



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU** • *Lahti Polytechnic*

## **TYKY ILTAPÄIVÄ ” YHDESSÄ ONNISTUU ”**

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysalan laitos  
TTH06E  
Projektityö  
Syksy 2006  
Hanna Makkonen  
Jaana Leppänummi

## SISÄLLYS

<b>1. PROJEKTIN TAUSTAT/LÄHTÖKOHDAT .....</b>	<b>1</b>
<b>2. PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....</b>	<b>3</b>
<b>3. TYÖHYVINVOINTI - TYHY .....</b>	<b>4</b>
3.1 TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄ TOIMINTA.....	5
3.2 TYÖKYKYKOLMIO – TETRAEDRIMALLI.....	6
3.2.1 Työyhteisö.....	8
3.2.2 Tiimityö.....	9
<b>4. TYKY PÄIVÄN IDEOINTI .....</b>	<b>11</b>
<b>5. TYKY- ILTAPÄIVÄN TAVOITTEET.....</b>	<b>13</b>
<b>6. TAPAHTUMAN TOTEUTUS .....</b>	<b>14</b>
6.1 ALKUVERRYTTELY .....	15
6.2 LUONTORASTIT.....	15
6.3 PYÖRÄTUOLIPUJOTTELU .....	16
6.4 VIESTIT.....	17
6.5 KEHONOSALAPUT .....	18
6.6 LOPPUVERRYTTELY .....	18
6.7 LOPPUHUIPENNUS .....	19
<b>7. PALAUTE TYKY-ILTAPÄIVÄSTÄ .....</b>	<b>20</b>
<b>8. POHDINTA.....</b>	<b>21</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>.....</b>

Lahden ammattikorkeakoulu  
Työterveyshuollon erikoitumisopinnot  
fysioterapeuteille ja terveydenhoitajille

HANNA MAKKONEN

JAANA LEPPÄNUMMI:

Tyky iltapäivä ” Yhdessä onnistuu ”  
Työterveyshuollon erikoitumisopinnot projektityö, 44 sivua, 16 liitesivua  
Syksy 2006

## **TIIVISTELMÄ**

---

Projektityö käsittelee työkyky (tyky)-iltapäivän järjestämisestä ja toteuttamisesta Medivire Senioritalo- Virekoti Käpylän henkilökunnalle.

Teoriaosuudessa käsitellään tetraedrimallin kautta työkykyyn liittyviä eri osa-alueita, jotka sisältyvät myös tyky- iltapäivän ”yhdessä onnistuu ”teemaan. Käsittelemme työssämme tarkemmin työyhteisöä, sen merkitystä ja kehittämistä. Aiheeseen liittyen otimme tarkemmin tarkasteltavaksi myös tiimityön merkityksen, joka voidaan lukea hyvän työyhteisön perustaksi.

Tyky- iltapäivän päätteeksi saamiemme palautekyselyiden perusteella voidaan todeta, että tyky-iltapäivä oli onnistunut. Lisäksi henkilökunta toivoi vastaavaanlaista toimintaa jatkossakin.

Avainsanat: työhyvinvointi, työkyky, työyhteisö, tiimityö

## 1. PROJEKTIN TAUSTAT/LÄHTÖKOHDAT

Työkyvyn enneaikainen heikkeneminen sellaiselle tasolle, että varhaiseläkkeelle siirtymisen ehdot täyttyvät, on varsin yleistä lähes kaikissa teollistuneissa maissa. Syitä etsittäessä on kiinnitettävä huomiota sekä ihmiseen, että työhön. Väestötason terveydentilan mittarit osoittavat viime vuosikymmeninä paranevista, mutta työkyvyn tunnusmerkit heikkenemistä. Väestön terveydentilan kohentuminen ei siis heijastu työssä jatkamisen tai jaksamisen parantumisena. Toinen tekijä, joka hidastaa myönteisten muutosten heijastumista työkykyyn, on työikäisen väestön vanheneminen. ( Matikainen 1995, 32 – 33.)

Työkyvyn enneaikaisessa heikkenemisessä on ilmeisesti suurin ongelma työn vaatimusten kasvun ja ihmisen toimintakyvyn muutosten yhteensovittaminen iän karttuessa. Fyysistä kuormaa sisältävien töiden ongelma poikkeaa psyykkisesti kuormittavista töistä. Fyysinen työkuorma (nostaminen, kantaminen, huonot työasennot ym.) ei yleensä muutu työntekijän iän karttuessa. Sen sijaan hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelinten toimintakyky heikkenee iän myötä harrastetun liikunnan määrän ja laadun mukaan.

Henkisesti kuormittavissa töissä pääongelma on tiettyjen työn psyykkisten vaatimusten määrällinen kasvu ja laadullinen vaikeutuminen.(Matikainen 1995,34 ).

Halusimme vaikuttaa, ja osallistua työkyvyn ylläpitoon. Valitsimme projektimme kohteeksi Medivireen Senioritalo Käpylä - Virekoti Käpylän, joka on aloittanut toimintansa 1.6.2005. Senioritalo Käpylä - Virekoti Käpylä sijaitsee Käpylässä, urheilupuiston läheisyydessä. Virekoti Käpylä on hoivakoti, joka tarjoaa turvallisen, viihtyisän ja lämminhenkisen kodin henkilöille, jotka tarvitsevat ympärivuorokautista hoivaa selviytyäkseen päivittäisistä toimista.

Hoitohenkilökunta suunnittelee hoivan tavoitteet ja menetelmät yhdessä asiakkaan ja hänen omaistensa kanssa. Hoivakodissa on kaksi Ryhmäkotia. Ryhmäkoti 1: Sinitaivas ja ryhmäkoti 2: Viherniitty, ryhmäkodeissa on 17 asukasta kummassakin ryhmäkodissa. Näissä ryhmäkodeissa on kuntien sijoittamia dementoituneita tai fyysisesti heikkokuntoisia asiakkaita. Ryhmäkotia kohden on

arkiaamuisin 3 hoitajaa ja iltaisin 2 hoitajaa ja viikonloppuisin aamuvuorossa on 2 hoitajaa ja iltavuorossa 2 hoitajaa ryhmäkotiä kohden. Yövuorossa kummallakin osastolla on yksi yöhoitaja. Kaiken kaikkiaan ryhmäkodissa työskentelee 20 hoitajaa.

Senioritalo Käpylässä on palvelu- ja senioriasuntoja 44 kpl. Tilat on saneerattu esteetöntä liikkumista silmälläpitäen. Osassa asuntoja on parveke tai patio ja osassa ranskalainen parveke. Asuntojen koko vaihtelee 30m<sup>2</sup> - 70m<sup>2</sup> välillä. Senioritalo Käpylä tarjoaa turvallisuutta, palveluja, viihtyisää senioriasumista, hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisia palveluja sekä virkistys- että harrastustoimintaa. Hoito- ja palvelusuunnitelman tekee koulutettu ja ammattitaitoinen henkilökunta yhdessä asukkaan kanssa hänen palvelutarpeen pohjalta. Palvelupaketti sisältää mm. seuraavanlaisia palveluja: Viikkosiivouksen, pyykkihuollon, apteekkipalvelun, lääkkeiden jaon dosetteihin, turvapuhelimen ja saunavuoron kerran viikossa. Lisäpalveluina on mahdollista saada päivätoiminnan, kotipalvelun, henkilökohtaisen avustamisen, kuntoutuksen, pyykkihuollon, kotisairaanhoidajan käynnit, verensokerin ja -paineen mittauksen, injektiot, auttamiskäynnit ja ateriapalvelut. Hoitajia palvelutalon puolella on viisi. ( Ainoa & Forss & Hautakangas & Karvonen & Peltokorpi & Pöllänen 2006, 15) Muita ulkopuolisia palveluita on mahdollista hankkia yksityiseltä sektorilta pitäen sisällään jalkojenhoitoa, kampaajapalvelua, hierontaa, kosmetologipalvelua, fysioterapiaa ja lääkäriltä saatavaa akupunktiota. ([www.fysiotreenari.com](http://www.fysiotreenari.com) )

Medivire Hoiva Oy on osa Medivire konsernia, joka on Suomen johtava valtakunnallisesti toimiva terveydenhuolto- ja hyvinvointialan konserni. Siihen kuuluu myös Medivire Työterveyspalvelut Oy. (Ainoa & Forss & Hautakangas & Karvonen & Peltokorpi & Pöllänen 2006, 5 )

Tyky- iltapäivän muotoista toimintaa ei ole aikaisemmin järjestetty Senioritalo- / Virekoti Käpylässä. Ainoana tykytoimintana ovat tällä hetkellä liikuntasetelit, jotka tulivat käyttöön keväällä 2006. Valitsimme tyhömme tyky- kolmion, jonka avulla käsittelemme työkykyyn liittyviä eri osa-alueita, jotka myös sisältyvät tyky iltapäivän, ”yhdessä onnistuu ”teemaan.

## **2. PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Projektin tarkoituksena on järjestää Senioritalo ja Virekoti Käpylän henkilökunnalle Tyky iltapäivä ”Yhdessä onnistuu ”, joka toteutetaan 17.10.06.

Projektityöhön liittyvän tyky- iltapäivän tavoitteena on henkilökunnan yhteishengen ja työilmapiirin parantaminen, työssä viihtymisen parantaminen ja liikuntainspiraation aikaansaaminen.

Toisena tavoitteena toivomme henkilökunnan saavan ”kipinän” tyky- iltapäivästä, jotta vastaavanlainen toiminta jatkuisi tulevaisuudessakin Senioritalo- Virekoti Käpylässä.

### 3. TYÖHYVINVOINTI - TYHY

Tyky - toiminnan rinnalla on yleistynyt käsite työhyvinvoinnin edistäminen. Henkilöstön hyvinvoinnin on todettu olevan myönteisesti yhteydessä myös organisaatioiden taloudelliseen menestymiseen. Elintavat luovat tai kuluttavat ihmisen voimavaroja ja vaikuttavat kykyyn tehdä työtä, mutta myös työoloilla on keskeinen merkitys työssä suoriutumiseen. Hyvinvointi auttaa jaksamaan työssä ja vapaa-aikana. Työkyvyn panostaminen näkyy tuottavuuden kasvuna, henkilöstömenojen alenemisena sekä eläke- ja sairauskustannusten säästönä. ( Pakarinen & Raunamo 2006, 6 )

Johtaminen on keskeisin työhyvinvointiin vaikuttava alue, sillä se heijastuu kaikkien toimintaan ja vaikuttaa jokaiseen työntekijään. ( Kuvio1) Vastuullinen, ihmisten erilaisuutta arvostava johtaminen luo työhyvinvoinnin perustan.

Osaaminen auttaa suoriutumaan työtehtävistä ja saamaan aikaan palkitsevia tuloksia. Kehittämismyönteinen asenne, kehitystarpeiden tunnistaminen sekä osaamisen jakaminen rakentavat työhyvinvointia.

Motivaatio syntyy tavoitteisiin sitoutumisesta ja onnistumisen kokemuksista. Rakentava palaute, oikeudenmukaisuus ja vaikutusmahdollisuudet luovat pohjaa työhyvinvoinnille.

Elämäntilanteet muuttuvat iän ja yksilöllisen kehityksen myötä. Oman elämän ja työelämän tarpeiden yhteensovittaminen edistää työhyvinvointia ja jaksamista.

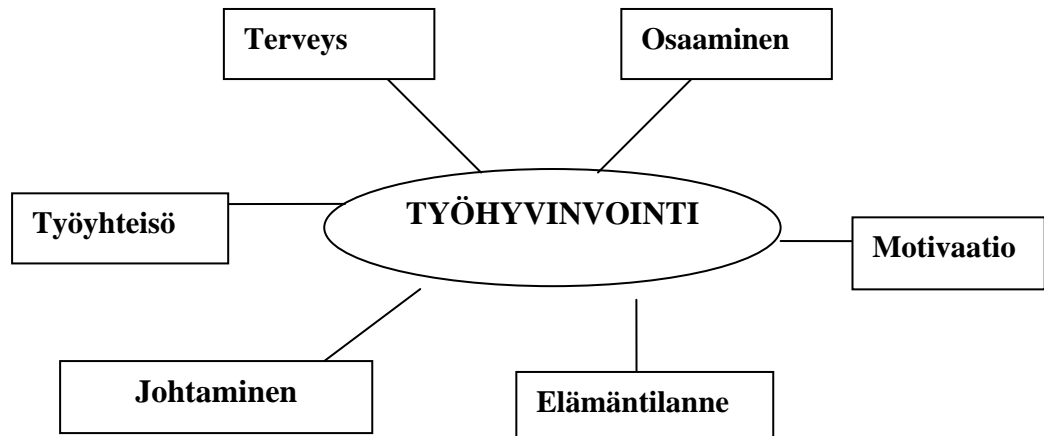
Hyvään työyhteisöön luetaan kuuluviksi töiden sujuminen, avoin vuorovaikutus, yhteinen vastuu työilmapiiristä sekä ristiriitatilanteisiin tarttuminen.

Terveys ja toimintakyky ovat työhyvinvoinnin avainasioita. Toimintakyvyn säilymistä edesauttavat turvalliset työolosuhteet ja terveelliset elämäntavat.

Taloudelliset vaikutukset näkyvät eläkekustannuksissa, sairauspoissaoloissa, tapaturma - ja vaihtuvuuskustannuksissa. Henkilöstön hyvinvointi parantaa yrityksen tulosta taloudellisin säästöin sekä lisää asiakastyytyväisyyttä ja tuottavuutta.

Osaava, motivoitunut hyväkuntoinen henkilöstö tekee laadukasta työtä ja jatkaa pidempään työelämässä. (www.varma.fi, 6-7)

**Kuusi työhyvinvointiin vaikuttavaa aluetta.** Oheisessa Evita – ympyrässä on kuvattu työhyvinvointiin keskeisesti vaikuttavat osa-alueet.



Kuvio 1: Evita ympyrä (www.varma.fi, 7)

### 3.1 Työkykyä ylläpitävä toiminta

Työkykyä ylläpitävän (tyky -) toiminnan tarkoitus on parantaa työntekijän edellytyksiä toimia onnistuneesti työelämässä eläkeikään saakka. Toiminta lisää työntekijän hyvinvointia, vähentää terveydellisiä riskejä ja edistää sekä fyysistä että psyykkistä toimintakykyä. Toiminta lisää työn mielekkyyttä ja tätä kautta motivoitumista, joka johtaa työn tuottavuuden kasvuun. Toimintakyvyn ja hyvinvoinnin lisääntyminen johtaa myös nautittavampaan eläkeikään sitten kun sen aika koittaa. ( Matikainen 1995, 47.)

Sosiaali- ja terveysministeriö, Työterveyshuollon neuvottelukunta 1992 määritteli työkykyä ylläpitävää toimintaa seuraavasti: ”Työkykyä ylläpitävällä toiminnalla tarkoitetaan kaikkea sitä toimintaa, jolla työnantaja ja työntekijät sekä työpaikan

yhteistoimintaorganisaatio yhteistyössä pyrkivät edistämään ja tukemaan jokaisen työelämässä mukana olevan työ- ja toimintakykyä hänen työuransa kaikissa vaiheissa. Työkykyä ylläpitävään toimintaan kuuluvat erityisesti työpaikkaan kohdistuvat toimenpiteet. Työkykyä uhkaavat ympäristö- ja kuormitustekijät tulee pyrkiä tunnistamaan ja poistamaan mahdollisimman varhain, ennen kuin ne ovat vaurioittaneet tai heikentäneet yksittäisen työntekijän työkykyä. Työkykyä ylläpitävään toimintaan kuuluu myös työntekijän työ- ja toimintakyvyn tukeminen siten, että hän voi edistää ja kehittää terveydellisiä voimavaroja työuransa aikana. Työkykyä ylläpitävää toimintaa voidaan pitää työelämän keinona edistää työssä olevan väestön terveyttä”. (Julin & Lamberg & Vinni & Savolainen & Niemi & Linkola & Laine & Kaukinen & Perimäki 2001,11 )

Vuoden 1992 raportissa olevan tekstiin tehtiin vuonna 1999 täydentävä lisäysteksti: (Sosiaali- ja terveysministeriö, Työterveyshuollon neuvottelukunta 1999)

”Työpaikkojen työkykyä ylläpitävällä toiminnalla tarkoitetaan työnantajan ja työntekijöiden sekä työpaikan yhteistoimintaorganisaatioiden yhteistyössä toteuttamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jonka avulla tuetaan ja edistetään jokaisen työelämässä mukana olevan työ- ja toimintakykyä hänen työuransa kaikissa vaiheissa. Työpaikan työkykyä ylläpitävän toiminnan käytännön toimenpiteiden keskeisiä kohteita ovat työn ja työympäristön kehittäminen, työyhteisön ja työorganisaation toimivuuden parantaminen sekä työntekijän terveyden ja ammatillisen osaamisen edistäminen. Lähtökohtana ovat työyhteisön ja työpaikan eri osapuolten aktiivinen toimintaan sitoutuminen, osallistuminen ja yhteistoiminta sekä vaikutusmahdollisuudet työterveys- ja työsuojelutyönä tehtävään sekä muuhun työpaikalla toteutettavaan työkykyä ylläpitävää ja edistävään toimintaan”.

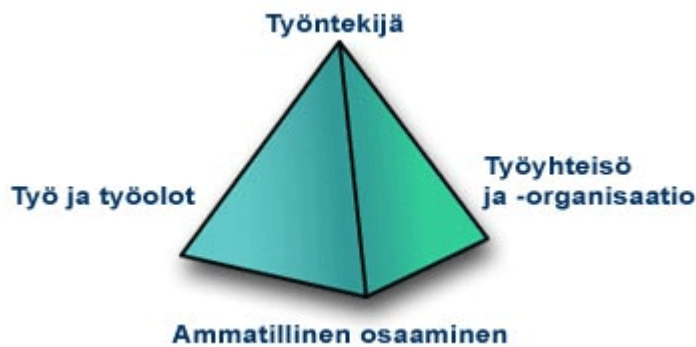
( Julin & Lamberg & Vinni & Savolainen & Niemi & Linkola & Laine & Kaukinen & Perimäki 2001,12 )

### **3.2 Työkykykolmio – Tetraedrimalli**

Työkyvyn ylläpitämisen ei tarvitse kohdistua ainoastaan työntekijöihin ja heidän terveydellisiin ominaisuuksiin. Työkykyä ylläpitävän toiminnan tulisi kohdistua

myös työhön. Tetraedrimalli havainnollistaa missä työkykytoiminnan alueella milloinkin ollaan, esim. pyritäänkö vaikuttamaan työyhteisön vuorovaikutuksen parantamiseen (työyhteisö- ja organisaatio), työympäristön ergonomian korjaamiseen (työ ja työolot), terveyden ja toimintakyvyn kehittämiseen (työntekijä), tai työympäristön parantamiseen/ työntekijöiden koulutuksen kohentamiseen (ammattillinen osaaminen). ( Antti-Poika & Martimo & Husman 2003, 144- 145 )

Seniori- Virekoti Käpylän ainoana tykytoimintana aiemmin ovat olleet liikuntasetelit, jotka tulivat käyttöön viime keväänä. Tyky iltapäivän muotoista toimintaa ei siis ennen ole ollut. Valitsimme työhömmä tetraedrimallin (Kuvio 2), jonka avulla käsittelemme tykypäivään sisältyviä eri teemoja.



Kuvio 2: Tyky- tetraedrimalli  
( Peltomäki & Husman & Järvisalo ym. 1999, 15 )

Tykytoiminta on työpaikan omaa toimintaa, joka toteutetaan työnantajan ja henkilöstön yhteistyönä. Tykytoiminnan käynnistäjänä ovat usein asiantuntijaorganisaatiot, kuten työterveyshuolto. Vastuu kuuluu kuitenkin kaikille; työnantajalle, esimiehille, työpaikan yhteistyöelimille ja henkilöstöryhmille sekä yksittäisille työntekijöille. Tykytoiminta edellyttää työyhteisön ja työpaikan eri osapuolten yhteistoimintaan perustuvaa aktiivista sitoutumista ja osallistumista. Edellytyksenä on myös se, että yhteistyö antaa kaikille mahdollisuuden vaikuttaa tykytoiminnan suunnitteluun. (www.ttl.fi)

Tykypäivän pääteemaksi valitsimme työyhteisön ja sen kehittämisen. Aiheeseen liittyen otimme tarkemmin tarkasteltavaksi myös tiimityön merkityksen, joka voi-

daan lukea hyvän työyhteisön perustaksi. Näin ollen tyköpäävän nimeksi muutou-  
tui ”Yhdessä onnistuu” – tyköpäävä.

### 3.2.1 Työyhteisö

Terve työyhteisö on niin arvokas visio, että sitä kannattaa tavoitella, vaikkei se välttämättä täysin saavutettavissa olekaan. Terveessä työyhteisössä ihmisten työt liittyvät saumattomasti yhteen, ja työt on organisoitu siten, että palvelun saajat ovat tyytyväisiä. Töiden organisoimisen on perustuttava täydelliseen osaamiseen. Terveessä työyhteisössä on myös hyvä, luottamuksellinen ja avoimuuteen perustuva ilmapiiri, jossa ihmisten on helppo keskustella vaikeistakin asioista keskenään. Toisin sanoen terveessä työyhteisössä pyritään sekä asiakkaiden / palvelun saajien että työntekijöiden hyvinvointiin. ( Mäkisalo 2003, 13- 14.)

Terveen työyhteisön tunnuspiirteinä voidaan pitää seuraavia asioita:

1. Avoin keskustelukulttuuri
2. ”yhteen hiileen puhaltaminen”, eli yhteisöllisyyden jatkuva rakentaminen ja vahvistaminen
3. Toiminnan perustana ovat yhdessä sovitut työtä ohjaavat arvot ja periaatteet
4. Erilaisuutta osataan arvostaa ja siitä otetaan vinkkejä
5. Toiminnan perustaksi on rakennettu yhteisiä päämääriä, tavoitteita ja pelisääntöjä
6. Yhteisiin päämääriin, tavoitteisiin ja sopimukseen on sitouduttu
7. Työyhteisössä annetaan säännöllisesti palautetta ja siitä otetaan oppia rakentavassa hengessä
8. Jokainen työyhteisön jäsen voi olla oma itsensä ja luottaa työtovereiden ja erityisesti johtajien tukeen
9. Työn kehittäminen ymmärretään osaksi oman työn tekemistä
10. Muutos koetaan mahdollisuudeksi, ei uhkaksi

11. Työn ja ympäristön riskit hallitaan ja huolehditaan työntekijöiden hyvinvoinnista ja jaksamisesta. ( Mäkisalo 2003, 13- 14.)

### 3.2.2 Tiimityö

Tiimityön (teamwork) sisältöä voisi kuvata paremmin sananmukaisella käännök-sellä ”joukkuetyö”- työ jota tehdään yhtenä joukkueena. ” Tiimi on pieni ryhmä ihmisiä, joilla on toisiaan täydentäviä taitoja, jotka ovat sitoutuneet yhteiseen päämäärään, yhteisiin suoritustavoitteisiin ja yhteiseen toimintamalliin ja jotka pitävät itseään yhteisvastuussa suorituksistaan”. ( Katzenbach & Smith, 1993.) Yksin toimiessaan työntekijä kietoutuu helposti joihinkin yksityiskohtiin liian pitkäksi ajaksi. Tai hän menettää yksinkertaisesti innostuksen työhönsä. Työ ei enää maistu eikä edisty.( Kuvio 3) Useamman työntekijän yhdistäessä voimavaraansa, tietonsa, taistonsa ja erityislahjakkuutensa voidaan odottaa laadultaan parempaa lopputulosta ja tulee vielä lyhyemmässä ajassa. Tiimityö on yhteistyötä, se edellyttää tehtävien jakamista tarkoituksenmukaisesti. Kyetäkseen löytämään kullekin oikeat vastuualueet tiimin tulisi selvittää jäsentensä erilaiset osaamisalueet, persoonalliset ominaisuudet ja keskinäiset eroavuudet, kunkin lahjakkuudet ja heikkoudet. Näiden yhteensovittamisen ja keskinäisen tasapainottamisen kautta tiimistä tulee monipuolinen ja haasteisiin vastaamaan kykenevä yksikkö.( Kuvio 4) Jokaiselle tulisi luoda sellainen tehtäväkuvaus, että se toisaalta palvelee mahdollisimman hyvin yhteisen päämäärän saavuttamista ja toisaalta mahdollistaa tiimin jäsenen osaamisen ja luontaisten taipumusten maksimaalisen käyttöönoton. Kunkin lahjakkuuksien tullessa maksimaalisesti käyttöön viihtyvyys ja tyytyväisyys työssä lisääntyvät, eikä energia tuhlaannu keskinäiseen kilpailuun. Yhteistyö yhteisen päämäärän saavuttamiseksi edellyttää myös yhteistyötaitoja, joiden harjaannuttamista tiimityö edellyttää. Samalla tiimityö mahdollistaa yhteistyötaitojen jatkuvan harjaannuttamista. ( Salomäki 2002, 16- 17 ). Ryhmäkotien hoitajien yhteinen päämäärä on saada asukkaiden olo Virekodissa turvalliseksi, viihtyisäksi, kodin ominaiseksi ja lämmin henkiseksi ilmapiirin. Hoitajat tarjoavat asukkaalle mahdollisuuden selvitä päivittäisistä toiminnoista kuntouttavalla hoito-otteella. Näin asukas saa tehdä itse päivittäiset toiminnot, jonka hän vielä kykenee. Asuk-

kaan terveyden tilan pysyisi ennallaan, eikä laskisi liian nopeasti alaspäin. Tällöin asukkaan ”laitostumista” ei pääsisi tapahtumaan. Hoitajilla on omat vastualueet, jotka he ovat jakaneet keskenään. Näin hoitaja voi hyödyntää luontaisia kykyjään ja osaamisiaan asukkaiden hoitoon ja viihtyvyyteen. Vastuualueita ovat esim. leivonta, lehden/ kirjan luku, laulutuokioiden pitäminen, muistelo hetkiä, kauneustuokioita, vaippa- ja pesuaine vastaava. Hoitajilla on omat asukkaat joista he vastaavat, mutta työvuorossa olevat muutkin hoitajat tiedottavat muille hoitajille asukkaista päivittäin heidän terveydentilansa ja jos on jotakin muuta mistä pitäisi tietää. Palvelu/ senioriasuntojen hoitajien yhteinen päämäärä on saada palveluasukkaiden olo turvalliseksi, viihtyväksi, hoitaa siivoukset ym.. palvelut laadultaan hyvin. Hoitajat ovat läsnä kun asukas sitä tarvitsee ja jaksaa kuunnella asukkaan mielteitä. Hyödyntää omia luontaisia osaamisiaan asukkaiden viihtyvyyteen.

Tiimityön keskeiset elementit;

ERILAISET PERSOONALLISUUDET JA



ERILAISET OSAAMISALUEET



YHTEINEN PÄÄMÄÄRÄ



TEHTÄVIEN JAKO LUONTAISEN



TAIPUMUSTEN MUKAAN



YHTEISTYÖTAIDOT



YHTEINEN TOIMINTAMALLI



YHTEISVASTUU TAVOITTEIDEN



SAAVUTTAMISESTA



SUORIUTIMISEN HALU

Kuvio 3: Tiimityön elementit (Salomäki 2002, 18 ).

TIIMITYÖN AVULLA VOIDAAN
LISÄTÄ OSALLISTUVUUTTA
PARANTAA MOTIVAATIOTA
LISÄTÄ VASTUULLISUUTTA
LISÄTÄ ITSEOHJAUTUVUUTTA
LISÄTÄ SITOUTUMISTA
LISÄTÄ YHTEENKUULUVUUTTA
HYÖDYNTÄÄ ERILAISUUTTA
MAHDOLLISTAA LUONTAISTEN TAIPUMISTEN
TOTEUTTAMISTA
TUNNISTAA KEHITYSTARPEITA
SAADA JA ANTAA TUKEA
SAADA VOIMAA YHDESSÄ TYÖSKENTELYSTÄ
VAPAUTTAA LUOVUUTTA

Kuvio 4: Tiimityön hyödyt (Salomäki 2002,19 )

#### 4. TYKY PÄIVÄN IDEOINTI

Senioritalo/ Virekoti Käpylän työntekijät ovat uusia ja uuden työpaikan ja työympäristön saaminen toimivaksi ja viihtyisäksi vaatii työntekijöiltä ja johtajalta uusia haasteita. Tyky- iltapäivän tavoitteeksi asetimme työilmapiirin ja yhteishengen parantamisen. Suunnittelimme rasteja siten, että ne toteutuisivat parina tai ryhmässä. Parit/ryhmät valittiin satunnaisesti, jotta henkilökunta sekoittuisi ja kaikki saisivat mahdollisuuden tutustua toisiinsa. Rastien ideoinnissa pyrimme myös siihen, että ne jollain tapaa ”herättäisivät” hoitajien tuntemuksia siitä, mitä asukkaat saattavat kokea. Esimerkiksi valitsimme yhdeksi rastiksi pyörätuolipujottelun.

Työntekijöiltä vaaditaan päätelmäkykyä yhdessä toimiakseen, tiimityötä, luottamusta, pienryhmä toimintaa, päätöksen tekoa, sekä ammatillisuutta esimerkiksi asukkaiden ohjauksessa ja hoitamisessa.

Aiempaa tykytoimintaa Senioritalo / Virekoti Käpylässä ei ole ollut. Halusimme ottaa aiheen esille, ja tämän takia valitsimme aiheemme; tykypäivän järjestämisen.

Kun tapahtumaa lähdetään ideoimaan ja valmistelemaan, siinä voidaan soveltaa seuraavaa toimintaidea-mallia. Se muodostuu seitsemästä erillisestä asiaryhmästä. Nämä asiat voidaan myös ilmaista seitsemällä kysymyksellä:

Miksi? – tapahtuman tavoite

Mitä? – tapahtuman sisältö

Missä? – paikka

Milloin? – ajankohta

Kenelle? – kohderyhmä?

Miten? – tapa toimia (resurssit, organisaatio)

Mielikuva? – tapahtuman kokonaisuus, imago

Ideointivaiheessa kerätään ensin paljon ideoita, joita karsitaan myöhemmin.

(Kauhanen, J & Juurakko & Kauhanen, V 2002, 24)

Tapahtuma, tyky- iltapäivä tulee suunnitella onnistuakseen kokonaisuudeksi, pieniä yksityiskohtia myöten. Tapahtuman järjestäjän on pidettävä mielessään, ketä ovat tapahtumaan osallistujat ja mitä osallistujat tulevat tapahtumasta hakemaan. Tapahtumaan osallistujien tarpeista ja mielipiteistä on otettava selvää etukäteen. Tarpeet ja mielipiteet saattavat muuttua, ja niitä pitäisikin seurata jatkuvasti. Tapahtuma pitää suunnitella hyvin. Osallistujien on koettava tapahtuma omakseen.

Ajoituksella on myös oma merkityksensä. Tapahtuman markkinointi liian aikaisin ei herätä osallistujia toivotulla tavalla. Ihmiset eivät yleensä suunnittele tulevaa pitkällä tähtäimellä.

Liian myöhäinen markkinointi voi taas kaatua siihen, että osallistujat ovat suunnitelleet tapahtumapäivälle jotain muuta. Lisäksi tärkeä asia tapahtuman onnistumiseksi ovat yhteiset tavoitteet. Tapahtuman idea saattaa olla hyvä, mutta jos järjestäjillä ei ole selkeää kuvaa yhteisestä tavoitteesta, toiminta kohdistuu eri suuntiin

ja on hajanaista. ( Antikainen & Sutinen 1996, 16.) Tapahtuman onnistumiseen vaikuttaa paljolti myös ohjaajan asennoituminen sekä hänen toimintansa tapahtuman aikana. Persoonallisella panoksella, innostuksella, ihmisten käsittelytaidolla ja tehtävään paneutumisella taataan hyvät ohjauksen lähtökohdat. ( Mälkiä 1992, 31)

## 5. TYKY- ILTAPÄIVÄN TAVOITTEET

Ihminen tarvitsee liikettä pysyäkseen hyvävointisena ja terveenä. Niin luut, nivelet, lihakset, aivot ja hermosto kuin verenkierto- ja hengityselimistökin kaipaavat kuormitusta päivittäin. Raskas ruumiillinen työ edellyttää hyvän yleis- ja lihas-kunnon ylläpitoa. Tyky iltapäivän tavoitteena on saada liikuntaa harrastamattomat aloittamaan liikkuminen, kannustaa satunnaisesti liikkuvia säännöllisyyteen ja tukea jo aktiivisesti liikkuvia. Terveysliikunta tuottaa terveyttä hyötysuhteella ja vähäisin vaaroin riippumatta toiminnan tavoitteista tai toteuttamistavoista. Myös arjen askareet voivat tarjota mahdollisuuden terveystoimintaan. Keskeistä on myös työviihtyvyyden ja yhteishengen lujittaminen. ( Pakarinen & Raunamo 2006, 20-21) Eri pisteiden tavoitteet alueittain: Toiminnallisen (psykomotorisen) alueen, oppii liikunnan perustaitoja pyörätuolilla tai silmät peitettynä, tuntee omat liikuntamahdollisuutensa ja suorituskykynsä rajat.

Tiedollisen- (kognitiivisen) alueen, tuntee kehonsa rakennetta ja toimintaa. Tunne- (emotionaalisen, affektiivisen) alueen, kokee onnistumisen elämyksiä, saa liikunnasta iloa ja virkistystä, kokee jatkuvan liikuntaharrastuksen tärkeäksi ja haluaa liikkua. Saa lisää itseluottamusta liikunnan avulla. Sosiaalisen alueen, kykenee yhteistyöhön ja ottaa toiset ihmiset huomioon, kykenee solmimaan kontakteja ihmisiin, vastaanottaa tukea ja kannustusta muilta henkilöiltä. ( Mälkiä & Palosuo 1984, 32 )

Projektityöhön liittyvän tyky iltapäivän tarkoituksena on henkilökunnan yhteishengen ja työilmapiirin parantaminen, työssä viihtymisen parantaminen ja liikuntainspiraation aikaansaaminen.

## 6. TAPAHTUMAN TOTEUTUS

Tyky-iltapäivä järjestettiin tiistaina 17.10.06 klo.14.00 – 18.00 Senioritalo – Virekoti Käpylän ympäristössä. Toteuttajina ovat Lahden ammattikorkeakoulun työfysioterapeuttiopiskelijat.

Henkilökunnalle jaettiin henkilökohtainen tiedote. Tiedote ja sitovat ilmoittautumiset laitettiin ryhmäkotien- ja kotipalvelun ilmoitustaululle. Tiedotteessa (Liite 1) ilmoitettiin tyky iltapäivän paikka ja aika. Ilmoittautumisesta saimme selville kuinka moni osallistuisi kyseiseen iltapäivään ja sen mukaan tilasimme ruuan.

Vuokrasimme Käpylän urheilupuiston hiekkakentän sen pienuuden ja suojaisuuden takia, koska halusimme tiiviin tunnelman. Tämän lisäksi kenttä on tarpeeksi kova tehtävien suorittamista ajatellen. Eri tehtävärastit oli jaettu etukäteen tyky iltapäivän järjestäjien kesken.

Osan rasteista suunnittelimme yhdessä ja osan rasteista kumpikin suunnitteli oman toimisesti. Eri rastien toiminnallista tavoitetta varten pyrimme löytämään lähdekirjallisuutta perusteluineen.

Jaana Leppänummi halusi palkita osallistujat. Tästä syystä hän otti yhteyttä puhelimitse firmoihin joiden kanssa hän on yhteistyössä ja joilta hän tilaa erilaisia tarvikkeita. Hän kertoi projektista ja halusta palkita hoitajia iltapäivän suoritusten jälkeen. Firmat suhtautuivat positiivisesti ja lahjoittivat palkintoja. Näillä tarvikkeilla saimme rasteille palkinnot.

## 6.1 Alkuverryttely

Alkuverryttely pidettiin talon edessä lounasravintolan terassilla ja jalkakäytävällä. Aloitimme pienellä paikalla kävelyllä ja kädet mukaan lukien. Siitä sitten siirryimme koko vartalomme alkulämmittelyyn esim. reidet, pohkeet, ylävartalo, lavan alue, hartiat ym.. Alkulämmittely kesti 10 minuuttia. Lämmittelyn aikana valmistamme kehomme ja mielemme asteittain liikuntaan, samalla tunnustellessamme kehomme sen hetkistä suorituskykyä ja valmiuttamme liikuntaan. Alkuverryttelyn aikana verenkierto vilkastuu, verivirta lisääntyy toimivissa lihaksissa ja kehon lämpötila nousee. Lihaksemme pystyvät vastaanottamaan ja käyttämään happea paremmin kuin lepotilassa, joten ne pystyvät myös tehokkaampaan työskentelyyn, supistuvat nopeammin ja vammautumisriski pienenee oleellisesti.

Lämmittely- ja tunnusteluvaiheeseen sopii sellainen kevyt liikunta, jossa käyttää kehon suuria lihasryhmiä: reipas kävely, rento verryttelyhölkkä, erilaiset kevyet hyppelyt ja raajojen ravistelut, kevyet jumppaliikkeet ja lihaskuntoharjoitteet. Sopiva pituus lämmittelylle on kymmenisen minuuttia. ( Hiltunen 1997, 156 )

## 6.2 Luontorastit

Suunnittelimme luontolenkin rengasreitiksi missä lähtö- ja maalipisteen väli oli selvästi merkitty valkoisin muovisuikaleiden. Valitsimme rengasreitit, koska siihen voi laatia oikotie vaihtoehtoja. Valitsimme vaihtelevan maaston jossa on yläettä alamäkiä, asfalttia ja hiekka alustaa. Reitit valinnassa otimme huomioon myös mahdolliset onnettomuudet. Jos onnettomuus tai jotain muuta sattuu kävelyn aikana, niin apu on lähettyvillä. ( Bursell 2005, 20) Senioritalo- Virekoti Käpylän henkilökunta jaettiin pienryhmiin. Otettiin luku neljään ja siitä muodostui kolmen hengen ryhmät. Ryhmät päästettiin kolmen minuutin välein rasteille. Ryhmän tuli keksiä nimi joka merkittiin vastauslomakkeeseen (Liite 13).

Ryhmän tuli kävellä pieni merkattu luontolenkki. Lenkki oli pituudeltaan n. 500 m kulki sivutietä pitkin viereiseen metsään, josta lenkki jatkui kevyen liikenteen väylää pitkin Käpylän urheilupuistoon. Lenkki kulki Käpylän urheilupuiston

alueelle ilman tien ylityksiä tai liikkumista autoliikenteen seassa. Lenkin varrella oli 9 kappaletta luontorasteja (Liite 3-12) ja siellä oleviin tehtäviin tuli kysymyksen oikea vastaus merkata kirjain vaihtoehdoilla. Rastien kysymykset liittyivät Medivireen Hoivaan, luontoon tai hoitoalaan.

Otimme luontorastit liikuntamuodoksi, koska kävely luonnon helmassa lisää sekä henkistä että ruumiillista hyvinvointia. Luonnon helmassa kunto kohenee ja työasiat karisevat mielestä. Kun tunnet luontoa, nautit luonnossa liikkumisesta enemmän. Opit tunnistamaan lintuja ja muita eläimiä näiden ääntelyn ja jälkien perusteella. Ryhmässä oleva luonnon tunteva jakaa tietonsa vähemmän retkeilleiden kanssa ja hekin saavat elämyksen. Aloittelijoiden uteliaisuus herää ja luontopolusta ja metsäkävelystä tulee löytöretki. ( Öystein 2005, 8 )

### **6.3 Pyörätuolipujottelu**

Ihminen oppii omatoimiseksi vähitellen monen toisto- ja harjoituskerran jälkeen jo lapsena. Saavutetut taidot halutaan luonnollisesti säilyttää niin pitkään kuin mahdollista. Liikkumisen tarve on ihmiselle luontaista ja sen tärkeys huomataan usein vasta kun liikkumiskyky jostain syystä alenee. Voimien vähenemisen, sairauksien tai muiden syiden vuoksi tapahtunutta omatoimisuuden alenemista voidaan helpottaa liikkumisen apuvälineillä esim. pyörätuolilla. ([www.respecta.fi](http://www.respecta.fi)) Apuvälineen oppiminen ei onnistu jos henkilö ei pidä asiaa mielekkäänä tai hänellä ei ole motivaatiota. Motiivit jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin. Sisäisiä ovat: Toiminnan tuottama ilo, hyvän olon tunne, itsevarmuuden lisääntyminen ja sisäisen tasapaino. Ulkoisia ovat: Julkinen tunnustus, palkkiot, menestyminen, kiitokset ja moitteet. Oppimisen alkuvaiheessa ulkoisilla motiiveilla on tärkeä tehtävä. Pysyvän oppimis tuloksen kannalta sisäiset ovat edellisiä merkittävämpiä. ( Mälkiä & Palosuo 1984, 34) Pyörätuolipujottelun tavoitteet alueittain: toiminnallinen- (psyykomotorinen), tiedollinen- (kognitiivinen), tunne- (emotionaalinen, affektiivinen), sosiaalinen alueen. ( Mälkiä & Palosuo 1984, 32) Nämä kaikki alueet tulee toteutettua pyörätuoli pujottelun yhteydessä. Pyörätuolipujottelussa toinen pareista työntää toista radan läpi jossa on pujoteltavia kartioita. Parityöskentelyssä toinen neuvoo, tarkkailee ja auttaa toista. Tämän jälkeen rata pujotellaan yksin läpi.

Lopuksi otimme leikkimielisen ”kilpailun” pyörätuolipujottelussa.

#### 6.4 Viestit

Pariliikkeet koetaan yleensä erityisen hauskoiksi. Niiden yhteydessä henkilö saa tilaisuuden lähestyä muita ihmisiä ja solmia kontakteja heidän kanssaan. (Beyschlag 1996, 84) Parien ollessa samantasoisia, he pystyvät opettamaan toinen toisinaan. (Mälkiä & Palosuo 1984, 39) Viestirastin ensimmäinen osio oli kiertää parin kanssa muutaman metrin päässä oleva kartiot selät vastakkain.

Välineiden käyttö liikunnassa saa usein huomion kiinnittymään omasta kehosta välineeseen. Tällöin liikkeet muodostuvat monesti tiedostamattomammiksi, spontaanimmiksi ja vapautuneemmiksi kuin omaa kehoa määrätietoisesti valmennettaessa. (Beyschlag 1996, 92) Viestirastissa parin täytyi sitoa jalat yhteen huivin avulla, ja kulkea omalla vapaalla, mutta mahdollisimman nopealla tyylillä kartioilla tehty pujottelurata läpi.

Sokkoleikit kehittävät aistituntemusta, parityökykyä, sosiaalisuutta ja luottamusta. (Beyschlag 1996,67) Näköaistin avulla ihminen saa tietoa ympäristöstään enemmän kuin muiden aistien avulla yhteensä. ”Näkövammaisten fyysinen suorituskyky on usein normaalia heikompi yleinen neuromuskulaarinen kontrolli, lihasvoima, koordinaatio, kestävyys, kätevyys ja ketteryys”. (Mälkiä & Palosuo 1984, 110) Näkövammaisilla on enemmän lihasjännitystä, mikä johtuu esteiden pelosta tai, ettei näkövammaisen hahmota tilaa eikä etäisyyttä. (Mälkiä & Palosuo 1984, 110) Ohjaajan ja parin tulee luonnollisesti olla (näkövammaisen) ”silmät peitetynä olevan” hoitajan ohjattavan luottamuksen arvoinen. Parin pitää selvittää ohjattavalle, että tiedot liikunnan turvallisuuden kannalta on kunnossa. Lämmin ja avoin suhtautuminen sekä vilpitön mielenkiinto ohjattavaa kohtaan antaa hyvän lähtökohdan yhteistyölle. Sokeat ja heikko näköiset arvostavat luonnollista, asiallista suhtautumistapaa heitä kohtaan. He tarvitsevat rohkaisua ja myönteistä tukea useammin kuin näkevät, koska näkövamma asettaa monia rajoituksia esim. uusien

taitojen oppimiselle.( Mälkiä & Palosuo 1984, 113) Viestirastissa paria kuljetettiin pujotteluradan läpi silmät sidottuina.

## **6.5 Kehonosalaput**

Muodostimme osallistujista kaksi piiriä. Kukin piirissä oleva nosti vuorollaan pussista lapun, jossa luki kahden kehonosan nimet, esimerkiksi ”pää - olkapää”. Kahden vierekkäisen henkilön oli asetettava nämä kehonosat vastakkain niin, että kyseinen lappu jäi kehonosien väliin. Peliä jatkettiin niin kauan, kunnes kehonosalappu tipahti jostakin välistä, tai peli tuli muuten mahdottomaksi. Peli vaatii kekseliäisyyttä, luo läheisyyttä ja luo kummallisten asentojen vuoksi hupaisuutta.

Piirejä sekoitettiin useaan otteeseen, jotta ryhmä ei koostuisi koko ajan samoista henkilöistä. Erilaisten ryhmittelyjen ja muodostelmien käyttö tuo vaihtelua peliin ja erilaisessa harjoitusmuodostelmassa suoritettuna tuntuu aivan uudelta. Ohjaa on suunnitellut etukäteen ohjauspaikkansa pelin kulun aikana.( Mälkiä & Palosuo 1984, 39, 41 )

## **6.6 Loppuverryttely**

Loppuverryttely koostui kevyestä hölkkäilystä, kävelystä, hyppelyistä kentän ympäri. Näiden jälkeen venyttelimme vielä kevyesti suurimmat lihasryhmät, ja ne joita päivän aikana tuli muuten käytettyä.

Liikuntaa ei sovi myöskään lopettaa yhtäkkiä. Keholle on annettava ilmoitus liikunnan loppumisesta vähentämällä liikunnan tehoa asteittain. Muutaman minuutin hidastuva lajisuoritus on hyvä tapa aloittaa loppuverryttely, jonka jälkeen kannattaa vielä liikkua hetki lihaksia ravistellen ja ”retkutellen”. Loppuverryttelyn lo-

puksi liikunnassa lyhentyneet lihakset kannattaa venyttää takaisin lepopituuteen ja näin samalla aineenvaihdunnan jätetuotteet poistuvat nopeammin lihaksista. Perusteellinen loppuverryttely jättää liikunnasta hyvän maun, nopeuttaa palautumista huomattavasti ja ennaltaehkäisee tehokkaasti mahdollista harjoitusarkuutta lihaksissasi. (Hiltunen 1997,156)

## **6.7 Loppuhuipennus**

Loppuverryttelyn jälkeen kävelimme kentältä Senioritalo Käpylä – Virekoti lounasravintolaan. Kävimme läpi rastien vastauslomakkeet ja näin saimme selville voittajan. Kävimme yhdessä henkilökunnan kanssa luontorastien oikeat vastaukset (Liite 14–15). Palkitsimme jokaisen ryhmän pienellä palkinnolla.

Jaoimme henkilökunnalle palautelomakkeen (Liite 16), joka heidän tuli palauttaa ennen lähtöään. Tämän jälkeen lähdimme päivälliselle. Päivällisen jälkeen jokainen poistui hyvillä mielin.

## 7. PALAUTE TYKY-ILTAPÄIVÄSTÄ

Päivän päätteeksi jaoin tyky-päivään osallistuneille palautelomakkeen. (Liite 16) Tämän tarkoituksena oli antaa meille tietoa päivän sisällöstä, mitä mieltä osallistuneet päivästä olivat ja halusivatko he jatkossa jatkaa kyseistä toimintaa.

Päivän sisältö oli jaettu kuuteen osioon: 1. alkuverryttely, 2. luontorastit, 3. pyörä-tuolipujottelu, 4. viestit, 5. kehonosalaput ja 6. loppuverryttely. Palautteen anto tapahtui helposti arvioimalla kukin osio asteikolla 1-5, jossa 1 oli huonoin vaihtoehto, 5 paras. Palautelomakkeet analysoitiin laskemalla kunkin osion pisteet yhteen. Suurta eroa osioiden välille ei syntynyt, kaikkien kuuden osion pisteet olivat välillä 50 – 55. Parhaimmat pisteet, 55 pistettä, sai 5.rasti, eli kehonosalaput.

Palautelomakkeessa oli viimeinen vapaa kohta, johon sai vapaasti kirjoittaa mitä mieleen tuli, ruusut ja risut. Useissa palautteissa vastaavanlaista toimintaa toivottiin lisää. Ohjaajia oli kuvattu asiansa osaaviksi ja toimintaa hyvin suunnitelluksi ja monipuoliseksi. Ainoana haittapuolena palautelomakkeista ilmeni äänen voimakkuus, joka ei ulkoilmassa aina kuulunut hyvin. Parissa lomakkeessa ilmeni myös se, mitä esimerkiksi pyörätuolirastissa haimmekin, eli ”ajatuksia herättävää toimintaa”, sai tuntumaa siihen, miltä potilaista voi tuntua.

## 8. POHDINTA

Tyky iltapäivän järjestämisessä oli vaikeuksia löytää firma, missä saisimme toteuttaa iltapäivän. Projektimme tarkoitus oli järjestää henkilökunnalle, joilla ei ole muuta kuin liikuntasetelit, tykytoimintaa. Yhteistyö firman löydettyämme Tyky iltapäivän aiheeksi valitsimme yhteishengen ja työilmapiirin -, työssä viihtymisen parantaminen ja liikuntainspiraation aikaansaaminen. Valitsimme sen aiheeksi, koska Senioritalo Käpylä – Virekoti Käpylä on aloittanut toimintansa kesällä 2005. Liikuntasetelit tulivat heille käyttöön keväällä 2006. Tavoitteena oli, että henkilökunta oppisi tuntemaan toisensa paremmin muussakin ympäristössä kuin ryhmäkodissa / kotipalvelussa. Työtämme inspiroi tyky iltapäivän järjestäminen, koska kumpikaan meistä ei ole toteuttanut sitä aikaisemmin.

Pääsimme suunnittelemaan, mitä teemme henkilökunnalle ja missä muodossa sekä missä se toteutetaan. Kaiken varmistuttua lähdimme suunnittelemaan rastien sisältöä. Rastien sisällön suunnittelu tuntui helpohkolta verrattuna itse materiaalin etsimiseen ja sisällysluettelon tekemiseen. Sisällysluettelon muuttuminen aiheutti päänvaivaa. Lähdemateriaalin löytäminen tiettyihin aiheisiin esim. luontorasteihin ja viesteihin oli vaikeaa.

Suunnittelun aikana huomasimme, että työterveyspuolen yhteydenottoja ei tullut missään muodossa, vaikka he tiesivät tästä projektista. Muutenkaan työterveyspuoli ei ole yhteydessä tyky / tyhy muodossa henkilökunnan kanssa mitenkään.

Projektityön tuotoksena toteutimme henkilökunnalle tyky iltapäivän, vieressä olevassa Käpylän urheilupuistossa. Toivomme, että projektityön idea jatkuu henkilökunnan keskuudessa tästä eteenpäin.

Projektityö todettiin vaativammaksi kuin osasimme kuvitella. Sovimme työnjaosta yhdessä. Olimme yhteydessä toisiimme sähköpostitse ja puhelimitse kun välimatka oli pitkä. Tulevaisuudessa toivomme että tyky / tyhy muodossa henkilökunta saa toimintaa kerran vuodessa itselleen.

## LÄHTEET

Ainoa, Heli & Forss, Tuija & Hautakangas, Kristiina & Karvonen, Kimmo & Peltonkorpi, Sirkka & Pöllänen, Riitta (2006) *Medivire vuosikatsaus 2005*. Edita Prima Oy. Helsinki.

Antikainen Juha, Sutinen Juha (1996) *Tapahtumajärjestäjän työkirja*. Instead Oy. Kuopio.

Antti-Poika, Mari & Martimo, Kari-Pekka & Husman, Kaj (2003) *Työterveys-huolto*, Duodecim. Jyväskylä.

Bursell, Jens (2005) *Eräretkeilyopas*. Otava.

Beyschlag, Renate (1996) *Ikäihmisten liikuntaa leikkimielisesti*. Oy Edita Ab. Helsinki.

Hiltunen, Pentti (1997) *Liikunnan Iloa*. Otavan kirjapaino. Keuruu.

Icen, Rainer & Jokinen, Antti & Jäppinen, Paavo & Kujala, Santero & Norola, Seppo & Sillanpää, Paavo & Takala, Heikki (1992) *Työkykyä ylläpitävä toiminta*. Ohje työpaikoille. Tampere. ISBN 952-90-4257-4

Julin, Heini & Lamberg, Matti & Vinni, Kari & Savolainen, Heikki & Niemi, Marja-Liisa & Linkola, Pertti & Laine, Arto & Kaukinen, Kari & Perimäki, Raili (2001) *Tutkimustieto hallinnon välineenä*, Työkyvyn ylläpidon tutkimus ja arviointi raportti 6. Sosiaali- ja terveysministeriö, Työterveyslaitos, Kansaneläkelaitos. Helsinki.

Kauhanen Juhani, Juurakko Arto, Kauhanen Ville (2002) *Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus* WSOY. Vantaa.

Matikainen Esko (toim.)(1995) *Hyvä työkyky: työkyvyn ylläpidon malleja*. Työterveyslaitos, Helsinki

Mäkisalo, Merja. (2003) *Yhdessä onnistumme*. Opas työyhteisön kehittämiseen ja hyvinvointiin Tammer-paino Oy, Tampere.

Mälkiä Esko (1992) *Erityisliikunta 2 – liikunnan sovellutukset*. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Mälkiä, Esko & Palosuo, Maira (1984) *Erityisryhmien liikunta*, Opas erityisryhmien liikuntaa ohjaaville, Liikuntatieteellisen seuran julkaisu no 87. Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Pakarinen, Jari & Raunamo, Päivi. (2006) *Liikuntaa turvallisesti*. Työkykyä liikunnasta -liikkumis- ja liikuntaturmien ehkäisy työpaikoilla. Turvallisuuskeskus. Helsinki.

Peltomäki, P & Husman, K & Järvisalo, J ym.(1999) toim. *10 vuotta tykötoimintaa: työkykyä edistävä toiminta uudistuu*. Sosiaali- ja terveysministeriö, Työterveyslaitos, Kansaneläkelaitos. Helsinki.

Salomäki, Jukka (2002) *Tiimit ja työhyvinvointi*. Aseman Lapset ry.

Öystein, Köhn (2005) *Mennään retkelle*. Kesäretkeilijän käsikirja. Karisto Oy. Hämeenlinna.

## VERKKOLÄHTEET

[www.fysiotreenari.com/sisalto.htm](http://www.fysiotreenari.com/sisalto.htm) - 2k - Lisätulos

Respecta Liikkuminen (2006)

[www.respecta.fi/asp/system/empty.asp?P=23&VID=default&SID=495952977165340&S=0&C=23299](http://www.respecta.fi/asp/system/empty.asp?P=23&VID=default&SID=495952977165340&S=0&C=23299)

Respecta, Omatoimisuus (2006) [www.respecta.fi/asp/system/empty.asp?P=22 & VID=default & SID=495952977165340 & S=0 & C=23296](http://www.respecta.fi/asp/system/empty.asp?P=22&VID=default&SID=495952977165340&S=0&C=23296)

Työterveyslaitoksen verkkojulkaisu

[www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Tykytoiminta/Tykytoiminta](http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Tykytoiminta/Tykytoiminta) Päivitetty

24.8.2006. Mari Lipponen

Varma keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Varman verkkojulkaisu

[www.varma.fi/NR/rdonlyres/692CEAE4-AB48-4C12-B739-](http://www.varma.fi/NR/rdonlyres/692CEAE4-AB48-4C12-B739-)

[B8C5F88FF769/0/MuutosHaastaaTyohyvinvoinninOpas](http://www.varma.fi/NR/rdonlyres/692CEAE4-AB48-4C12-B739-B8C5F88FF769/0/MuutosHaastaaTyohyvinvoinninOpas)

KUVAT

Guide Media (2004) [www.themedsupplyguide.com/.../tena\\_diaper.gif](http://www.themedsupplyguide.com/.../tena_diaper.gif)

Hintsala, Juha (2000) Digikuvanäyttely Oulusta vuosilta 2000- 2001

[personal.inet.fi/.../digisyksy/kuvat1/linnut.jpg](http://personal.inet.fi/.../digisyksy/kuvat1/linnut.jpg)

<http://fi.wikipedia.org/wiki/K%C3%A4pyl%C3%A4> (14. elokuuta 2006)

<http://images.coronaria.fi/?id=2949184> (www.tohtori.fi)

Jantunen, Juha (2004) [www.palmenia.helsinki.fi/.../pm\\_vastarakki.jpg](http://www.palmenia.helsinki.fi/.../pm_vastarakki.jpg)

Kettunen, Riitta (2005) [www.galileilehti.fi/images/web\\_joutsen.jpg](http://www.galileilehti.fi/images/web_joutsen.jpg)

<http://images.coronaria.fi/?id=2949184>

Mustosen Es. [Luontogalleria.](#)

[www.kaupunginosat.net/maunula/luonto/narhi2.jpg](http://www.kaupunginosat.net/maunula/luonto/narhi2.jpg)

[www.loimaanseutu.fi/ FileRoot/400927.jpg&imgrefurl=http://www.alastaro.fi/Default.aspx%3Fid%3D400935&h=264&w=264&sz=52&hl=fi&start=13&tbnid=uvHaheMuje8NIM:&tbnh=112&tbnw=112&prev=/images%3Fq%3Dsyyslehdet%26ndsp%3D20%26svnum%3D10%26hl%3Dfi%26lr%3D%26sa%3DN](http://www.loimaanseutu.fi/ FileRoot/400927.jpg&imgrefurl=http://www.alastaro.fi/Default.aspx%3Fid%3D400935&h=264&w=264&sz=52&hl=fi&start=13&tbnid=uvHaheMuje8NIM:&tbnh=112&tbnw=112&prev=/images%3Fq%3Dsyyslehdet%26ndsp%3D20%26svnum%3D10%26hl%3Dfi%26lr%3D%26sa%3DN)

Mårtens ( 2000 ) [www.loimaanseutu.fi/ FileRoot/355766.jpg](http://www.loimaanseutu.fi/ FileRoot/355766.jpg)

[pb.tkk.fi/bit\\_sivujen\\_kuvia/logot/Medivire\\_logo\\_H75.jpg](http://pb.tkk.fi/bit_sivujen_kuvia/logot/Medivire_logo_H75.jpg)( 1.10.2006 )

Räber Information Management GmbH .Tena shop.

[http://shopping.search.ch/images/products/large/e9b/monteversand-11-tena-die\\_saugfaehige\\_einweghose\\_fuer\\_sich.jpg](http://shopping.search.ch/images/products/large/e9b/monteversand-11-tena-die_saugfaehige_einweghose_fuer_sich.jpg)

Solonen, Tapio (2001) *Lintulaudan vieraita*. Varsinais-Suomen luonnonsuojelupiirin julkaisu:

Talviruokinta tavaksi tai sitten ei. Linnut-lehti 36(4): 69. BirdLife Suomi ry.

[www.birdlife.fi/lintuharrastus/kuvat/punatulk...](http://www.birdlife.fi/lintuharrastus/kuvat/punatulk...)

[www.tena.fi](http://www.tena.fi)

Tuomainen, Raija (2002) [www.luontonetti.com/fauna/linnut/Sinisorsa\\_20...](http://www.luontonetti.com/fauna/linnut/Sinisorsa_20...)

*Turun biologisen museon luontotehtäviä koululaisille 2*. Turun biologinen Museo.

Turun Maakuntamuseo 2002.

<http://silta.turku.fi/opetus/biologinen2.pdf#search=%22e1%C3%A4inten%20j%C3%A4ljet%22>

[www.sosialidemokraatit.fi/easydata/customers/sdp/files/Logo\\_internet/ruusu%252034%2520linj%25204v\\_internet.jpg&imgrefurl=http://www.sosialidemokraatit.fi/index.php%3Fmid%3D16&h=803&w=803&sz=73&hl=fi&start=7&tbnid=QfGK8JcLWkoHoM:&tbnh=143&tbnw=143&prev=/images%3Fq%3Druusu%26svnum%3D10%26hl%3Dfi%26lr%3D%26sa%3DG](http://www.sosialidemokraatit.fi/easydata/customers/sdp/files/Logo_internet/ruusu%252034%2520linj%25204v_internet.jpg&imgrefurl=http://www.sosialidemokraatit.fi/index.php%3Fmid%3D16&h=803&w=803&sz=73&hl=fi&start=7&tbnid=QfGK8JcLWkoHoM:&tbnh=143&tbnw=143&prev=/images%3Fq%3Druusu%26svnum%3D10%26hl%3Dfi%26lr%3D%26sa%3DG)

[www.vilman.fi/user\\_images/risu.jpg&imgrefurl=http://www.vilman.fi/Liikelahjat/Materiaalit&h=266&w=200&sz=101&hl=fi&start=1&tbnid=CUizeiZNNvepiM:&tbnh=113&tbnw=85&prev=/images%3Fq%3Drisu%26svnum%3D10%26hl%3Dfi%26lr%3D%26sa%3DG](http://www.vilman.fi/user_images/risu.jpg&imgrefurl=http://www.vilman.fi/Liikelahjat/Materiaalit&h=266&w=200&sz=101&hl=fi&start=1&tbnid=CUizeiZNNvepiM:&tbnh=113&tbnw=85&prev=/images%3Fq%3Drisu%26svnum%3D10%26hl%3Dfi%26lr%3D%26sa%3DG) Tekninen toteutus Lempäälän Tekniikka Vilman Luontoyritys 2005

Kiitokset projektityön TYKY- iltapäivä pisteiden palkinnoista:

Cateretti, Dermosil, Haagan leipä, Kallion Apteekki, Suomen sairaalatukku ja Tena shop.

LIITE 1/16



## ”YHDESSÄ ONNISTUU” TYKY- iltapäivä

Tiistaina 17.10.06 klo 14.00 – 18.00



Senioritalo Käpylän ja Virekoti Käpylän henkilökunnalle.

Tilaisuus järjestetään läheisessä Käpylän maastossa.  
Vietämme suurimman osan ajasta ulkona, joten varaathan mukaa ulkoiluvaatteet.



**Ruokailu on järjestetty Senioritalo Käpylän  
lounasravintolaan.**



Järjestelyjen onnistumiseksi (mm. ruokailu)  
toivomme Sinun ilmoittautuvan mahdollisimman pian,  
viimeistään 10.10.06 olleisiin listoihin, jotka ovat ryhmäkotien ja  
kotipalvelun ilmoitustaululla /  
Jaana Leppänummelle suoraan henkilökohtaisesti.

**INNOLLA KAIKKI MUKAAN!!**



Terveisin  
Hanna Makkonen & Jaana Leppänummi  
(Työfysioterapiaopiskelijat, Lahden amk)

p.s. Tyky - iltapäivä toteutuu työajalla.  
Sijaiset hoitavat asukkaat kyseisenä aikana.



LIITE 2/16



**”YHDESSÄ ONNISTUU”  
TYKY- iltapäivä**

**Tiistaina 17.10.06 klo 14.00 – 18.00**

**Senioritalo Käpylän ja Virekoti Käpylän  
henkilökunnalle.**

**Sitovat ilmoittautumiset viimeistään tiistaina 10.10.06**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_

**(Tyky- iltapäivä toteutuu työajalla)**

**Kiitos paljon!**

**Hanna Makkonen & Jaana Leppänummi**

**( Työfysioterapiaopiskelijat, Lahden amk )**

# Luonto Rasti 1.

1. Milloin Senioritalo Käpylä / Virekoti Käpylä aloitti toimintansa?

- A. Kesäkuussa 2005
- B. Elokuussa 2005
- C. Marraskuussa 2005

Merkkaa vastauspaperille oikea aakkonen, mikä mielestänne on oikea vastaus?



# Luonto Rasti 2.

Montako Virekotia on Medivireellä koko Suomessa?

- A. 5 kpl
- B. 7 kpl
- C. 11 kpl

Merkkaa vastauspaperille oikea aakkonen, mikä mielestänne on oikea vastaus?



# Luonto Rasti 3.

Medivire hoiva koostuu;  
Hoivapalvelumme koostuvat;

A. asumis-, turvapuhelin- ja lastenpäivähoidopalveluista. Toimitamme myös aterioita koteihin pääkaupunkiseudulla.

B. asumis-, kotihoito-, turvapuhelin- ja lasten päivähoitopalveluista. Toimitamme myös aterioita koteihin koko suomessa

C. asumis-, kotihoito- turvapuhelin-, siivous-, ja lasten- päivähoitopalveluista

D. asumis-, kotihoito-, turvapuhelin-, siivous-, kauppa ja lastenpäivähoitopalveluista. Toimitamme myös aterioita koteihin koko suomessa

Merkkaa vastauspaperille oikea aakkonen, mikä mielestänne on oikea vastaus?

# Luonto Rasti 4.

Montako palveluasuntoa on Senioritalo Käpylässä?

- A. 20 kpl
- B. 30 kpl
- C. 34 kpl
- D. 40 kpl
- E. 44 kpl
- F. 45 kpl

Merkkaa vastauspaperille oikea aakkonen, mikä mielestänne on oikea vastaus?

# Luonto Rasti 5.

Medivire Hoiva Oy:n toimitusjohtajan nimi?

- A. Kristiina Hautakangas
- B. Krista Hautakari
- C. Irene Valo
- D. Kirsi Hautanen
- E. Tarja-Riitta Taurila-Rasi

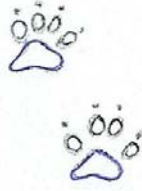
Merkkaa vastauspaperille oikea aakkonen, mikä mielestänne on oikea vastaus?



# Rasti 6.

LHTE 8/16

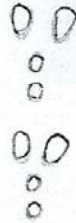
1.



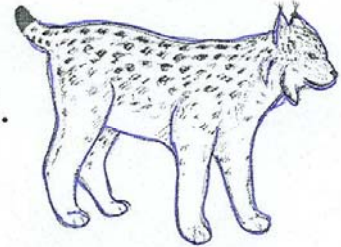
A.



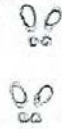
2.



B.



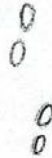
3.



C.



4.



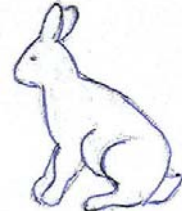
D.



5.



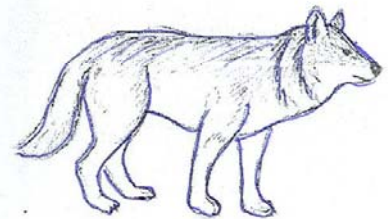
E.



6.



F.

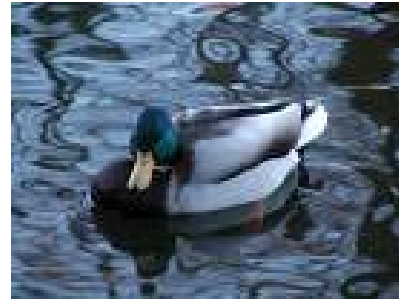


Yhdistä oikeat jalanjäljet aakkosin vastauspaperille ?

# Luonto Rasti 7.



A.



B.



C.



D.



F.



E.



G.

Luonto **Rasti** MEDIVIRE 

# 7.

1. Joutsen
2. Punatulkku
3. Västäräkki
4. Närhi
5. Kanadan Hanhet
6. Sinisorsa, Heinäsorsa
7. Metso

## **KÄÄNNÄ TOINEN PUOLI!**

Toisella puolella on lintujen kuvat.

Merkkää aakkosin vastauspaperille mikä lintu on kyseessä?

# Luonto Rasti 8.

Kuinka monta suomalaista kärsii eriasteisista virtsan karkailu vaivoista arviolta?

- A. n. 4000 henkilöä
- B. n. 40,000 henkilöä
- C. n. 400,000 henkilöä



Merkkaa vastauspaperille oikea aakkonen, mikä mielestänne on oikea vastaus?



# Luonto Rasti 9.

Millä rastilla ei ollut Medivire logoa?



- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4
- E. 5
- F. 6
- G. 7
- H. 8.

Merkkaa vastauspaperille oikea numero, mikä mielestänne on oikea vastaus?

Vastauspaperi

Ryhmän nimi \_\_\_\_\_

Luontorasti

MEDIVIRE 

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_

6.1. \_\_\_\_\_ 7.1. \_\_\_\_\_

6.2. \_\_\_\_\_ 7.2. \_\_\_\_\_

6.3. \_\_\_\_\_ 7.3. \_\_\_\_\_

6.4. \_\_\_\_\_ 7.4. \_\_\_\_\_

6.5. \_\_\_\_\_ 7.5. \_\_\_\_\_

6.6. \_\_\_\_\_ 7.6. \_\_\_\_\_

7.7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_

Kiitos vastauksista!

Oikeat vastaukset selviytyvät ruokailun yhteydessä.

Paras ryhmä palkitaan!

**LIITE 14/16**

**Medivire Hoiva Oy:n ”Yhdessä onnistuu ” TYKY- iltapäivän luontorastien oikeat vastaukset.**

**1. Milloin Senioritalo Käpylä / Virekoti Käpylä aloitti toimintansa?**

**A=** Medivireen Senioritalo Käpylä / Virekoti Käpylä on aloittanut toimintansa 1.6.2005.

**2. Montako Virekotiä on Medivire Hoivalla?**

**E = Virekoteja on 11 kpl, joita on;**

**1. Vire Koti Käpylä**

Koskelantie 22  
00610 Helsinki

**2.Vire Koti Sofia ja Severi**

Sofianlehdonkatu 5 A a 1  
00610 Helsinki

**3. Vire Koti Muurala**

Kiltakallionrinne 1  
02770 Espoo

**4. Vire Koti Uuttu**

Lintukulma 2  
02660 Espoo

**5.Vire Koti Merivirta**

Merivirta 3 A  
02320 Espoo

**6. Vire Koti Aallonhuippu**

Aallonhuippu 4  
02320 Espoo

**7.Vire Koti Lahti**

Kivakatu 2  
15210 Lahti

**8. Vire Koti Kaukaharju**

Keskisenkatu 13  
33710 Tampere

**9.Vire Koti Turku**

Satakunnantie 177  
20320 Turku

**10. Vire Koti Kimola**

Vuorelantie 76  
47650 Kimola

**11. Vire Koti Alatupa**

Saksalantie 1  
42100 Jämsä

**3. Medivire hoiva koostuu;**

**A =** Hoivapalvelumme koostuvat asumis-, turvapuhelin- ja lasten päivähoitopalveluista. Toimitamme myös aterioita koteihin pääkaupunkiseudulla.

**4. Montako palveluasuntoa Senioritalo Käpylässä on?**

**E= Palveluasuntoja on 44 kpl.**

**5. Medivire Hoiva Oy:n toimitusjohtaja on**

**LIITE 15/16**

**A =Kristiina Hautakangas**



**6. Yhdistä eläinten jäljet eläimiin.**

1. F = Susi
2. E = Jänis
3. D = Orava
4. A= Kärppä
5. B = Ilves
6. C = Riekko

**7. Linnut**

1. E. Joutsen
2. F. Punatulkku
3. D. Västäräkki
4. G. Närhi
5. C. Kanadan Hanhet
6. B. Sinisorsa, Heinäsorsa
7. A. Metso

**8. Kuinka monta suomalaista kärsii eriasteisesta virtsan karkailu vaivoista?**

C= n.400,000 henkilöä



**9. Rastilla kuusi ei ollut Medivire logoa.**



LIITE 16/16



**PALAUTEKYSELY**  
**TYKY- iltapäivä**  
**”YHDESSÄ ONNISTUU**  
**17.10.06 klo 14.00 – 18.00**



Alkuverryttely	asteikko 1, 2, 3, 4, 5
Luontorastit	asteikko 1, 2, 3, 4, 5
Pyörätuolipiste	asteikko 1, 2, 3, 4, 5
Viestit	asteikko 1, 2, 3, 4, 5
Kortit	asteikko 1, 2, 3, 4, 5
Loppuverryttely	asteikko 1, 2, 3, 4, 5

**TYKY- PÄIVÄN ” YHDESSÄ ONNISTUU ”**  
**YHTEISARVOSANA 1, 2, 3, 4, 5,**

**RUUSUT**




---



---



---

**RISUT**




---



---



---



**KIITOS PALAUTTEESTA !**

**TYKY- iltapäivän**

**”YHDESSÄ ONNISTUU”**

**Hanna Makkonen & Jaana Leppänummi**  
**( Työfysioterapiaopiskelijat, Lahden amk )**