita yksinäisyyttä, mutta yksin asuminen on yksi riskitekijöistä yksinäisyyden ja turvattomuuden lisääntymiselle. (Noppari & Leinonen 2005, 48.)

Tarvetta tälle kehittämistyölle löytyy yleisestikin vanhustyön parista, sillä toimintakykyä ylläpitävät toiminnot ovat tärkeitä. Myös yksinäisyyden ehkäiseminen palvelutalossa on tärkeää ja siihen viriketoiminta on hyvä tapa toimia. Viriketoiminnalla voidaan ylläpitää ikäihmisen vireyttä ja toimintakykyä sekä tyydyttää henkisiä tarpeita. Viriketoiminta on ikäihmisen omien voimavarojen aktivoimista antamalla mahdollisuuksia sekä virikkeitä toteuttaa erilaisia psyykkisiä ja sosiaalisia toimintoja. (Airila 2002, 5.) Viriketoiminta ei ole pelkästään ajanvietettä, vaan se on kuntouttavaa sekä tavoitteista toimintaa, jossa asiakas on lähtökohdalla (Airila 2002, 11).

Idea varsinaisesta opaskirjasta syntyi oman mielenkiinnon myötä ja halusta tehdä selkeä ja käyttökelpoinen tuotos kehittämistyön tuloksena. Opaskirjassa esitellään erilaisia viriketoimintoja, joita voidaan toteuttaa ikäihmisten palvelutalossa. Opaskirjan tarkoituksena on, että niin uudet kuin vanhatkin työntekijät saavat oppaasta ideoita omiin viriketoimintoihinsa ja vinkkejä jo olemassa olevien viriketoimintojen kehittämiseen. Viriketoimintaa kehittämällä asukkaille tarjotaan mahdollisuus mieleiseen toimintaan myös palvelutalossa. Mahdollisuudet ovat monet, sillä erilaisia virikkeitä on tarjolla erilaisia ja ne ovat muokattavissa ikäihmisille sopiviksi. Oppaassa on myös kuvia niin havainnollistamassa virikkeitä kuin antamassa kuvitusta eri toiminnoille.

2.2 Toimintaympäristön kuvaus

Teen kehittämistyöni Turussa sijaitseviin Saga Palvelutalo Kaskenpuistoon ja Kaskenniittyyn, jotka ovat saman yrityksen omistamia ja niissä toimii yhteinen vapaa-ajan ohjaaja. Saga Care Finland Oy on yksi Suomen suurimmista ikään-tyneiden palveluasumis- ja hyvinvointipalvelualan yrityksistä. Se kuuluu Esperio Care –konserniin. Ruissalosäätiö ylläpitää Saga-palvelutaloja. Saga palvelutalot tarjoavat asukkailleen turvallista, laadukasta ja viihtyisää asumista. (Saga Care 2015.)

Saga palvelutalot eivät vaadi asukkailtaan tiettyä varallisuustilannetta vaan asunnot ovat tarjolla kaikille asumistarpeen mukaisesti. Palvelutaloon voi tulla asukkaaksi kaupungin kautta tai itse maksavana asiakkaana. Asukkaille tarjotaan turvallinen ja viihtyisä asumisympäristö, jossa jokainen asukas saa sisustaa oman asuntonsa mieleisekseen. Jokaisessa asunnossa on keittiö, makuuhuone, saniteettitilat sekä turvapuhelin. Asukkaiden on mahdollisuus ostaa erilaisia palvelupaketteja riippuen omasta palveluntarpeesta. (Saga Care 2015.)

Saga Palvelutalo Kaskenpuistossa on 128 asuntoa, jotka on tehty esteettömiksi. Asukkaat saavat sisustaa asuntonsa omilla tavaroilla luodakseen mahdollisimman kodikkaan tunnelman. Yhteiset tilat ovat myös esteettömiä ja helppokulkuisia. Asukkaiden omaiset ovat tervetulleita vierailuille ja aulassa sijaitseva kahvio mahdollistaa kahvinjuonnin myös ulkopuolisille. Kaskenpuiston yhteisiin tiloihin kuuluvat myös sauna- ja allasosasto, kuntosali sekä viihtyisät talvipuutarhat. Hoidosta vastaavat ammattitaitoiset hoitajat ympärivuorokautisesti. (Saga Care 2015a.)

Saga Palvelutalo Kaskenniitty pitää sisällään 207 asuntoa, joihin kuuluu niin parveke, nykyaikainen keittiö kuin esteettömät saniteettitilatkin. Kaskenniityssä ovat viihtyisät talvipuutarhat sekä ravintola ja kahvila, johon voi poiketa syömään herkullista ruokaa tai juomaan kupillisen kahvia. Rentoutumista tarjoavat talon saunaosasto sekä kampaamo- ja jalkahoitolapalvelut. Talossa on myös kaikkien asukkaiden käytössä oleva kuntosali sekä kirjasto. (Saga Care 2015b.)

Sekä Kaskenpuistossa että Kaskenniityssä järjestetään päivittäin viriketoimintaa, joka vaihtelee muistijumpasta erilaisiin keskustelupiireihin ja lukupiireihin. Taloilla on yhteinen vapaa-ajan ohjaaja, joka toteuttaa viriketoiminnat päivittäin. Taloissa toimii myös kolme fysioterapeuttia, jotka omalta osaltaan pitävät muutamia ryhmiä viikossa, esimerkiksi tuolijumppaa sekä ohjattua kuntosalia. Viikko-ohjelmaan kuuluu vakituisten ohjelmien lisäksi erilaisia retkiä lähiseuduille sekä monenlaisia esiintyjä.

3 IKÄIHMISTEN HYVINVOINTI JA TOIMINTAKYKY

3.1 Ikäihmisen hyvinvointi

Biologisesti määriteltynä ikäihminen ajatellaan keskimäärin 75-80 ikävuodesta eteenpäin. Elintoiminnot sekä toimintakyky alkavat usein heikentyä. Psykologiseen ikääntymiseen kuuluu luopumista, sopeutumista ja hyväksymistä, mutta sen lisäksi myös muistoja, onnellisuuden tunteita sekä elämäkerrallista rikkautta. Sosiaaliseen ikääntymiseen taas kuuluvat roolimutokset. Jo pelkästään ikääntymisen alkaminen kytketään eläkkeelle siirtymiseen ja jollakin tavalla roolittomuuden alkamiseen. (Helminen & Karisto 2005, 15-16.) Psykkistä ikääntymistä voisi kuvailla kypsymiseksi, kehittymiseksi tai muuttumiseksi. Psykkinen ikääntyminen ilmenee kehityksenä ja siirtymisenä uuteen elämänvaiheeseen. (Vehviläinen ym. 2005, 25.)

Yksilön hyvinvoinnin ajatellaan usein muodostuvan kolmen osatekijän kokonaisuudesta. Näitä osatekijöitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi. Koettua hyvinvointia voidaan kutsua myös elämänlaaduksi. Terveys ja materiaallinen hyvinvointi vaikuttavat omalta osaltaan myös elämänlaatuun, mutta sen ajatellaan muodostuvan myös yksilön subjektiivisista näkemyksistä ihmissuhteista, hyvästä elämästä, oman arvokkuuden tuntemuksesta sekä mielekkästä tekemisestä. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Ikäihmistä ei pidä katsoa pala palalta, vaan kokonaisuutena ihmisenä. Myös ikäihminen on kokonaisuus, jossa niin keho, mieli kuin sosiaaliset suhteet vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti. Hyvä mieli vaikuttaa positiivisesti oman terveyden kokemiseen, johon vaikuttavat niin hyvä seura ja mieleinen liikunta kuin harrastuksetkin (Taipale 2011, 49.) Halu huolehtia omasta hyvinvoinnista voi saada ikäihmisen lähtemään mukaan erilaisiin toimintoihin (Haarni 2010,118).

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keskeisiä sisältöjä ovat Elorannan ja Punkasen (2008, 7) mukaan esimerkiksi erilaisen aktiivisen osallistumisen tukeminen ja sen mahdollistaminen. Siihen kuuluvat myös terveelliset elintavat, turvallisuuden tukeminen, itsenäinen suoriutuminen sekä vaikeiden tilanteiden kohtaaminen. Ennaltaehkäisevä toimintakykyä ylläpitävä toiminta sekä varhainen puuttuminen ehkäisee ennalta ongelmien kasaantumista ja siirtää palvelujen tarvetta myöhemmäksi. Aktiivinen elämäntapa pitää yllä hyvää fyysistä ja kognitiivista toimintakykyä ja parantaa ikäihmisen koettua hyvinvointia sekä tyytyväisyyttä omaan elämään (Lyyra & Tiikkainen 2007, 80).

Niin ikäihmisten kuin muidenkin ihmisten hyvinvointi riippuu paljolti siitä, miten ihminen kykenee käyttämään hyödykseen jo olemassa olevia fyysisiä elinoloja sekä miten ihminen käsittelee oman elämänsä rajoituksia. Hyvinvointiin liittyy kyky tunnistaa asiat, jotka vaikuttavat omaan elämänlaatuun sekä kyky toimia omien arvojen pohjalta. Ikääntymisessä hyvinvoinnin perusasioina pidetään omaa aikaa ja vapautta, ymmärryksen kasvua sekä toimivia perhe- ja ystäväsuhteita. (Gothóni 2007, 15.)

Ikäihmisen hyvään elämänlaatuun kuuluu mahdollisuus elää omien arvojensa mukaisesti sekä mahdollisuus tehdä asioita, jotka hän kokee omakseen. Tällainen omien tavoitteiden ja pyrkimysten toteutuminen ylläpitää ja edistää ikäihmisen hyvinvointia. (Uusitalo 2007, 104.) Iän karttuessa ihminen ryhtyy miettimään oman elämänsä merkitystä sekä millainen oman elämä kokonaisuudessaan on. Ikäihmiset kaipaavat elämäänsä toivoa, jota tuo minuuden eheytyminen. Se on kuitenkin ikäihmisen elämän eräs suurimmista haasteista. (Eloranta & Punkanen 2008, 145.)

Psyykinen vanheneminen tarkoittaa kypsymistä ja siirtymistä elämässä uuteen vaiheeseen. Psyykkistä hyvinvointia määrittävät realiteettien tajuaminen, tyytyväisyys elämään, elämäntalouden ja tarkoituksen kokeminen sekä luottamus ja toiminnallisuus. (Eloranta & Punkanen 2008, 13.)

Elämän kokeminen tarkoitukselliseksi on monen eri osatekijän tulos. Tutkimuksissa on todettu, että siihen lukeutuu hyvä itsetunto, elämän tyytyväisyys, ulos-

päin suuntautuneisuus, hallinnan tunne, hyvä itsearvioitu toimintakyky ja terveys sekä negatiivisten tunteiden vähyys. (Read 2008, 237.)

3.2 Ikäihmisen toimintakyky

Toimintakyky jaetaan yleensä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (Jyrkämä 2003, 95). Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kesken on kiinteää vuorovaikutusta eli toimintakyvyn osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Toimintakykyä voidaan pohtia myös itseisarvona, joka näkyy itseilmaisun, itsenäisen elämän sekä tärkeiden ihmissuhteiden vaalimisena. (Eloranta & Punkanen 2008, 10.) Toimintakyky voidaan ajatella joko suppeana tai laajana käsitteenä. Suppeana käsitteenä toimintakyky tarkoittaa ihmisen selviytymistä yksittäisestä tehtävästä ja laajana käsitteenä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen selviytymistä arkisista toimistaan. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.)

Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja sen tukeminen ilmenevät hyvin harvoin vain yhteen tiettyyn toimintakyvyn alueeseen kohdistuvana toimintana. Esimerkiksi psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen opiskelu- tai harrastustoiminnalla tukee usein myös sosiaalista toimintakykyä. Vastaavasti sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen merkitsee myös psyykkisen toimintakyvyn tukemista. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen fyysisillä aktiviteeteilla ulottaa vaikutuksensa myös sosiaaliseen sekä psyykkiseen toimintakykyyn. Psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja tukeminen edesauttaa fyysisiin aktiviteetteihin kykenemistä. (Ruoppila 2002, 147.)

Ikäihmisten mielialaa, sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia ylläpitävät läheiset, ystävät, sosiaaliset toiminnat, oman asunnon kodinomaisuus, asuinympäristön viihtyisyys sekä hengellinen toiminta. Näillä kaikilla on myös vaikutusta fyysiseen, psyykkiseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn. (Kivelä & Vaapio 2011, 101.)

Fyysinen toimintakyky määritellään usein kyvyksi suoriutua arkisista perustoiminnoista ja välinetoiminnoista (Heinola & Luoma 2007, 36). Ikääntyessä ihmisen toimintakyky vääjäämättömästi muuttuu. Tasapainon ylläpitäminen hankaloituu, liikkuminen hidastuu sekä nivelten liikkuvuus heikkenee (Eloranta & Puncanen 2008, 12). Tämä voi puolestaan aiheuttaa iäkkäällä liikkumisen vähentymisen, mikä taas heikentää fyysistä kuntoa. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen näkyy aivan ensimmäiseksi liikkumiskyvyn huonontumisena. Huonontunut liikkumiskyky taas hankaloittaa sosiaalista elämää, kuten osallistumista tai asioilla käymistä. (Eloranta & Puncanen 2008, 59.) Moni ikäihminen huolehtii tai tuntee syyllisyyttä ikääntymisestä ja tekee töitä säilyttääkseen nuorekkuutensa; pitää huolta kunnostaan ja jaksamisestaan tai pysyttelee ajan hermolla, ettei tulisi tulkituksi ikäihmiseksi (Haarni 2010, 12).

Omaa mielialaa voi kohottaa fyysisillä aktiviteeteilla muiden ihmisten kanssa, ja nämä aktiviteetit myös suojaavat ihmistä mielenterveydellisiltä häiriöiltä. Tämä kuitenkin vaatii, että on itse halukas toimimaan muiden ihmisten kanssa. (Bailey & Mc Laren 2005, 87.) Hyvä fyysinen toimintakyky vahvistaa muitakin toimintakyvyn osa-alueita; kognitiivista, psyykkistä ja sosiaalista. Kaikenlainen liikunta vaikuttaa parantavasti aivojen verenkiertoon sekä hapen saantiin. Liikunnalla on myös myönteisiä vaikutuksia muistiin sekä tekemisen ja käyttäytymisen suunnitteluun, toteutukseen sekä kontrollointiin. (Suutama & Ruoppala 2007, 125.)

Toimintakyvyn kannalta on tärkeää, että fyysistä toimintakykyä voidaan ylläpitää hyötyliikunnan tai ohjatun liikunnan avulla. Säännöllinen liikunta ennaltaehkäisee sairauksia ja kehittää liikkumiskykyä. Ikäihmisten fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä on huomioitava myös psykososiaaliset tavoitteet. Ikääntymisestä johtuvan suorituskvyn aleneminen voi aiheuttaa ristiriitoja fyysisen minäkuvan kokemuksissa. Säännöllisen liikunnan tavoitteena on myönteisen fyysisen minäkuvan kehittäminen. (Karvinen 2006, 10-11.) Ikäihmisen hyvää fyysistä elämänlaatua voidaan ylläpitää esimerkiksi hyvällä liikuntakyvyllä, riittävällä tuella, kivuttomuudella sekä asunnon esteettömyydellä (Heinola & Luoma 2007, 38).

Psyykinen toimintakyky liittyy ikäihmisen persoonallisuustekijöihin, psyykkisiin voimavaroihin sekä psyykkiseen terveyteen, jotka vaikuttavat merkittävästi toimintakykyyn. Uuteen elämänvaiheeseen siirtyminen, muuttuminen ja kypsyminen psyykkisellä tasolla kuuluvat psyykkiseen vanhenemiseen. (Eloranta & Punkanen 2008, 12.) Ihmisen psyykkistä toimintakykyä kuvaavat hänen mielialansa, voimavaransa, itsearvostuksensa sekä haasteista selviämisensä (Heinola & Luoma 2007, 36). Ikääntyminen ei vaikuta ihmisen persoonallisuuteen yhtä paljon kuin se vaikuttaa fyysisiin sekä biologisiin ominaisuuksiin ja ikäihminen mieltääkin yleensä olevansa samanlainen kuin nuorempana (Eloranta & Punkanen 2008, 13). Yksinäisyyttä ja liiallista tekemättömyyttä välttämällä ikäihminen voi pitää huolta omasta mielenterveydestä ja elämänilosta (Haarni 2010, 123).

Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat kognitiivisten toimintojen lisäksi myös toiminnan tavoitteet sekä niiden taustalla olevat homeostaattiset tarpeet, asenteet ja normit, arvostukset sekä odotukset. Tämän lisäksi tavoitteisiin pääseminen vaatii toimintojen suunnittelua. (Ruoppila 2002, 120.)

Lapsuudessa koetut onnistumisen sekä hyväksynnän tunteet ohjaavat ikäihmisen psyykkistä toimintakykyä ikääntyessä. Aikuisiän psyykkistä toimintakykyä ennakoivat muun muassa sosiaalinen varmuus, tyytyväisyys omaan itseensä nuoruudessa sekä lapsuuden koti. (Eloranta & Punkanen 2008, 13-14.) Psyykkisen toimintakyvyn voi jakaa kolmeen psyykkisen toiminnan perusalueeseen, joita ovat tunne-elämä, toiminta sekä ajattelu. Hyvä psyykinen toimintakyky siis tarkoittaa näiden kolmen osa-alueen hallintaa. Kaikki kolme osa-aluetta vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. (Eloranta & Punkanen 2008, 14.) Persoonallisuuteen vaikuttavat ikäihmisen kokemukset, elämäntapahtumat ja elämässä kohdatut haasteet. Kognitiiviset toiminnot vaihtelevat yksilöllisesti. Muistitoiminnot, oppiminen, ärsykkeisiin reagoimisen nopeus sekä sopeutuminen uusiin asioihin saattavat hidastua tai säilyvät lähes ennallaan. (Airila 2002, 6-7.)

Psyykkisen toimintakyvyn heikentymistä voi hidastaa harjoituksen avulla, esimerkiksi opiskelun tai erilaisten harrastusaktiiviteettien avulla (Ruoppila 2002, 125). Kognitiiviset toiminnot, kuten oppiminen, ajattelu, havainto- ja muistitoi-

minnot sekä kielelliset toiminnot, liittyvät keskeisesti psyykkiseen toimintakykyyn. Kognitiivisessä toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia ihmisen vanhentumisen, mutta kognitiivinen toimintakyky on aina myös vuorovaikutuksessa ympäristön määräämiin vaatimuksiin sekä reunaehtoihin. (Eloranta & Punkanen 2008, 14-15.)

Sosiaaliseen toimintakykyyn liitetään ikäihmisen valmiudet suoriutua elämästä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, kyky suoriutua omista sosiaalisista rooleistaan sekä toimia yhteisöjen jäsenenä (Eloranta & Punkanen 2008, 16). Sosiaalisella toimintakyvyllä voidaan myös tarkoittaa vuorovaikutustaitoja, sosiaalisia kontakteja sekä sosiaalista aktiivisuutta. Sosiaalisen toimintakyvyn muutokset ovat yhteydessä elinympäristön muutoksiin. (Airila 2002, 6.) Sosiaalinen toimintakyky vaatii toimiakseen aina myös psyykkistä sekä fyysistä toimintakykyä (Eloranta & Punkanen 2008, 17).

Läheisyyden ja yhteisöllisyyden tunteminen sekä muiden ihmisten kanssa vietetty aika on tärkeää jokaiselle ihmiselle. Useissa tutkimuksissa on todettu, että sosiaaliset suhteet, sosiaalinen tuki sekä sosiaalinen aktiivisuus edistävät ikäihmisten fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Hyvillä sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys ikäihmisten selviytymiseen erilaisista ikääntymiseen liittyvistä menetyksistä sekä sairauksiin ja toimintakyvyn heikentymiseen sopeutumisessa. (Lyyra & Tiikkainen 2007, 70-72.) Sosiaalinen ikääntyminen tuo muutoksia, jotka vaikuttavat ikäihmisen ja hänen ympäristönsä välisiin suhteisiin sekä odotuksiin. Sosiaaliseen ikääntymiseen vaikuttavaa esimerkiksi rooliodotukset, joita ympäristö vaatii. Sosiaalisten roolien muuttuminen, uusien syntyminen sekä vanhojen päättyminen kuuluvat koko ihmisen elinikään. Uusia rooleja ja rooliodotuksia ikäihmisille tuovat esimerkiksi isovanhemmuus, puolison kuolema tai eläkkeelle jääminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 17.)

Yhteisösuhteet sekä toiminta vaikuttavat ikäihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn. Yksilön ja ympäristön vuorovaikutus on tärkeää, ja se tulee esiin muun muassa ikäihmisen taitona selvitä sosiaalisista tilanteista sekä taitona toimia yhteiskunnan jäsenenä. Yhteiskunnan jäsenenä toimiminen sisältää muodolliset sekä epämuodolliset suhteet. (Eloranta & Punkanen 2008, 17.) Sosiaalisen toi-

mintakyvyn tukemiseen ja vahvistamiseen voidaan käyttää dialogisuutta, joka perustuu subjektius-ajattelulle (Eloranta & Punkanen 2008, 136).

3.3 Ikäihmisen vapaa-aika

Sanakirjojen määritelmistä voidaan löytää ainakin kolme erilaista ulottuvuutta vapaa-ajasta. Yksi niistä kuvailee vapaa-aikaa työn vastakohtana, toinen määrittelee vapaa-ajan aktiviteetiksi, joka sisältyy harrastuksiin ja kolmannessa määritelmässä vapaa-aika on subjektiivinen kokemus ja laadullinen käsite. Määritelmät myös peilaavat historiallista muutosta ja kulttuurit vaikuttavat vapaa-ajan määritelmiin. (Liikkanen 2005, 60.)

Valinnanvapaus korostuu ikäihmisten vapaa-ajassa – miten heidän pitäisi toimia, jotta heidän elämänsä sisältyisi mielekkäitä asioita (Haarni 2010, 50). Koska ikääntyneet ovat siirtyneet työelämästä jo eläkkeelle, ei heidän kohdallaan toimi määritelmä siitä, että vapaa-aika olisi työn vastakohta. Sen sijaan vapaa-aika voidaan mieltää harrastuksina. Tämä määritelmä korostaa vapaa-ajan individualistista puolta. Harrastukset ajatellaan usein jollakin tavalla osaksi vapaa-aikaa. (Liikkanen 2005, 70-73.) Työelämän loputtua jokapäiväinen elämä on entistä tärkeämpää, kuten kotityöt ja kodin ulkopuoliset toiminnot (Haarni 2010, 31).

Vapaa-aikaa voidaan lähestyä psykologisella tavalla, jolloin esiin nousevat subjektiiviset, sisäiset sekä eksistentiaaliset merkitykset, kuten nautinto, mielihyvä sekä koettu vapaus. Tärkeämpänä asiana koetaan se, mitä tehdään, jolloin seura jää toissijaiseksi. Opittu käyttäytyminen sekä kulttuuriin osallistuminen nähdään osana sosiologista vapaa-ajan käsitettä. Tämä teorian mukaan ihmiset yrittävät toiminnoissaan vahvistaa sosiaalisia suhteitaan sekä sosiaalisia yhteyksiään. (Pikkarainen 2007, 88-90.) Ikäihmiset valitsevatkin työelämän jälkeen itselleen toimintaa, joka kiinnostaa ja tuntuu mielekkäältä. Elämään haetaan uutta ja erilaista tekemistä: harrastuksia, yhdistystoimintaa, vapaaehtoistoimintaa. Jokainen luo itselleen sopivan rytmin ja päivään otetaan vain sopivasti ohjelmaa. Liiallinen tekeminen heikentää hyvinvointia. (Haarni 2010, 130.)

Ikäihmisen fyysiseen toimintakykyyn on yhteydessä fyysinen vapaa-ajan toiminta, mutta se vaikuttaa positiivisesti myös muuhun vapaa-ajan aktiivisuuteen. Psykkiseen hyvinvointiin taas vaikuttavat monet erilaiset vapaa-ajan toiminnot, mutta niistä vain osa on fyysisesti aktiivista toimintaa. (Pikkarainen 2007, 89.)

4 IKÄIHMISEN OSALLISUUS

4.1 Ikääntyvän ihmisen osallistaminen

Osallistamisen käsite on kaksijakoinen, toisaalta se korostaa ihmisten subjektiivutta, mutta toisaalta siihen liittyy ulkoapäin tuleva vaikuttaminen. Osallistavan toiminnan oletetaan etenevän ihmisten omilla ehdoilla ja itsensä antamaan suuntaan, vaikka aloite onkin tullut ulkopuolelta. Eli osallistaminen johtaa omaehtoiseen osallistumiseen. Osallistamisella tarjotaan erilaisia mahdollisuuksia ja osallistumisella hyödynnetään tarjottuja mahdollisuuksia. (Toikko & Rantanen 2009, 90.) Ikäihmisen osallistumiseen vaikuttaa fyysinen ja psyykinen toimintakyky. Toimintakyvyn tulisi sallia liikkumisen paikasta toiseen, kuulla ja nähdä, seurata ja ymmärtää. (Haarni 2010, 120.) Ikäihmisten kanssa tehtävässä työssä osallistamisella voidaan tarkoittaa ikäihmisen saamaa mahdollisuutta ylläpitää omaa toimintakykyään. Osallistamista voidaan siis kuvailla mahdollisuuksien hyödyntämisenä. (Toikko & Rantanen 2009, 90.)

Ikäihmisen aktiivisuus tulisi olla ikäihmiselle itselleen, hänen läheisille ihmisilleen sekä omalle yhteisölleen miellyttävää ja hänen omaa toimintakykyään ja elämänlaatuaan parantavia sekä ylläpitäviä. Osallistavuus ja voimaannuttavuus ovat osa aktiivista ikääntymistä. (Julkunen 2008, 27-29.) Muutoksena aikaisempaan elämään, osallistuminen itseä kiinnostaviin asioihin tuo uudenlaista mielekkyyttä ikäihmisen elämään (Haarni 2010, 59). Osallistamalla sekä vahvistamalla ikäihmisen subjektiivutta autetaan häntä tekemään valintoja uuden identiteettinsä mukaisesti (Andreev & Salomaa 2005, 164). Osallistuva sekä älyllinen toiminta tukee psyykkistä suorituskykyä ja tarjoaa elämälle sekä sisältöä että merkitystä (Airila 2002, 9).

Osallistamista voidaan ajatella myös toimijuuden avulla, jonka Jyrkämä on määritellyt. Jyrkämä (2007, 206-207) jakaa toimijuuden kuuteen ulottuvuuteen, joita ovat kyetä, osata, täytyä, haluta, tuntea sekä voida. Ikäihmisen oma halukkuus on edellytyksenä toimijuudelle. Ikäihminen voi kokea oman osaamisen eli tietojen ja taitojen puuttumisen esteenä toimintaan osallistamiseen. Myös toiminto-

jen herättämät tunteet ja muistot vaikuttavat ikäihmisen toimijuuteen sekä osallistamiseen. (Jyrkämä 2012, 148-149.)

Ikäihmisen voimaantumista ja elämänhallintaa sekä mahdollisuuksien lisäämistä voidaan tavoitella osallistavalla toiminnalla. Mahdollisuuksien ja keinojen tarjoaminen auttaa ikäihmistä oppimaan taitojensa käyttämistä. Ikäihmiset oppivat myös vaikuttamaan oman elämänsä hallintaan. (Kinnunen ym. 2003, 28.)

Osallistavat ryhmät auttavat omalta osaltaan ikäihmisen toimintakyvyn ja voimaantumisen tukemista (Liikanen 2007, 7). Tarkoituksena ikäihmisten innostamisessa on kehittää yhteisöllisyyttä, jonka tavoitteet ja arvot ovat yhteisiä. Ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämistä omien mielenkiinnonkohteiden avulla voidaan edistää osallistavalla toiminnalla. Tavoitteena on niin psyykkisen, sosiaalisen kuin fyysisenkin toimintakyvyn edistäminen aktiivisuudella. (Eloranta & Punkanen 2009, 41.)

4.2 Sosiaalinen osallisuus

Sosiaalisen osallistumisen ja sosiaaliseen yhteisöön kuulumisen ajatellaan tarkoittavan ikäihmisten keskuudessa esimerkiksi erilaisten sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä, halutessa oman yhteisön toimintaan ja erilaisiin päivätoimintoihin osallistumista, harrastamista sekä omassa tutussa ympäristössä asumista niin pitkään kuin mahdollista (Haverinen 2008, 232). Roolimuutosten, kuten työntekijän ja vanhemman roolien menettäminen, vuoksi sosiaalinen kanssakäyminen on erittäin tärkeää ikäihmiselle (Velberg 2007, 72).

Sosiaaliseen sitoutumiseen ja osallistumiseen vaikuttavat merkittävästi hyvät sosiaaliset suhteet. Niiden avulla ihminen voi vaikuttaa omaan itsetuntoonsa sekä tuntea yhteenkuuluvuutta vahvistamalla ja toteuttamalla omia merkityksellisiä sosiaalisia roolejaan. Hyvällä itsetunnolla on vaikutusta stressaavien tilanteiden selvittämisessä sekä masennuksen ehkäisemisessä. Kaiken tämän lisäksi sosiaalinen aktiivisuus ehkäisee kognitiivista heikentymistä, dementoitumista sekä laitoshoidon päätymistä. (Lyyra & Tiikkainen 2007, 73-75.) Sosiaalinen verkosto edistää sosiaalista selviytymistä ja toisaalta myös sosiaalisista

tehtävistä selviytyminen mahdollistaa sosiaalisen verkoston toimivuuden säilyttämisen (Eloranta & Punkanen 2008, 136). Toimiva sosiaalisten suhteiden verkosto sekä saatavilla oleva sosiaalinen tuki lisäävät elämänlaatua ja vahvistavat toimintakyvyn säilymistä (Heikkinen 2002, 28).

Ikäihmisellä ystävien tapaamisella, sosiaaliseen toimintaan osallistumisella sekä erilaisilla sosiaalisilla rooleilla voidaan näyttää sosiaalista sitoutumista, joka ylläpitää ja edistää ikäihmisen terveyttä. Sitoutumisen luomat sosiaaliset roolit parantavat ikäihmisen terveyttä lisäämällä yhteenkuuluvuutta, kiintymystä sekä arvostuksen tunnetta. (Lyyra & Tiikkainen 2007, 79.) Ikäihmiset arvostavat oman ikäistensä ystävien seuraa. Ystävyys-suhteet perustuvat vapaaehtoisuuteen ja ne ovat mahdollisesti tunnetasolla tyydyttävämpiä muihin suhteisiin verrattuna. Ystävyys-suhteet mahdollistavat kumppanuuden, vastavuoroisuuden sekä itsenäisyyden kokemisen. (Tiikkainen 2007, 151.)

Ikääntyessä ihmisen sosiaaliset suhteet ja toiminnat tulevat yhä tärkeämmiksi. Keskustelut, vieraiden käyminen, musiikin kuuntelu, lukeminen, muistelu sekä muut mielenkiintoiset harrastukset ylläpitävät ikäihmisen hyvää elämänlaatua. (Kivelä & Vaapio 2011, 102.) Omassa sosiaalisessa verkostossaan toimiminen yksilönä edesauttaa ikäihmistä tuottamaan voimavaroja myös verkoston muille jäsenille. Muiden ikäihmisten kanssa vuorovaikutuksessa toimiminen lisää osallistujan omia voimavaroja. Sosiaaliset verkostot siis rakentuvat jäsenten välisen vuorovaikutteellisen toiminnan kautta. (Marin 2003, 74, 78.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

5.1 Kehittämistyön menetelmät

Kehittämistyöllä tavoitellaan muutosta toimintatapoihin- tai rakenteisiin. Muutokset voivat koskea toimintaympäristön yksittäistä osa-aluetta tai toimintaympäristön rakennetta. Kehittämistyö voi herättää uusia ideoita tai kehittää jo käytössä olevia toimintamalleja. Kehittämistyö on aina yhteydessä asioiden ja kokonaisuuksien parantamiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 16.)

Opinnäytetyöni kehittämistyönä on toteuttaa opaskirja, johon kokoan erilaisia ikäihmisten palvelutalossa järjestettäviä viriketoimintoja. Tämän kehittämistyön menetelmiksi valitsin sekä itse kehittämistyöhön liittyviä menetelmiä että yhden tutkimuksellisen menetelmän. Kehittämismenetelminä käytin muun muassa kehittämispäiväkirjaa sekä osallistuvaa havainnointia.

Kehittämispäiväkirjaa kirjoitin koko kehittämistyön prosessin aikana. Kehittämispäiväkirjaan voi kirjoittaa esimerkiksi lähdekirjallisuuteen liittyviä asioita, kehittämistyöhön liittyvää ideointia sekä etenevän työn prosessikuvausta (Vilka & Airaksinen 2003, 19-20). Kehittämispäiväkirjan sekä muiden erilaisten muistioiden avulla voidaan tehdä kehittämistyön prosessikuvaus. Erilaiset dokumentit ovat osana laadullista tutkimusta sekä yleisesti hyväksytyjä tiedonkeruumenetelmiä. (Hirsijärvi ym. 2009, 217.)

Kehittämismenetelmänä käytin myös osallistuvaa havainnointia. Ihminen tekee havainnoiteja arkielämän tilanteissa jatkuvasti ja tämä arkihavainnointi toimii luonnollisesti jatkuvasti kehittämistyötä ohjaavana tiedonkeruumenetelmänä. Osallistuva havainnointi edellyttää myös yhteisöön sisälle pääsemistä. (Vilka 2005, 112.) Osallistuvaa havainnointia käytin yleisesti viriketoimintaan osallistuessani. Havainnoin osallistujien toimintaa sekä heidän suhtautumista viriketoimintaan. Havaitsemiani asioita kirjoitin ylös kehittämispäiväkirjaan.

Yhtenä kehittämistyöni menetelmänä käytin kokeilevaa toimintaa. Kokeilevan toiminnan avulla kerätään tietoa nykyisestä toimintatavasta ja sen pohjalta tehdään tarvittavia muutoksia. Toimintaa jatketaan edelleen arvioiden sitä koko ajan. (Toikko & Rantanen 2009, 90–91.) Osana kehittämistyötäni kokeilin muutamia uusia viriketoimintoja, joita Kaskenpuistossa tai Kaskenniityssä ei ollut ennen toteutettu. Kokeilevalla toiminnalla sain hyvää materiaalia opaskirjaani.

Kävin dialogista keskustelua lähinnä harjoittelun ohjaajani kanssa, sillä hän vastaa Kaskenpuiston ja Kaskenniityn vapaa-ajan toimintojen ohjaamisesta. Dialoginen keskustelu on toimijoiden vastavuoroista ajatusten vaihtoa ja kehittäminen etenee keskinäisen jakamisen ja ymmärtämisen kautta. Vuorovaikutus ohjaa käytännön toimintaa ja dialogin avulla löydetään vastaukset asetettuihin kysymyksiin. (Toikko & Rantanen 2009, 166.)

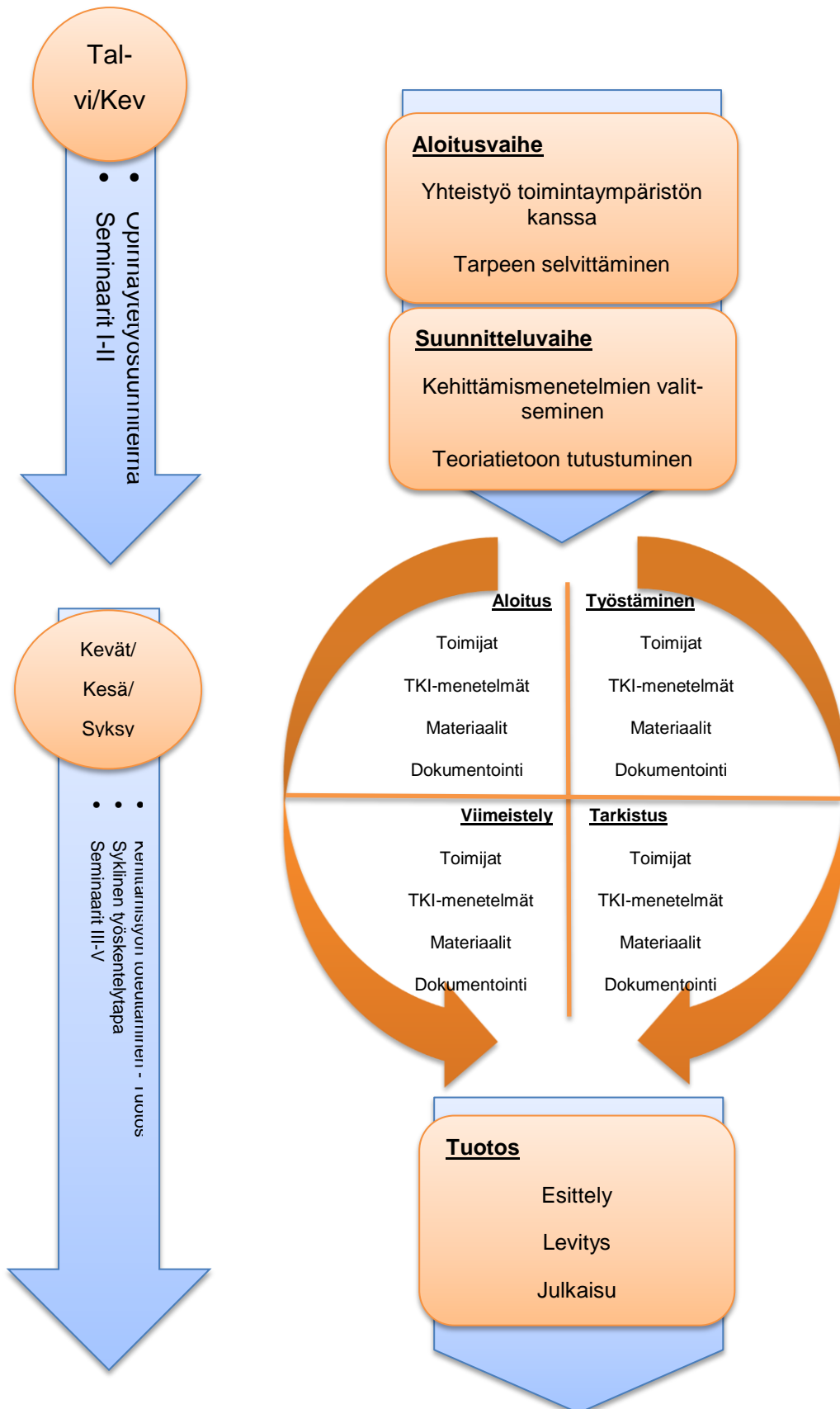
Asiantuntijamenetelmästä valitsin välineeksi fokus-ryhmän käytön. Fokus-ryhmä on toimijoiden ydinjoukosta muodostuva työryhmä, joka osallistuu johonkin tiettyyn työvaiheeseen (Salonen 2013, 21). Focus-ryhmä osallistui kehittämistyöni arviointivaiheeseen. Focus-ryhmä koostui palvelutalojen asukkaista. Fokusryhmäkeskustelu on puolistrukturoitu ryhmäkeskustelu tai – haastattelu tilanne, jota haastattelija ohjailee. Fokusryhmän avulla saadaan helposti selville osallistujien mielipiteitä ja ehdotuksia kehittämistä varten. (Parviainen 2005, 53; 55).

Visuaalisen dokumentoinnin sisällyttäminen kehittämistyöhön vaatii erilaisia dokumentointitapoja, kuten digikameraa, Mindmap-työskentelyä sekä piirtämistä. Jotta kehittämistyön vaiheet tulisivat selkeästi esille, on tärkeää kuvata kehittämistyön etenemistä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Myös toiminnallisia menetelmiä voi käyttää kehittämistyön tukena. Visuaalista dokumentoinnissa käytin paljon hyödynsäni digikameraa, jotta saisin kuvitettua luomani opaskirjan.

5.2 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyöni toimintaympäristönä olivat Saga Palvelutalo Kaskenpuisto ja Kaskenniitty. Kohderyhmänä kehittämistyössäni ovat sekä vapaa-ajan ohjaajat että palvelutalojen asukkaat. Kaskenpuistossa ja Kaskenniityssä viriketoiminta on toimiva kokonaisuus, joka olisi hyvä siirtää myös muihin palvelutaloihin. Viriketoiminnalla mahdollistetaan asukkaiden toimintakyvyn ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen.

Vastaavaa viriketoiminnan opaskirjaa ei ole palvelutalo ympäristöön aikaisemmin tehty. Kehittämistyöni alkoi tilanteeseen ja jo olemassa oleviin viriketoimintoihin tutustumalla harjoittelun yhteydessä. Tutustuin myös kehittämistyön toimijoihin sekä toimintaympäristöön. Esittelen kehittämistyöhöni liittyvän prosessikuvauksen konstruktivisen mallin mukaisesti. Konstruktivisessa mallissa eteneminen tapahtuu vaiheittain, joita ovat aloitus, suunnittelu, toteutus, tarkistus sekä viimeistelyvaihe. Tässä mallissa korostuvat osallistava sekä yhteisöllinen näkökulma. (Salonen 2013, 17-19.)



Kuvio 1. Kehittämistyön konstruktivistinen malli (mukaillen Salonen 2013, 21).

5.3 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Keväällä 2015 aloitin kehittämistyön miettimisen ja siihen liittyvän harjoittelupaikan etsimisen. Kehittämistyöni aloitusvaihe alkoi maaliskuussa 2015, jolloin valitsin kehittämistyöni aiheeksi viriketoiminnan opaskirjan tekemisen. Valintaani vaikuttivat kiinnostukseni kohderyhmään sekä toiminnallisten menetelmien hyödyntämiseen opinnäytetyössäni.

Aloitusvaiheessa tiesin kehittämistyöni aiheen, kohderyhmän jolle se suunnataan sekä millaisen tuotoksen haluan valmistaa. Päätin käyttäväni osallistuvaa havainnointia yhtenä kehittämismenetelmänä ja teemahaastattelua kehittämistyöni arviointimenetelmänä. Aloitus- ja suunnitteluvaiheen välille on vaikea vetää selkeää rajaa, sillä aiheen valitsemisen jälkeen lähdin hyvin nopeasti suunnittelemaan itse toteutusta. Aloitus- ja suunnitteluvaiheiden erona on, että aloitusvaiheessa keskustellaan ja pohditaan kehittämistyöhön liittyviä asioita. Suunnitteluvaiheessa kehittämistyön etenemistä jäsentää kehittämissuunnitelma, joka ohjaa kehittämistyön tekemistä. (Salonen 2013, 17-18.)

Huhtikuussa 2015 olin yhteydessä Saga Palvelutalo Kaskenpuiston ja Kaskenniityn vapaa-ajan ohjaajaan. Huhtikuussa kävin myös tutustumassa kehittämistyöni toimintaympäristöön eli Kaskenpuistoon sekä Kaskenniityyn. Yhdessä vapaa-ajan ohjaajan kanssa pohdimme minkälainen opaskirjasta pitäisi tulla, ja miten rajaisimme oppaaseen tulevat viriketoiminnat. Opaskirjan kohderyhmäksi valitsimme palvelutalojen vapaa-ajan ohjaajat sekä palvelutalojen asukkaat.

Suunnitteluvaiheessa työskentelyäni ohjasi opinnäytetyösuunnitelmaani kirjatut työskentelytavat. Lopulliseen muotoon kehittämistyön suunnitelma valmistui huhtikuun lopulla. Tapasin vapaa-ajan ohjaajan vielä uudelleen huhtikuun lopulla keskustellaksemme vielä tarkemmin kehittämistyön työskentelytavoista. Avoimeksi vielä tässä vaiheessa jäi se, mitä arviointimenetelmää käytän tuotokseni arvioinnissa.

Suunnitteluvaiheessa aloitin teoriakirjallisuuteen tutustumista, sillä kirjallisuutta oli melko paljon tarjolla. Keräsin myös omia ajatuksia muistilapuille, jotta niitä olisi helpompi jäsentää ja muistaa myöhemmässäkin vaiheessa. Suunnitelmani hyväksyttiin kehittämistyöni toimijoiden parissa jo toukokuussa, mutta Turun ammattikorkeakoululta hyväksynnän sain elokuussa. Toukokuussa pääsin aloittelemaan osallistuvan havainnoinnin tekemistä sekä Kaskenpuistossa että Kaskenniityssä.

Kevään harjoitteluosuuteen kuului enimmäkseen palvelutalon arkeen osallistumista sekä havaintojen tekemistä palvelutalon käytännöistä ja rutiineista. Palvelutalon arkeen osallistuminen ja havainnointi sekä havaintojen ylös kirjaaminen olivat oleellinen osa tiedonkeruuta ja asioiden mieleen painamista. Prosessi oli kuitenkin melko pitkä, joten pysyvät dokumentit havainnoista olivat välttämättömät opaskirjan laadinnan ja raportoinnin kannalta.

5.4 Toteutus- ja viimeistelyvaihe

Toteutusvaiheessa työskentelin valitsemieni kehittämismenetelmien mukaisesti ja keräsin aineistoa opaskirjaani. Osallistuvaa havainnointia sekä kokeilevaa toimintaa suoritin elo- ja syyskuussa saadakseni materiaalia opaskirjan tekoon. Työskentelyn ja opaskirjan pohjana toimivat viikoittaiset vapaa-ajan ohjelmat, joiden kattavat viriketoiminnot antoivat jo paljon materiaalia opasta tehdessäni. Vapaa-ajan ohjelman runko toimi myös oman opaskirjani runkona. Viikko-ohjelmasta saamani materiaali oli hyödyllistä pohjustusta tekemälleni osallistuvalla havainnoinnilla sekä kokeilevalle toiminnalle.

Kokeilevaa toimintaa käytin tuodessani Kaskenpuistoon ja Kaskenniityyn kaksi uutta viriketoimintaa, elokuvavisan ja levyraadin. Levyraadin toimintatapa kehittyi kokeilevan toiminnan avulla ja siitä muodostui lopulta toimiva kokonaisuus, jota voi myös hyödyntää muissa palvelutaloissa. Elokuvavisakin haki hieman muotoaan ensimmäisellä toteutuskerralla, mutta löysin siihenkin toimivan tavan toteuttaa. Muissa palvelutalon viriketoiminnoissa hyödynsin osallistuvaa havainnointia, josta sain mielestäni hyvän kuvan toiminnan toteutumisesta.

Toteutusvaiheessa ryhdyin kehittämään opaskirjaa sisällysluettelon ja materiaalien kokoamisella. Valokuvasin kaikkia viriketoimintoja siten, että osallistujat eivät näkyneet kuvissa. Valokuvia käytin opaskirjassani ilmentämään toimintaa. Syys- ja lokakuun aikana kirjoitin opaskirjaani vähitellen puhtaaksi. En juurikaan työstänyt opaskirjaani harjoittelupaikassa, vaan harjoittelupäivät kuuluivat tavalliseen palvelutalon arkeen ja vapaa-ajan ohjaajan tehtäviin osallistumiseen.

Opaskirjan koeversio valmistui lokakuussa, jolloin kävin esittelemässä sen Kaskenpuiston ja Kaskenniityn vapaa-ajan ohjaajalle sekä pienelle ryhmälle talojen asukkaita. Opaskirjan arvioinnissa käytin asiantuntijaryhmään, joka koostui palvelutalojen asukkaista. He saivat arvioida opaskirjani koeversiota ja kertoa siitä omat mielipiteensä. Sain sekä ohjaajalta että asiantuntijaryhmältä positiivista palautetta sekä myös korjaus- ja lisäysehdotuksia.

Opaskirjan viimeistelyvaiheessa korjasin kirjoitusvirheitä ja erilaisia muotoseikkoja sekä lisäsin muutamia viriketoimintoja, jotka asiantuntijaryhmän sekä vapaa-ajan ohjaajan mielestä vielä puuttuivat. Lopullisen version opaskirjasta sain valmiiksi heti marraskuun alussa. Opaskirjan toimitin Kaskenpuiston ja Kaskenniityn vapaa-ajan ohjaajalle sekä palvelutalojen esimiehille.

6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

6.1 Hyvän oppaan tuntomerkit

Hyvän oppaan laatiminen vie paljon aikaa (Nissi 2009). Oppaassa suuressa roolissa on helposti ymmärrettävä teksti, sillä teksti ei voi koskaan olla liian selkeää. Tekstin pitää olla myös sisällöltään tarpeeksi kattavaa. Kappaleiden olisi hyvä olla lyhyehköjä ja käytetyn sanaston kohderyhmälleen tarkoitettua. (Hyvärinen 2005.) Kehittämistyönä tekemäni opas kohdistettiin vapaa-ajan ohjaajille, mutta myös palvelutalojen asukkaille, joten sanojen piti olla molemmille ryhmille sopivaa eli mahdollisimman yleiskielistä (Hyvärinen 2005).

Asioiden esiintuomisen järjestyksellä on myös merkitystä oppaan teossa. Niin kuin kirjoissakin on juoni, niin myös oppaaseen kannattaa tietoisesti kehittää ”juoni”, jota oppaan lukija pystyy seuraamaan. Järjestys voi olla hyvinkin erilainen eri oppaissa, mutta esimerkiksi tärkeys- tai aikajärjestys ovat hyviä tapoja, ja opas voidaan myös järjestää aihepiireittäin. Suurin vaikutus järjestyksen luomiseen on sillä, että millaisessa tilanteessa opasta luetaan ja mitä halutaan oppaan tekstin saavan aikaan lukijassa. (Hyvärinen 2005.)

Oppaan lukijan motivointi on tärkeä osa oppaan kirjoittamista, sillä siihen ei riitä pelkkä tekstin selkeys tai kattavuus. On tutkittu, että ihmiset ovat myöntyväisempiä toimimaan ohjeiden neuvomalla tavalla, kun niiden mukaan työskenteleminen ei häiritse heidän normaalia elämäänsä. Ohjeiden perustelu on tärkeää, jos kyseisten ohjeiden mukaan toimiminen vaatii suuria ponnisteluja. Lukijalle on tärkeää myös kertoa miten ohjeiden mukaan toimiminen hyödyttää häntä, sillä jos oppaassa on pelkkää neuvontaa ilman perusteluja, voi opas helposti jäädä pölyttymään kirjahyllyyn. Lukijan saama hyöty onkin houkuttelevin perustelu noudattaa ohjeita. (Hyvärinen 2005.)

Rakenteelliset seikat tulee myös huomioida hyvässä oppaassa. Otsikoiden ja väliotsikoiden paikat tuli olla tarkasti suunniteltuja. Väliotsikot rytmittävät tekstiä tehden siitä helpommin luettavan, mutta niiden määrässä ei saa liioitella. Otsik-

kojen olisi hyvä antaa lukijalle välittömästi käsitys siitä, mitä tuleva teksti käsittelee (Nissi 2009). Kappalejako on erityisen tärkeää oppaan kirjoittamisessa. Kappalejako kertoo lukijalle, mitkä asiat oppaan tekstissä kuuluvat vahvasti yhteen. (Hyvärinen 2005.) Erilaiset luettelmat ovat usein myös varsin toimivia. Luettelmat elävöittävät tekstiä tehden ulkoasusta mielenkiintoisemman ja toisaalta ovat helpottavat lukemista, sillä niiden avulla pitkät lauseet voi paloitella pienemmiksi. Erilaisilla kuvioilla, kuten tähdillä, palloilla ja luettelmaviivoilla voi nostaa tärkeimpiä asioita paremmin esille. (Nissi 2009.)

Oikeinkirjoituksen merkitys oppaan kirjoittamisessa on erittäin suuri. Mikäli opas on kirjoitettu vähän sinne päin ja teksti sisältää paljon kirjoitusvirheitä, se ei vain hankaloita ymmärtämistä, vaan aiheuttaa monesti myös ärsyntyä. Mikäli lukija kokee kieliasun heikoksi ja peruskielioppi on vajavaista, saattaa kirjoittajan tiedot ja taidot herättää epäilyksiä, eikä lukija pidä opasta enää kovin uskottavana. Opas olisikin hyvä luetuttaa useampaan kertaan ulkopuolisilla henkilöillä, sillä omat virheet häviävät, kun kirjoittaa tekstiä paljon. (Hyvärinen 2005.)

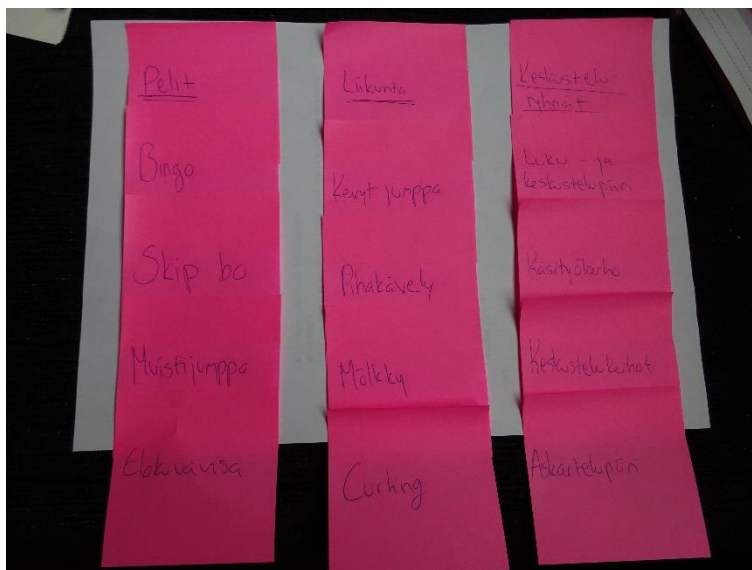
6.2 Opaskirjan suunnittelu ja toteutus

Opaskirjan suunnittelu alkoi jo kehittämistyön alkuvaiheessa, kun kirjoitin opin-
näytetyösuunnitelmaan haluni tehdä opaskirja. Opaskirjan sisältöä lähdin suunnittelemaan keväällä aloittamani harjoittelun yhteydessä. Opaskirjan sisällön suunnittelu perustui toimintaympäristössä järjestettäviin viriketoimintoihin. Suunnittelin jakavani viriketoiminnat erilaisten pääotsikoiden alle, kuten liikunnalliset toiminnot, pelit ja harrasteryhmät.

Opaskirjan suunnittelussa keskeinen osa oli opaskirjan nimen keksiminen. Alussa opaskirjan työnimeksi valitsin Viriketoiminnan opas. Tämä nimi ei kuitenkaan herättänyt kovin suurta mielenkiintoa ja siitä puuttui kokonaan toimintaympäristö, johon opaskirja on tarkoitettu. Monien nimeämismietintöjen jälkeen päädyin toteuttamaan opaskirjan nimellä Vireyttä elämään – opas palvelutalojen viriketoimintaan. Tässä luvussa käytän nimitystä opaskirja.

Opaskirjan materiaaleiksi keräsin havaintoja olemassa olevien viriketoimintojen toimivuudesta ja siitä, miten niitä toteutettiin. Kokeilevan toiminnan avulla kehitin kaksi uutta viriketoimintaa Kaskenpuistoon ja Kaskenniittyyn. Näiden havaintojen ja kokeilujen pohjalta lähdin kokoamaan opaskirjaa. Opaskirjan kokoamisessa hankaluuksia tuotti viriketoimintojen järkevä jaottelu. Myös informaation määrä vaati työstämistä ja miettimistä kuinka paljon tietoa opaskirjaan tuleviin viriketoimintoihin laitetaan.

Opaskirjan kokoamisen aloitin syksyllä 2015 tehdessäni harjoittelua Kaskenpuistoon ja Kaskenniittyyn. Opaskirjan alkuun kirjoitin alkusanat, jossa kerron oppaan tarkoituksesta ja käyttömahdollisuuksista. Viriketoiminnot jaottelin neljään ryhmään, joita ovat liikunnalliset ohjelmat, pelit ja visailut, harrasteryhmät sekä tapahtumat. Jaottelun tarkoituksena on selkeyttää ja helpottaa opaskirjan käyttöä. Ensimmäiseen versioon opaskirjastani kokosin neljätoista ohjelmaa, joita voi käyttää palvelutalon viriketoiminnan suunnittelussa ja kehittäessä.



Kuva 1 Sisällysluettelon suunnittelua (©Lindgren 2015).

Saatuani koeversion valmiiksi kävin esittelemässä sen vapaa-ajan ohjaajalle sekä asiantuntijaryhmälle. Heiltä saadun palautteen pohjalta tein muutoksia opaskirjan ulkoasuun sekä sen sisältöön. Sisällön muokkaamisen jälkeen virike-toimintoja opaskirjassa on yhteensä kaksikymmentä, neljän eri otsikon alla. Opaskirjan kuvittamiseen käytin omia valokuviani, jotka kuvaavat toimintoihin käytettäviä välineitä ja tilanteita.

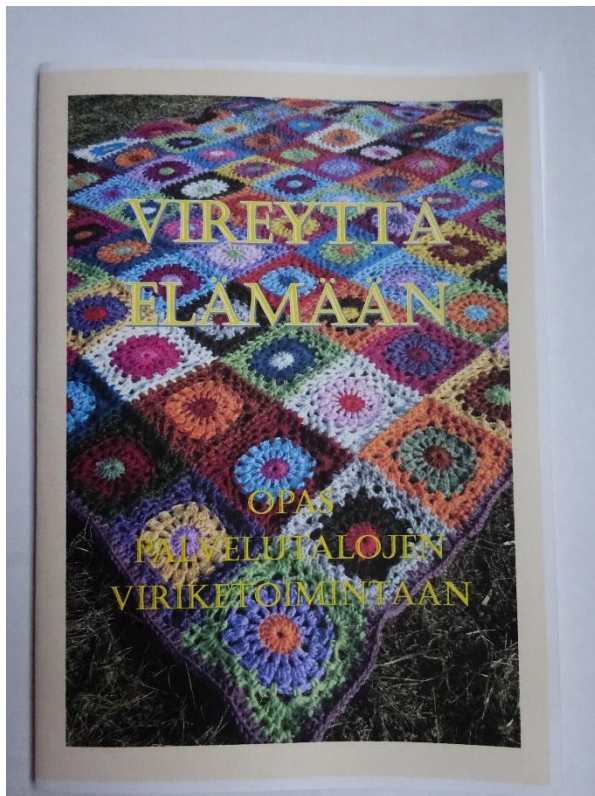
6.3 Opaskirjan sisältö ja ulkoasu

Opaskirja sisältää Kaskenpuistossa ja Kaskenniityssä järjestettäviä viriketoimintoja sekä tapahtumia. Opaskirja on jaettu neljään eri osioon, joita ovat liikunnalliset ohjelmat, pelit ja visailut, harrasteryhmät sekä tapahtumat. Opaskirja käytetään palvelutalojen viriketoiminnan järjestämiseen ja suunnitteluun, joten edellä mainittu jaottelu helpottaa erilaisten ohjelmien etsimistä opaskirjasta. Jaottelun avulla vapaa-ajan ohjaaja voi miettiä minkälaista ohjelmaa on tarvetta järjestää, jotta ikäihmisten toimintakyky ja viihtyvyys säilyisivät palvelutalossa.

Liikunnallisten ohjelmien osioon listasin esimerkiksi mölkyn, kevyt jumpan sekä pihakävelyn. Näiden tarkoituksena on ylläpitää fyysistä toimintakykyä ja siinä ohessa myös sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Olemassa on myös fysioterapeuttien järjestämää liikunnallista ohjelmaa, mutta sitä en kerännyt tähän opaskirjaan, koska vapaa-ajan ohjaajalla ei välttämättä ole ammatillisia valmiuksia järjestää vaativampia liikunnallisia ohjelmia. Pelien ja visailujen osioon sisällytin esimerkiksi bingon, muistijumpan sekä elokuvavisan. Näissä ohjelmis-sa mukana on pieni kisailun ajatus ja oman muistin ja tiedon käyttäminen. Harrasteryhmien alle keräsin sellaiset ryhmät, jossa korostuu mukava yhdessäolo ja omista mielenkiinnon kohteista nauttiminen. Tämän otsikon alle siis listautui-vat käsityökerho, askartelupiiri sekä erilaiset keskusteluryhmät. Tapahtumat-otsikon alle sopivat erilaiset kaikille palvelutalon asukkaille suunnatut tapahtu-mat, kuten sadonkorjuupäivät tai vapun juhlallisuudet. Myös erilaiset retket ja luennot sisällytin tapahtumat-osioon.

Opaskirjan tekoon käytin Microsoft Office Publisher-ohjelmaa, joka löytyy Office 365 -paketista. Tein opaskirjasta A5-kokoisen vihkon, jota oli helppo selailta ja lukea. Opaskirjasta on siis olemassa sekä sähköinen että paperinen versio. Tekstin tyylinä käytin Arial blackiä ja fonttikokona 24. Näin tekstistä tuli selkeää ja helppolukuista.

Halusin tehdä opaskirjasta houkuttelevan värisen, jotta siihen tartuttaisiin helpommin. Tärkeänä pidin myös kuvien sisällyttämisen oppaaseen, joten niitä löytyy paljon havainnollistamaan oppaaseen kirjattuja viriketoimintoja. Koin kansikuvan houkuttelevuuden myös tärkeäksi, joten valitsin siihen kuvan värikkästä virkatusta peitosta. Opaskirjan pohjaväriksi valitsin vaalean oranssin, sillä omasta mielestäni se sopi oppaan väriksi hyvin.



Kuva 2. Valmis viriketoiminnan opas (©Lindgren 2015).

Opaskirjan kuvien käyttöoikeudet ovat kuvien ottajalla eli tämän opaskirjan tekijällä. Levitysoikeudet ovat Saga Palvelutalo Kaskenpuiston ja Kaskenniityn joh-

tajilla, sillä vapaa-ajan ohjelman kehittäminen ja luominen olisi hyvä saada joko kaiseen palvelutaloon.

7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

7.1 Kehittämismenetelmien ja – prosessin arviointi

Kehittämismenetelminä käytin osallistuvaa havainnointia sekä kokeilevaa toimintaa. Näiden avulla sain kerättyä materiaalia opaskirjaani. Nämä menetelmät olivat tärkeitä opaskirjan luomiseen ja aineiston määrittelyyn. Ajallisesti nämä kaksi menetelmää olivat hyviä, sillä pystyin toteuttamaan niitä harjoitteluni aikana aivan arkipäiväisissä tehtävissä.

Opaskirjan sisältöä koskevan arvioinnin suoritin asiantuntijaryhmässä, johon osallistuivat muutamat vapaa-ehtoiset palvelutalojen asukkaat. Myös vapaa-ajan ohjaaja tutustui opaskirjaan ja antoi siitä palautetta. Omasta mielestäni asiantuntijaryhmältä sekä vapaa-ajan ohjaajalta saatu palaute oli rakentavaa ja se auttoi muokkaamaan opaskirjasta entistä paremman. Keskustelemalla asiantuntijaryhmän kanssa sain heidän mielipiteensä opaskirjan hyödyllisyydestä ja toimivuudesta viriketoiminnan kehittämisessä.

Kehittämistyön alussa oli hyvä omaksua kehittämistyölle tyypillinen työskentelytapa. Kehittämistyötä suunnitellessani pohdin myös kehittämistyön ja tutkimuksen eroja, sillä aluksi pohdin kummalla tavalla lähdän opinnäytetyötäni toteuttamaan. Kehittämistyöni pohjautui tekemääni kehittämissuunnitelmaan, joka muokkautui koko ajan kehittämistyön edetessä. Arviointi oli osana kehittämissuunnitelmani tarkistamista ja kehittämistyön edistämistä.

Kehittämispäiväkirja oli eräs menetelmä, joilla pidin itseni koko ajan ajan tasalla kehittämistyön etenemisessä. Muistiinpanot auttoivat minua kehittämisprosessin selkeyttämisessä. Kehittämispäiväkirjaan oli helppo kirjata teorialähteiden tietoja sekä oman työskentelyn etenemistä ja pystyin myös seuraamaan omaa aikatauluani.

Suunnitteluvaiheessa haastavinta oli kaikkien toimintojen sovittaminen aikatauluun. Piti varata tarpeeksi aikaa kehittämismenetelmien käyttöön sekä itse opaskirjan kirjoittamiseen. Kehittämismenetelmien käyttö onneksi sujui helposti normaalin viikko-ohjelman mukaisesti harjoittelupaikassani, mutta varsinaisen opaskirjan tekoon jäänyt aika oli melko vähäinen. Oman aikataulutuksen ylläpitäminen olisi pitänyt sujua paremmin, mutta välillä aika alkoi loppua kesken.

Toteutusvaihe vei eniten aikaa kehittämistyössäni, mutta se sisälsi kehittämismenetelmien käytön sekä opaskirjan teon. Materiaaliin tutustuminen, kirjoittaminen sekä teoretiedon hankkiminen muodostivat suurimmaksi osaksi tämän kehittämistyön toteutusvaiheen. Kehittämistyöni kannalta tärkeää oli ohjaajani positiivinen suhtautuminen sekä palvelutalojen asukkaiden positiiviset ja rakentavat kommentoinnit.

Tarkistus- ja viimeistelyvaiheessa yritin olla tehokas ja nopea, sillä aikatauluni alkoi olla vähissä. Opaskirjan viimeisteleminen tapahtui nopeasti, koska olin saanut asiantuntijaryhmältä sekä vapaa-ajan ohjaajalta selkeät ehdotukset, mitä vielä parantaa opaskirjassani. Marraskuussa esittelin opaskirjani Kaskenpuiston ja Kaskenniityn esimiehille. Kehittämistyöni arvioinnin sain vapaa-ajan ohjaajalta, jonka kanssa tein tiivistä yhteistyötä opaskirjan viriketoimintojen parissa.

7.2 Kehittämistyön tuotoksen arviointi

Opaskirjaa suunnitellessani lähtökohtana olivat monipuolisen viriketoiminnan järjestäminen palvelutalon asukkaille. Keräsin opaskirjaani kaikki Kaskenpuistossa ja Kaskenniityssä järjestettävät viriketoiminnat. Tämä antoi opaskirjan työstämiselle selkeät raamit, joiden mukaan oli helpompi työskennellä. Osallistuvalla havainnoinnilla ja kokeilevalla toiminnalla kerätty materiaali oli tärkeä ja iso osa opaskirjan luomista. Opaskirjan teossa haastetta toivat sisällön järjestäminen järkevällä tavalla, jotta opaskirjasta tulisi mahdollisimman selkeä ja helppokäyttöinen.

Opaskirjaa tehdessäni vapaa-ajan ohjaajan tuki ja palaute olivat erityisen tärkeitä. Häneltä oli helppo kysyä neuvoja, kun niitä kipeimmin tarvitsin. Aikataulutuksen kanssa itselläni oli hieman hankaluuksia, mutta onneksi vapaa-ajan ohjaaja sekä toimintaympäristö kaiken kaikkiaan olivat hyvin joustavia. Työskentely kehittämistyön toimijoiden kanssa oli luontevaa ja saumatonta.

Opaskirjan ulkomuotoon ja sen sisältöön olen erittäin tyytyväinen. Omasta mielestäni se toimii sille tarkoitetussa ympäristössä hyvin ja sen hyödyntäminen on helppoa. Sisältö on jaoteltu järkevästi ja kuvia on riittävästi viriketoimintojen havainnollistamiseen. Opaskirjasta on hyötyä varsinkin tulevaisuudessa, kun uusia palvelutaloja perustetaan ja niihin ryhdytään kehittämään viriketoimintaa. Oppaan suunnittelu, työstäminen ja viimeistely olivat minulle ammatillisesti kasvattavia kokemuksia, sillä tein tällaisen oppaan ensimmäistä kertaa. Kehittämistyön alussa itselleni asettamat tavoitteet toteutuivat omasta mielestäni hyvin ja sain luotua sellaisen opaskirjan minkä halusinkin.

7.3 Ammatillinen arviointi

Kehittämistyön aikana tutustuin paremmin vanhustyön ja erityisesti palvelutaloissa tehtävän työn merkitykseen. Palvelutalon toimintaan tutustuminen toimi perustana ammatilliselle osaamiselleni kehittämistyön tekemisessä. Kymmenen viikon harjoittelun aikana kehittämistyön toimintaympäristö, siellä työskentelevät työntekijät sekä palvelutalojen asukkaat tulivat tutuiksi. Ammatillisuus tämän kehittämistyön parissa keskittyi suureksi osaksi viriketoiminnan järjestämiseen ja sen ideoimiseen. Lisäksi perehdyin laajalti tietoperustaan liittyvään kirjallisuuteen, joka on entisestään kasvattanut alaan liittyvää teoriaosaamistani. Opinäytetyö ja suuntaavien opintojen harjoittelu ovat kasvattaneet entisestään mielenkiintoani vanhustyötä kohtaan.

Kehittämistyön aikana kykenin parantamaan omaa ammatillista osaamistani kehittämistyön tekemisessä. Oma ammatillista osaamistani olen tuonut esille tavoitteiden sekä kehittämistehtävän saavuttamisessa. Opaskirjan kirjoittamisessa ja kokoamisessa oma ammatillinen näkemykseni oppaan käyttötarkoituksista ja hyödyllisyydestä selkeytti ja jäseni omaa työskentelyäni. Koulutuksesta saamani osaaminen tuli esille kehittämistehtävien parissa työskennellessäni.

Opaskirjan tekeminen ja sen antaminen palvelutalojen käyttöön on hyvin mielekäs ja tärkeä asia. Palvelutalojen henkilökunta ja erityisesti vapaa-ajan ohjaaja pystyy hyödyntämään opaskirjaa viriketoiminnan suunnittelussa. Vapaa-ajan ohjaajan voi myös päivittää opaskirjaa, jos siihen ilmenee tulevaisuudessa tarvetta.

Ammatillinen kasvu ei tapahdu omalla painollaan, vaan vaatii ihmistä itse huolehtimaan siitä. Koulutuksen jälkeen työelämään siirryttäessä, se luo ammatilliseen kasvuun ja asiantuntijaksi kasvamiseen omat haasteensa. (Mäkinen ym. 2009, 34 -35, 43.) Vaikka opinnäytetyöprosessini ei sujunutkaan niin kuin aluksi suunnittelin, koen sen silti olleen merkittävä oppimiskokemus ja oman ammatillisuuteni vahvistaja. Opinnäytetyöprosessi opetti itsestäni taas lisää, kuten omia vahvuuksiani ja heikkouksiani.

Raporttiosuuden kirjoittamisesta olin vastuussa pääasiassa vain itselleni, ja tiedonhaku, jäsentely ja rajaaminen olivat itsenäistä, analyyttistä työtä. Huomasin aikatauluttamisen ja selkeän struktuurin merkityksen. Itsenäisesti työskentely on minulle sopiva tapa, koska pystyn työskentelemään silloin kuin itselle parhaiten sopii. Toisaalta kehittämistä vaatii aikataulussa pysyminen ja ajan varaaminen raporttiosuuden kirjoittamiseen.

LÄHTEET

- Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Kuntokallio.
- Andreev, T. & Salomaa, V. 2005. Kokemista ja kuvitusta – luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.). Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 161-192.
- Bailey, M. & Mc Laren S. 2005. Physical activity alone and with others as predictors of sense of belonging and mental health in retirees. *Aging & Mental Health* 2005: 9(1): 82-90.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Gothóni, R. 2007. Vanhana ja arvostettuna – dialoginen esse vanhuudesta. Teoksessa Tulva, T.; Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.). Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Okka-säätiö, 11-17.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Haverinen, R. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta – ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Hakonen, S. & Suomi, A. (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi*. Jyväskylä: PS-kustannus, 219-242.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.). *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 13-33.
- Heinola, R. & Luoma, M-L. 2007. Toimintakyky ja elämänlaatu. Teoksessa Heinola, R. (toim.). *Asiakaslähtöinen kotihoito. Opas ikääntyneiden kotihoidon laatuun*. Helsinki: Stakes, 36-51.
- Helminen, P. & Karisto, A. 2005. Vanhustyö muuttuvassa hyvinvointivaltiossa. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.). *Laatu vanhustyöhön*. Helsinki: Tammi, 9-18.
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Duodecim* 121/2005, 1769-73. Saatavissa http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_hakusana=Millainen+on+toimiva&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=haku&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo95167.
- Julkunen, R. 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Hakonen, S. & Suomi, A. (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi*. Jyväskylä: PS-kustannus, 15-30.
- Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa Hakonen, S. & Marin, M. *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 94-103.
- Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M.; Karisto, A. & Kröger, T. (toim.). *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-kustannus, 195-217.
- Jyrkämä, J. 2012. Toimijuus ja terveyden edistäminen. Teoksessa Näslindh-Ylispaangar, A. *Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen*. Helsinki: Edita Publishing Oy, 143-152.
- Karvinen, E. 2006. Lisää laatua liikuntaan. Teoksessa Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.). *Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu*. Helsinki: Ikäinstituutti, 10-14.

Kinnunen, P.; Penttilä, L.; Rantala, J.; Salonen, K. & Tervo, T. 2003. Innostuskirja. Nyt – Sosio-kulttuurisen toiminnan polunpäitä. Vantaa: Opintokeskus Kansalaisfoorumi.

Kivelä, S-L & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.

Liikkanen, H-L. 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Seppänen, M.; Karisto, A. & Kröger, T. (toim.). Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 69-91.

Liikkanen, M. 2005. Social change and the concept of leisure. Teoksessa Pantzar, M. & Shove, E. (toim.) Manufacturing leisure. Innovations in happiness, well-being and fun. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Lyyra, T-M. & Tiikkainen, P. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, T-M; Pikkarainen A & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita, 70-86.

Marin, M. 2003. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.). Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 72-93.

Mäkinen, P.; Raatikainen, E.; Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro.

Nissi, U. 2009. Mitä ohjeen laatijan pitää ottaa huomioon? VirtuaaliAMK. Viitattu 20.10.2015. <http://www2.amk.fi/digma.fi/eetu/www.amk.fi/opintojaksot/030905/1116425173436/1117079857643/1117089079959/1117094587251.html>.

Noppari, E. & Leinonen, S. 2005. Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielenterveys. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.). Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 36-91.

Parviainen, L. 2005. Fokusryhmät. Teoksessa Ovaska, S.; Aula, A. & Marjaranta, P. (toim.) Käytettävyytutkimuksen menetelmät. Tampere: Tampereen yliopisto, 53 – 62.

Pikkarainen A. 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Lyyra, T-M; Pikkarainen A & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita, 88-114.

Read, S. 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 231-241.

Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.). Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 19-35.

Ruoppila, I. 2002. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.). Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 119-150.

Saga Care. 2015. Laadukasta elämää Saga-palvelutalossa. Viitattu 23.10.2015. www.sagacare.fi. >Palvelutalo.

Saga Care. 2015a. Saga Palvelutalo Kaskenpuisto. Viitattu 23.10.2015. www.sagacare.fi >Palvelutalo >Saga Palvelutalo Kaskenpuisto.

Saga Care. 2015b. Saga Palvelutalo Kaskenniitty. Viitattu 23.10.2015. www.sagacare.fi >Palvelutalo >Saga Palvelutalo Kaskenniitty.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opaskirja opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Suutama T. & Ruoppala, I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T-M; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita, 115-128.

Taipale, V. 2011. Vanha ja vireä. Virkistyskirja vanhoille naisille. Helsinki: WSOY.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Hyvinvointi. Viitattu 25.10.2015 www.thl.fi Aiheet > Hyvinvointi- ja terveyserot > Eriarvoisuus > Hyvinvointi.

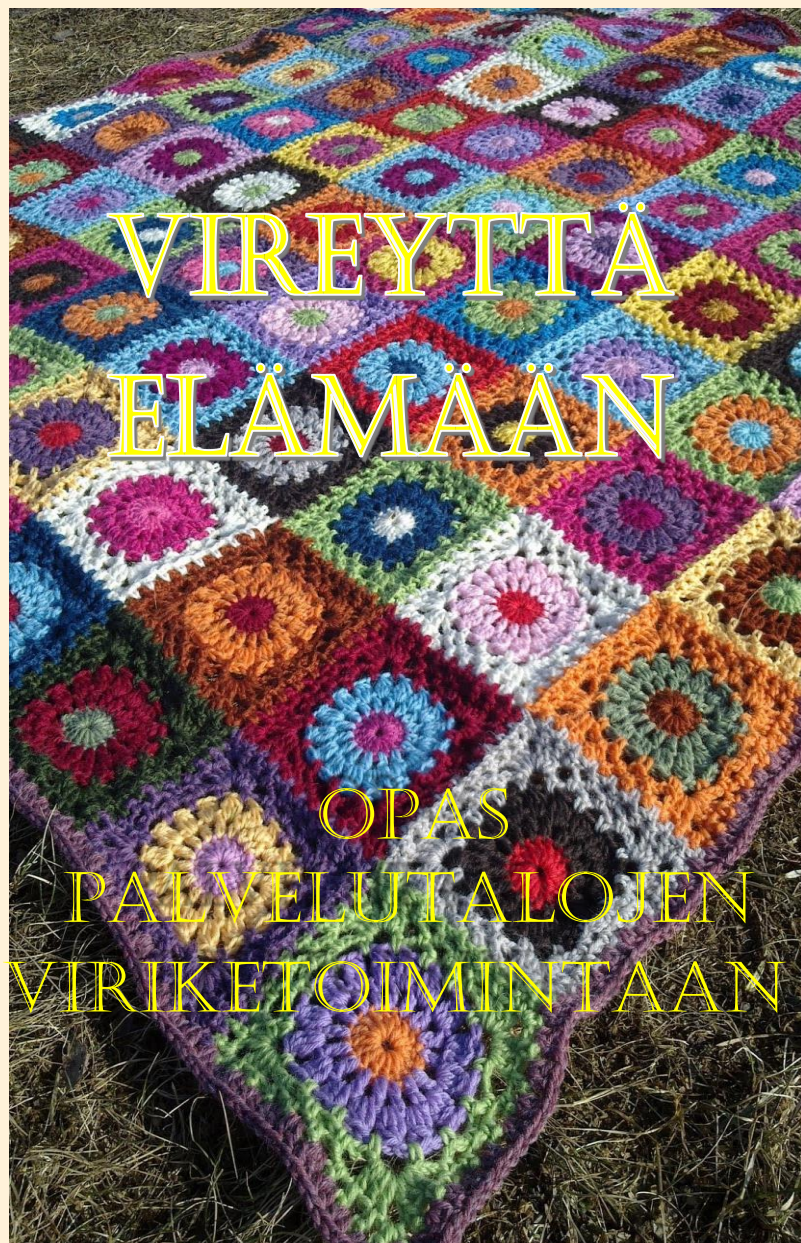
Tiikkainen, P. 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Lyyra, T-M; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita, 146-168.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampere University Press.

Uusitalo, I. 2007. Erään vanhainkotiasukkaan elämäkertomus. Elämäntapahtumat, merkittävät elämäntapahtumat ja niille annetut merkitykset. Teoksessa Tulva, T.; Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.). Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Okka-säätiö, 86-106.

Vehviläinen, S.; Vallejo Medina, A.; Haukka, U-M.; Pyykkö, V. & Kivelä, S-L. 2007. Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY.

Velberg, R. 2007. Viron senioriopettajien toimeentuleminen ja tyytyväisyys elämään. Teoksessa Harra, K.; Tulva, T. & Uusitalo, Igoth. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA-säätiö, 68-85.



Alkusanat:

Käsissäsi on nyt opaskirja, jonka avulla voit lähteä kehittämään viriketoimintaa palvelutaloon. Kaikki tässä oppaassa olevat ohjelmat sopivat ikäihmisille.

Opaskirja on jaettu eri osiin, jotta sinun olisi helppo löytää tarvitsemasi tiedot. Valokuvat havainnollistavat jokaista ohjelmaa. Olen jakanut opaskirjan liikunnallisiin ohjelmiin, peleihin ja visailuihin,²³ harrasteryhmiin, tapahtumiin sekä hartauksiin.

Opaskirjan on osa opinnäytetyönäni tekemään kehittämistyötä. Toimintaympäristönä tässä kehittämistyössä on toiminut Saga Palvelutalo Kaskenpuisto ja Kaskenniitty.

Tästä opaskirjasta on toivottavasti iloa sinulle suunnitellessasi tai kehittäessäsi viriketoimintaa palvelutaloon.

Mukavia viriketoimintahetkiä!

Turussa 2.11.2015

Jenniina Lindgren

Sisällysluettelo

1. Liikunna
key
• Mül
• Gur
HE
• Boc
• Kä
• Pih
nis
• Kuv
• ta
2. Pelit ja
• B
• U
• S
• M
• E
• L
3. Harras
•
•
•
4. Tapah
•
•
•
5. Hartaud

Mölkky:

- Sopii ulko- ja sisäpeliksi
- Ulkona heitetään puukalikkaa, sisällä keskikoista palloa
- Isompi ryhmä kannattaa jakaa pareiksi
- Pareittain pelattaessa parit heittävät vuorotellen
- Ohjaaja toimii pisteiden laskijana



Curling:

- Sisälle tarkoitettu curling on helppo toteuttaa vaikka käytävällä
- Settiin kuuluu curling-kiekot, maila ja matto
- Pelaajat jaetaan sinisiin ja punaisiin kiekkojen mukaan



Boccia:

- Omat pelit sekä sisälle että ulos
- Pallot ovat erilaiset riippuen onko kyseessä sisä- vai ulkopeli
- Osallistujat jaetaan kahteen tai kolmeen joukkueeseen



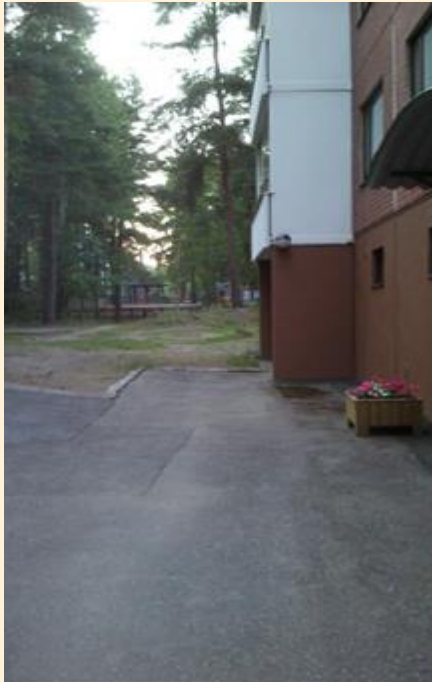
Pihakävely:

- Kävellään yhdessä ulkona
- Nautitaan ulkoilmasta ja jutellaan mukavia
- Kannustetaan mahdollisimman monia liikkumaan ulkona



Kuvasuunnistus:

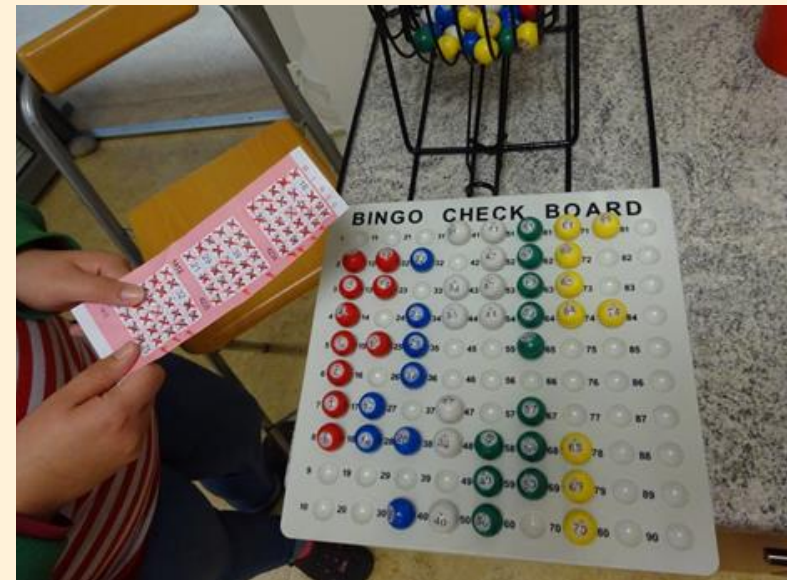
- Valokuvia lähiympäristöstä
- Pitää huomioida esteettömyys rasteille
- Jokaisella rastilla on yksi kirjain tai tietovisakysymys yms.
- Rastilla myös kuvavihje seuraavalle rastille



2. Pelit ja visailut

Bingo:

- Jännittävää pelailua kaikille tutun bingon parissa
- Palkintoina voi olla muun muassa herkkuja, kahvia yms.
- Jokaisella rivillä voittaa vaikka olisi useampikin voittaja



Uno:

- Monia erilaisia pelejä joita voi pelata
- Soveltuu eri kokoisille ryhmille, yhdessä pelissä kuitenkin max 8 pelaajaa
- Korttipakkoja kannattaa olla useampi



Skip-bo:

- Helppo peli mukavaan ajanviettoon
- Pelaajia 4-5



Levyraati:

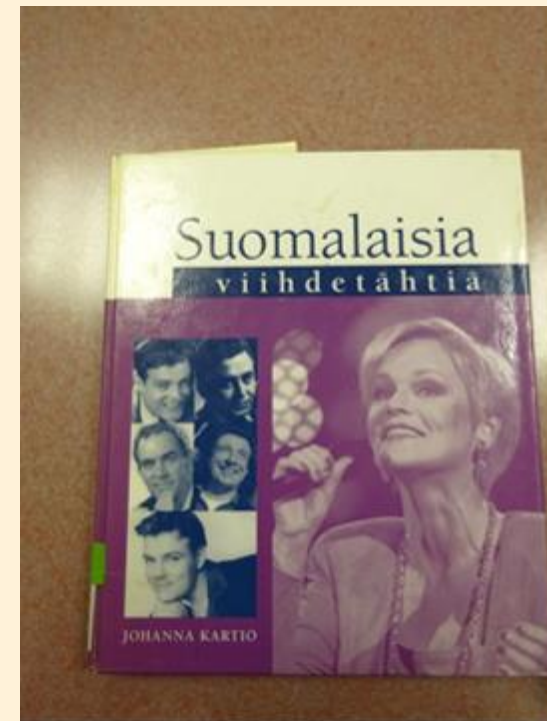
- Arvostellaan erilaisia kappaleita kouluarvosanoin 4-10
- Muistellaan kappaleiden nimiä ja esittäjiä sekä kappaleen herättämiä muistoja
- Voidaan käyttää myös osallistujien omia levyjä



3. Harrasteryhmät

Luku- ja keskustelupiiri:

- Ohjaaja lukee ääneen kirjaa
- Ryhmässä päätetään mitkä aiheet kiinnostavat
- Esimerkiksi novellit, elämäkerrat, romaanit, tietokirjat
- Lukemisen ohella keskustelua aiheeseen liittyen



Käsityökerho:

- Mukavaa yhdessäoloa ja keskustelua käsitöiden parissa
- Voi tehdä omia käsitöitä tai yhdessä jokin tietty käsityö
- Osallistua voi ilman käsityötäkin



Askartelupiiri:

- Askartelua eri teemojen mukaan
- Joulu, juhannus, pääsiäinen
- Koriste-esineitä, koruja, kortteja, säilytysrasioita
- Pienelle ryhmälle kerrallaan, jotta ohjaaja ehtii avustamaan



Keskustelukerhot:

- Keskustelua yleisistä aiheista, uutisista yms.
- Voidaan myös ylläpitää kielitaitoa keskustelemalla ruotsiksi tai englanniksi
- Keskustelukerhoissa voi olla tarjolla myös teetä



4. Tapahtumat

Retket:

- Kesällä retkiä voi olla joka viikko
- Paikallisia nähtävyyksiä, taidenäyttelyitä, museoita
- Retkiä voi tehdä myös kauemmaksi, naapurikaupunkiin tai maaseudulle



Luennot:

- Luentoja erilaisista aiheista
- Muistiluento, ravintoluento, Naisten päivän luento



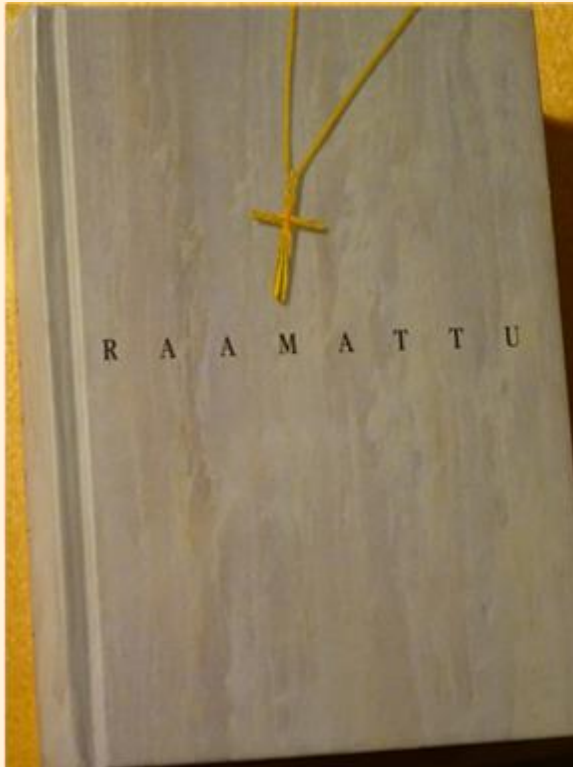
Talon yhteiset tapahtumat:

- Koko palvelutalon asukkaille
- Vuodenaikojen mukaan, pääsiäinne, vappu, juhannus, jouluku
- Esiintyjä, tarjoilua, myyntikojuja, yhteislaulua yms.



5. Hartaudet

- Seurakunnan pitämät hartaudet noin kerran kuussa
- Silloin tällöin mahdollisuus myös ehtoolliseen
- Mahdollisesti seurakunnan työntekijän vierailut tarjoamassa asukkaille keskustelua



Teksti: Jenniina Lindgren

Kuvat: Jenniina Lindgren

Opaskirjan muokkaukset:

Saga Care Palvelutalot.

Kuvien oikeudet kuvaajalla.