

Noora Kalliolähde

VIRIKETOIMINTA VANHUSTEN PALVELUKODIN ASUKKAIDEN  
NÄKÖKULMASTA

Hoitotyön koulutusohjelma  
2015

# VIRIKETOIMINTA VANHUSTEN PALVELUKODIN ASUKKAIDEN NÄKÖKULMASTA

Kalliolähde, Noora  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Joulukuu 2015  
Ohjaaja: Lahtinen, Elina  
Sivumäärä: 45  
Liitteitä: 5

Asiasanat: Viriketoiminta, vanhustyö, palvelukoti, vanhusten hoitotyö

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Palvelukoti Kokkilan asukkaiden mielipiteitä viriketoiminnasta. Tutkimus kartoittaa, minkälaisen viriketoiminnan Palvelukoti Kokkilan asukkaat kokevat mielekkäänä ja minkälaista viriketoimintaa he haluaisivat järjestettävän. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla Palvelukoti Kokkila voi kehittää viriketoimintaansa asukkaiden toiveita vastaavaksi.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen. Kohderyhmänä olivat Palvelukoti Kokkilan 12 asukasta. Tutkimusaineisto kerättiin henkilökohtaisella teemahaastattelulla maaliskuussa 2015.

Tutkimustulokset osoittivat, että jokainen asukas piti erilaisesta viriketoiminnasta. Viriketoimintaan osallistutaan pääsääntöisesti mielellään, sillä viriketoiminta koettiin hyväksi ajankuluksi. Suurin syy viriketoimintaan osallistumattomuudelle oli se, että järjestettyä viriketoimintaa ei koettu itselle sopivaksi tai mieluisaksi. Järjestetty viriketoiminta koettiin sekä positiivisena että negatiivisena. Asukkaat arvostivat viriketoiminnassa muun muassa kulttuuria, hengellistä toimintaa sekä fyysistä kuntoa ja liikkumista ylläpitävää toimintaa. Mielekkäänä koettiin viriketoiminta, jota ymmärtää ja osaa sekä, mistä jää positiivinen ja onnistunut mieli. Asukkaat kokivat itsensä pääsääntöisesti viriketoiminnan vastaanottajiksi ja yleisöksi. Valtaosa asukkaista oli sitä mieltä, että 1-2 kertaa viikossa on hyvä määrä järjestetylle viriketoiminnalle. Puolesta tunnista tuntiin kestävä viriketuokio koettiin mielekkäänä ja sopivan pituisena. Muutosehdotuksista painavimmaksi nousi toive siitä, että viriketoiminnassa huomioitaisiin asukkaita enemmän yksilötasolla. Uusia tai harvoin toteutettavia viriketoiminnan muotoja (muun muassa kulttuuriretket, ulkoilu, retket palvelukodin ulkopuolelle, leipominen, seurapelit, käsityöt) toivottiin järjestettäväksi. Hoitajan kanssa tai pienryhmissä käytävää keskustelua toivottiin järjestettäväksi useammin.

Jatkokehittämishaasteena Palvelukoti Kokkilalla on kehittää viriketoimintansa suunnitelmallisuutta sekä viriketoimintaansa vastaamaan asukkaiden tarpeita. Jatkotutkimushaasteena vastaava tutkimus voitaisiin toteuttaa hoitajien näkökulmasta. Asukkaiden mielipiteitä viriketoiminnasta voisi kartoittaa vuoden kuluttua, jotta nähtäisiin onko tutkimuksen tuloksista ollut hyötyä Palvelukoti Kokkilan viriketoiminnan kehittämisessä.

## VIEWPOINT OF ACTIVITY BY SHELTERED HOMES RESIDENTS

Kalliölähde, Noora

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in nursing

December 2015

Supervisor: Lahtinen, Elina

Number of pages: 45

Appendices: 5

Keywords: activity, geriatric, sheltered home, supported housing

---

The purpose of this study was to find out what sheltered housing Kokkilas residents opinions about the sheltered homes activity. The purpose of this thesis is to picture what kind of activity Kokkilas residents sees as meaningful and what kind of activity they want to be organized. The aim of this thesis was to produce information that helps Kokkila to organize activity that sheltered homes residents experiences reasonable, appreciate and want to take part.

This thesis was carried out with qualitative research method. The target group was Kokkilas 12 residents. The research material was collected by using personal interview in march 2015.

The results of research showed strongly that every resident likes different things and activity. Activity was taken part willingly and was experienced as a good pastime. The main reason not to take part of activity was that residents doesn't feel that the organized activity was pleasant for them. Activities were seen as a positive, as well as the negative. Residents appreciate the activities like being in their own, culture, spiritual activities, physical fitness and movement activities to maintain and activity which remains positive and successful in mind. The residents felt that they are receiver and audience of activity. The most of residents thoughts that one to two time per week would be good mount of organized activity. To half an hour to one hour lasting activity was experienced as good duration for organized activity. The biggest hope of change in activity was that every resident would be paid attention when planning activity and there will be something organized for everyone. New or rarely implemented forms of activity (eg. Cultural excursions, outdoor activities, excursions outside the sheltered home, baking, handcrafts) was hoped to be organized more often.

Further development challenge to Kokkila is to develop orderliness of the organized activity. Opinions of residents should be charted at regular intervals and organized activity should be more indentified. In future a similar research could be carried out from the perspective of nurses. Residents opinions could be asked after one year to see whether the results of the research have been useful in the development of Kokkilas activity.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VIRIKETOIMINTA VANHUSTYÖSSÄ .....	6
2.1	Toiminnallinen viriketoiminta .....	11
2.2	Keskustelupohjainen viriketoiminta .....	13
2.3	Virkistystoiminta.....	15
3	PALVELUKOTI KOKKILA .....	16
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄT .....	16
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	18
5.1	Tutkimusmenetelmä.....	18
5.2	Teemahaastattelurungon laadinta.....	18
5.3	Aineiston keruu .....	19
5.4	Aineiston analysointi .....	20
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	20
6.1	Viriketoimintaan osallistuminen .....	20
6.2	Järjestetyn viriketoiminnan kokeminen .....	22
6.3	Mielipiteet järjestetystä viriketoiminnasta .....	27
6.4	Toiveita järjestettyyn viriketoimintaan .....	30
7	POHDINTA.....	31
7.1	Tutkimustulosten tarkastelu .....	31
7.1.1	Viriketoimintaan osallistuminen .....	32
7.1.2	Järjestetyn viriketoiminnan kokeminen.....	33
7.1.3	Mielipiteet järjestetystä viriketoiminnasta .....	35
7.1.4	Toiveita järjestettyyn viriketoimintaan.....	35
7.2	Kehittämissuhteet.....	36
7.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	38
7.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	39
7.5	Ammatillinen kasvu .....	44
	LÄHTEET.....	45
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Vanhustyön tehtävänä on turvata ja edistää ikääntyneen hyvinvointia ja elämänlaatua sekä lisätä elämönhallintaa ja turvallisuutta. Yksi vanhustyön keskeisistä tavoitteista on säilyttää ikääntyneen toimintakykyisyys mahdollisimman pitkään. (Airila 2002, 5; Lähdesmäki & Vornainen 2009, 18.)

Viriketoiminnalla tarkoitetaan sellaista toimintaa, mikä aktivoi ihmistä ja tuottaa tälle virikettä ja sisältöä elämään. Viriketoiminta parantaa ja tukee toimintakykyä, kohottaa mielialaa sekä vahvistaa hyvinvointia. Viriketoiminnan tavoitteena on muun muassa tarjota sisältöä elämään, tukea yksilön toimintakykyä, ylläpitää henkistä vireyttä ja näin ollen parantaa elämänlaatua. Oikein suunnitellun ja toteutetun viriketoiminnan avulla voidaan lisätä ja vahvistaa yksilön voimavaroja. Viriketoiminnan lähtökohtana tulisi aina olla toimiminen yksilön omilla ehdoilla henkilön toimintakyky ja voimavarat huomioon ottaen. Virikkeiden tulee olla yksilölle mieleisiä ja onnistumisia tarjoavaa toimintaa, ei ainoastaan ajankulua. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2007, 150-152; Airila 2002, 9, 11.) Hoitajan rooli vanhuksen toimintakyvyn tukijana on merkittävä. Kuntouttava työote on työskentelytapa, joka tukee ikääntyneen voimavaroja toimintakyvyn kaikilla osa-alueilla. Kuntouttavalla viriketoiminnalla on kuusi periaatetta: yksilöllisyys, tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus, systemaattisuus, monipuolisuus sekä kirjaaminen ja arviointi. (Airila 2002, 11-12; Lähdesmäki & Vornainen 2009, 18.)

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Palvelukoti Kokkilan asukkaiden mielipiteitä viriketoiminnasta. Opinnäytetyössä kartoitetaan, minkälaisen viriketoiminnan Palvelukoti Kokkilassa asuvat vanhuksat kokevat mielekkäänä ja minkälaista viriketoimintaa he haluaisivat järjestettävän. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla Palvelukoti Kokkila voi kehittää viriketoimintaansa asukkaiden toiveita vastaavaksi.

Opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja tutkimuksen aihe on suunniteltu yhdessä Palvelukoti Kokkilan kanssa. Koen viriketoiminnan merkittävänä osana hoitotyötä, minkä vuoksi aihe tuntui mielekkäältä.

## 2 VIRIKETOIMINTA VANHUSTYÖSSÄ

Vanhustyön tehtävänä on turvata ja edistää ikääntyneen hyvinvointia ja elämänlaatua sekä lisätä elämänhallintaa ja turvallisuutta. Yksi vanhustyön keskeisistä tavoitteista on säilyttää ikääntyneen toimintakykyisyys mahdollisimman pitkään. (Airila 2002, 5; Lähdesmäki & Vornainen 2009, 18.)

Viriketoiminnalla tarkoitetaan sellaista toimintaa, mikä aktivoi ihmistä ja tuottaa tälle virikettä ja sisältöä elämään. Viriketoiminta parantaa ja tukee toimintakykyä, kohottaa mielialaa sekä vahvistaa hyvinvointia. (Kähäri-Wiik ym. 2007, 150.) Viriketoiminnan toteutusmuodot voidaan Airilan (2000, 7) mukaan jakaa keskustelupohjaiseen toimintaan, aivovoimisteluun, liikunnalliseen toimintaan, hengelliseen toimintaan, harrastustoimintaan/luovaan toimintaan, virkistystoimintaan, käden taitoihin, kotitöihin sekä muuhun toimintaan mistä yksilö nauttii.

Viriketoiminnan tavoitteena on muun muassa tarjota sisältöä elämään, tukea yksilön toimintakykyä, ylläpitää henkistä vireyttä ja näin ollen parantaa elämänlaatua. Oikein suunnitellun ja toteutetun viriketoiminnan avulla voidaan lisätä ja vahvistaa yksilön voimavaroja. Viriketoiminnan avulla yksilön toimintakyky pysyy yllä kun muun muassa aisteja, kielellisiä kykyjä, muistia ja sosiaalisia taitoja tuetaan monipuolisesti. Ihmisen sosiaaliset, henkiset ja fyysiset voimavarat säilyvät sitä pidempään, mitä enemmän niitä käytetään. (Kähäri-Wiik ym. 2007, 150.) Viriketoiminta tarjoaa onnistumisen kokemuksia, hyvää oloa, sosiaalista kanssakäymistä sekä läheisyyttä. Viriketoiminnan avulla vanhuksen ajatukset ja huomio saadaan suunnattua pois esimerkiksi sairauksista, vammoista ja menetyksistä. Mielekkäällä toiminnalla saadaan herätettyä mielenkiinto muihin ihmisiin ja ympärillä tapahtuvaan. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2003, 246.) Viriketoiminnan lähtökohtana tulisi aina olla toimiminen yksilön omilla ehdoilla henkilön toimintakyky ja voimavarat huomioon ottaen. Virikkeiden tulee olla yksilölle mieleisiä ja onnistumisia tarjoavaa toimintaa, ei ainoastaan ajankulua. (Kähäri-Wiik ym. 2007, 150-152; Airila 2002, 9, 11.) Yksilön taustatiedot ja mieltymykset ovat tärkeässä roolissa viriketoimintaa järjestettäessä. Lähtökohtana viriketoimintaan osallistumiselle voidaan pitää yksilön taustatietoja, mielipuuhiä, kykyanalyysiä ja hyvää oloa tuottavia asioita. (Airila 2000, 7.)

Karhinen (2009, 12-14, 17-18, 21-23, 27, 30) selvitti pro-gradussaan tehostettuun palveluasumiseen jonottavien yli 65 -vuotiaiden (N=6) käsityksiä merkityksellisestä toiminnasta ja odotuksia siinä tapahtuvista muutoksista palvelutaloon muutettaessa. Tutkimukseen osallistuneet pelkäsivät ulkopuolisiin tapahtumiin osallistumisen vähenevän ja yksin olemisen lisääntyvän. Vastanneet odottivat palvelukodissa olevan enemmän mahdollisuuksia viihteestä ja kulttuurista nauttimiseen. Oman ikäisten ihmisten tapaaminen koettiin tärkeäksi. Toimintaan liittyvää säännöllisyyttä arvostettiin ja koettiin tärkeänä, että haastatelluilla oli tiedossa tulevat tapahtumat joihin osallistuvat. Tutkimukseen osallistuneet eivät nähneet itseään viihteen tekijänä tai aktiivisena osallistujana vaan vastaanottajana ja yleisönä.

Ahokas (2013, 12, 15-20) selvitti opinnäytetyössään palvelutalossa asuvien (N=8) kokemuksia, mielipiteitä ja toiveita viriketoiminnasta. Tulosten mukaan viriketoimintaan osallistumisen tekijöitä olivat mielenkiintoinen tekeminen, ajan kuluminen ja mukavuus. Syitä osallistumattomuuteen oli mielekkään tekemisen puuttuminen sekä tietämättömyys viriketoiminnan järjestämisestä ja ajankohdasta. Viriketoiminnan positiivisina vaikutuksina tutkittavat kokivat ajan kulun, virkistyneemmän olotilan, piristymisen ja yhdessäolon. Negatiivisina asioina koettiin liian vähäinen ja tylsä toiminta sekä henkilökunnan piittaamattomuus. Suurin osa haastatelluista oli sitä mieltä, että viriketoimintaa olisi hyvä järjestää kerran viikossa. Haastateltavat kokivat, että järjestämällä viriketoimintaa pienemmissä ryhmissä, saataisiin siitä parhain hyöty ja annettaisiin jokaiselle mahdollisuus osallistua mielenkiintoiseen viriketoimintaan. Viriketoimintaan liittyvissä toiveissa haastateltavat toivoivat viriketoiminnan järjestämistä useammin, vierailuja ja retkiä sekä pienryhmätoimintaa. Miehet toivoivat enemmän "miehistä" aktiviteettiä, kuten vierailuja auto- ja moottoripyörä- näyttelyissä sekä urheiluun liittyvää viriketoimintaa, joko televisiosta katsottuna tai paikan päällä seuraamista. Viriketoiminnan haasteina haastateltavat pitivät resurssien vähyyttä, epäselvää tiedottamista viriketoiminnan ajankohdasta ja työntekijöiden mielenkiinnon puutetta viriketoiminnan järjestämiselle.

Lappi ja Ylitalo (2014 41-43) suunnittelivat tehostetun palveluasumisen yksikkö Kartanonväen asukkaille sekä yksikön hoitajille viriketoimintakansion. Viriketoimintakansion avulla lisättiin ja monipuolistettiin asumisyksikön viriketoimintaa sekä muutettiin sitä asukaslähtöisemmäksi ja helposti toteutettavaksi. Viriketoimintakan-

sio piti sisällään viikko-ohjelman, mihin sisältyi jokaiselle päivälle oma osa-alue (muistelutuokio, jumppatuokio, taide, musiikki ja koiraterapia sekä rentoutus ja television katselu). Viikko-ohjelman avulla viriketoiminta saatiin vakiinnutettua päivittäiseksi tapahtumaksi. Kansio piti sisällään myös erilaisia viriketoimintaehdotuksia eri vaikeusasteittain, myös juhlapyhät ja hengellisyys oli otettu huomioon. Virike-toiminnalle valittiin myös päivittäinen vastuuhenkilö (ensimmäinen iltavuoroon tulija), joka valmistelee ja vetää viriketuokion. Opinnäytetyön tekijät toteuttivat virike-toiminnan vetämistä aluksi itse kokeillakseen viriketoimintakansion toimivuutta. Viriketoimintatuokioita seitsemänä päivänä toteuttaessaan opinnäytetyön tekijät huomasivat, että 45 minuuttia on sopiva kesto yksittäiselle viriketuokiolle. Tämän ajan asukkaiden mielenkiinto pysyi yllä ja voimavarat riittivät toiminnan onnistumiseen sekä positiivisen mielen saavuttamiseen. Viriketoiminnalla aikaansaatiin piristävä ja positiivinen vaikutus asukkaiden mielialaan.

Hoitajan rooli vanhuksen toimintakyvyn tukijana on merkittävä. Ammatillisen vanhustyön päämääränä on edistää vanhusten hyvinvointia, toimintakykyä ja elämänlaatua. Työssään hoitajan on tärkeää oppia käyttämään niitä menetelmiä, joiden avulla päästään näihin päämääriin. (Lähdesmäki & Vornainen 2009, 18.) Kuntouttava työote on työskentelytapa, joka tukee ikääntyneen voimavaroja toimintakyvyn kaikilla osa-alueilla. Kuntouttavaa työtettä käyttää jokainen hoitaja päivittäisessä hoitotyössä. Kuntouttavalla työotteella tuetaan viriketoiminnan tavoitteiden toteutumista. Kuntouttavan viriketoiminnan tulee sisältyä arkeen osana päivittäistä hoitotyötä. Kuntouttava viriketoiminta perustuu toimintakyvyn arviointiin, tavoitteiden määrittelyyn ja suunnitelmalliseen toteuttamiseen. Kuntouttavalla viriketoiminnalla on kuusi periaatetta: yksilöllisyys, tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus, systemaattisuus, monipuolisuus sekä kirjaaminen ja arviointi. Kuntouttava viriketoiminnan lähtökohtana on aina yksilön tarpeet, toiveet ja mielenkiinnon kohteet. Kuntouttavalla viriketoiminnalla tulee olla tavoite ja sen avulla tulee pyrkiä saamaan jotain aikaan. Viriketoiminnan suunnitelma ja suunnitelman toteuttaminen osana hoitotyötä auttavat tavoitteeseen pääsyä. Kuntouttavan viriketoiminnan tulee olla toimintakykyä monipuolisesti tukevaa ja ikääntyneen voimavaroihin painottuvaa. Toteutuksen onnistuminen kirjataan ja arvioidaan viriketoimintasuunnitelmaan. Viriketoiminnan toteutussuunnitelman tulisi olla osa jokaisen asukkaan hoitosuunnitelmaa. (Airila 2002, 11-12.)



Palorannan ja Tervasmäen (2011, 26, 30-33, 37-38) opinnäytetyössä selvitettiin Kanervakodon vanhainkodin hoitajien (N=15) näkemyksiä viriketoiminnasta. Hoitajien kokeman mukaan viriketoiminta vaikuttaa vanhuksen fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn ylläpitävästi ja edistävästi sekä viriketoiminnalla oli positiivinen vaikutus asukkaiden elämänlaatuun. Viriketoiminnan tarkoituksiksi vastaajat kokivat asukkaiden virkistämisen, elämän ja mielen piristämisen sekä sisällön tuomisen elämään. Viriketoiminnan tarkoituksena koettiin olevan mielekkään tekemisen ja mielihyvän tuottamisen. Hoitajat kokivat riittävälle ja yksilölliselle viriketoiminnalle olevan esteenä hoitohenkilökunnan kiire ja taloudellinen tilanne. Myös viriketoiminnan koettiin toteutuvan huonosti ja sitä koettiin järjestettävän liian vähän, 1-2 kertaa kuukaudessa. Osa kyselyyn vastanneista koki, että viriketoiminta ja siihen liittyvä asukkaiden kunnon kartoittaminen kuuluvat erillisen viriketoimintaohjaajan toteutettavaksi. Osa koki viriketoiminnan toteuttamisen kuuluvan kaikille. Asukkaiden yksilöllisyyden huomioimisessa koettiin olevan puutteita viriketoimintaa järjestettäessä.

Ylijoki (2015, 14-15, 19-20) selvitti opinnäytetyössään Tornelan palvelutalon hoitajien (N=14) käsityksiä siitä, mitä viriketoiminta heidän mielestään on ja miten viriketoimintaa nykyisin toteutetaan Tornelan palvelutalossa. Tutkimuksessa hoitajat mielsivät viriketoiminnan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitäväksi säännöllisesti järjestettäväksi toiminnaksi. Tutkimukseen osallistuneet hoitajat kokivat suunnitelmallisuudessa olevan eniten kehittämistä. Myös asukkaiden tarpeita pitäisi kartoittaa ja huomioida entistä paremmin. Resurssien ja määrärahojen puutteen koettiin vaikuttavan viriketoiminnan järjestämiseen. Henkilökunta toivoi myös saavansa lisää koulutusta mielenterveyskuntoutujien viriketoiminnan järjestämiseen.

Knuuti (2014, 14-18) selvitti opinnäytetyössään Saga Kanalinrannan ryhmäkodin hoitajien (N=11) tietoja viriketoiminnasta sekä mielipiteitä Saga Kanalinrannan ryhmäkodin nykyisestä viriketoiminnasta. Viriketoiminta jaettiin selkeästi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemiseen. Viriketoiminnan moniulotteisuus tuotiin esille; viriketoiminnan ei tarvitse olla pelkästään erityistä järjestettyä toimintaa, vaan aktiviteetit voivat olla myös arkisia asioita. Viriketoiminnassa keston ei koettu olevan merkityksellistä, vaan merkitykselliseksi koettiin myös pienet hetket, jotka tuovat elämään hyvää oloa. Yksi hoitajista oli kokenut viriketo-

minnan kuntoutuksen muotona. Hoitajien mukaan järjestettävä viriketoiminta on monipuolista ja sitä toteuttavat pääosin hoitajat yhdessä vapaa-ajan ohjaajan kanssa. Hoitajat kokivat, että tutkimushetkellä viriketoimintaa ei juurikaan järjestetty, sillä koettiin, että viriketoiminnalle on liian vähän aikaa ja resursseja.

Viriketoimintaa voidaan toteuttaa eri kokoisissa ryhmissä tai yksilötoimintana. Toimintaan osallistuvien vanhusten ominaisuudet määrittävät sopivan ryhmäkoon. On yksilö- ja luonnekysymys, mikä viriketoiminnan muoto hyödyttää vanhusta eniten. Ryhmätoimintaa voidaan toteuttaa suunnitellusti tai spontaanisti. Suunnitellulla ryhmätoiminnalla tulee olla ennalta sovitut tavoitteet, kokoontumisaika, -paikka sekä ryhmän vetäjä. Ryhmämuotoinen viriketoiminta ei ole mieluisin viriketoiminnan muoto kaikille vanhuksille, jolloin parempi vaihtoehto viriketoiminnalle on yksilötoiminta. Yksilöllinen toiminta soveltuu erittäin hyvin huonokuntoisten ja dementoituneiden vanhusten viriketoiminnan muodoksi, myös vanhuksella joilla on ongelmia ymmärtämisessä, puheessa tai kuulossa hyötyvät ryhmätoimintaa enemmän yksilöllisestä viriketoiminnasta. Vanhuksen kanssa kaksin toteutetulla viriketoiminnalla kyetään yksilöimään viriketoiminta ja toteuttamaan sitä yksittäisen vanhuksen halun ja toiveiden mukaisesti. Yksilötoiminta antaa viriketoiminnalle paljon vaihtoehtoja ja mahdollistaa lähes kaiken, sillä viriketoiminnan ohjaajan keskittyminen on vain yhdessä vanhuksessa. (Airila 2002, 33-34.)

Viriketoiminta on tärkeä työkalu muistisairaiden hoitotyössä. Erilaisia viriketoiminnan menetelmiä suositellaan käytettäväksi muistisairaana päivittäisessä hoidossa. Viriketoiminnan avulla tuetaan erityisesti muistisairaille tärkeitä osa-alueita: aisteja, muistia, sosiaalisia taitoja ja kielellisiä kykyjä. Virikkeellisellä toiminnalla on todettu olevan paljon positiivisia vaikutuksia muistisairaiden terveydentilaan, toimintakyvyn säilymiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Myös käytöshäiriöiden on todettu vähentyneen kun muistisairaalle tarjotaan säännöllisesti aktiviteettia. Viriketoiminnan avulla luodaan muistisairaalle onnistumisen kokemuksia ja tuetaan kyvykkyyden tunnetta. Muistisairaana henkilön viriketoiminnassa on tärkeää toiminnan jatkuvuus ja säännöllisyys. Pääpainon tulisi olla positiivisia tunnekokemuksia aikaansaavassa vuorovaikutuksessa. Muistisairaana viriketoiminnassa tulisi välttää stimulaatioita, jotka aikaansaavat äkillisen ja voimakkaan tunnereaktion, sillä muistisairaana stressinsietokyky on usein alentunut ja vääränlainen virike voi johtaa käytösoireiden synty-

miseen tai pahenemiseen. Muistelu on hyvä viriketoiminnan muoto muistisairaille, sillä muistisairas muistaa yleensä hyvin menneet tapahtumat. Myös arkisten arjen aktiviteettien on todettu kohentavan muistisairaana toimintakykyä. (Koponen & Saarela 2010, 488-490; Kähäri-Wiik ym. 2007, 152.)

Kuiro ja Westman-Kia (2015, 28-29, 38) selvittivät opinnäytetyössään muistisairaiden palvelutalon henkilökunnan (N=6) kokemuksia viriketoiminnasta ja viriketoiminnan vaikutuksista asukkaisiin. Viriketoiminnalla koettiin olevan piristävä ja innostava vaikutus sekä tuovan odotettua vaihtelua päiviin. Viriketoimintaan osallistuminen oman osaston ulkopuolella aiheutti osassa asukkaista levottomuutta, mutta pääsääntöisesti viriketoiminnan koettiin tuovan osallistujille hyvää mieltä. Asukkaiden huomattiin piristyneen ja virkistyneen järjestetyn viriketoiminnan jälkeen.

Tässä opinnäytetyössä viriketoimintaa tarkastellaan toiminnallisen, keskusteleavan ja muistelevan (keskustelupohjainen viriketoiminta) sekä juhliin ja tapahtumiin (virkistystoiminta) liittyvän viriketoiminnan kautta. Viriketoiminta on rajattu näihin muotoihin teoretiedon sekä kohdeorganisaatiossa järjestettävän viriketoiminnan perusteella.

## 2.1 Toiminnallinen viriketoiminta

Toimintakyky on yksilön kykyä suoriutua erilaisista arkielämään liittyvistä toiminnoista. Toimintakyky on merkittävä osa ikääntyneen elämänlaatua. Toimintakyvyn eri osa-alueet ovat voimakkaasti sidoksissa ja vaikutuksessa toisiinsa; muutos yhdessä osa-alueessa vaikuttaa myös muihin osa-alueisiin. Toimintakyky muuttuu vanhenemisen, ikääntymismuutosten sekä sairastavuuden myötä. Vähitellen nämä tekijät heikentävät ikääntyneen toimintakykyä ja aiheuttavat toimintavajauksia. (Airila 2002, 6; Heikkinen 2005; Lähdesmäki & Vornainen 2009, 18-19.) Fyysisen toimintakyvyn tukemisella pyritään siihen, että ikääntynyt kykenisi suoriutumaan arjen toimista mahdollisimman itsenäisesti ja saisi ylläpidettyä terveyttään. Keino fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon on fyysisestä aktiivisuudesta huolehtiminen ja sen tukeminen ikääntyneen tarvitsemalla tavalla. Fyysisen toimintakyvyn tukemisen tavoitteena

on perus- ja päivittäisten toimintojen ylläpitäminen ja parantaminen. (Lähdesmäki & Vornainen 2009 108.)

Pelit ja leikit kehittävät sekä tukevat monia kykyjä ja taitoja. Ilmapiiri on usein pirteä, leikkisä ja mielialaa kohentava. Pelin ja leikin avulla tarjotaan ikääntyneelle osaamisen ja onnistumisen tunteita, yhteistä tekemistä sekä huomion saamista. Pelin ja leikin avulla aktivoidaan ikääntynyttä sosiaaliseen kanssakäymiseen ja tuetaan hänen toimintakykyään. (Airila 2002, 49.)

Laadukas vanhustyö mahdollistaa vanhuksen ulkoilun, myös niissä tilanteissa kun ikääntynyt on toimintakyvyn laskun vuoksi estynyt ulkoilemaan itsenäisesti. Vanhustyön laatua voidaan pitää heikkona, mikäli vanhuksella ei ole mahdollista säännölliseen ulkoiluun. Ulkoilu on virikkeellistä toimintaa, se piristää ja tuottaa mielihyvää. Ulkoilu kannustaa vanhusta liikkumaan ja näin ollen tukee hänen fyysistä toimintakykyään. Ulkoilu yhdessä ystävän, hoitajan tai esimerkiksi "ulkoiluttajan" kanssa on sosiaalisen kanssakäymisen tilanne ja toimii hyvänä keinona yksinäisyyden ehkäisyssä. Ulkoilun suhteen tulee muistaa yksilöllisyys ja vanhuksen ehdoilla toimiminen, kaikki eivät nauti ulkona olemisesta. Vanhusta ei tule pakottaa ulkoilemaan, mutta hänelle on hyvä kertoa ulkoilun hyödyistä ja motivoida osallistumaan. Ulkoilun toteutuksessa tulee vastaan erilaisia haasteita, kuten esimerkiksi ilmaston vaihtelut ja avun saamisen vaikeus. Nämä eivät kuitenkaan saa olla syitä säännöllisen ulkoilun toteutumattomuudelle. (Lähdesmäki & Vornainen 2009, 104, 106-107.)

Kodinomaisen toiminnan avulla vahvistetaan ikääntyneen pystyvyyden tunnetta ja saadaan yksilö tuntemaan itsensä tarpeelliseksi. Osallistuva toiminta on tuttua toimintaa, minkä avulla yhdistyy psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen toiminta. (Airila 2002, 56.)

Malkki ja Suhonen (2014, 20, 22-24) selvittivät opinnäytetyössään kirjallisuuden avulla, millainen viriketoiminta tukee palveluasunnoissa asuvien ikääntyneiden toimintakykyä sekä millainen on onnistunut viriketuokio. Tämän tiedon avulla he toteuttivat viriketuokion yksityisen palveluasumisyksikön asukkaille (N=15). Liikunnallisen ja luovan viriketoiminnan todettiin opinnäytetyössä olevan niitä viriketoiminnan muotoja, jotka parhaiten tukevat ikääntyneen toimintakykyä. Viriketoiminta-

tuokio toteutettiin päivätanssien muodossa yhdistäen liikuntaa ja musiikkia. Päivätanssit ja musiikki herättävät ikääntyneissä muistoja menneistä ajoista, ihmisistä ja tapahtumista. Tuttu nuoruuden musiikki toimii motivaationa liikkumiseen ja vanhojen tanssitaiteiden verestämiseen. Viriketuokiosta saatu palaute oli niukkaa, mutta positiivista. Asukkaiden innostaminen ja motivoiminen koettiin haastavaksi. Ne asukkaat, jotka kokivat päivätanssit positiivisena, innostuivat muistelemaan ja kertomaan menneen ajan tanssitarinoita.

## 2.2 Keskustelupohjainen viriketoiminta

Viriketoiminnan yhtenä tavoitteena on vuorovaikutuksen lisääminen ja sosiaalisten tilanteiden aikaansaaminen. Sen lisäksi, että keskustelu on hyödyllistä keskustelutaidoille, tukee se monia kognitiivisia toimintoja. Päivittäinen keskustelu ja jutustelu ovat hyvinvoinnin perusta, sillä ihminen on sosiaalinen olento. Jutustelu hoitajan kanssa on osa apua tarvitsevan vanhuksen päivittäisiä toimia, mutta sen lisäksi vanhukselle tulee tarjota mahdollisuus keskusteluihin myös muiden iäkkäiden kanssa. (Airila 2002, 41.)

Muisteleminen on osa jokaisen ihmisen elämää, erityisesti ikääntyneen kuuluu muistella elettyä elämää. Muisteleminen aktivoi ajatustoimintaa ja toimii hyvänä keskustelun avaajana. Muistelu tulisi suunnata positiivisiin asioihin, jolloin mielialaa kohottavaa vaikutusta saadaan paremmin pidettyä yllä. Muistelulla autetaan ikääntynyttä hahmottamaan oman elämän merkitystä, kohtaamaan kuolemaa ja hyväksymään oma elämänkaari. Muistelulla pyritään positiiviseen lopputulokseen, sillä hyvät kokemukset ja onnistumiset ylläpitävät hyvää itsetuntoa. Ikäviä ja ahdistavia asioita ei kuitenkaan tule sivuttaa, vaan ne tulee käsitellä, jotta päästään positiiviseen lopputulokseen. Apuna muistelussa voidaan käyttää eri menetelmiä kuten esimerkiksi kuvia, esineitä, musiikkia ja laulua sekä omaelämäkertoja. (Airila 2002, 43-45; Lähdesmäki & Vornainen 2009, 188-189.)

Hengellisen toiminnan avulla voidaan antaa iloa, toivoa ja voimaa vanhuksen elämään. Hengellinen toiminta on usein arka aihe ja vaatii hienotunteisuutta sekä paneutumista yksilöön, jotta vanhusta ei loukata tai hänelle tarjota väärää hengellisiä toi-

mia. Hengellisen toiminnan avulla etsitään muun muassa vastausta elämän tarkoitukseen, käsitellään menetyksiä ja lievitetään huolia. Hengellinen toiminta toimii myös voimavarana ja antaa voimaa sekä uskoa elämään. Lukeminen on yksi tärkeimpiä hengellisen toiminnan muotoja. Vanhukset myös mielellään kuuntelevat hartauksia, raamatun lukua, rukouksia ja uskonnollisia lauluja. Halukkaille tulisi mahdollistaa myös hengellinen viriketoiminta. Vanhuksen uskonnollinen vakaumus tulee ottaa huomioon hengellistä toimintaa järjestettäessä. On myös ymmärrettävää, että kaikki vanhukset eivät ole uskonnollisia tai osallistu mielellään esimerkiksi yhteisiin hartaushetkiin. Vanhuksen uskontokunta tulee huomioida hengellistä toimintaa järjestettäessä, jotta välttyään loukkaamasta ketään. (Lähdesmäki & Vornainen 2009, 210, 213.)

Laajalahti (2010 7, 31-33) selvitti opinnäytetyössään onko psykiatrisessa hoitokodissa tarvetta asukkaiden (N=13) hengellisten tarpeiden huomioimiseen ja miten ne tulisi huomioida. Asukkaista lähes jokainen piti hengellisyyttä tärkeänä asiana itselleen. Osa asukkaista oli selkeästi kiinnostunut hengellisestä toiminnasta ja osa ei. Hengellisiksi tarpeiksi koettiin kristinusko, Raamatun käsittely, lukeminen ja yhdessä keskusteleminen, hartaudet, virret, laulu, rukoustoiminta sekä Jumalan sanan kuuleminen säännöllisesti. Hoitokodin ulkopuolella järjestettävistä hengellisistä tapahtumista eniten kiinnostavia tilaisuuksia olivat kirkossa käynti, konsertit ja musiikkitapahtumat sekä hartaudet. Ehtoollisen merkitystä pidettiin tärkeänä ja positiivisena. Kirkon toiminta koettiin hyväksi ja tarpeelliseksi hengellisyyden tueksi, vaikka kirkon järjestämään toimintaan ei osallistuisikaan. Asukkaat keskustelivat hengellisistä asioista pääsääntöisesti keskenään, vain muutama oli keskustellut hengellisyydestä hoitohenkilökunnan kanssa. Valtaosa asukkaista ei keskustellut hengellisistä asioista kenenkään kanssa, mutta koki tarvetta saada tukea hengellisissä asioissa ja niiden pohdinnassa.

Mäkitarkka ja Åkerblom (2014 28, 34, 39, 41, 44-49) selvittivät opinnäytetyössään, miten hoitajat (N=92) tunnistavat vanhusten palvelukeskuksen asukkaiden hengellisiä tarpeita ja vastaavat niihin. Hoitajat kokivat hengellisyyden huomioon ottamisen hoitotyössä tärkeänä, mutta hengellisyys keskustelunaiheena koettiin vaikeaksi. Hengellisessä hoitotyössä hyödynnettiin muun muassa tv- ja radiojumalanpalveluksia, hengellistä musiikkia, keskustelua sekä sairaalapapin asiantuntijuutta. Yli neljännes

hoitajista koki asukkaiden tarpeen käsitellä kuolemaa hengellisenä tarpeena. Suurimpana haasteena hengellisessä hoitotyössä olivat hoitajien puutteet hengellisissä tiedoissa ja taidoissa. Osa hoitajista koki hengellisyyden itselleen vieraana asiana tai omaan elämänskatsomukseen kuulumattomana.

### 2.3 Virkistystoiminta

Juhlat ja tapahtumat tuovat virkistystä ja vaihtelua arkeen, niitä odotetaan, niihin valmistaudutaan ja niitä muistellaan vielä kauan jälkeenpäin. Erilaiset retket on hyvä viriketoiminnan muoto ja luovat vaihtelua arkeen. Lyhyt pienryhmässä toteutettu retki ikääntyneen itse valitsemaan kohteeseen säilyy muistissa pitkään. (Airila 2002, 55-56.)

Musiikki herättää tunteita, muistoja ja mielihyvää aktivoiden kuulijan koko olemusta. Musiikilla on terapeuttinen vaikutus, sillä erilaisten musiikin aikaansaamien tunnetilojen kautta niitä voidaan purkaa ja käsitellä uudelleen. Musiikki tuo mieleen tapahtumia, kokemuksia ja tunnelmaa muodostaen yksilöllisen kokemusmaailman. Musiikki aktivoi mielikuvia ja aivoja. Musiikkia voidaan viriketoiminnassa hyödyntää laulutuokion ja kuuntelun muodossa sekä yhdistämällä muuhun toimintaan esimerkiksi piirtämiseen tai leikkeihin. (Airila 2002, 46-48.)

Nieminen (2009 46-47) selvitti opinnäytetyössään millaisia sosiaalisia ja hengellisiä tarpeita vanhuspalveluiden laitoshoidon yksikössä asuvilla vanhuksilla (N=6) on. Tutkimuksen yhdessä haastatteluteemassa tarkasteltiin laitoksessa tai laitoksen ulkopuolella järjestettävää toimintaa. Erilaiseksi toiminnaksi nimettiin muun muassa ulkona käymisen ja hoitokodissa vierailevat esiintyjät. Virkistävimpana aktiviteettina asukkaat kokivat laitoksen tai hoitajien itsenäisesti järjestämät retket. Retket, ulkona järjestettävä retkimäinen toiminta sekä ulkoilmatapahtumat koettiin positiivisena, mukavana ja tarpeellisenä sekä niille osallistuttiin mielellään. Retkien koettiin lisäävän yhteisöllisyyttä, sosiaalisuutta ja antavan mahdollisuuden yhteyteen ympäröivän maailman ja ympäristön kanssa. Kesäkuukaudet koettiin toiminnan kannalta vilkkaimpina ja talvikuukaudet hiljaisina. Toiminnan toivottiin olevan säännöllisempää. Varsinkin talvikuukausille toivottiin enemmän virkistystoimintaa.

### 3 PALVELUKOTI KOKKILA

Palvelukoti Kokkila on ISO 9001:2008 sertifioitu Rauman vanhainkotiyhdistys ry'n ylläpitämä tehostetun palveluasumisen yksikkö vanhassa Raumassa. Palvelukoti Kokkila perustettiin vuonna 1955 kättilö Tilta Kokin testamentissa Kulmalankadun tontin Rauman Vanhainkotiyhdistykselle. Tänä päivänä palvelukoti Kokkila tarjoaa tehostettua palveluasumista sekä lyhytaikaista intervallihoitoa 56 asukkaalle. Palvelukoti Kokkilan toisessa kerroksessa toimii vuonna 2007 perustettu kahdeksan paikainen dementiaosasto Tiltakoti. Palvelukoti Kokkilan toiminta-ajatuksena on tarjota kodinomaista asumista ja ympärivuorokautista hoitoa asukkaille, jotka eivät selviydy kotihoidossa tarjolla olevien palveluiden turvin. (Palvelukoti Kokkilan www-sivut 2014.)

Viriketoiminta on merkittävässä osassa palvelukoti Kokkilan arkea. Viriketoiminnan avulla halutaan parantaa asukkaiden elämänlaatua sekä edistää heidän kuntoutumistaan. Palvelukodilla on käytössään Sävelsirku -ääniohjelmisto, mikä mahdollistaa monipuolisen viriketoiminnan järjestämisen. Viriketoimintaa palvelukoti Kokkilassa järjestävät sekä hoitajat sekä ulkopuoliset toimijat. Palvelukodissa käy säännöllisin väliajoin vapaaehtoisia toimijoita, jotka huolehtivat asukkaiden erilaisista hengellisistä ja sosiaalisista tarpeista. Rauman seurakunnan työntekijät pitävät kerran kuukaudessa hartaustilaisuuden ja kaksi kertaa vuodessa ehtoollisjumalanpalveluksen. Pro -senior -kummit vierailevat kerran kuukaudessa ja ilahduttavat asukkaita musiikin, yhteislauluin ja arvoituksin. Säännöllisten viikko ja kuukausiohjelmien lisäksi palvelukodissa vierailee suuri joukko yksittäisiä esiintyjiä. Edellä mainittujen lisäksi palvelukodin kesänviettoon kuuluu muun muassa ulkoilu ja grillijuhlien vietto palvelukodin kauniilla sisäpihalla. (Vallin 2014).

### 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄT

Tutkimuksella on aina oltava jokin tarkoitus, sillä tarkoitus ohjaa tutkimusta eteenpäin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 128). Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Palvelukoti Kokkilan asukkaiden mielipiteitä viriketoiminnasta. Opinnäytetyössä kartoitetaan, minkälaisen viriketoiminnan Palvelukoti Kokkilassa asuvat van-



hukset kokevat mielekkäänä ja minkälaista viriketoimintaa he haluaisivat järjestettävän. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla Palvelukoti Kokkila voi kehittää viriketoimintaansa asukkaiden toiveita vastaavaksi.

Tutkimustehtävät ovat:

1. Mikä on Palvelukoti Kokkilan asukkaiden osallistumisaktiivisuus järjestettyyn viriketoimintaan?
2. Minkälaisena Palvelukoti Kokkilan asukkaat kokevat järjestetyn viriketoiminnan?
3. Mitä mieltä Palvelukoti Kokkilan asukkaat ovat järjestetystä viriketoiminnasta?
4. Mitä muutoksia Palvelukoti Kokkilan asukkaat haluavat järjestettyyn viriketoimintaan?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen. Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii todellisen elämän kuvaamiseen ja kohteen kokonaisvaltaiseen tutkimiseen (Hirsjärvi ym. 2005, 152). Kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän avulla saadaan ilmiöstä syvälinen näkemys ja hyvä kuvaus. Näiden tekijöiden johdosta kvalitatiivinen tutkimus soveltuu sellaisen ryhmän mielipiteiden kartoittamiseen, mistä ei ole aikaisempaa tietoa tai tutkimusta. (Kananen 2010, 37, 41.) Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelu on joustava tiedonkeruumenetelmä, minkä lisäksi se antaa haastateltavalle vapauden tuoda itseään koskevia asioita esille. Teemahaastattelun avulla saadaan lisää joustavuutta haastattelutilanteeseen, sillä kysymysten tarkka asettelu ja järjestys puuttuvat. Haastattelussa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa, minkä vuoksi kyetään saamaan vastaus haluttuun kysymykseen, vaikka haastateltavalla olisi ongelmia esimerkiksi näön, kuulemisen tai ymmärtämisen saralla (Hirsjärvi ym. 2005, 193-194, 197).

### 5.2 Teemahaastattelurungon laadinta

Teemahaastattelussa yhdistyy lomake- ja avoin haastattelu. Teemahaastattelussa aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 28.) Opinnäytetyön teemahaastattelun runko (LIITE 1) pohjautuu aikaisempiin tutkimuksiin ja teorian tietoon. Apuna teemahaastattelurungon laatimisessa on käytetty Airilan (2002) teosta Vanhusten viriketoiminnan perusteet, Ahokkaan (2013) opinnäytetyötä Sanervakodin asukkaiden kokemuksia ja toiveita viriketoiminnasta sekä Syrjän ja Walleniuksen (2011) opinnäytetyötä Palvelutalo Ruskahovissa asuvan vanhuksen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitävä viriketoiminta. Ennen tutkimuksen aloittamista haastattelulomake käytiin läpi asiantuntijapaneelin (viisi satunnaista Palvelukoti Kokkilan työntekijää) kanssa haastattelulomakkeen luotettavuuden lisäämiseksi ja selkeyden varmistamiseksi. Asiantuntijapaneelin avulla varmistetaan, että haastattelukysymykset ovat selkeitä ja merkitsevät samaa kaikille vastaajille (Hirsjärvi ym. 2005, 191).

### 5.3 Aineiston keruu

Ennen tutkimuksen aloittamista tarvitaan tutkimuslupa kohdeorganisaatiolta. Tutkimuslupa tarvitaan, koska kohdeorganisaatiolla on juridinen vastuu tutkimuksesta (Rautava, 2012). Tutkimuslupa anottiin ennen aineiston keruuta vapaamuotoisella hakemuksella (LIITE 4) Palvelukoti Kokkilan johtajalta helmikuussa 2015.

Tutkimusaineisto kerättiin yksilöhaastattelulla ja kaikki haastattelut nauhoitettiin. Tutkimuksessa käytettiin ei-todennäköisyyteen perustuvaa otantaa, sillä oli odotettavissa, että kaikki Palvelukoti Kokkilan asukkaat eivät ole kykeneviä osallistumaan haastatteluun ilman, että haastattelun lopputulos vääristyisi (esimerkiksi pitkälle edenneen muistisairauden vuoksi). Harkinnanvarainen otanta suoritettiin arpomalla palvelukodin sen hetkisistä (maaliskuu 2015) 42sta asukkaasta 12 haastateltavaa niin, että haastateltaviksi valikoituivat ne asukkaat, joiden oletettiin edustavan perusjoukkoa parhaiten. Kohderyhmä määrittelee miten haastattelua käytetään ja ketä valitaan haastateltaviksi. Yksilöhaastattelu soveltuu käytettäväksi silloin, kun kyseessä on yksittäisotos tai ryhmän edustajilla saattaa olla ongelmia kyselylomakkeen täyttämässä. Yksilö haastattelu antaa haastattelijalle enemmän mahdollisuuksia tulkita ja täsmentää kysymyksiä. Haastattelun avulla saadaan luotua kuvaavia esimerkkejä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 36, 59.)

Tutkimukseen liittyy aina myös eettinen näkökulma, erityisesti silloin kun tutkimuksen kohteena on ihminen. Suostumus tutkimukseen edellyttää sitä, että tutkittava on perehtynyt aiheeseen. (Hirsjärvi ym. 2005, 26.) Ennen haastattelun aloittamista tutkimukseen osallistuva palvelukodin asukas sai saatekirjeen (LIITE 2) ja allekirjoituksellaan antoi suostumuksensa tutkimukselle (LIITE 3). Jotta tutkimus täyttäisi tutkimukselle asetetut eettiset vaatimukset, on saatekirjeessä maininta siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja tulokset raportoidaan siten, että ketään ei voida tunnistaa. Lisäksi saatekirjeessä painotettiin, että haastattelut nauhoitetaan, tutkimusmateriaalia säilytetään luottamuksellisesti ja tutkimusmateriaali hävitetään tutkimuksen valmistuttua. (Hirsjärvi ym. 2005, 27.) Tutkimukseen osallistuvien omaisia ei erikseen informoitu tutkimuksesta, vaan asiasta tiedottaminen jätettiin kunkin asukkaan omaksi valinnaksi.

## 5.4 Aineiston analysointi

Tutkimustulosten analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysimenetelmää. Sisällön analyysissä aineistoa eritellään, tiivistetään sekä etsitään yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Sisällön analyysi on systemaattinen analysointimenetelmä, millä kuvataan analyysin kohteena olevaa aineistoa. Sisällön analyysi perustuu induktiiviseen päättelyyn, missä yksittäiset havainnot yhdistetään laajaksi kokonaisuudeksi eli johtopäätökseksi. Analyysin tarkoituksena on löytää ratkaisu tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. (Kylmä & Juvakka 2007, 112-113; Tuomi & Sarajarvi 2002, 105.)

Induktiivinen sisällönanalyysi koostuu kolmesta vaiheesta: aineiston pelkistämisestä/tiivistämisestä, ryhmittelystä ja teoreettisten käsitteiden luomisesta (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 26). Aineiston analysointi aloitettiin kuuntelemalla haastattelut ja litteroimalla ne kysymyksittäin. Puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen haastatteluaineisto tiivistettiin niin, että sen tutkimukselle merkityksellinen osa saatiin esille. Tiivistämisen yhteydessä haastatteluaineistosta poimittiin tutkimustulosten kannalta olennaisia ilmaisuja, joita käytetään työssä tutkimustulosten havainnollistamisessa. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmiteltiin temahaastattelulomakkeen kysymyksittäin sekä etsittiin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Pelkistämisvaiheessa tutkimusaineistoa jaoteltiin myös tutkimustehtävien mukaan. Lopuksi aiheista pyrittiin luomaan johtopäätöksiä ja luokittelemaan ne.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksessa haastateltiin yhteensä 12:ta palvelukoti Kokkilan asukasta maaliskuussa 2015. Haastateltavista 10 oli naisia ja kaksi miestä.

### 6.1 Viriketoimintaan osallistuminen

Haastattelun ensimmäisessä teemassa selvitettiin asukkaiden järjestetyn viriketoiminnan osallistumisaktiivisuutta ja -halukkuutta. Haastateltavilta kysyttiin kuinka

usein he ovat osallistuneet viriketoimintaan viimeisen puolen vuoden aikana. Teemaa täydennettiin selvittämällä syitä osallistumiseen tai osallistumattomuuteen (Kuvio 1).

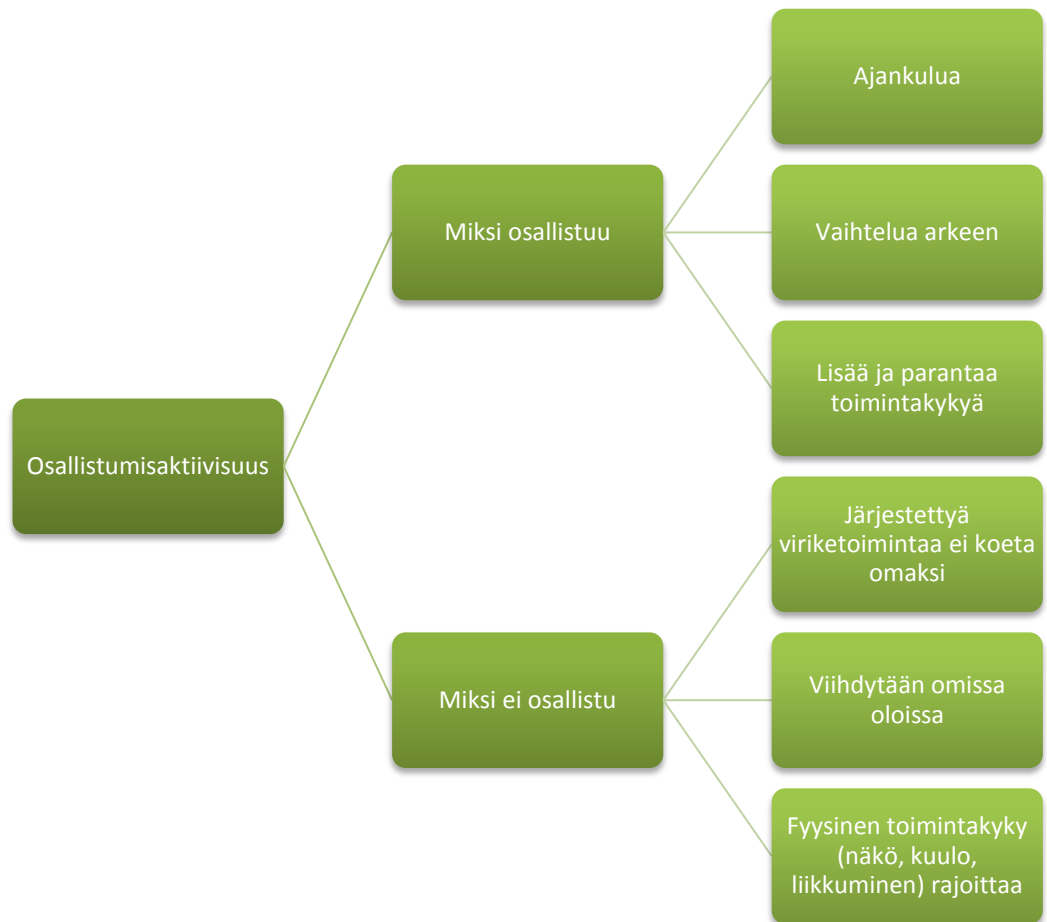
Haastateltavat eivät osanneet tarkalleen kertoa, milloin olivat viimeksi osallistuneet viriketoimintaan. Yksi haastatelluista osasi kertoa, ettei osallistu minkäänlaiseen viriketoimintaan ja yksi haastatelluista ei osallistu hoitajien järjestämään viriketoimintaan. Kaksi haastatelluista osasi arvioida kuinka monta kertaa kuukaudessa osallistuvat järjestettyyn viriketoimintaan ja yksi osallistui viriketoimintaan "aina kun haetaan". Se, että haastateltavat eivät muistaneet, milloin ovat viimeksi osallistuneet viriketoimintaan ei kuitenkaan tutkimuksen tulosten perusteella tee viriketoiminnasta turhaa tai merkityksetöntä.

Kahdeksan haastateltavista osallistui mielellään järjestettävään viriketoimintaan ja jokainen heistä koki viriketoiminnan hyvänä ajankuluna. Ajankulun lisäksi yksi haastateltavista toi ilmi viriketoiminnan yhteyden ja positiivisen vaikutuksen toimintakykyyn. Yksi haastatelluista osallistuu mielellään viriketoimintaan, mikäli järjestävä toiminta on hänelle mieluista. Yksi haastatelluista osallistuu pyydettyä ja kaksi ei osallistu mielellään tai osallistuu hyvin harvoin minkäänlaiseen viriketoimintaan. Neljä haastateltavaa kokivat, että viriketoimintaan osallistumattomuuden syynä ovat fyysiset tekijät. Sairaudesta ja huono kuulo koettiin voimakkaasti osallistumista rajoittavana tekijänä. Kaksi haastatelluista koki, että järjestetty viriketoiminta ei ole heille mieluisaa ajankulua. Myös ujous ja omissa oloissa viihtyminen nousivat haastattelussa esille.

*"Saa uusia virikkeitä, ku ei oo mittään muuta aattelemista." (6.)*

*"Kyl mää sillai osallistun, ku ei mun tart tehd mittää... Kyl mää istumaa tulen jonnekin." (5.)*

*"Mun kuulon on sil taval hankala ja.. sit mää olen yleensä tommoses ryhmäs semmonen hiukan ujon sorttinen."(9.)*

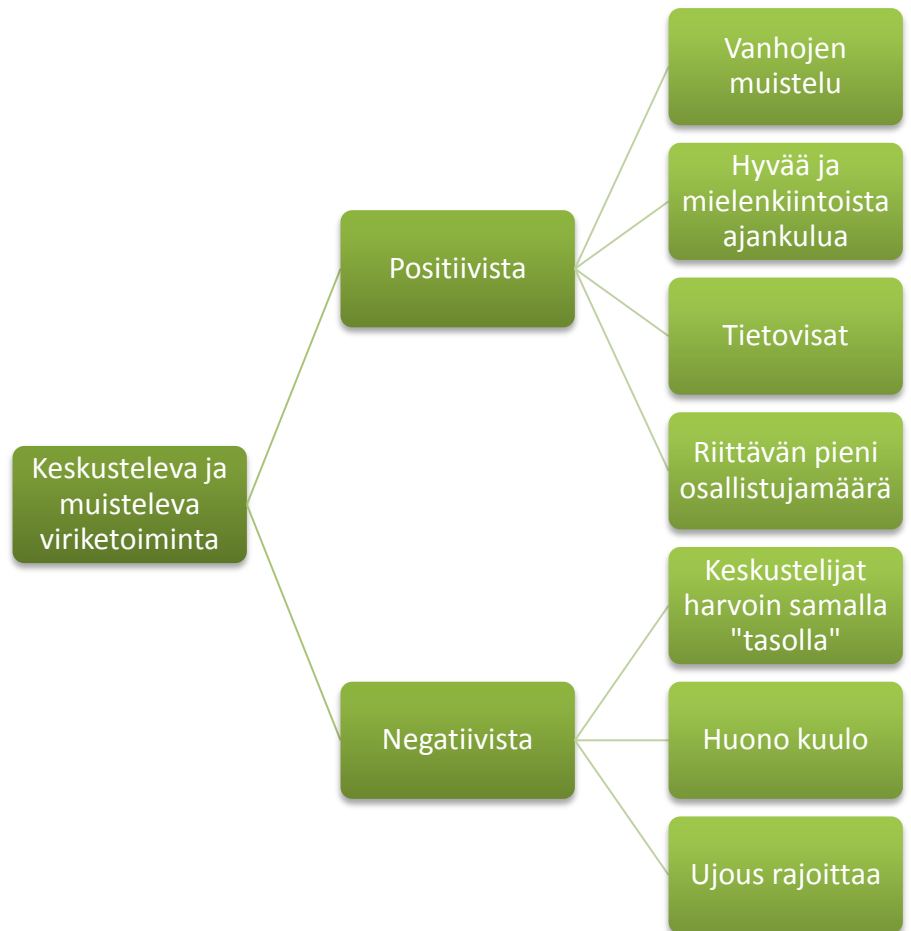


Kuvio 1. Asukkaiden viriketoimintaan osallistumisen ja osallistumattomuuden tekijöitä.

## 6.2 Järjestetyn viriketoiminnan kokeminen

Tutkimuksen toisessa teemassa selvitettiin, miten asukkaat kokevat järjestetyn viriketoiminnan (Kuvio 2., 3. ja 4.). Haastatteluiden avaamisen helpottamiseksi viriketoiminta oli eritelty kolmeen tarkasteltavaan osaan: keskustelemaan ja muistelevaan viriketoimintaan (keskustelupohjainen viriketoiminta), toiminnalliseen viriketoimintaan sekä juhliin ja tapahtumiin liittyvään viriketoimintaan (virkistystoiminta). Teeman yhteydessä kartoitettiin myös, minkälainen palvelukodissa järjestetty viriketoiminta on ollut haastateltavien mielestä mieluisinta (Kuvio 5.) ja epämieluisinta. Haastateltavia pyydettiin arvioimaan pitävätkö he enemmän ryhmässä vai yksilötoimintana järjestetystä viriketoiminnasta. Haastattelun viidennellä ja irrallisella teemalla selvitettiin kokevatko haastateltavat itsensä viriketoiminnan aktiivisena tekijänä ja osallistujana vaiko vastaanottajana ja yleisönä.

Puolet haastateltavista koki keskustelewan ja muistelevan viriketoiminnan mielekkäänä ja mukavana ajankuluna. Toinen puoli haastateltavista koki keskustelewan viriketoiminnan epämieluisana, koska eivät kuule kunnolla käytyä keskustelua tai keskustelijoiden "taso" ja aktiivisuus on epätasaista. Kaksi keskustelewan viriketoiminnan epämieluisaksi kokeneista koki kuitenkin, että keskustelu aktiivisessa ja toimivassa pienryhmässä on heille mieluisaa.

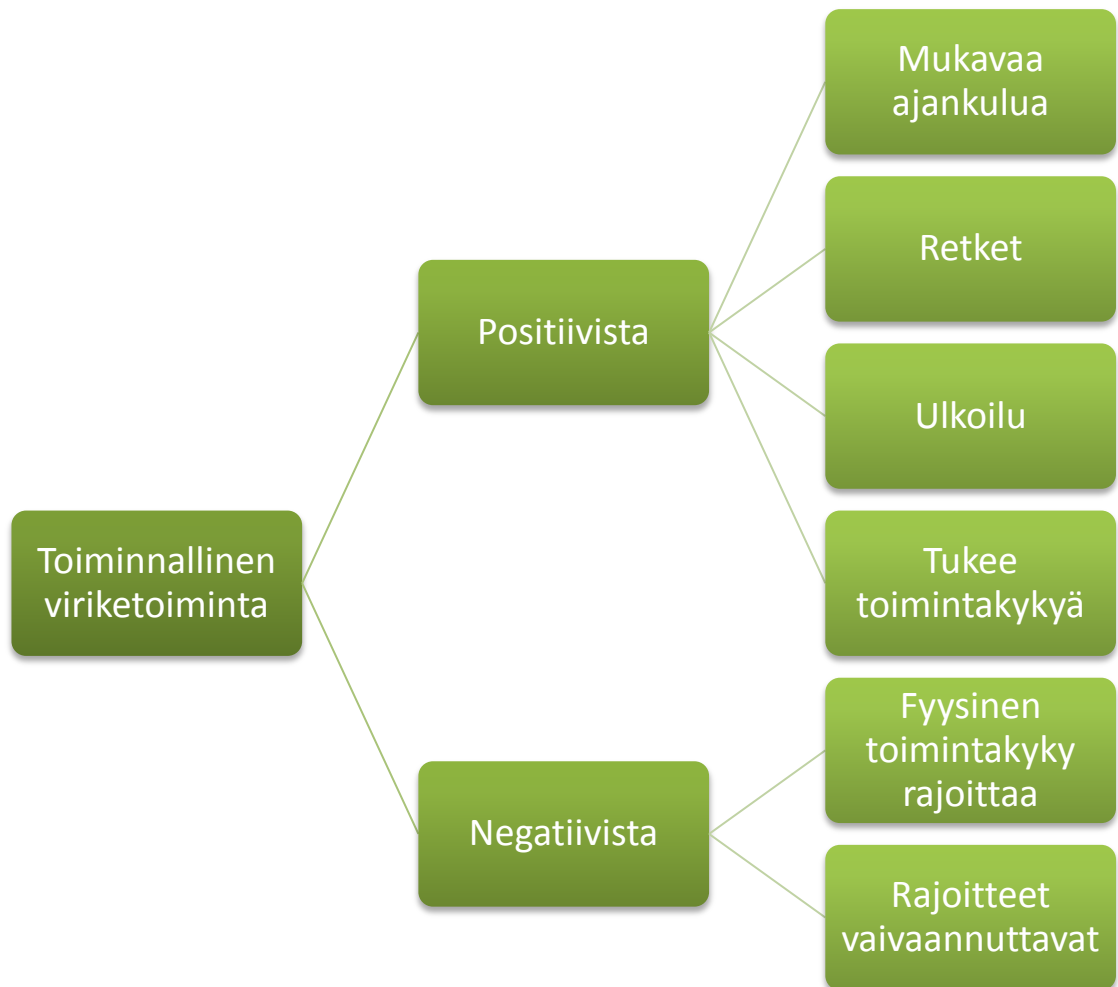


Kuvio 2. Asukkaiden kokemuksia keskustelewasta ja muistelevasta viriketoiminnasta.

Haastatteluissa toiminnallinen viriketoiminta käsitettiin todella suppeana viriketoiminnan muotona. Haastateltavat käsittivät toiminnallisen viriketoiminnan muodoiksi lähinnä vain jumppaamisen ja ulkoilun. Toiminnallinen viriketoiminta koettiin lähinnä kahdella eri tavalla. Haastatelluista seitsemän koki kaikenlaisen jumppaamisen ja voimistelun epämieluisana johtuen fyysisestä kivusta ja kankeudesta. Jumppaaminen koettiin myös vaivaannuttavaksi oman huonon liikkuvuuden vuoksi. Kolme haastatelluista koki jumppaamisen ja voimistelun mielekkäänä sekä hyödyllisenä muun muassa vetreytymisen ja toimintakyvyn kannalta. Haastateltavista seitsemän kuitenkin

kin koki ulkona liikkumisen ja erilaiset retket mielekkäinä, eivätkä kivut tai kankeus vaikuttaneet siihen. Haastattelun lomassa nousi myös esille, että käsitöitä ja askartelua pidetään mielekkäänä toiminnallisena viriketoimintana.

*"Jalka on kippiä, ja toinen käsi on tämmönen ja... ei niitä väkisin mihinkä saa." (8.)*



Kuvio 3. Asukkaiden kokemuksia toiminnallisesta viriketoiminnasta.

Kymmenen haastatelluista piti juhliin ja tapahtumiin liittyvää viriketoimintaa mielekkäänä. Erityisesti (laulu)esitysten katselu koettiin positiivisena ja haluttuna viriketoimintana. Hengellinen toiminta koettiin myös tärkeäksi ja kirkollisia toimituksia kuunneltiin mielellään. Vuosijuhliin liittyviä tapahtumia ei haastatteluvastauksissa tuotu esille.





Kuvio 4. Asukkaiden kokemuksia juhliin ja tapahtumiin liittyvästä viriketoiminnasta.

Kysyttäessä haastateltavilta mukavinta ja mieluisinta viriketoimintaa, johon he ovat palvelukodissa osallistuneet, oli lista hyvin kirjava. Lähes jokaisen haastateltavan vastaus poikkesi toisistaan, lukuun ottamatta neljää haastateltavaa, jotka eivät osanneet määrittellä mukavinta viriketoimintaa ja yhtä haastateltavaa, joka koki, että tähän mennessä järjestetty viriketoiminta ei ole hänelle mieluisaa. Vastauksissa mielekkäänä järjestettynä viriketoimintana koettiin muun muassa musiikkiesitykset, hartaudet, leivonta, tuttujen asioiden lukeminen tai niistä keskustelu, laulaminen ja voimistelu. Kukaan haastateltavista ei osannut tai halunnut määrittää epämieluisaa järjestettyä viriketoimintaa ja kahdeksan haastateltavista koki, että sellaista ei ole järjestetty ollenkaan. Epämieluisana koettu viriketoiminta yhdistettiin heikentyneeseen fyysiseen toimintakykyyn eli kuulemiseen ja liikkumiseen.



Kuvio 5. Asukkaiden mielipiteitä mielisistä järjestetystä viriketoiminnan muodoista.

Valtaosa haastatelluista koki, että ryhmässä järjestetty viriketoiminta on mieluisampaa kuin yksilötoimintana järjestetty viriketoiminta. Ryhmässä järjestetty viriketoiminta koettiin vapaampana ja paineettomampana sen vuoksi, että viriketoiminnan järjestäjän huomio ei kiinnity vain yhteen osallistujaan. Kolme haastatelluista koki, että yksilötoimintana esimerkiksi hoitajan kanssa kahden kesken toteutettu viriketoiminta on mieluisampaa. Yksilötoiminta koettiin mieluisana, koska vuorovaikutusta syntyy helpommin ja viriketoiminta voidaan toteuttaa asukkaan henkilökohtaisten toiveiden mukaan. Yksi haastatelluista oli sitä mieltä, että molemmat vaihtoehdot ovat hyviä ja, että viriketoiminnan aihe määrittää mielekkään osallistujamäärän paremmin. Yksilö- ja ryhmätoiminnan lisäksi haastateltavien vastauksista ilmeni kiinnostus pienryhmissä järjestettävään viriketoimintaan.

Viriketoiminnan kokemisen teemassa selvitettiin haastateltavien näkemyksiä omasta roolista viriketoiminnassa. Yksikään haastateltavista ei kokenut itseään viriketoiminnassa puhtaasti tekijänä ja aktiivisena osallistujana. Puolet haastatelluista kokivat olevansa järjestetyssä viriketoiminnassa vastaanottajana ja yleisönä. Toinen puoli

haastatelluista koki olevansa molempia ja viriketoiminnan luonteen määrittelevän osallistujan roolin.

*"Kyl määh mielummin katon, ku määh oon niin vanha." (1.)*

### 6.3 Mielenpitoet järjestetystä viriketoiminnasta

Haastattelun kolmannessa teemassa selvitettiin asukkaiden mielenpitoitä järjestetystä viriketoiminnasta. Teemaa täydennettiin kysymällä, minkälaisen viriketoiminnan haastateltavat kokevat mielekkäänä (Kuvio 6.) ja minkälaista viriketoimintaa he arvostavat (Kuvio 7.). Haastateltavilta kysyttiin myös heidän mielenpidettään haastatteluhetkellä järjestettävän viriketoiminnan määrästä sekä yleisesti viriketoiminnan mielekkäästä järjestystiheydestä ja kestosta.

Kysyttäessä haastateltavilta mielekkäästä viriketoiminnasta, saatiin hyvin erilaisia vastauksia. Mielekkäänä viriketoimintana koettiin musiikin kuuntelu, laulaminen, käsitöiden tekeminen, leipominen, kulttuuriin liittyvät asiat, hoitajan kanssa kaksinkeskiset juttutuokiot sekä arkirutiineista poikkeava tekeminen. Mielekkäänä koettiin viriketoiminta, mistä jää positiivinen ja onnistunut mieli. Yksi haastateltavista koki mielekkäänä viriketoimintana muistisairaalle sopivan viriketoiminnan ja sen, että viriketoiminta ei saa olla liian haastavaa.



Kuvio 6. Asukkaiden mielipiteitä mielekkäästä viriketoiminnasta.

Viriketoiminnassa haastateltavat arvostivat erilaisia asioita ja osa haastatelluista ei osannut vastata kysymykseen. Kysymys osoittautui vaikeaksi, minkä vuoksi vain muutama vastauksista tarjosi syvällisen vastauksen. Haastatellut arvostivat viriketoiminnassa muun muassa rauhassa olemista, kulttuuria, fyysistä kuntoa ja liikkumista ylläpitävää toimintaa. Myös ehtoollinen nostettiin arvostettavaksi toiminnaksi.

*"Ehtoollistaki niinko kaippaa tavallaa, et... et sitä kon jaetaan tääl ni ko sitä ei koskaa ehtooste tiedä kosk o viimene ehtoollinen." (9.)*



Kuvio 7. Asukkaiden mielipiteitä arvostettavasta viriketoiminnasta.

Haastateltavien mielipide järjestetyn viriketoiminnan määrästä jakautui lähes kahtia. Seitsemän haastatelluista oli sitä mieltä, että viriketoimintaa järjestetään kokonaisuudessaan liian vähän tai, että heille mieluisaa viriketoimintaa järjestetään liian vähän. Viisi vastanneista oli täysin tyytyväisiä järjestetyn viriketoiminnan määrään. Mielipiteet järjestettävän viriketoiminnan tiheydestä vaihtelivat haastateltavien kesken useammasta kerrasta viikossa yhteen kertaan kuukaudessa. Valtaosa haastatelluista oli sitä mieltä, että 1-2 kertaa viikossa on hyvä määrä järjestetylle viriketoiminnalle.

Haastateltavat olivat melko yhtä mieltä viriketuokion kestosta. Puolesta tunnista tuntiin kestävä viriketuokio koettiin mielekkäänä ja sopivan pituisena. Tämän ajan haastateltavat kokivat jaksavansa keskittyä. Viriketuokion keston koettiin myös olevan riippuvainen viriketoiminnasta. Esimerkiksi retkille oltiin halukkaita käyttämään enemmän kuin tunti aikaa, kun taas keskittymistä vaativaan viriketoimintaan puolikin tuntia olisi sopiva aika.

#### 6.4 Toiveita järjestettyyn viriketoimintaan

Neljännessä teemassa selvitettiin asukkaiden toiveita ja muutosehdotuksia palvelukodin viriketoimintaan (kuvio 8.).

Kysyttäessä muutosehdotuksia järjestettävään viriketoimintaan, ei kuusi haastatelluista osannut tai halunnut sanoa minkälaisia muutoksia haluaisivat. Muutosehdotuksista painavimmaksi nousi kahden haastateltavan esittämä toive siitä, että viriketoiminnassa huomioitaisiin asukkaita enemmän yksilötasolla ja järjestettäisiin jokaiselle jotain. Myös miehille suunnattua viriketoimintaa toivottiin järjestettäväksi. Viriketoiminnalta toivottiin kevyttä "puuhastelua", mikä eroaa arkirutiineista. Myös resursseja viriketoiminnan järjestämiseen toivottiin enemmän. Muutosta aikaisempaan järjestettyyn viriketoimintaan tahdottiin myös viriketoiminnan määrässä.

Haastateltavilta kysyttiin myös, minkälaisia viriketoiminnan muotoja he haluaisivat järjestettävän. Listalta löytyi uusia tai harvoin toteutettavaa toimintaa muun muassa kulttuuriretket, ulkoilu, retket palvelukodin ulkopuolelle, leipominen, seurapelit ja käsityöt. Myös hoitajan kanssa tai pienryhmissä käytävää keskustelua toivottiin useamman haastateltavan toimesta järjestettäväksi useammin.



Kuvio 8. Asukkaiden muutostoiveita järjestettyyn viriketoimintaan.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimustulosten avulla saadaan vastaus tutkimuksen neljään tutkimustehtävään: Mikä on Palvelukoti Kokkilan asukkaiden osallistumisaktiivisuus järjestettyyn viriketoimintaan, minkälaisena Palvelukoti Kokkilan asukkaat kokevat järjestetyn viriketoiminnan, mitä mieltä Palvelukoti Kokkilan asukkaat ovat järjestetystä viriketoiminnasta ja mitä muutoksia Palvelukoti Kokkilan asukkaat haluavat järjestettyyn viriketoimintaan.

Opinnäytetyön tutkimustulokset ovat hyvin yhtenäisiä aiheesta aikaisemmin tehtyjen tutkimusten kanssa. Esimerkiksi Ahokkaan (2013, 15-20) opinnäytetyön tuloksissa viriketoimintaan osallistumisen tekijöitä olivat mielenkiintoinen tekeminen, ajan kuluminen ja mukavuus. Syitä osallistumattomuuteen oli mielekkään tekemisen puut-

tuminen sekä tietämättömyys viriketoiminnan järjestämisestä ja ajankohdasta. Suurin osa Ahokkaan haastattelemista oli sitä mieltä, että viriketoimintaa olisi hyvä järjestää kerran viikossa. Haastateltavat kokivat, että järjestämällä viriketoimintaa pienemmissä ryhmissä, saataisiin siitä parhain hyöty ja annettaisiin jokaiselle mahdollisuus osallistua mielenkiintoiseen viriketoimintaan. Viriketoimintaan liittyvissä toiveissa haastateltavat toivoivat viriketoiminnan järjestämistä useammin, vierailuja ja retkiä sekä pienryhmätoimintaa. Miehet toivoivat enemmän "miehistä" viriketoimintaa kuten vierailuja auto- ja moottoripyörä näyttelyissä ja urheiluun liittyvää viriketoimintaa, joko televisiosta katsottuna tai paikan päällä seuraamista. Tutkimuksessa viriketoiminnan haasteina haastateltavat pitivät resurssien vähyyttä, epäselvää tiedottamista viriketoiminnan ajankohdasta ja työntekijöiden mielenkiinnon puutetta viriketoiminnan järjestämiselle.

#### 7.1.1 Viriketoimintaan osallistuminen

Viriketoimintaan osallistutaan pääsääntöisesti mielellään, sillä viriketoiminta koetaan hyväksi ajankuluksi. Suurin syy viriketoimintaan osallistumattomuudelle oli se, että järjestettyä viriketoimintaa ei koettu itselle sopivaksi tai mieluisaksi. Toimintakyvyn koettiin olevan vahvasti yhteydessä viriketoimintaan osallistumisessa. Sairaus, heikentynyt fyysinen toimintakyky, kivut ja huono kuulo koettiin voimakkaasti osallistumista rajoittavana tekijänä. Aukkaiden mieltymysten kartoittamisella ja viriketoiminnan monipuolistamisella saataisiin viriketoimintaa kohdistettua laajemmalle joukolle ja näin ollen osallistujamäärä lisääntymään. Viriketoimintaa tulisi pyrkiä järjestämään myös sellaisissa muodoissa, joissa fyysinen toimintakyky ei rajoita merkittävästi. Viriketoiminta käsitettiin helposti jonkinlaisena suorituksena, mikä varmasti vähentää osallistumishalukkuutta. Mikäli asukkaat ovat vastentahtoisia osallistumaan järjestettyyn viriketoimintaan, tulisi viriketoiminta viedä heidän luokseen. Yksilötoiminta voisi olla hyvä viriketoiminnan muoto silloin, kun asukkaalla on osallistumista rajoittavia tekijöitä.



### 7.1.2 Järjestetyn viriketoiminnan kokeminen

Kokemukset viriketoiminnasta vaihtelivat jonkin verran riippuen siitä, miten aktiivisesti asukkaan omaiset ja lähipiiri vierailivat asukkaan luona. He, joilla kävi omainen usein vierailulla, kokivat talon järjestämän viriketoiminnan pääsääntöisesti riittäväksi itselleen.

Keskusteleva ja muisteleva viriketoiminta koettiin mielekkäänä ja mukavana ajankuluna, mutta myös epämieluisana. Viriketoiminta, johon liittyy keskustelua koettiin epämieluisana, koska haastateltavat eivät kokeneet kuulevansa kunnolla käytyä keskustelua tai keskustelijoiden "taso" ja aktiivisuus oli epätasaista. Keskustelevan viriketoiminnan epämieluisana kokeneet kokivat kuitenkin, että keskustelu aktiivisessa ja toimivassa pienryhmässä olisi mieluisaa. Koen keskustelupohjaisen viriketoiminnan hyvin tärkeänä viriketoiminnan muotona, sillä ihminen on sosiaalinen olento. Keskustelevassa viriketoiminnassa huomiota voitaisiin kiinnittää enemmän ympäristöön ja osallistujiin. Osallistujat tulisi koota niin, että sosiaalista kanssakäymistä syntyi myös asukkaiden välillä, eikä pelkästään hoitajan ja asukkaan välillä. Keskustelua ja kuulemista helpottaisi rauhallinen ympäristö, missä osallistujat olisivat lähellä toisiaan. Erilaisten apuvälineiden (esimerkiksi kuvakortit) avulla voisi innostaa ja motivoida keskustelijoita. Keskustelevaa ja muistelevaa viriketoimintaa voisi toteuttaa myös yksilötoimintana.

Toiminnallinen viriketoiminta koettiin pääosin epämieluisana johtuen fyysisestä kivusta ja kankeudesta. Jumppaaminen koettiin myös vaivaannuttavaksi oman huonon liikkuvuuden vuoksi. Pieni osa haastatelluista koki jumppaamisen ja voimistelun mielekkäänä sekä hyödyllisenä muun muassa vetreytymisen ja toimintakyvyn kannalta. Ulkona liikkuminen ja erilaiset retket koettiin mielekkäinä, eivätkä kivut tai kankeus vaikuttaneet niihin. Toiminnallinen viriketoiminta käsitettiin todella suppeana viriketoiminnan muotona. Toiminnallisen viriketoiminnan ei pitäisi olla suorittamista, vaan virkistävää ja positiivista aktiviteettia. Ymmärrettävästi venyttely, liikkuminen puolelta toiselle tai muu vastaava aiheuttaa kiusallista oloa, mikäli fyysinen toimintakyky on heikentynyt. Voimistelu voitaisiin yhdistää johonkin muuhun aktiiviteettiin, jolloin asukkaat eivät ehkä huomioisi omaa huonontunutta toimintakykyään niin voimakkaasti. Toiminnallisen viriketoiminnan valikoimaa tulisi myös laajentaa

esimerkiksi asukkaiden ehdottamiin retkiin ja ulkoiluun. Asukkaita voisi myös osallistaa päivittäisiin askareisiin kuten roskien viemiseen ja näin ollen lisätä fyysistä aktiivisuutta.

Juhliin ja tapahtumiin liittyvää viriketoimintaa pidettiin pääosin mieluisana. Erityisesti (laulu)esitysten katselu koettiin positiivisena ja haluttuna viriketoimintana. Hengellinen toiminta koettiin myös tärkeäksi ja kirkollisia toimituksia kuunnellaan mielellään. Juhlien ja tapahtumien suosio selittynee sillä, että asukkaat kokivat olevansa järjestetyssä viriketoiminnassa vastaanottajia ja yleisöä. Asukkaiden korkea ikä ja heikentynyt toimintakyky ovat luultavasti suurin syy sille, että itseä ei koeta puhtaasti viriketoiminnan tekijänä ja aktiivisena osallistujana. Hengellisyys on vahvasti sidoksissa haastatteleman ikäluokan kasvatukseen ja nuoruuteen, minkä vuoksi aihe korostuu enemmän kuin haastattelijan ikäluokalla. Hengellisyyttä ei tämän vuoksi välttämättä osata ottaa huomioon tai se jätetään kirkon järjestettäväksi. Vuosijuhlat liittyvät vahvasti uskontoon, minkä vuoksi vuosijuhlia tulisi järjestää usein. Haastatteluhetkellä asukkaat eivät tuoneet vuosijuhliin liittyviä tapahtumia esille, mikä saa pohtimaan, onko näitä hyödynnetty viriketoiminnassa.

Järjestetyn viriketoiminnan kokemisen osion vastauksissa korostuu jokaisen ihmisen persoonallisuus ja se, että ihmiset kokevat asiat eri tavalla. Mukavinta ja mieluisinta järjestettyä viriketoimintaa kysyttäessä lähes jokaisen haastateltavan vastaus poikkesi toisistaan, minkä perusteella voidaan päätellä, että Palvelukoti Kokkilassa on järjestetty melko monipuolisesti erilaista viriketoimintaa. Epämieluisaa viriketoimintaa ei osattu tai haluttu nimetä. Tämä saattaa johtua vieraskoreudesta tai siitä, että haastateltu ikäluokka ei ole tottunut vaatimaan asioita tai esittämään toiveita. Viriketoiminnan ryhmäkoko kysyttäessä tuli esiin haastateltujen mieltymykset ja mielipiteet. Valtaosa asukkaista piti ryhmätoimintaa mieluisana osallistujamuotona. Ryhmässä suorituspaineeet saattavat laskea tai lisääntyä. Pienryhmätoimintaa toivottiin järjestettävän enemmän, mikä voisi johtua siitä, että pienryhmässä yhdistyy ryhmä- ja yksilötoiminnan hyödyt. Ryhmän tuki ja aktiivisuus vievät toimintaa eteenpäin ja pienryhmä mahdollistaa kaikkien kuulemisen ja huomioimisen. Yksilötoimintaa toivoivat ne, jotka eivät viihdy ryhmässä. Jokaisen ihmisen mieltymystä tulisi kunnioittaa ja hyvin suunnitellun viriketoiminnan avulla mahdollistaa osallistuminen.

### 7.1.3 Mielipiteet järjestetystä viriketoiminnasta

Kysyttäessä haastateltavilta mielekkäästä viriketoiminnasta, ajankulusta ja tekemisestä, saatiin hyvin erilaisia vastauksia. Tämä tulos vahvistaa entisestään sitä, että jokainen asukas on persoona ja pitää erilaisista asioista. Ei siis voida päätyä yleistämällä yhteen tai kahteen viriketoiminnan muotoon, mikä olisi kaikille mieluista ja mitä kannattaisi järjestää. Mielekkäänä koettiin viriketoiminta, joka ei ole liian haastavaa sekä mistä jää positiivinen ja onnistunut mieli. Onnistumisen tunteet motivoivat osallistumaan, minkä vuoksi viriketoiminnan tulisi tarjota näitä tunteita. Arvostettavan viriketoiminnan kysymys osoittautui vaikeaksi vastata ja määritellä. Viriketoiminnassa haastateltavat arvostivat erilaisia asioita ja osa haastatelluista ei osannut vastata kysymykseen. Haastateltavat arvostivat viriketoiminnassa muun muassa rauhassa olemista, kulttuuria sekä fyysistä kuntoa ja liikkumista ylläpitävää toimintaa. Myös ehtoollinen nostettiin arvostettavaksi toiminnaksi. Asukkaille tulisi tarjota viriketoimintaa, jonka he kokevat merkitykselliseksi. Haastateltavien mielipide järjestetyn viriketoiminnan määrästä jakautui lähes kahtia. Hieman yli puolet haastateltavista oli sitä mieltä, että viriketoimintaa järjestetään kokonaisuudessaan liian vähän tai, että heille mieluisaa viriketoimintaa järjestetään liian vähän. Hieman alle puolet haastateltavista oli täysin tyytyväisiä järjestetyn viriketoiminnan määrään. Tulosten perusteella tulisi pyrkiä siihen, että jokainen asukas kokisi, että hänelle suunnattua viriketoimintaa järjestetään riittävästi. Valtaosa asukkaista koki, että 1-2 kertaa viikossa on hyvä määrä järjestetylle viriketoiminnalle. Asukkaat olivat melko yhtä mieltä viriketuokion keston suhteen. Puolesta tunnista tuntiin kestävä viriketuokio koettiin mielekkäänä ja sopivan pituisena. Eräs haastateltavista kuvasi sopivan viriketuokion kestoja kahden "pissaamisen" väliin jäävällä ajalla. Mielestäni tämä osoittaa hyvin sen, että ikääntyneillä on myös omat tarpeensa. Kaikki eivät välttämättä jaksakaan istua pitkiä aikoja paikallaan tai voi olla kipuja, mitkä häiritsevät keskittymistä.

### 7.1.4 Toiveita järjestettyyn viriketoimintaan

Muutosehdotuksista painavimmaksi nousi kahden haastateltavan esittämä toive siitä, että viriketoiminnassa huomioitaisiin asukkaita enemmän yksilötasolla ja järjestettäisiin jokaiselle mieluista viriketoimintaa. Myös miehille suunnattua viriketoimintaa ja

uusia viriketoiminnan muotoja toivottiin järjestettäväksi. Nämä toiveet ovat merkittäviä ja aiheellisia. Mielestäni ne ovat tämän tutkimuksen suurin anti ja oivallus; yksilöllisyys. Tietojen kartoittamisen tärkeys ja merkitys korostuivat haastatteluaineistoa läpi käydessä. Ulkopuoliset esiintyjät olivat tulosten perusteella todella haluttuja ja pidettyjä. Asukkaat eivät vaikuttaneet olevan kovin tarkkoja siitä, minkälaista esitystä tarjottaisiin, vaan iloa tuntui tuottavan mahdollisuus katsella. Katselu ja kuuntelu varmasti herättää paljon muistoja ja saa aikaan positiivista mieltä. Resursseja viriketoimintaan toivottiin sivulauseissa ja vihjaillemalla. Halu olla kohtelias sekä kunnioitus hoitajien tekemää työtä kohtaan tuntui estävän toiveen suoran esittämisen. Haastattelujen lomassa kävi ilmi, että moni asukkaista yhdisti viriketoiminnan laadun ja sen mahdollisen heikkouden hoitajien kiireeseen. Kiireisestäkin arjesta tulisi yrittää antaa aikaa asukkaille. Täytyisi muistaa, että pienet teot voivat merkitä paljon. Esimerkiksi kymmenen minuutin mittainen keskustelu on virikettä ja saattaa saada asukkaan tuntemaan olonsa tärkeäksi. palvelukodin taloudellisesta tilanteesta huolehdittiin myös sivulauseissa; onko varaa järjestää erikoisempaa viriketoimintaa. Tuntui, että asukkaat eivät uskaltaneet toivoa viriketoiminnalta mitään huolehtimatta resursseista. Viriketoiminnalta toivottiin kevyttä tekemistä, mikä eroaa arkirutiineista. Uskon, että arkirutiineilla tarkoitettiin tässä tapauksessa päivittäisiä toimia kuten peseytymistä ja ruokailua. Itse näen asukkaan osallistuttamisen arkisiin askareisiin erittäin hyvänä viriketoiminnan muotona. Muutosta aikaisempaan järjestettyyn viriketoimintaan toivottiin viriketoiminnan määrässä. Vaikka viriketoimintaa järjestettäisiin näennäisesti paljon, ei se ole tae, että jokainen asukas saisi paljon virikettä. Uusia tai harvoin toteutettavia viriketoiminnan muotoja toivottiin järjestettäväksi. Uudet asiat pitävät yllä mielenkiintoa ja virkistävät. Hoitajan kanssa tai pienryhmissä käytävää keskustelua toivottiin useamman asukkaan toimesta järjestettäväksi useammin. Asukkaiden toiveet viriketoiminnasta olivat hyviä ja niitä oli lopulta melko paljon, vaikka moni vastasikin aluksi, ettei tahdo muutoksia viriketoimintaan.

## 7.2 Kehittämisehdotukset

Viriketoiminnan lähtökohtana tulisi olla aina toimiminen yksilön omilla ehdoilla hänen toimintakykynsä ja voimavaransa huomioon ottaen. Virikkeiden tulee olla yksilölle mieleisiä ja onnistumisia tarjoavaa toimintaa, ei ainoastaan ajankulua. (Kähäri-

Wiik ym. 2007, 150-152; Airila 2002, 9, 11.) Opinnäytetyön tutkimustulokset sekä teorian tieto osoittavat, että Palvelukoti Kokkilan viriketoiminnan tulisi olla suunnitelmallisempaa ja tavoitteellisempaa. Viriketoimintasuunnitelman tulisi sisältyä jokaisen asukkaan hoitosuunnitelmaan. Kirjallinen suunnitelma järjestetystä viriketoiminnasta ja osallistujista tukee viriketoiminnan suunnitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta. Lisäksi kirjaamisella taataan asukkaiden tasavertaisuus sekä voidaan osoittaa viriketoiminnan toteutuminen. Tulosten perusteella asukkaiden mielipiteitä viriketoimintaan liittyvistä mieltymyksistä ja toiveista tulisi kartoittaa säännöllisin väliajoin sekä viriketoimintaa yksilöidä enemmän. Yksi merkittävä tuloksista ilmennyt syy viriketoimintaan osallistumattomuudelle oli se, että järjestettyä viriketoimintaa ei koettu itselle sopivaksi tai mieluisaksi. Haastateltavien esittämistä muutosehdotuksista painavimmaksi nousi kahden haastateltavan esittämä toive siitä, että viriketoiminnassa huomioitaisiin asukkaita enemmän yksilötasolla ja järjestettäisiin jokaiselle jotain. Mielipiteitä kartoittavan tiedonkeruun avulla viriketoiminnan järjestäminen olisi tarkoituksenmukaista ja voitaisiin taata, että jokaiselle asukkaalle järjestetään mieluisaa virikettä. Kerätyn tiedon avulla onnistutaan järjestämään monipuolista viriketoimintaa asukkaiden toiveiden mukaan. Suunnitteleamalla saadaan luotua viriketoiminnan tarjonta, mistä löytyy varmasti jokaiselle mielipiteensä ilmaiseelle mieluinen viriketoiminnan muoto.

Palvelukoti Kokkilan viriketoimintaa voitaisiin tehokkaasti kehittää nimeämällä virikevastaava(t). Tämän avulla viriketoiminnalla olisi selkeä jatkuvuus ja sen laadukkaasta toteutumisesta huolehdittaisiin. Järjestettävää viriketoimintaa tulisi saada entistä paremmin asukkaiden tietouteen. Viikoittain tai kuukausittain päivittyvällä viriketoimintaohjelmalla voitaisiin tiedottaa asukkaita. Tiedottamisen avulla asukkaat voisivat osallistua omaksi kokemaansa viriketoimintaan sekä osaisivat olla oikeaan aikaan paikalla. Palvelukoti Kokkilan viriketoiminnassa tulisi painottaa ja keskittyä yksilön tarpeisiin, eikä järjestää vain valtaosalle soveltuvaa viriketoimintaa. Järjestettyä viriketoimintaa ei tulisi kohdistaa ja järjestää pelkästään yleisissä tiloissa viihtyville asukkaille, sillä heillä on jo toisistaan paljon virikettä. Sen sijaan viriketoiminta tulisi kohdistaa enemmän omissa asunnoissaan viihtyville asukkaille. He ovat kohdeyhmä, joka valitettavan usein jäävät vaille huomiota ja järjestettyä virikettä. Viriketoiminnan määrää mietittäessä tulee muistaa, että päivittäiset arkiaskareetkin ovat virikettä, mikäli asukas otetaan mukaan toimintaan. Myös ruokailu- ja kahvihetket

koetaan virikkeenä. Saatujen tulosten perusteella 1-2 kertaa viikossa on hyvä määrä järjestetylle viriketoiminnalle. Luku 1-2 kertaa viikossa ei kuitenkaan tarkoita kaikkea järjestettyä viriketoimintaa vaan yksilölle suunnattua viriketoiminnan määrää. Puolesta tunnista tuntiin kestävä viriketuokio koettiin mielekkäänä ja sopivan pituisena. Tutkittavat kokivat itsensä pääsääntöisesti viriketoiminnan vastaanottajaksi ja yleisöksi, minkä vuoksi ulkopuoliset esiintyjät olivat todella haluttuja ja pidettyjä. Erilaista toimintakyvyn heikkouksista johtuen pienryhmätoimintaa tulisi järjestää enemmän.

Tutkimuksen avulla ilmenneet kehityskohteet pohjaavat hyvin aiemmin tutkittuun tietoon ja hoitajien kokemuksiin. Ylijoen (2015, 19-20) opinnäytetyössä tutkimukseen osallistuneet hoitajat kokivat suunnitelmallisuudessa olevan eniten kehittämistä. Myös asukkaiden tarpeita pitäisi kartoittaa ja huomioida entistä paremmin. Resurssien ja määrärahojen puutteen koettiin vaikuttavan viriketoiminnan järjestämiseen. Knuutin (2014, 15, 18) opinnäytetyössä tuotiin viriketoiminnan moniulotteisuus esille; viriketoiminnan ei tarvitse olla pelkästään erityistä järjestettyä toimintaa, vaan aktiviteetit voivat olla myös arkisia asioita. Hoitajat kokivat, että tutkimushetkellä viriketoimintaa ei juurikaan järjestetty, sillä koettiin, että viriketoiminnalle on liian vähän aikaa ja resursseja.

### 7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusehdotuksena vastaavanlainen tutkimus voitaisiin toteuttaa myös hoitajien näkökulmasta. Tutkimuksessa voitaisiin selvittää Palvelukoti Kokkilan hoitajien mielipiteitä viriketoiminnasta. Tutkimuksessa selvitettäisiin hoitajien käsityksiä siitä, mitä viriketoiminta on ja miten se toteutuu Palvelukoti Kokkilassa. Myös viriketoiminnan muutosehdotuksia olisi hyvä selvittää hoitajien näkökulmasta. Tutkimukset viriketoiminnasta asukkaan ja hoitajan näkökulmasta olisi hyvä toistaa parin vuoden kuluttua, jotta nähdään onko saaduista tuloksista ollut hyötyä ja onko Palvelukoti Kokkilan viriketoimintaa kehitetty. Olisi myös mielenkiintoista kartoittaa asukkaiden mielipiteitä viriketoiminnasta oman tutkimukseni kaltaisesta noin vuoden kuluttua, jotta nähtäisiin onko tämän tutkimuksen tuloksista ollut hyötyä Palvelukoti Kokkilan viriketoiminnan kehittämisessä.

#### 7.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen ja tulosten luotettavuus horjui useasti projektin aikana. Kirjoittamisprosessi oli monin eri tavoin haastava. Kirjoittamisen edetessä tutkimustehtäviä jouduttiin muokkaamaan teemahaastattelurunkoa ja tutkimustulosten teemoittelua vastaaviksi. Tämän muutoksen avulla lisättiin tutkimuksen luotettavuutta, selkeytettiin tutkimuksen tulosten raportointia ja saatiin näkyville tutkimustehtävien yhteys tutkimustuloksiin. Opinnäytetyön teoriaosuus muokkaantui kirjoittamisprosessin edetessä, minkä vuoksi tutkimuksen teoriaosuus ja empiria eroavat jonkin verran toisistaan. Tutkimuksessa on käytetty viriketoiminnasta muotoina keskustelevaa ja muistelevaa viriketoimintaa, toiminnallista viriketoimintaa sekä juhliin ja tapahtumiin liittyvää viriketoimintaa, kun taas teoriaosuudessa kyseiset viriketoiminnan muodot on sisällytetty keskustelupohjaiseen viriketoimintaan, toiminnalliseen viriketoimintaan sekä virkistystoimintaan.

Ennen tutkimuksen aloittamista tarvitaan tutkimuslupa kohdeorganisaatiolta. Tutkimuslupa tarvitaan, koska kohdeorganisaatiolla on juridinen vastuu tutkimuksesta (Rautava, 2012). Tutkimuslupa anottiin ennen aineiston keruuta vapaamuotoisella hakemuksella (LIITE 4) Palvelukoti Kokkilan johtajalta helmikuussa 2015. Tutkimuslupa-anomuksessa on selvitetty tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet, tutkimus- ja tiedonkeruumenetelmä sekä tutkimuksen ja aineiston keruun aikataulut.

Haastattelun luotettavuutta heikentävät asiat voivat johtua haastattelijasta tai haastateltavasta. Esimerkiksi taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia heikentää haastattelun luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2010, 206) Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuskriteerit ovat Cuban ja Lincolnin (1985) mukaan uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuudella viitataan siihen, että tutkimuksen johtopäätökset ovat oikeellisia ja tutkijalla on neutraali ote tutkimusaineistoon ja tuloksiin. Refleksiivisyydellä tarkastellaan, kuinka paljon löydökset vastaavat tutkimuskohteen todellista tilaa. Vahvistettavuus ilmenee siinä, että tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista tutkimuksista tai lähteistä. Siirrettävyys näkyy siinä, miten paljon tutkimuksen löydöksiä voi soveltaa muihin tutkimuskohteisiin. (Lahtinen 2014; Willberg 2009.) Haastatteluaineiston luotettavuus on riippuvainen aineiston laadusta. Haastattelijan haastattelutaidot, tekninen välineistö ja haastattelujen litterointi ovat

yhteydessä aineiston laatuun. Tutkijalla on eettinen velvollisuus esittää tietoa, joka on niin varmaa ja todennettua kuin vain mahdollista. Tutkimuksen on pyrittävä siihen, että tutkittavien käsitykset tuodaan esille mahdollisimman hyvin. Tutkija kuitenkin vaikuttaa saatavaan tietoon tietoa kerätessään ja analysoidessaan. Käsiteanalyysi nousee keskeiseksi kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Tutkijan täytyy pystyä tuomaan esille, miten hän on päätenyt luokittamaan ja kuvaamaan tutkittavien käsityksiä juuri niin kuin hän on sen tehnyt. Tutkijan tulee pystyä perustelemaan menettelynsä uskottavasti. Toinen tutkija saattaa päätyä erilaiseen lopputulokseen, mutta tämä ei silti automaattisesti tarkoita heikkoa tutkimusta. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus on kiinni myös aineiston laadusta; kuinka luotettava aineiston analyysi on ja onko kaikki käytettävissä oleva aineisto otettu huomioon sekä litteroitu oikein. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan vahvistaa vertailemalla saatuja tuloksia muista lähteistä saatuihin tietoihin. Kun saadut tulokset ja tiedot kohtaavat saa tutkijan tieto, käsitys ja tulkinta vahvistusta. (Hirsjärvi & Hurme 2010 20, 189; Hirsjärvi ym. 2010 231, 232).

Ensimmäisiä haastatteluja tehdessäni osoittautui, että kohderyhmä oli luotettavan tutkimustuloksen kannalta todella vaikea haastateltava ja, että vastausvaihtoehtoja oli todella vaikea olla tarjoamatta. Tutkimuksen luotettavuus horjui, sillä kysymykset saatettiin käsittää toisin kuin ne oli tarkoitettu. Lähes jokaisella haastateltavista oli jonkinasteista muistamattomuutta, mikä osaltaan sai aikaan ristiriitaisia ja vaikeasti tulkittavia vastauksia. Valtaosa vastauksista oli lyhyitä sekä suppeita ja vain muutamalta asukkaalta saatiin kattava ja hyvä, rakentava vastaus. Jokainen käyttämäni viriketoiminnan "päämuoto" koettiin ja käsiteltiin haastateltavien toimesta todella suppeana. Haastateltava kohderyhmä oli verbaalisesti haastava ja kohderyhmälle aihe oli vaikea. Sana viriketoiminta osoittautui yllättävän häilyväksi ja vaikeaksi haastatteluja tehdessäni, vaikka sana selitettiin haastateltaville ennen haastattelun aloittamista. Myös sanojen arvostaminen ja mielekäs merkitykset sekoittuivat haastateltavilla helposti tai sanojen merkityksiä ei ymmärretty. Kohderyhmä ymmärsi ja sisäisti melko huonosti virallisen asiatekstin. Asiateksti sai haastateltavat hämmästyneiksi ja varautuneiksi, minkä vuoksi päädyin ensimmäisen haastattelun tehtyäni käyttämään yksinkertaisempaa sanastoa ja jättämään kaiken epäolennaisen puheestani pois. Myös haastattelijan vaatetuksella oli yllättävän suuri vaikutus vastauksiin ja haastateltavien käytökseen. Siviilivaatteissa haastatelllessani asukkaat olivat todella epäileviä ja



kaukaisia. Haastattelun ilmapiiri oli turhan virallinen ja kireä. Myös saamani vastaukset olivat ympäröityjä. Työvaatteissa haastatellut asukkaat olivat avoimempia, rennompia ja keskustelu oli sujuvaa. Syntyi luottamuksellinen ilmapiiri. Vastusten rehellisyys ja asukkaan todellinen mielipide jäivät kuitenkin mietityttämään minua vielä haastattelujen suorittamisen jälkeen. Olivatko vastaukset todellisia mielipiteitä vai sainko osalta asukkaista "minua miellyttäviä" vastauksia vain, koska hoitajien järjestämää viriketoimintaa ei haluta moittia. Osalla haastateltavista oli aistittavissa vieraskoreutta ja kohteliaisuutta, eikä todellista mielipidettä välttämättä tuotu esille. Tämä asia kävi ilmi haastattelumateriaalia avatessani; moni vastasi, että ei halua muutoksia järjestettävään viriketoimintaan, mutta nimesi kuitenkin ainakin yhden viriketoiminnan mitä halusi järjestettävän. Koen kuitenkin, että tiedonkeruumenetelmäni oli loppuun asti oikea valinta ja hyvin perusteltu. Haastattelulomakkeilla vastausprosentti olisi todennäköisesti jäänyt hyvin pieneksi ja kysymykset olisi tulkittu vielä kirjavammin. Kyseenalaistan kuitenkin teemahaastattelun toteuttamisen oikeellisuutta. Mikäli olisin osannut tiedonkeruumenetelmän vielä paremmin, olisi tutkimuksen tulosten analysointi ollut helpompaa ja tulokset voisivat olla monipuolisempia. Näistä ongelmista huolimatta koen saaneeni kasaan riittävän tutkimusmateriaalin, johon en ole itse vaikuttanut. Haastatteluaineiston keruun jälkeen jäin pohtimaan, minkälainen vaikutus haastattelun ajankohdalla on vastauksiin ja tulosten luotettavuuteen. Miten vuodenaika vaikuttaa viriketoiminnan kokemiseen? Olisivatko vastaukset kenties erilaiset kesällä tai syksyllä haastateltuna? Uskon, että vastaukset ovat nyt todellisempia kuin kesällä haastateltaessa. Kesällä mieli on virkeä ja ulkona oleilu on hyvää virikettä. Viriketoimintaa tarvitaan myös pimeydessä jaksamiseen.

Laadukasta tutkimusta voidaan tavoitella hyvällä haastattelurungolla. Esihaastattelujen avulla kokeillaan haastattelurungon toimivuutta, aihepiirien järjestystä ja kysymysten muotoilua. Esihaastatteluja tulisi tehdä useassa vaiheessa, jotta saadaan käsitys haastateltavan joukon kokemuksista ja haastattelurungon toimivuudesta. Esihaastateltavia tulisi olla muutama perusjoukkoon kuuluva henkilö. Vasta näiden jälkeen voidaan laatia lopullinen haastattelurunko. Esihaastattelujen avulla saadaan karsittua varsinaisista haastatteluista turhat virheet pois ja opitaan kysymään oikeat kysymykset. (Hirsjärvi & Hurme 2010 72-73, 184.) Ennen tutkimuksen aloittamista haastattelulomake käytiin läpi asiantuntijapaneelin (viisi satunnaista Palvelukoti Kokkilan työntekijää) kanssa. Tämän tarkoituksena oli lisätä haastattelurungon selkeyttä ja

varmistaa, että lauseiden muotoilut tarkoittivat samaa jokaiselle lukijalle. Asiantuntijaneelin avulla suoritettussa esitestauksessa ei noussut esille muokattavia asioita. Esihaastattelut olisi pitänyt suorittaa huolellisemmin, jotta oltaisiin saatu aikaan toimiva haastattelurunko. Toimivammalla ja yksinkertaisemmalla haastattelulomakkeella olisi lisätty tutkimuksen luotettavuutta, sillä ajoittain tuntui, että kohderyhmä ymmärsi ja sisäisti käsitellyt sanat sekä aiheet eri tavalla. Haastatteluissa olisi voinut olla enemmän valmiita vastausvaihtoehtoja ja vain muutama avoin kysymys. Myös viriketoiminta sanana olisi pitänyt avata vielä paremmin ja luokitella niin, että se olisi ollut helpompi selittää kohderyhmälle.

Tutkimuksen luotettavuutta lisättiin haastatteleamalla talossa pidempään asuneita. Alunperin oli tarkoitus haastatella myös talossa vuokralla olevia, mutta päädyin haastattelemaan vain pitkäaikaisempia asukkaita, jotta saadaan luotettavampi tutkimustulos. Palvelukoti Kokkilan vuokralaisten toimintakyky on pääsääntöisesti parempi kuin vakituisten asukkaiden, minkä vuoksi järjestetty viriketoiminta voitaisiin kokea eri tavalla. Vuokralaiset myös osallistuvat järjestettyyn viriketoimintaan asukkaita vähemmän. Tämän lisäksi asukkaat osaavat kertoa kokemuksensa pidemmältä aikaväliltä, kun taas vuokralainen on saattanut olla talossa vain kuukauden verran. Vuokralaisten haastattelemisella olisi voitu saada aikaan kattavampi tutkimusmateriaali, mutta samalla tutkimustulos olisi saattanut vääristyä. Tutkimuksen otanta on pieni, mikä horjuttaa tutkimuksen luotettavuutta. Haastateltavia oli vain kolmannes Palvelukoti Kokkilan asukkaista, minkä vuoksi päätelmät eivät ole täysin yleistettäviä. Haastateltaviksi valikoituivat ne asukkaat, joiden oletettiin edustavan perusjoukkoa parhaiten.

Tutkimukseen liittyy aina eettinen näkökulma, erityisesti silloin kun tutkimuksen kohteena on ihminen. Tärkeimpinä eettisinä periaatteina ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa pidetään informointiin perustuvaa suostumusta, luottamuksellisuutta, seurauksia sekä yksityisyyttä. Suostumus tutkimukseen edellyttää sitä, että tutkittava on perehtynyt aiheeseen. Kuitenkin se, miten paljon tietoa tutkittavalle tulisi antaa esimerkiksi tutkimuksen tavoitteista ja menettelytavoista jää tutkijan päätettäväksi. Liian tiedon ajatellaan usein vaikuttavan tuloksiin tai muuttavan tutkittavan käytöstä. Periaatteena voidaan kuitenkin pitää sitä, että tutkittava antaa suostumuksensa tai kieltäytyy osallistumasta saadun informaation perusteella. (Hirsjärvi & Hurme 2010,

20; Hirsjärvi ym. 2005, 26.) Ennen haastattelun aloittamista tutkimukseen osallistuva palvelukodin asukas sai saatekirjeen (LIITE 2) ja allekirjoituksellaan antoi suostumuksensa tutkimukselle (LIITE 3). Tämän lisäksi asukkaalle selvitettiin suullisesti selkokielellä saatekirjeen teksti. Jotta tutkimus täyttäisi tutkimukselle asetetut eettiset vaatimukset, oli saatekirjeessä maininta siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja tulokset raportoidaan siten, että ketään ei voida tunnistaa. Lisäksi saatekirjeessä painotettiin, että haastattelut nauhoitetaan, tutkimusmateriaalia säilytetään luottamuksellisesti ja tutkimusmateriaali hävitetään tutkimuksen valmistuttua. (Hirsjärvi ym. 2005, 27.) Aukkaiden omaisia ei informoitu tutkimuksesta erikseen. Jokainen asukas sai itse tiedottaa omaisiaan tutkimuksesta, mikäli koki sen tarpeelliseksi. Asukkaalle annettu saatekirje saattoi myös päätyä omaisten luettavaksi.

Haastatteluaineiston taltioiminen jossain muodossa on laadulliselle tutkimukselle välttämätöntä. Yksityisyyden suoja on tutkimuseettisesti erittäin tärkeä periaate. Tutkittavien yksityisyyden suoja ei saa tutkimuksen missään vaiheessa vaarantaa esimerkiksi aineiston huolimattomalla säilyttämisellä tai siirtämisellä. Kun tutkimusaineistoa ei enää tarvita aineiston analysoinnissa ja niiden säilyttämiselle ei ole tutkimuksellista perustetta, ne hävitetään. Aineisto tulee hävittää niin, että siitä tulee luku- ja käyttökelvotonta. Aineistoa voidaan säilyttää myös jatkokäyttöä varten, mutta tällöin tulee suorittaa aineiston anonymisointi, jotta aineiston mahdollinen jatkokäyttäjä ei voi tunnistaa yksittäisiä tutkittavia. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 75; Tampereen yliopiston www-sivut 2013.) Suostumus- ja tutkimusaineisto säilytettiin huolellisesti haastattelijan pöytälaatikossa ja tietokoneella. Aineistoa ei siirretty, eikä siihen ollut ulkopuolisilla ihmisillä pääsyä. Opinnäytetyön raportoinnin jälkeen tutkimukseen liittyvä materiaali hävitetään asianmukaisesti, sillä aineiston säilyttämiselle ei ole tutkimuksellista perustetta.

Opinnäytetyö säilytti eettisyytensä koko kirjoitusprosessin ajan. Tutkimukseen liittyviä henkilöitä kohdeltiin kunnioittavasti ja tiedotettiin asianmukaisesti. Tutkimusaineisto säilytettiin yksityisyyden suojaa kunnioittaen ja hävittäminen suoritettiin silpuaamalla niin, että tiedot eivät voi joutua väärin käsiin. Tutkimustulokset on koottu haastateltavien kertoman pohjalta, eikä tuloksiin ole heijastettu omia mielipiteitä tai ennakkoluuloja.

## 7.5 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoinen prosessi. Opinnäytetyö on opettanut minulle tutkimuksen tekemisen perusteet. Tutkimusprojektin hahmottaminen oli lähes koko työn ajan haastavaa. Työtä tehdessäni olen tutustunut tiedonhakuun, erilaiseen kirjallisuuteen ja kirjallisuuden muotoihin. Lähdekriittisyyteni ja tiedonhakutaitoni ovat lisääntyneet. Työn tekeminen on kasvattanut pitkäjänteisyyttäni ja opettanut työskentelemään loppuun asti, vaikka vastaan tulisi vaikeuksia ja haasteita. Tehdyn taustatyön merkitys korostui aineistoa analysoidessa. Esimerkiksi tarkempi määritelmä viriketoiminnasta olisi selkeyttänyt teemahaastattelurunkoa ja näin ollen helpottanut haastattelujen tekemistä ja analysointia.

Tutkimuksessa käytetty taustatieto ja tutkimustulokset ovat lisänneet tietouttani viriketoimintaa kohtaan. Myös ajatukseni ja asenteeni viriketoimintaa kohtaan ovat muuttuneet. Nyt ymmärrän viriketoiminnan entistä monimuotoisempana ja olen saanut todeta useasti sen hyödyt lukiessani eri tutkimuksia sekä raportoidessani oman tutkimukseni tuloksia. Osaan ja tiedän, miten suunnitella sekä toteuttaa suunnitelmallisesti monipuolista ja yksilöllistä viriketoimintaa. Tiedän, mihin asioihin viriketoiminnan ja sen arvioinnin tulee perustua. Suurin saamani oppi viriketoiminnasta on, että sen tulee olla suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa. Virikesuunnitelman tulisi ohjata järjestettyä viriketoimintaa ja viriketoiminnan pitäisi olla kirjattuna ylös. Vaikka kohderyhmänä olivatkin ikääntyneet, on opinnäytetyön aikana saatu ja opittu tieto hyödynnettävissä myös toisenlaisissa työyksiköissä ja toisenlaisella kohderyhmällä. Opinnäytetyön tekeminen ei opettanut minulle ainoastaan viriketoiminnasta, vaan myös arjen merkityksestä ihmisen toimintakykyyn.

## LÄHTEET

- Airila, A. 2000. Viriketoiminnan vaikutus vaikeasti dementoituneen käytösoireisiin. Viitattu 9.12.2015. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/149>
- Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet; opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio: SLU -paino.
- Heikkinen, E. 2005. Iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky. Kustannus oy Duodecim. Viitattu 9.12.2015. <http://www.terveyskirjasto.fi>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. uud. p. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu - teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Raamatutrükikoda.
- Ikäinstituutti. Verkkojulkaisu. Viitattu 23.11.2015. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/149>
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen opas. Jyväskylä: JAMK.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2003. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WSOY.
- Knuuti, J. 2014 Viriketoiminta Saga kanilirannan ryhmäkodissa. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.11.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014111215500>
- Koponen, H. & Saarela, T. 2010. Käytösoireiden hoito. Teoksessa Timo Erkinjuntti, Juha Rinne & Hilikka Soininen (toim.) Muistisairaudet. Helsinki: Duodecim.
- Kuiro, R & Westman-Kia, T. 2015. Viriketoiminnan vaikutus muistiterveyteen. AMK-opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.12.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201504224725>
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5. p. Porvoo: WSOY.
- Laajalahti, T. 2010. Kartoitus asukkaiden hengellisistä tarpeista psykiatrisessa hoitokodissa. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu Pori. Viitattu 4.12.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201004277027>

Lahinen, E. 2014. Tutkimuksen luotettavuus. Luento Satakunnan ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoille 2014.

Lappi, A. & Ylitalo, K. 2014. Kartanonväen viriketoimintakansio. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu Oulu. Viitattu 30.11.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014112216292>

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi. Sisällönanalyysi. Teoksessa: Janhonen, S. & Nikkonen, M. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Helsinki: EDITA.

Malkki, L. & Suhonen, K. 2014. Viriketoiminta vanhustenhuollossa. AMK-opinnäytetyö. Savonia ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.11.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014120418527>

Mäkitarkka, M. & Åkerblom, F. 2014. Hengellisten tarpeiden huomioon ottaminen vanhusten hoitotyössä. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu Helsinki. Viitattu 4.12.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201404285083>

Nieminen, V. 2009. Laitoksessa asuvien vanhusten sosiaaliset ja hengelliset tarpeet Porvoossa. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu Järvenpää. Viitattu 4.12.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200911125395>

Palvelukoti Kokkilan www-sivut. 2014. Viitattu 30.5.2014. <http://www.palvelukotikokkila.fi>

Rautava, P. 2012. Sairaanhoidopiirin tutkimuslupa - avaa suljetutkin ovet. Varsinais-Suomen sairaanhoidopiiri.

Tampereen yliopiston www-sivut. 2013. Yksityisyys ja tietosuojat. Viitattu 10.12.2013. <http://www.uta.fi>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vallin, H. 2014. Palvelukoti Kokkila ISO9001:2007 Laatukäsikirja.

Willberg, H. 2009. Laadullisen aineiston luotettavuus. Viitattu 10.12.2015. <https://www.jyu.fi/edu/laitokset/eri/opiskelu/opiskelu-info/prosem/laadullinen>

Ylijoki, J. 2015. Viriketoiminta Tornelan palvelutalossa. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.11.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015102615725>

## TEEMAHAASTATTELURUNKO

1. Kuinka usein olette osallistuneet viriketoimintaan viimeisen puolen vuoden aikana?

- Miksi olette osallistuneet ja osallistutteko mielellänne viriketoimintaan?

- Miksi ette ole osallistuneet?

2. Minkälaisena koette järjestetyn viriketoiminnan?

a) keskustelevan ja muistelevan viriketoiminnan

b) toiminnallisen viriketoiminnan

c) juhliin ja tapahtumiin liittyvän viriketoiminnan

- Mikä on ollut mukavinta ja mieluisinta viriketoimintaa? Miksi?

- Mikä on ollut epämieluisinta viriketoimintaa? Miksi?

- Pidätkö siitä, että viriketoimintaa on järjestetty ryhmässä vai olisiko yksilötoiminta mielekkäämpää?

3. Mitä mieltä olette viriketoiminnasta?

- Minkälaisen viriketoiminnan koette mielekkäänä?

- Minkälaista viriketoimintaa arvostatte?

- Järjestetäänkö viriketoimintaa mielestänne tällä hetkellä tarpeeksi?

- Kuinka usein haluaisitte viriketoimintaa järjestettävän?

- Mikä on sopiva kesto viriketuokiolle?

4. Minkälaisia muutoksia haluaisitte tämänhetkiseen järjestettävään viriketoimintaan?

- Minkälaista viriketoimintaa haluaisitte järjestettävän?

5. Koetteko itsenne viriketoiminnan tekijänä ja aktiivisena osallistujana vaiko vastaanottajana ja yleisönä?

## SAATEKIRJE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVILLE

Arvoisa Palvelukoti Kokkilan asukas!

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden Rauman yksikössä sairaanhoitajaksi. Tutkintoon sisältyy opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyönäni teen tutkimuksen, jonka tarkoituksena on kartoittaa, minkälaisen viriketoiminnan Palvelukoti Kokkilan asukkaat kokevat mielekkäänä ja arvostettavana sekä minkälaista viriketoimintaa he haluaisivat järjestettävän. Opinnäytetyössä selvitetään Palvelukoti Kokkilan asukkaiden mielipiteitä tällä hetkellä toteutettavasta viriketoiminnasta. Tavoitteena on tuottaa tietoa, minkä avulla Palvelukoti Kokkila voi toteuttaa sellaista viriketoimintaa, minkä palvelukodin asukkaat kokevat mielekkäänä, arvostavat ja mihin he haluavat osallistua

Pyydän teitä ystävällisesti ottamaan osaa tutkimukseen ja toimimaan haastateltavanani. Osallistuminen on vapaaehtoista, mutta jokaisen vastaus ja mielipide on tärkeä! Haastatteluaineisto käsitellään luottamuksellisesti ja henkilöllisyytenne ei ilmene valmiissa opinnäytetyössä, eikä teitä voida siitä tunnistaa. Kerättyä aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja aineisto hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua.

Haastattelut suoritetaan maalisi- ja huhtikuussa 2015 Palvelukoti Kokkilassa. Olisin kovin kiitollinen osallistumisestanne haastateltavaksi. Osallistumalla tutkimukseen osallistutte Palvelukoti Kokkilan viriketoiminnan kehittämiseen.

Mikäli teillä on kysyttävää liittyen tähän tutkimukseen, olkaa hyvät ja ottakaa minuun yhteyttä. Vastaan kysymyksiinne mielelläni.

Ystävällisin terveisin

Noora Kalliolähde

Suokarinkatu 4C

26100 Rauma

040 7429055



## SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Osallistun haastattelututkimukseen Noora Kalliolähteen opinnäytetyöhön "Virike-toimina vanhusten palvelukodin asukkaiden näkökulmasta". Opinnäytetyö kartoittaa Palvelukoti Kokkilan asukkaiden mielipiteitä mielekkäästä viriketoiminnasta. Haastattelu tapahtuu henkilökohtaisena haastatteluna ja haastattelu nauhoitetaan. Opinnäytetyö julkaistaan opinnäytetöiden Theseus -tietokannassa sekä raportti on luettavissa Palvelukoti Kokkilassa.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan ja Palvelukoti Kokkilan henkilökunnan tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että minua haastatellaan, haastattelu nauhoitetaan ja haastattelussa antamiani tietoja käytetään kyseiseen tutkimukseen. Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen.

Päiväys

---

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

---

Tutkimusluvan hakija: Noora Kalliolahde Suokarinkatu 4C 26100 Rauma 040 7429055 noora.kalliolahde@student.samk.fi	Opinnäytetyön ohjaava opettaja: THM, lehtori Lahtinen Elina Steniuksenkatu 8 26100 Rauma 044 7103557 elina.lahtinen@samk.fi
--	--

TUTKIMUISLUPA-ANOMUS 10. 2.2015

Hyvä Palvelukoti Kokkilan johtaja!

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa terveyden osaamisalueella terveydenhoitajaksi. Tutkintoon sisältyy opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyönäni teen tutkimuksen, jonka tarkoituksena on kartoittaa, minkälaisen viriketoiminnan Palvelukoti Kokkilassa asuvat vanhukset kokevat mielekkäänä ja arvostettavana sekä minkälaista viriketoimintaa he haluaisivat järjestettävän. Opinnäytetyössä selvitetään Palvelukoti Kokkilan asukkaiden mielipiteitä tällä hetkellä toteutettavasta viriketoiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, minkä avulla Palvelukoti Kokkila voi toteuttaa sellaista viriketoimintaa, minkä palvelukodin asukkaat kokevat mielekkäänä, arvostavat ja mihin he haluavat osallistua.

Tutkimus toteutetaan kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen ja tiedonkeruumenetelmänä käytetään teemahaastattelua. Kaikki haastattelut nauhoitetaan. Tutkimusaineisto kerätään yksilöhaastattelulla helmi- ja maaliskuussa 2015 ja tutkimuksessa käytetään harkinnanvaraista otantaa (noin 15 asukasta). Tutkimus raportoidaan syksyllä 2015.

Anon lupaa tutkimusaineiston keruuseen Palvelukoti Kokkilassa, Palvelukoti Kokkilan asukkailta.

Raumalla 10. 2.2015

*Noora Kalliolahde*

Noora Kalliolahde

Tutkimuslupa hyväksytään/ hylätään.



---

Palvelukodin johtaja Helena Vallin

Palvelukoti Kokkila

Kulmalankatu 1

26100, Rauma

Puh. 02 822 5052 / 040 564 9587

liitteet: tutkimussuunnitelma, teemahaastattelun runko, saatekirje, suostumus tutkimukseen osallistumisesta

## KIRJALLISUUSKATSAUS

Tekijä, vuosi, maa	Tarkoitus, asetelma	Aineisto ja metodi	Päätulokset
Karhinen Panu, 2009. Suomi	Selvittää käsityksiä merkityksellisestä toiminnasta ja odotuksia siinä tapahtuvista muutoksista palvelutaloon muuttaessa.	Jyväskylän tehostettuun palveluasumiseen jonottavat yli 65 -vuotiaat (N=6). Yksilöhaastattelu. Haastattelut nauhoitettiin.	Pelättiin ulkopuolisiin tapahtumiin osallistumisen vähenevän ja yksin olemisen lisääntyvän. Palvelukodissa odotetaan olevan enemmän mahdollisuuksia viihteestä ja kulttuurista nauttimiseen. Oman ikäisten ihmisten tapaaminen koettiin tärkeäksi. Viihdettä kaivataan elämään ja sillä koetaan olevan yhteys ajankulumisen kokemuksen kanssa. Itseä ei nähty viihteen tekijänä tai aktiivisena osallistujana vaan vastaanottajana ja yleisönä.
Ahokas Anniina, 2013. Suomi	Selvittää Sanervakodin asukkaiden kokemuksia ja toiveita viriketoiminnasta.	Sanervakodin asukkaat (N=8). Kvalitatiivinen tutkimus. Ryhmähaastattelu.	Viriketoimintaan osallistumisesta nousi esiin seuraavat teemat: mielenkiintoinen tekeminen, ajan kuluminen ja mukavuus. Viriketoimintaan osallistumattomuudesta nousivat esiin seuraavat teemat: ei mielenkiintoista tekemistä, tietämättömyys viriketoiminnanjärjestämisestä ja tietämättömyys viriketoiminna ajankohdasta. Viriketoiminta koettiin yleisesti mielekkäänä ja sitä toivottiin järjestettävän kerran viikossa.

<p>Paloranta Netta &amp; Tervämäki Tiina. 2011. Suomi</p>	<p>Selvittää Kanervakodon vanhainkodin hoitohenkilökunnan näkemyksiä virike-toiminnan toteutumisesta, vaikutuksista ikääntyneiden toimintakykyyn ja elämänlaatuun.</p>	<p>Kanervakodon hoitajat (N=15). Laadullinen tutkimus. Kyselykaavake.</p>	<p>Viriketoiminta vaikuttaa vanhuksen fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn ylläpitävästi ja edistävästi sekä viriketoiminnalla oli positiivinen vaikutus asukkaiden elämänlaatuun. Viriketoiminnan tarkoituksena on asukkaiden virkistämisen, elämän ja mielen piristämisen sekä sisällön tuomisen elämään. Asukkaiden yksilöllisyyden huomioimisessa koettiin olevan puutteita viriketoimintaa järjestettäessä.</p>
<p>Knuuti Julia. 2014. Suomi</p>	<p>Selvittää Saga Kanalinrannan ryhmäkodin hoitajien tietoja viriketoiminnasta sekä mielipiteitä Saga Kanalinrannan ryhmäkodin nykyisestä virike-toiminnasta.</p>	<p>Saga Kanalinrannan ryhmäkodin hoitajat sekä vapaa-ajan ohjaaja (N=11). Laadullinen tutkimus. Vapaa- muotoinen kirjoitelma.</p>	<p>Viriketoiminta jaettiin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemiseen. Viriketoiminnan moniulotteisuus tuotiin esille. Viriketoiminnassa kes-ton ei koettu olevan merkityksellistä. Tutkimushetkellä viriketoimintaa ei juurikaan järjestetty, sillä koettiin, että viriketoiminnalle on liian vähän aikaa ja resursseja.</p>
<p>Ylijoki Juh. 2015. Suomi</p>	<p>Selvittää Tornelan palvelutalon hoitajien käsityksiä siitä, mitä viriketoiminta heidän mielestään on ja miten viriketoimintaa nykyisin</p>	<p>Tornelan palvelutalon hoitajat (N=14). Kvalitatiivinen tutkimus. Vapaa- muotoinen kirjoitelma.</p>	<p>Viriketoiminta on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitävää säännöllisesti järjestettävää toimintaa. Hoitajat kokivat suunnitelmallisuudessa olevan eniten kehittämistä. Myös</p>

	toteutetaan.		asukkaiden tarpeita pitäisi kartoittaa ja huomioida entistä paremmin. Resurssien ja määrärahojen puutteen koettiin vaikuttavan viriketoiminnan järjestämiseen.
Lotta Malkki & Katja Suhonen. 2014. Suomi	Kuvata vanhusten viriketoimintaa kirjallisuuden avulla ja tuottaa aiheesta viriketuokio hoivakodissa asuville ikäihmisille.	Yksityisen palveluasumisyksikön asukkaat (N=15). Kirjallisuuskatsaus.	Liikunnallisen ja luovan viriketoiminnan todettiin olevan niitä viriketoiminnan muotoja, jotka parhaiten tukevat ikään-tyneen toimintakykyä. Viriketoimintatuokio toteutettiin päivätanssien muodossa yhdistäen liikuntaa ja musiikkia.