

Ilkka Salonen  
Pekka Frantsi

VIRIKETOIMINTAA KAUNISJÄRVEN VANHAINKODIN  
ASUKKAILLE

Hoitotyön koulutusohjelma  
2017

## VIRIKETOIMINTAA KAUNISJÄRVEN VANHAINKODIN ASUKKAILLE

Frantsi, Pekka  
Salonen, Ilkka  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Helmikuu 2017  
Sivumäärä: 42  
Liitteitä: 10

Asiasanat: elämänlaatu, ikääntynyt vanhainkotiasukas, toimintakyky, viriketoiminta

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kuusi viriketoimintakertaa Kaunisjärven vanhainkodin asukkaille. Lisäksi tarkoituksena oli tuottaa Kaunisjärven viriketoimintakansioon lisää helposti toteutettavia viriketoimintamuotoja.

Opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin kuusi viriketoimintakertaa. Kaksi viriketoimintakertaa keskittyi muisteluun DVD:n avulla. Seuraava viriketoimintakerta oli kokonaisvaltainen aistiympyrä. Yksi viriketoimintakerta toteutettiin retkenä Vanhan Rauman keskustaan. Toiseksi viimeinen viriketoimintakerta toteutettiin asiakkaiden nuoruudesta tuttujen esineiden avulla. Viimeinen viriketoimintakerta oli viininmaisteluilta.

Viriketoimintakertojen toteuttamiset onnistuivat kokonaisuudessaan hyvin. Huolimatta hyvästä suunnittelusta viriketoimintakerroilla esiintyi joitain käytännön ongelmia. Nämä ongelmat onnistuttiin ratkaisemaan tilanteen aikana, asiakkaita tyydyttävästi. Viriketoimintakerroista saatu palaute oli positiivista sekä asiakkailta että henkilökunnalta. Palautteessa nostettiin esiin asiakkaiden hyvä kohtaaminen sekä virikekertojen erilaisuus. Tuloksiksi saatiin asiakkaiden kohentunut mieliala sekä heille uudenlaiset sosiaaliset tapahtumat.

Jatkossa olisi hyvä suorittaa Kaunisjärvellä saatujen tulosten pohjalta palvelukartoitus, jossa kävisi ilmi lähialueiden käytettävissä oleva palvelutarjonta.

## RECREATIONAL ACTIVITIES FOR KAUNISJÄRVI NURSING HOME'S RESIDENTS

Frantsi Pekka

Salonen Ilkka

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in nursing

February 2017

Number of pages: 42

Appendices: 10

Keywords: elderly, life quality, performance, recreational activity

---

The purpose of this thesis was to arrange six recreational activity times at Kaunisjärvi nursing home's residents. Furthermore, the aim was to produce in Kaunisjärvi's recreational activity folder more easily executable recreational activity forms.

The Output of the thesis was carried out six recreational activity times. Two recreational activity times was considered at reminiscence assisted with DVD. One recreational activity time was a comprehensive sensory circle. One recreational activity time was carried out trip to Old Raumas market. One time was carried out with familiar objects from participant's youth. Last recreational activity time was a wine tasting get-together evening.

The Output of the recreational activity times was managed in totality nicely. Despite good planning, practical problems occurred at the recreational activity times. These problems were successfully solved during the situation's considering the participants. The feedback from the recreational activity times was positive from the participants and from the staff. Good encounter with the participants as well as the diversity of recreational activity times was highlighted in the feedback. The results were improved the mood of customers as well as new kinds of social events for them.

In the future, it would be good to perform a mapping service based on the results of the recreational activity times in Kaunisjärvi nursing home, which would indicate the available services in the neighboring areas.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 PROJEKTIN TEOREETTINEN PERUSTA .....	6
2.1 Ikääntynyt vanhainkotasukas .....	6
2.2 Elämänlaatu.....	7
2.3 Toimintakyky .....	8
2.4 Viriketoiminta .....	10
2.5 Aikaisempia aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä.....	11
4.1 Kohderyhmän kuvaus .....	13
4.2 Resurssit ja riskit.....	14
4.3 Projektin vaiheistus, aikataulus sekä arviointisuunnitelma .....	14
5 VIRIKETOIMINTATUOKIOIDEN SUUNNITTELU.....	15
5.1 Ensimmäinen muistelutuokio.....	16
5.2 Aistiympyrä.....	18
5.3 Retki Vanhan Rauman torille .....	19
5.4 Toinen muistelutuokio.....	20
5.5 Menneen maailman salkku.....	21
5.6 Viininmaisteluilta .....	23
6 TUOKIOIDEN TOTEUTUKSET.....	24
6.1 Ensimmäinen muistelutuokio.....	24
6.2 Aistiympyrän järjestäminen .....	26
6.3 Retki Vanhan Rauman torille .....	27
6.4 Toinen muistelutuokio.....	28
6.5 Menneen maailman salkku.....	29
6.6 Viininmaisteluilta .....	31
7 POHDINTA JA ARVIOINTI .....	33
LÄHTEET.....	37

## LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Nykyajan hoitotyössä palvelunlaadun kehittäminen nousee tärkeäksi osaksi kuntouttavaa hoitotyötä. Asiakkaiden ja omaisten ymmärtäessä kuntouttavan viriketoiminnan tärkeyden osana inhimillistä ja hyvää hoitoa, tulee hoitolaitosten henkilökunnan alati kehittää omaa ammattitaitoaan. Hyvin toteutettu virike- ja kuntoutustoiminta parantaa kustannustehokkuutta yksiköissä. Asiakkaiden toimintakyvyn yllä pisyessä/parantuessa yksiköt pärjäävät pienemmillä resursseilla ja pystyvät antamaan parempaa inhimillistä hoitoa. Ammatillisesta näkökulmasta aihepiirin osaamisessa on aina kehitettävää. (Rantanen, Karvinen & Moisio 2004, 23–24)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuuden erilaisen viriketoimintatuokion järjestäminen Kaunisjärven vanhainkodissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää Kaunisjärven vanhainkodin asukkaille miellyttävää kokonaisvaltaista viriketoimintaa, josta he kokisivat saavansa elämäniloa sekä toimintakykyä vanhuuteen. Toisena tavoitteena oli kehittää Kaunisjärven vanhainkodin olemassa olevaa viriketoimintakansiota.

Opinnäytetyön teoreettisessa osassa käsitellään ikääntynyttä vanhainkotiasukasta, elämänlaatua, toimintakykyä sekä viriketoimintaa. Lisäksi käsittelemme aikaisempia aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä sekä kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia. Opinnäytetyössä esitellään erilaisia viriketoimintatuokioiden järjestämistapoja sekä näistä tehtyjä havaintoja. Opinnäytetyön empiirisessä osassa käydään läpi tuokioiden suunnittelut, toteutus sekä saadut palautteet ja pohdinta.

## 2 PROJEKTIN TEOREETTINEN PERUSTA

Tämän opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat elämänlaatu, ikääntynyt vanhainkotasukas, toimintakyky ja viriketoiminta.

### 2.1 Ikääntynyt vanhainkotasukas

Terveydenhuollon eettisen neuvottelukunnan mukaan ikääntyneen määrittelyminen ikävuosissa ei ole yksiselitteistä jokaisen yksilöllisestä kehityksestä johtuen. (ETENE 2008) Vanhuspalvelulaissa (980/2012) henkilö määritellään ikääntyneeksi joko kalenterivuosisen mukaan tai iästä johtuvan toimintakyvyn laskun mukaan. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan länsimaissa normaalisti 65-vuotias määritellään ikääntyneeksi. Suomessa oli vuoden 2015 lopussa 1 123 103 yli 65-vuotiasta asukasta (Tilastokeskus/väestörakenne). Vuonna 2014 Suomen vanhainkodeissa oli asukkaita 11 159 (THL, Sosiaalihuollon asumis- ja laitospalvelut 2014, 13).

Laitoshoitoon voidaan hakeutua vanhuspalvelujen sijoitustyöryhmän (SAS-toiminta) tai vastaavanlaisten mittausten kautta, joissa selvitetään ikääntyneen palvelutarvetta ja toimintakykyä. Ikääntyneen laitoshoidon siirtymisestä vastaa moniammatillinen työryhmä omaisten sekä asiakkaan itsensä lisäksi. (Asuminen vanhainkodissa tai sairaalassa 2015.)

Jokaiselle asiakkaalle tehdään yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma, joka koostuu henkilökohtaisista tarpeista sekä toimista, joilla päästään toivottuihin tavoitteisiin. Toiminnan, kokemusten ja asiakkaan kunnon kirjallinen seuranta kuuluvat oleellisesti hoito- ja palvelusuunnitelmaan. (Porre-Mutkala 2012, 49–50.)

Sivistyssanakirjan mukaan vanhainkoti on palvelulaitos, joka tarjoaa hoitopalvelua sellaisille vanhuksille, jotka eivät selviydy kotona tai palvelutalossa. (Suomisanakirja 2015). Vanhainkoti tarjoaa palveluita ikääntyneille, jotka eivät selviä kotona itsenäisesti. Kunnat voivat ostaa yksityisiltä palvelutuottajilta vanhainkotipalveluita sekä ruokapalveluita ostopalvelusopimuksella (Helminen 2010, 8.)

## 2.2 Elämänlaatu

Elämänlaatu käsitteenä pitää sisällään viisi osa-aluetta: fyysinen terveys, psykologiset tekijät, riippumattomuus, sosiaaliset suhteet ja ympäristö. Elämänlaatuun vaikuttavat useat eri tekijät ja sitä mitataan useilla eri tavoilla. (Kan & Pohjola 2012, 32.) Elämänlaadun mittaaminen voidaan nähdä myös täysin subjektiivisena arviona. Asiakas itse muodostaa arvion kertomalla, kuinka hän tuntee voivansa sekä millainen toimintakyky hänellä on. (Kaukua 2006.)

Vuonna 2010 joulukuussa julkaistiin THL:n HYPÄ hyvinvointitutkimus. HYPÄ on terveys- ja sosiaalipalveluiden käyttöä sekä niitä koskevia mielipiteitä ja tyytyväisyyttä käsittelevä kyselytutkimus. Tutkimuksessa todettiin, että 80 % suomalaisista on tyytyväisiä elämänlaatuunsa. Yli 70-vuotiaista tyytyväisiä on 73 %, kun yli 80-vuotiaista tyytyväisiä on 57 %. (Vaarama & Siljander 2011, 3.)

Pitkäaikaishoidon vaikutuksista elämänlaatuun on tehty useita tutkimuksia, joista on saatu ristiriitaisia tuloksia. Vanhainkotiin muuttaminen ei aina ole muutos huonompaan elämänlaatuun, vaan myös elämänlaatua parantava joissain tilanteissa. (Hänninen 2011, 14.) Ympäri vuorokautisessa hoivassa vietettyjen vuosien määrällä ei ole ollut lainkaan tai oleellista vaikutusta koettuun elämänlaatuun (Räsänen 2011, 112).

Elämänlaadun kokemisessa taloudellinen turvallisuus on tärkeässä roolissa usealle ikäihmiselle. Normaalisti hyvin toimeentulevat ikäihmiset kertovat kokevansa vaikeuksia selviämässä saadessaan yllättäviä suuria taloudellisia menoja. Lääkehoitokustannukset

joidenkin osalta pienentävät taloudellisen selviämisen tunnetta. Taloudellisen turvattomuuden tunne on ikäihmisillä suhteellinen käsite, jolloin taloudellisesti hyvin toimeen tulevat kokivat turvattomuutta, mutta kaikki niukasti toimeentulevat eivät tätä kokeneet. (Ylä-Outinen 2012, 126.)

Ympäristöltä toivottavat mahdollisuudet ovat erilaisia ihmisten omien odotusten ja tarpeiden mukaan. Ympäristön tulisi tarjota ratkaisuja yksilön toimintakyvyn mukaan ja tukea näin elämisen laatua toimintakyvyn laskiessa. Ympäristön tarjoamat mahdollisuudet ylläpitää sosiaalista verkostoa korostuvat ikäihmisten elämässä. Toimivan ympäristön edellytyksiin kuuluu myös ympäristön kyky kehittyä asiakkaan tarpeiden muuttuessa. (Ylä-Outinen 2012, 129.)

### 2.3 Toimintakyky

Toimintakyky tarkoittaa mahdollisuutta pärjätä omassa asuinympäristössään itseään miellyttävällä tavalla ja mahdollisuutta täyttää riittävästi omat tarpeensa päivittäisessä elämässä. ICF-luokituksessa taas käytetään biopsykososiaalista mallia, joka on monipuolinen jatkuvasti kehittyvä tekijöiden toisiinsa vaikuttava malli. Malli perustuu yksilön terveyteen sekä häntä ympäröivän maailman vuorovaikutukseen. ICF-luokituksella arvioidaan vanhuksen kykyä selviytyä omassa asumisympäristössään sekä ympäristön ja yhteiskunnan asettamia vaatimuksia vanhuksen selviämiseksi arjessa. (Heikkinen, Jyrkämä, Rantanen, Ripatti & Aromaa 2013, 56.)

Toimintakykyyn vaikuttavat useat eri tekijät. Muun muassa ikä, sukupuoli, koulutus, lapsuus ja kasvuympäristö sekä koettu elämä vaikuttavat toimintakykyyn vanhuudessa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 50.)

ATH-tutkimuksessa on mitattu iäkkäiden toimintakykyä, liikkumista ja kaatumista. Tutkimuksen mukaan säännöllisellä kolmen - neljän tunnin harjoittelulla viikossa kyettäisiin estämään kolmasosa vakavista kaatumisista. Fyysisesti huonokuntoisilla kaatuminen on yleisempää. Kaatumisia tapahtuu erityisesti huonokuntoisille miehille.



Joka viides kaatuminen vaatii sairaalahoitoa. Vähentämällä kaatumisia voidaan vähentää terveydenhuollon kustannuksia, edistää yleistä hyvinvointia sekä lisätä turvallisuuden tunnetta. (Sievanen, Karinkanta, Tokola, Pajala, Vasankari & Kaikkonen 2014, 1-4.)

Liikunnan vaikutuksia tapaturmiin on tutkittu maailmanlaajuisesti. Esimerkiksi Bostonin Sinai sairaala-kuntoutuskeskuksessa valmistui vuonna 2006 tutkimus vanhusten kuntoilun vaikutuksista sairauksien ja tapaturmien ehkäisyssä. Tutkimukseen osallistui 80 koehenkilöä, jotka harjoittelivat kevyesti kolmesti viikossa 12 kuukauden ajan. Tutkimuksen tulokset antoivat viitteitä parantuneesta terveydestä sekä tapaturmien vähenemisestä. (Frankel, Bean & Frontela 2006.)

Kesäkuussa 2010 julkaistiin yhdysvaltalais tutkimus liikunnan vaikutuksista ikääntyneisiin. (President's Council on Fitness, Sports & Nutrition) Laajassa tutkimuksessa todettiin, että liikunta toimii lääkityksenä ikääntyville (Exercise Comes of Age as Medicine for Older Adults). Tutkimustulokset kertovat elämäntapojen vaikuttavan muutoksiin geeniekspressiossa, eli terveet elämäntavat hiljentävät tiettyjen geenien aktivoitumista ja täten vähentää tautikertymistä ja ehkäisevän esimerkiksi tyypin 2 diabetesta, syöpää, aivohalvausta, sepelvaltimotautia sekä muita sairauksia. Tutkimuksessa on viitattu 59 eri tutkimukseen, joista on tehty yhteenveto. (La Monte, Ainsworth & Bassett 2010, 11.)

Terveysteknologian käyttö viriketoiminnan apuna nousee esiin yhä enenevässä määrin hoitotyössä. Terveysteknologiaa voidaan hyödyntää fyysisten harjoitusten muodossa, mikä muun muassa vähentää vanhusten kaatumariskia ja täten parantaa elämänlaatua. (Mirelman, Rochester & Reelick 2015.) Terveysteknologian käyttö Suomessa on kasvanut vuodesta 2011 lähtien suuremmaksi kuin lääketeollisuuden myynnin määrän arvo. Terveysteknologian arvo on kasvussa edelleen, mikä on saanut useat lääketeollisuuden yhtiöt sijoittamaan terveysteknologiaan. Ikääntyvä väestörakenne tulee kannustamaan uusien innovaatioiden syntyä. (Holmalahti 2015.)

Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa todettiin, että liikunnalla on monia vaikutuksia terveyteen vanhetessa sekä toiminnanvajauksien ehkäisyssä. Liikunta

sekä ehkäisee että parantaa sairauksia. Kuitenkin myös terveelliset elämäntavat sekä tulehdusten ja stressin ehkäisy ovat liikunnan kanssa yhtä tärkeässä osassa toiminnanvajauksien ehkäisyssä. (Routasalo, Pitkälä & Karvinen 2004, 20-21.)

Jyväskylän yliopiston pilottitutkimuksessa ”Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen palvelutalossa” tulokset viittaavat, että yhdeksän viikkoa kestäneessä intervallihoidossa asiakaslähtöisen ja moniammatillisen kuntouttavan hoidon käyttäminen ei ole lisännyt asiakkaiden toimintakykyä tai elämänlaatua. Saatua tulosta selittää intervallin lyhytaikaisuus. Kuntouttavalla toiminnalla näyttäisi olevan lähinnä ylläpitävä vaikutus. (Arolaakso-Ahola & Rutanen 2007, 32.)

## 2.4 Viriketoiminta

Viriketoiminta on yksilöllisten tarpeiden pohjalta suunniteltua toimintaa, jossa tarkoituksena on antaa sisältöä arkeen ja parantaa itsensä ja ympäristönsä hahmottamista. (Kan & Pohjola 2012, 78.) Viriketoiminnan tarkoituksena on aktivoida asiakkaan havainnointia, hyvinvointia, muistia ja keskittymistä. (Kähäri - Wiik, Niemi & Rantanen 2007, 150).

Viriketoiminnan tulisi olla entuudestaan tuttua sekä miellyttävää. Yleisenä haasteena on ikääntyneiden pelkojen voittaminen tai epäonnistumisen pelko. Suositteja aktiviteetteja ovat muun muassa kävely, puutarhanhoito, musiikki, leipominen sekä yleiset muistipelit kuten sudoku. (Hutchinson & Warner 2015.)

Ikääntyneen toiminnan vajauksista huolimatta viriketoiminnalla voidaan saavuttaa nautinnollisia ja tarkoituksenmukaisia kokemuksia sekä onnistumisen tunteita, jos käytössä on tarkoituksenmukaiset välineet sekä riittävästi ohjausta. Tämänkaltaiset aktiviteetit ovat tärkeitä hyvinvoinnin ja selviytymisen kannalta sekä antavat elämälle tarkoituksenmukaisuutta. Tämänkaltaisilla toiminnoilla saadaan suunnattua ajatuksia jäljellä oleviin voimavaroihin ja kiinnostuksen kohteisiin. (Hutchinson & Warner 2015.)

## 2.5 Aikaisempia aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä

Tähän kappaleeseen olemme koonneet oman opinnäytetyömme aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä, joita olemme tutkineet ennen oman opinnäytetyömme aloittamista. Valitsimme useista eri vaihtoehdoista mielestämme viisi aiheeseemme sopivinta opinnäytetöitä.

Rosa Melasalmen opinnäytetyön (2016) ”Viriketoiminnan toimintamalli palvelukoti Kokkilaan” tarkoituksena oli luoda ohjaava malli palvelukoti Kokkilaan. Opinnäytetyössä pyrittiin antamaan ideoita viriketoiminnan järjestämiseen ja helpottamaan viriketoiminnan toteuttamista. Hoitajat arvioivat arviointilomakkeella viikkosuunnitelmaa sekä toteutusta. Opinnäytteen tuloksien mukaan hoitajat kokivat saaneensa apua viriketoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Jatkotutkimusehdotuksena oli saman tutkimuksen toteuttaminen asiakkaiden näkökulmasta ja heidän kokemuksistaan viriketoiminnasta. (Melasalmi 2016.)

Noora Kalliolähteen opinnäytetyön (2015) ”Viriketoiminta vanhusten palvelukodin asukkaiden näkökulmasta” tarkoituksena oli selvittää palvelukoti Kokkilan asukkaiden kokemuksia viriketoiminnasta ja kerätä tietoa mielekkäistä virikkeistä. Aineisto kerättiin henkilökohtaisella haastattelulla. Tuloksien mukaan jokainen asukas piti viriketoiminnasta. Viriketoiminnasta kuitenkin jättyädyttiin pois, jos viriketoimintaa ei koettu mieluiseksi. (Kalliolähde 2015.)

Sanna Kaiun opinnäytetyön (2015) ”Virikettä ikäihmisille” tavoitteena oli tuottaa ikäihmisille positiivisia kokemuksia ja pitää yllä toimintakykyä. Aineisto kerättiin hymynaamakorttien avulla asukkailta ja kysymyslomakkeilla hoitohenkilökunnalta. Opinnäytetyöhön saatu palaute oli positiivista ja tuokioita toivottiin pidettävän enemmän. (Kaiku 2015.)

Anna-Maija Nurmen opinnäytetyön (2015) ”Kukaan ei kyllä haluaisi olla täältä pois-

Ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta kolmessa Porin perusturvakeskuksen yksikössä” tavoitteena oli saada tietoa päivätoiminnasta ja kehittää toimintaideoita. Tutkimustulokset eivät olleet yleistettävissä johtuen pienestä otannasta. Tilojen koko ja koulutusmahdollisuuksien vähäisyys osoittautuivat hankalaksi. Esille nousivat päivätoiminnan tärkeys sekä määrärahojen vähyys. (Nurmi 2015.)

Mira Niemen opinnäytetyön (2015) ”Ikääntyneiden kokemuksia ohjatun kuntosaliharjoittelun vaikutuksesta toimintakykyyn ja elämänlaatuun” tavoitteena oli tukea kotikuntoisuutta sekä ylläpitää toimintakykyä. Lisäksi pyrittiin selvittämään harjoittelun vaikutuksia toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Tulokset osoittivat, että kuntosali- ja tasapainoharjoittelu vaikuttivat useisiin toimintakyvyn osa-alueisiin sekä osallistujien mieliala parani. Osallistujien sosiaaliset kontaktit lisääntyivät ja elämänlaadun koettiin parantuvan. (Niemi 2015.)

### 3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kuusi tunnin kestoista viriketoimintakertaa Kaunisjärven vanhainkodissa. Viriketoimintatuokioiden tavoitteena oli tuottaa Kaunisjärven asukkaille elämänlaatua parantavia irtiottoja arjesta. Projektin toisena tarkoituksena oli tuottaa lisämateriaalia Kaunisjärven vanhainkodin viriketoimintakansioon henkilökunnan hyödynnettäväksi.

### 4 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää opinnäytetyön avulla opinnäytetyössä tutkittavaa toimintaa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää järjestelmällisesti tarkasteltavaa toimintaa sekä käytännön kokemuksella luoda uusia menetelmiä tai parantaa jo olemassa olevia menetelmiä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu)

Etukäteissuunnitelman luominen on tärkeää tilaisuuksien onnistumisen kannalta. Jo asiaan perehtyneiden ihmisten mielipiteiden kysyminen helpottaa ongelmien välttämistä. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 48.) Produktiotyypisissä töissä tavoite on suunnitella sekä tuottaa palvelu/tuote. Työ koostuu eri tuotantovaiheista, joista saadaan kokonaisuus (Centria ammattikorkeakoulu, 2012.)

Opinnäytetyömenetelmä on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön tarkoitus oli järjestää kuusi mielekästä toimintakertaa Kaunisjärven vanhainkodissa sekä tuottaa lisää sisältöä viriketoimintakansioon vanhainkodin henkilökunnalle.

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotimme psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä ylläpitäviä toimintatuokioita. Tähän yritimme päästä tutustumalla aihealueesta tehtyihin tutkimuksiin sekä tuntemalla asiakkaiden toimintakyvyn rajat sekä toiveet.

Ennen projektin aloittamista teimme suunnitelman, jota tarkensimme ja matkan varrella muutimme sekä konsultoimme osaston henkilökuntaa ja ohjaavaa opettajaa.

#### 4.1 Kohderyhmän kuvaus

Kohderymänä toimivat Kaunisjärven vanhainkodin asiakkaat, jotka osallistuvat vapaaehtoisesti viriketoimintaan. Osalla kohderyhmästä on fyysisiä ja/tai psyykkisiä toiminnanvajeita. Vanhainkodissa on kuusi osastoyksikköä, joissa kussakin on noin 20 hoitopaikkaa. Näistä yksi osasto on 14-paikkainen muistisairaiden osasto. Vanhainkodissa toimii myös MRSA-yksikkö sekä 26-paikkainen intervalliyksikkö. Kaunisjärven vanhainkodissa on yhteensä 120 hoitopaikkaa useassa kerroksessa (Kaunisjärven vanhainkoti).

## 4.2 Resurssit ja riskit

Budjettia ja resursseja pohdittaessa on ensimmäiseksi tehtävä toteuttamiskelpoinen ja tarkka aikataulu. Realistinen arvio budjetista pitää sisällään aikataulujen toimintojen kustannukset eriteltynä. Useat kustannukset, kuten esimerkiksi materiaalikustannukset, on helppo arvioida jo ennen toteutusta. Matkakustannusten ja tarvikkeiden tuottamat kulut saattavat olla hankalampia arvioida. Kustannukset jaetaan kiinteisiin sekä juokseviin kustannuksiin. (Karlsson & Marttala 2001, 69-70)

Juoksevien kustannusten arviointi on vaikeaa, jolloin kasvavat kulut tekevät projektin läpiviennistä mahdottoman. Irtisanoutumiset tai sairastaminen voivat myös tuottaa yllättäviä menoja. Sopimukset on syytä tehdä kirjallisena ja tätä ennen tutustua hyvin muihin vaihtoehtoihin. (Karlsson & Marttala 2001, 70)

Toiminta toteutettiin kahden opiskelijan toimesta. Apuvälineinä on käytetty Kaunisjärvellä jo olevia apuvälineitä. Kuluiksi nousivat matkakustannukset Rauma-Nakkila -välillä sekä materiaalimenot, kuten DVD-levyt, toteutuskerroilla olleet naposteltavat sekä ennakoimattomissa olleet kulut.

Mahdollisia riskejä olivat projektin tekijöiden sekä asiakkaiden sairastumiset, välineiden puutteellisuus, asiakkaiden yhteistyökyvyttömyys ja mahdolliset yhteydenpitovaikeudet. Näihin riskeihin varauduimme joustavalla aikataululla ja vaihtoehtoisten viriketoimintatuokioiden suunnittelulla.

## 4.3 Projektin vaiheistus, aikataulutus sekä arviointisuunnitelma

Opinnäytetyö aloitettiin maaliskuussa 2016 tutustumalla materiaaliin ja tekemällä aiheanalyysi. Toukokuussa valmistuivat opinnäytetyöhön liittyvät tehtävät. Opinnäytetyön teoriaosuus sekä viriketuokioiden suunnittelu toteutettiin syksyn 2016 aikana. Projektisuunnitelman hyväksymisen jälkeen kirjoitimme opinnäytetyön teoreettisen osuuden. Syksyllä 2016 toteutimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden.

Opinnäytetyön arviointi sekä valmistuminen tapahtuivat helmikuussa 2017. Tarkempi ajankäyttösuunnitelma sekä kuvaus ovat liitteessä 1.

Opinnäytetyötä arvioivat työn tilaaja, arvioiva opettaja sekä opinnäytetyöntekijät itse. Arvioitavana ovat viriketoimintakansio sekä viriketoimintakerrat. Syksyn 2016 aikana toimitettiin teoriaosuus sekä alustavat viriketoimintamallisuunnitelmat työn tilaajalle arvioitavaksi.

## 5 VIRIKETOIMINTATUOKIOIDEN SUUNNITTELU

Suunnitelmana oli järjestää yhteensä kuusi toimintakertaa. Näissä lähtökohtana oli kehittää kokonaisvaltaista, helposti toteutettavaa viriketoimintaa vanhainkodin asiakkaille. Viriketoiminnan tuli olla asiakkaiden näkökulmasta mieleistä ja helposti toteutettavaa. Helppo ja mielekäs viriketoiminta helpottaa asiakkaiden mielenkiinnon ylläpysymistä sekä antaa edellytykset toimintakyvyn parantumiselle.

Aloitimme suunnittelun tutustumiskäynnillä Kaunisjärven vanhainkotiin 30.8.2016. Osastonhoitaja esitteli meille osaston sekä asiakaskuntaa. Esittelyssä kävi ilmi, että asiakkaat ovat fyysisesti jo huonokuntoisia ja osastonhoitaja painotti, että toiminnan tulisi olla enemmän mielekästä ja kokemuksia antavaa kuin fyysisesti kuntouttavaa. Alustavasti kerroimme ideasta järjestää kaksi toiminnallista, kaksi muistelu ja mielenvirkistystuokiota sekä kaksi sosiaalista toimintakertaa. Suunnittelussa otimme huomioon vanhainkodin useat erilaiset toimintatilat ja käytettävissä olevat tekniset laitteet sekä apuvälineet. Osallistujia oli tarkoituksena olla neljästä kymmeneen jokaisella tuokiolla, mutta tähän vaikutti osallistujien päivittäinen kunto. Osaston asiakkaista suurimmalla osalla oli muistiongelmia ja/tai toimintakyvyn puutteita.

Toimintojen suunnittelussa osastonhoitaja nosti esille tuokioiden helpon toteutettavuuden, jotta yksittäinen hoitaja pystyisi toteuttamaan tuokioita ilman suuria esivalmisteluita.

Toimintakerroiksi päätimme useiden eri istuntojen jälkeen ottaa kaksi DVD:llä toteutettua muistelukertaa. DVD:iden sisällön päätimme kerätä asiakaskunnan nuoruudessa olleista aiheista, poissulkien toisen maailmansodan. Toiseksi tuokiomuodoksi valittiin aistiympyrä, jossa asiakkaat saisivat monipuolista aististimulaatiota. Ulkoilu Vanhan Rauman ympäristössä ei ollut alkuperäissuunnitelmassa, vaan tämä tuli asiakkaiden sekä hoitajien pyynnöstä. Ulkoilukerrasta pyrittiin luomaan miellyttävä sosiaalinen tapahtuma asiakkaille. Neljäntenä ideana oli lainata Satakunnan ammattikorkeakoululta jo ennestään käytössä ollut muistelusalaku sekä koota itse oma versio, jossa olisi asiakkaiden nuoruudessa käyttämiä esineitä. Viimeiseksi kerraksi päätimme järjestää viini-, juusto- sekä musiikkipainotteisen illan, joka olisi miellyttävä sosiaalinen kokoontuminen pois arjesta.

### 5.1 Ensimmäinen muistelutuokio

Muistelu vähentää tutkitusti masennusta ja negatiivisia ajatuksia. Muistelun on myös osoitettu nostavan mielialaa, tuovan turvallisuuden tunnetta ja yhteenkuuluvuutta muiden osallistujien kanssa. Muistelussa pyritään nostamaan esille onnellisia hetkiä sekä erilaisia tarinoita. Muistelussa osallistujat kertovat omasta elämästään, johon muut osallistujat voivat samaistua ja kokea yhteenkuuluvuutta. Muisteluryhmissä voi myös muodostaa ystävyysuhteita samantyyppisten elämäkokemusten kautta. Tämä parhaimmillaan voi vaikuttaa ihmiseen voimaannuttavasti. (Chiang ym. 2008, 380-388.)

Suunnitelmana oli luoda DVD, jossa on suomalaisittain sekä maailmanhistoriallisesti tärkeitä henkilöitä ja tapahtumia. Tekijänoikeuslain mukaan oma teoksemme on kokoomateos, jossa ei käytetty toisten tuottaman materiaalin ydintä. Tuotimme videon yksityiseen käyttöön, josta emme saa rahallista korvausta. Laitoimme asianmukaisesti videoiden tekijät sekä lähteet liitteisiin. Olemme videoita editoidessa kunnioittaneet alkuperäisen lähteen tarkoitusta, emmekä muokanneet videoita alkuperäisen tarkoituksen vastaiseksi. (Tekijänoikeuslaki 2015, 1§ - 14§.)

Videopätkien suunniteltiin olevan puolesta minuutista kolmeen minuuttia pitkiä.



Tavoitteena oli pitää mielenkiinto yllä tarpeeksi lyhyillä pätkillä. Tarkoituksena oli käyttää asiakkaiden nuoruudessa sekä aikuisiässä suosittuja aiheita, kuten musiikki ja elokuvat.

Ensimmäiselle DVD:lle valikoituivat seuraavat videot:

- Akselin ja Elinan tarina
- Armi Kuuselan muisto
- Eino Grön – Sä kuulut päivään jokaiseen
- Hopeinen Kuu – Olavi Virta
- Jean Sibelius – Finlandia
- Komisario Palmu
- Lasse Viren, Montrealin 5000m juoksu
- Martin Luther King, Jr. I Have a Dream...
- Mauno Koivisto, Kommentti Inkeriläisistä
- Neil Armstrong – First Moon Landing
- Olympic Games Helsinki – Opening Ceremony
- Pekka ja Pätkä kertausharjoituksissa
- Rosberg F1 maailmanmestari 1982
- Suklaasydän – Brita Koivunen
- Suomi – Ruotsi 1995
- Tapio Rautavaara – Kulkurin iltatähti
- Tauno Palo – Kulkurin valssi 1941
- The fall of the Berlin wall 1989
- The Last Word – John F Kennedy's Finest Moment
- Tiet – Laila Kinnunen
- Urho Kekkonen 1961 Venäjäsuhteet

Pätkien tarkoituksena oli luoda keskustelua aiheen ympäriltä asiakkaiden kesken sekä muistojen vaihtoa ja yhteenkuuluvuutta.

Suunnitelmana oli järjestää rauhallinen tuokio kuudesta kymmeneen asiakkaan kesken. Ryhmän kokoa mietittäessä halusimme riittävästi osallistujia, jotta saisimme

monipuolista keskustelua aikaiseksi, mutta toisaalta pitää ryhmä tarpeeksi pienenä osallistumisen helpottamiseksi. Aikaisemmalla tutustumiskäynnillä valitsimme nurkkahuoneen, jossa oli riittävästi tilaa sekä mahdollisuus television käyttöön.

## 5.2 Aistiympyrä

Aistiympyrässä tarkoituksena on stimuloida laaja-alaisesti ihmisen eri aisteja. Tämän tarkoitus on virkistää mieltä sekä herättää tuntemuksia ja muistoja. Aistien on todettu heikkenevän iän myötä kokonaisvaltaisesti. Aivojen käsittelykyvyn heikkeneminen nopeutuu, jos aivolle ei anneta laajasti ärsykeitä. (Sulkava 2010.) Aistiympyrällä pyritään aivojen monipuoliseen stimulointiin.

Vanhemmalla iällä korkeiden äänien kuuleminen alentuu, johtuen sisäkorvan simpukan karvasolujen tuhoutumisesta. (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2006, 23. Pohjolainen 2011, 4) Muisti ja oppiminen heikentyvät ikääntyessä johtuen hermosolujen vähenemisestä sekä hermosolujen välisten yhteyksien rappeutumisesta. Ikääntyneelle tyypillistä on asioiden mieleen palauttamisen hitaus ja keskittymisvaikeudet. (Sulkava 2010, Hallikainen, Paajanen & Erkinjuntti 2016.)

Aistiympyrässä makuaistia ärsytetään erilaisilla mauilla. Makuaistia hyvin ärsyttäviä tuotteita ovat esimerkiksi suolainen ja makea lakritsa sekä pehmeän makea suklaa. Ikääntyessä happaman ja karvaan maut heikkenevät ja myös makeiden ja suolaisten maistaminen vaikeutuu. Elimistön kuivuminen vaikuttaa heikentävästi haju- ja makuaistiin. Makuaistimusta vaikeuttavat myös hajuaistin heikentyminen sekä erilaiset lääkitykset. (Vallejo Medina ym. 2006, 24.) Hajumuisti saattaa muistuttaa ikääntyntä vanhoista tapahtumista. Iän kuluessa hajuaisti useasti kuitenkin heikkenee. (Blomgren 2015).

Aistiympyrään ideoita otimme Etsivämieli-projektin kilpailusta (Valli 2014, 6). Valikoimme mielestämme tuttuja joka kodin aineksia, joita voisi käyttää useiden eri aistien ärsytykseen, kuten kahvia haistettavaksi, suklaata maistettavaksi ja luontoääniä

kuultavaksi.

Aloitimme valmistautumisen tekemällä kangaspusseja, jotka on helppo sitoa kiinni. Materiaalin tarkoitus oli olla riittävän ohutta läpi tunnusteltavaksi sekä aromien haistettavaksi. Pussien sisällöksi ajattelimme ottaa joka kodin materiaaleja, kuten riisiä, voipaperia sekä herneitä.

Haimme myös pihapiiristä tuttuja luontoääniä, kuten esimerkiksi talitintin laulua. Yhdessä henkilökunnan kanssa keskusteltaessa tilaksi valikoitui osastojen ruokasali, johon on helppo saada suurempikin ryhmä mahtumaan.

### 5.3 Retki Vanhan Rauman torille

Retkien tarkoituksena oli tuottaa asiakkaille psyykkistä virkistymistä sekä sosiaalisia kokemuksia ulkoilun kautta.

Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämisohjelman mukaan kuntoutuksen sekä muiden hyvinvointi- ja sosiaalipalvelujen tulee olla yksilöllisesti suunniteltuja asiakkaiden tarpeiden mukaan. Pyrkimyksenä on hoito, joka on vähemmän laitosmaista ja antaa asiakkaille enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa arkensa ajankäyttöön sekä siihen kuinka heitä hoidetaan. Yhtenä tarkoituksena on tarjota sosiaalista sekä psyykkistä hyvinvointia edistäviä palveluja. (KASTE 2012-2015, 24.)

Suunnittelimme osaston asiakkaiden sekä henkilökunnan pyynnöstä retkeä Vanhan Rauman ympäristöön. Retken tarkoituksena oli antaa asiakkaiden kierrellä torilla sekä kahviloissa kiireettömästi. Ryhmästä oli esitetty toiveena kahvin ja konjakin nauttiminen sekä torilla sukulaisten tapaaminen omenoiden ostamisen yhteydessä. Myös Sorsalammella käynti lintujen ruokkimista varten oli yhden asiakkaan toiveena. Osastolta lupauduttiin antamaan leipää sorsille. Päätimme pyytää myös lisäapua, jotta mahdollisimman moni asiakas pääsisi ulkoilemaan. Tähän saimme lisäkaideksi yhden

vapaaehtoisen porilaisen miehen.

Suunniteltaessa otimme huomioon säävarauksen, koska matka on kohtalaisen pitkä pyörätuolilla sekä kysyimme asiakkaiden riittävästä säänmukaisesta pukeutumisesta.

#### 5.4 Toinen muistelutuokio

Suunnittelimme toiselle muistelutuokiokerralle tekevämme aikaisempaa vastaavan DVD:n, jossa on kuitenkin erilaiset videot. Suunnittelimme toisen muistelu-DVD:n jo toteutetun ensimmäisen muistelutuokiokerran jälkeen. Videoita pyrittiin muokkaamaan sopivammiksi asiakkaille, koska edellisessä videossa oli joitakin henkilöitä tai tapahtumia, joita ei tunnistettu. Erityisesti videolla esiintyneet ulkomaiset henkilöt Neil Armstrong sekä Martin Luther eivät olleet asiakkaille tuttuja. Myös Finlandia-sinfonia ei muistunut asiakkaille mieleen. Päätimme myös muokata tuokion kestoja hieman lyhyemmäksi, jotta asiakkaiden jaksaminen riittäisi koko tuokion läpi. Tällä kertaa varustauduimme myös paremmalla äänentoistojärjestelmällä, jotta kaikki asiakkaat kuulisivat paremmin. Videoiden valinnassa keskityimme myös enemmän kuvanlaatuun. Asiakkaita tuli olla vähemmän kuin ensimmäisellä kerralla, jotta kaikki näkisivät television paremmin. Pienemmässä ryhmässä myös keskittyminen parantuisi sekä asiakkaiden osallistuminen helpottuisi.

Toiselle DVD:lle valikoitui seuraavat videot:

- Arvi Lindin jäähyväiset (15.10.2003)
- Eight feet two inches tall Finnish man, Väinö Myllyrinne
- F.E. Sillanpää
- Jussi Jurkka – Muurari kävi
- Karpolla on asiaa – Karpoa ammutaan haulikolla
- Katri Helena – Mun sydämeni tänne jää
- Komisario Palmu kiroilee
- Mika Hakkinen's classic funny comments
- Paasikivi puhuu englantia

- Paavo Lipposen TV-mainos
- Pentti Siimes – Hopeahapset
- Spede Pasanen – Toivevoittojen arpa
- Tapio Rautavaara – Tuopin jäljet
- Tauno Palo – Suvisia suruja
- Tove Jansson - timelaps drawing
- Uuno Turhapuro lähtee Veijo Esson baariin

DVD:tä tehdessämme noudatimme tekijänoikeuslain 1-14§ artikloja, emmekä muokanneet videoita alkuperäisen tarkoituksen vastaisiksi. Olemme myös merkinneet alkuperäiset tekijät asianmukaisesti liitteeseen 2. (Tekijänoikeuslaki 2015, 1§ - 14§)

### 5.5 Menneen maailman salkku

Muistelussa konkreettiset esineet ovat hyviä apuvälineitä. Oman elämän varrelta merkittävistä hetkistä muistuttavat esineet voivat auttaa ikääntynyttä avautumaan menneisyydestään helpommin. (Suomen mielenterveysseura.)

Esineitten muisteleminen auttaa dementoitunutta avaamaan sisäistä maailmaansa; Mitä havaintoja dementoitunut esineestä tekee, mihin tarkoitukseen hän esineen sijoittaa ja kuinka kiinnostunut hän esineistä yleisesti on. Näin saadaan kuva hänen entisistä elämäntavoistaan sekä hänelle tärkeistä asioista. (Semi 2004, 75.)

Viidennelle käyntikerralle keräsimme vanhan näköiseen salkkuun asiakaskunnalle nuoruudesta tuttuja esineitä. Esineiden tarkoituksena oli herättää muistoja nuoruudesta ja esineitä oli tarkoitus kerätä laajasti eri puolilta Suomea sekä eri yhteiskuntaluokista.

Salkun esineistöä varten järjestimme sosiaalisessa mediassa keräyksen, johon ihmiset voivat lahjoittaa vanhoja esineitään. Kysyimme myös sukulaisiltamme lahjoituksia salkkuun. Itse kävimme kirpputoreilla ja antiikkikaupoissa etsimässä mahdollisia muisteluesineitä. Kävimme myös isovanhempiemme ullakoilla etsimässä sopivia esineitä.

Salkkuun kokosimme seuraavat esineet:

- Kahvinpaahdin (Prännäri)
- Villakarstat
- Pesukarttu
- Porin kotiseutuoppikirja 1952
- Tiitus – Sen pitkää, tämän lyhyttä kirja
- Perunanuija
- Voiveitsi
- Höylä
- Hevosen kenkä
- Lehmäkello
- Tervapullo sekä lankaa
- Tuohivirsut
- Hiusten leikkuri
- Sokerisakset
- Suomen kuvalehtiä 4 kpl
- Kotilieden joulu- sekä Uusi nainen-lehdet
- Porin oluen vichypullo
- Kaulain
- Arkkitehdin papereita sekä paperiarkki
- Luistimet
- Kotiliesi-lehtiä 3 kpl
- Pirkka lehtiä 3 kpl
- Posliininukke
- Öljylamppu
- Lasten kengät
- Herätyskello

## 5.6 Viininmaisteluilta

Suomalaisesta tutkimuksesta saadut tulokset kertovat, että alkoholia kohtuullisesti käyttävät kokevat terveytensä muita paremmaksi. Erityisesti viinin käyttäjät tunsivat olonsa hyväksi. Alkoholi on yhdistetty pienempään sairastumisriskiin monen sairauden, kuten muun muassa Alzheimerin ja sappikivitaudin kohdalla. Tähän suuri tekijä on HDL-kolesterolin määrän kasvu. Täytyy kuitenkin muistaa, että runsas alkoholin käyttö on yksiselitteisesti terveydelle haitallista. (Poikolainen 2009.)

Viimeiseksi tuokiokerraksi suunnittelimme viinin sekä juuston maisteluiltaa musiikin säestämänä sekä lopuksi pizzaa ja olutta. Tätä inspiroi lukemamme artikkeli Porvoossa toteutetusta Pizzaa ja bisseä -päivästä syyskuussa julkaistussa Ilta-Sanomissa. Päivän tarkoituksena oli antaa Laamannin vanhainkodin asukkaille irtautumismahdollisuus arjesta. Päivä oli ollut onnistunut asiakkaiden palautteiden perusteella. (Ilta-Sanomien 2016). Tämän artikkelin innoittamina päätimme itsekkin suunnitella omanlaisemme iltaman.

Pohdittuamme asiaa, kysyimme ensin ohjaavalta opettajaltamme ideasta. Saatuaamme hyväksynnän ehdotukselle kysyimme Kaunisjärven henkilökunnan mielipiteitä ideasta. He pitivät ideaa hyvänä ja toteuttamiskelpoisena, jonka jälkeen suunnittelimme iltaa lääkitykset huomioiden. Kysyimme osalta asiakkaista, mitä mieltä he olisivat suunnitellusta iltamasta. Vastaukset olivat myönteisiä sekä innostuneita. Tämän jälkeen tutustuimme teoriaan alkoholin hyödyistä sekä haitoista. Teoriassa selvisi, että alkoholin kohtuukäytöllä on terveydelle ja elämänlaadulle positiivisia vaikutuksia.

Illan tavoitteena oli antaa asukkaille irtautumismahdollisuus arjesta sekä kokea sosiaalista kanssakäymistä. Toteutuspaikkana suunnittelimme käyttää Kaunisjärven vanhainkodin kirjastoa, jotta asiakkaat pääsisivät pois arkisesta ympäristöstään uusiin maisemiin. Halusimme tarjota alkoholillisen sekä alkoholittoman vaihtoehdon, jotta kaikki asiakkaat voisivat varmasti osallistua illanviettoon. Juustoiksi valikoitui neljä

juustoa, jotka olivat kaikki vanhemman ihmisen suosittelemia. Pizzaan valittiin allergikoille sopivat täytteet.

## 6 TUOKIOIDEN TOTEUTUKSET

### 6.1 Ensimmäinen muistelutuokio

Saavuimme Kaunisjärvelle 11.10.2016 klo 14:15, jolloin sovimme käytännön toteutuksesta sekä seuraavasta kerrasta. Itse muistelutuokio alkoi klo 14:40 asennettuamme tietokoneen televisioon sekä hakemalla vanhukset paikalle. Aluksi esittelimme itsemme sekä itse projektin.

Toteutuksen alkaessa ilmeni odottamattomia ongelmia äänentoiston kanssa, mitkä saimme ratkaistua liittämällä tietokoneen kaiuttimet televisioon. Asukkaita tuli tilaisuuteen yhdeksän. Kaikilla asukkailla oli fyysisiä rajoitteita sekä eritasoisia muistiongelmia. Aluksi asukkaat vastailivat esittämiimme kysymyksiin videosta jännittyneen oloisesti, mutta esityksen edetessä asukkaat rentoutuivat ja tunnelma parani.

Ensimmäinen video oli elokuvasta Akselin ja Elinan tarina. Asiakkaat tunnistivat elokuvan, mutta eivät muistaneet elokuvan nimeä tai näyttelijöitä. Toisena videona oli Armi Kuuselan muisto, jonka muisti suurin osa asiakkaista. Asiakkaat osasivat kertoa omia muistojaan Armista, kuten esimerkiksi yksi miesasiakkaista oli tavannut Armin 50- ja 60-lukujen taitteessa. Kolmantena oli Eino Grönin kappale ”Sä kuulut päivään jokaiseen”. Kolme asiakkaista lauloi kappaleen mukana sekä yksi huonokuntoisempi asiakas alkoi hyräillä kappaleen tahtiin. Neljäntenä oli Olavi Virran ”Hopeinen kuu”, jonka mukana useampi asiakas lauloi sekä tunnisti itse artistin. Seuraavana oli Jean Sibeliuksen Finlandia, jota asiakkaat eivät tunnistaneet. Tämän jälkeen tuli kuitenkin Komisario Palmu. Tämä tunnistettiin ja myös herätti naurua asiakkaissa. Seitsemäntenä oli Lasse Virenin Montrealin 5000 metrin juoksu, jolloin useampi asiakkaista odotti



Lassen kuuluisaa kaatumista. Tämä oli kuitenkin eri kisassa.

Virenin juoksun jälkeen tuli Martin Luther King Jr. kuuluisa ”I Have a Dream” -puhe, jonka tunnisti yksi asiakas ja intoutui puhumaan tasa-arvoliikkeen toiminnasta. Sitten oli Mauno Koiviston kommentti inkeriläisistä. Maunon tunnistivat lähes kaikki. Neil Armstrongin ensimmäinen kuukävely oli kymmenentenä. Tätä eivät asiakkaat muistaneet nähneensä aiemmin. Tämän jälkeen oli Helsingin olympialaisten avajaisseremonia, joka tunnistettiin ja herätti keskustelua asiakkaissa. Kukaan asiakkaista ei kuitenkaan itse ollut paikalla. Sitten tuli "Pekka ja Pätkä kertausharjoituksissa", joka oli asiakkaille tuttu suomalainen hahmopari sekä elokuva. Seuraavana tuli Rosberg F1-maailmanmestari 1982, jolloin kaksi naisasiakasta tunnustautuivat suuriksi formulafaneiksi.

Tämän jälkeen tuli Suklaasydän Brita Koivuselta. Tämä tunnistettiin ja laulettiin enemmistön kesken. Seuraavana vuorossa oli Suomi – Ruotsi 1995-vuoden jääkiekon MM-finaali, joka oli asiakkaiden muistissa vielä 21 vuoden jälkeenkin. Tämä sai aikaan laajasti keskustelua. Tämän jälkeen tuli Tapio Rautavaaran "Kulkurin iltatähti", joka tunnistettiin lähes heti ja se sai asiakkaiden kesken myös keskustelua aikaan. Tauno Palon "Kulkurin valssi" oli hyvin tunnettu asiakkaiden keskuudessa. "The fall of the Berlin wall 1989" ei aiheuttanut asiakkaissa reaktioita. John F. Kennedyä ei tunnistettu vihjeiden avullakaan. Seuraavana tullut Laila Kinnusen Tiet kappale ei herättänyt hirveästi keskustelua. Viimeiseksi jätetty Urho Kekkonen 1961 tunnistettiin hetken katsomisen jälkeen. Asiaan vaikutti videon huono kuvanlaatu.

DVD:n sisällysluettelo on koottu liitteeseen 1.

Asukkaat muistivat suurimman osan DVD:llä esitetystä kohtauksista. Ajoittain asukkaat keskustelivat intoutuneesti sekä kertoivat muistoistaan asiaan liittyen. Erityisesti Armi Kuusela sekä Brita Koivunen herättivät paljon muistoja.

Kesken tilaisuuden autettiin yhtä asukasta lepäämään kunnan huonontuessa. Tapahtuman lopussa vanhuksat kertoivat pitäneensä tilaisuudesta sekä toivovansa uusien tilaisuuksien järjestämistä. Tilaisuudesta jäi positiivinen kuva osallistuneille. Tilaisuus päättyi noin klo

17:00.

## 6.2 Aistiympyrän järjestäminen

Pidimme aistiympyrä-tyyppisen tuokion 18.10.2016 kello 14:30, jolloin oli tarkoitus stimuloida asiakkaiden eri aisteja sekä virkistää muistia. Tuokio toteutettiin osaston ruokasalissa, jonne koottiin mukaan halunneet asiakkaat saliin puoliympyrän muotoon. Tuokioon osallistui yhdeksän asiakasta, joista suurimmalla osalla oli muistiongelmia ja osalla vaikeuksia kyetä seuraamaan annettua ohjeistusta.

Tuokio koostui 11:sta eri aistiharjoitteesta, joilla pyrittiin stimuloimaan näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaisteja. Harjoitteita tehtiin yksi kerrallaan vuoron perään ja harjoitteiden välissä käytettiin aikaa keskusteluun tehdystä harjoitteesta sekä muisteltiin mieleen tulleita asioita.

Hajuaistiin keskittyvissä harjoitteissa käytettiin tuoksupusseja, joita kierrätettiin asiakkaalta toiselle ympyrässä. Tehtävä osoittautui ennakoitua hankalammaksi, sillä asiakkaiden oli vaikea tunnistaa tuoksuja. Tuoksut olivat valkosipuli, kahvi ja kardemumma. Asiakkaat kuitenkin tunnistavat kaikki tuoksut vihjeiden jälkeen kardemummaa lukuun ottamatta. Kierroksen loputtua pussien sisältö vielä näytettiin asiakkaille, jotta kaikki varmasti tiesivät mistä tuoksusta oli kyse.

Tuntoaistiin liittyvässä tehtävässä kierrätettiin samanlaisia pusseja samalla tavalla kuin aikaisemmassa tehtävässä, mutta asiakkaille annettiin ohjeeksi pussien tunnustelu. Pussien sisällä oli herneitä, riisiä tai voipaperia. Tehtävät sujuivat melko hyvin.

Kuuloaistiin liittyvässä tehtävässä kuunneltiin erilaisia lintuääniä, joista suurin osa jäi tunnistamatta. Osa asiakkaista ei pystynyt kuulemaan lintujen korkeita ääniä lainkaan. Lintuäänistä helmipöllöä, mustarastasta, naurulokkia sekä kurkea ei tunnistettu. Kuikka ja talitintti olivat kuitenkin asiakkaille tuttuja ääniä.

Makuaistiin liittyvässä tehtävässä asiakkaita pyydettiin sulkemaan silmät ja annettiin erilaisia maistiaisia. Salmiakki oli osalle asiakkaita liian tulista, jolloin salmiakki jäi syömättä. Suklaan tunnustivat kaikki. Appelsiinilimonadin tunnisti osa. Tehtävää vaikeutti se, että osa asiakkaita ei kyennyt noudattamaan annettua ohjeistusta, vaan pitivät silmät auki ja kertoivat maistiaisen jo ennen kuin osa oli saanut pohtia asiaa.

Viimeiseksi toteutimme näkömuistia harjoittavan tehtävän, jossa pöydälle koottiin useita eri kodin esineitä. Näitä olivat: lamppu, sytytin, aurinkolasit, teippirulla, juomalasi, vitamiinipurkki, sakset ja kynttilä. Keräsimme tavarat pöydälle kaikkien näkyville. Kävimme asiakkaiden kanssa esineet läpi ja pyysimme painamaan ne mieleen. Tämän jälkeen pyysimme asiakkaita sulkemaan silmät ja otimme yhden esineen pois pöydältä sekä vaihdoimme esineiden paikkoja. Tämän jälkeen kysyimme, mikä esine puuttuu. Tämä osoittautui liian hankalaksi. Toistimme tehtävän eri esineellä siirtämättä tavaroita. Tällöin osa asiakkaita muisti paikan, josta esine oli poistettu, mutta ei muistanut itse esinettä. Silmien kiinnipito osoittautui osalle asiakkaita hankalaksi.

Tuokio meni pääpiirteittäin hyvin, mutta osa tehtävistä oli liian haastavia. Esimerkkinä haastavista tehtävistä olivat lintuäänet sekä näkömuistiharjoitus. Ryhmän asiakkaiden kunto vaihteli myös suuresti, jolloin osalle tehtävät olivat helppoja ja osa taas ei kyennyt noudattamaan tehtävänantoja. Tuokio kesti noin tunnin.

### 6.3 Retki Vanhan Rauman torille

Veimme asiakkaiden sekä henkilökunnan toiveesta 1.11.2016 kello 12:00 asiakkaita ulkoretkelle Vanhan Rauman torille, liikekeskukseen, ravintolaan sekä Sorsalammelle.

Yhteensä ulkoilutimme kuusi asiakasta kahdessa eri ryhmässä. Retket kestivät noin puolitoista - kaksi tuntia. Näillä retkillä pyrimme tekemään asiakkaiden toiveiden mukaisia asioita. Osa asiakkaita halusi vieraillla Vanhan Rauman torin markkinoilla.

Kaikki halusivat käydä kahvilla ja leivonnaisella kahvilassa. Osan kanssa kävimme ravintolassa kahvilla ja konjakilla, jonka jälkeen menimme Sorsalammelle ruokkimaan lintuja.

Palaute tuokiosta asiakkailta oli erittäin positiivista ja he olivat selvästi tyytyväisiä retkeen. Retkellä pyrimme kiireettömään normaaliin sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tilanteista yritettiin tehdä rentoja ja sosiaalisia, jotta asiakkaat saisivat normaalin kanssakäymisen kokemuksen. Retken aikana pysähdyimme useasti myös keskustelemaan asiakkaiden tuttavien kanssa sekä katsomaan lapsuudesta tuttuja rakennuksia. Käytännön toteutuksessa ongelmiksi nousivat Vanhan Rauman mukulakivikadut sekä vaikea pääsy useisiin kahviloihin. Oman haasteensa toivat pyörätuolien tyhjät renkaat sekä yllättäen alkanut vesisade.

#### 6.4 Toinen muistelutuokio

Toinen muistelutuokio toteutettiin 28.12.2016 klo 15:00-16:30. Muistelutuokiossa oli mukana samantyylinen DVD-levy kuin ensimmäisellä kerralla, mutta eri videoilla. Videot olivat myös lyhyempiä verrattuna ensimmäiseen DVD:hen asiakkaiden mielenkiinnon ylläpitämiseksi. DVD:llä esitettävät henkilöt valikoituivat pääpiirteissään yleisradion vuonna 2004 järjestämän Suuret suomalaiset -kilpailun finalisteista.

Ensimmäisenä DVD:llä oli Väinö Myllyrinne, joka oli kaikkien aikojen pisin suomalainen 248cm pituudellaan. Väinön nimi ei muistunut asiakkaille mieleen, mutta mies tunnistettiin siksi ”pitkäksi mieheksi”. Arvi Lindin jäähyväiset vuodelta 2003 oli tuttu koko asiakaskunnalle. F.E Sillanpää videon alussa selosta mainitsi kirjailijan nimen, joten mies muistui osalle heti mieleen. Osa asiakkaista mainitsi miehen teoksia lukeneensa. Jussi Jurkka ei muistunut osallistujille mieleen, vaikka mies olikin tutun oloinen. Karpon tunnisti suurin osa. Katri Helenan kappaleen tunnisti osa jo videon alkuvaiheessa. Yksi mainitsi käyneensä Katrin konsertissa, muttei muistanut ajankohtaa. Komisario Palmu oli tuttu suurimmalle osalle. Komisario oli osallistujien kesken hyvin pidetty hahmo. Mika Häkkinen herätti kahdessa naisosallistujassa muistoja sekä hymyä

ja he mainitsivat formulaa aikoinaan seuranneensa. Paasikivi tunnistettiin heti presidentiksi, mutta hänen nimensä ei muistunut osallistujille mieleen. Paavo Lipponen tunnistettiin pääministeriksi muitta mutkitta. Pentti Siimeksestä muistettiin, että hän on poismennyt jonkun aikaa sitten. Spede Pasanen oli kyseisellä videolla vielä nuori mies, joten häntä ei tunnistettu välittömästi arpavideolta. Hetken pohdintojen jälkeen mies kuitenkin tunnistettiin ja Spede herätti paljon keskustelua osallistujien kesken. Kukaan ei kuitenkaan maininnut miestä henkilökohtaisesti tavanneensa, vaikka hänen elämästä ja teoista paljon tiedettiin. Tapio Rautavaaran kappale muistettiin melkein heti ja osa osasi laulaa mukana. Tauno Palo tunnistettiin ja useita hänen eri roolejaan sekä kappaleitaan osattiin nimeltä mainita, kuten muun muassa majurin rooli Tuntemattomassa sotilaassa. Tove Janssonin piirtäminen herätti ihailua katsojissa. Piirustuksen valmistuttua videon lopussa hänet tunnistettiin ja videon tyyli osoittautui mielestämme erittäin sopivaksi muistelutuokioon. Uuno Turhapuro oli hahmona erittäin tuttu sekä pidetty. Myös itse esittäjästä Vesa-Matti Loirista oli kertynyt muistoja osallistujien keskuudessa.

Videosta saatu palaute oli positiivista. Mielestämme video oli paremmin suunniteltu kuin ensimmäinen ja videon pituudesta tuli juuri sopiva ja kaikki osallistujat jaksoivat katsoa videon loppuun asti. Ryhmän kokona kuusi henkilöä oli sopiva, sillä kaikki näkivät television kunnolla ja keskusteluun osallistuminen oli helpompaa. Tällä kertaa varauduimme omalla äänentoistojärjestelmällä, jolloin myös ryhmän huonokuuloisimmatkin kuulivat hyvin. Lista käytetyistä videoista löytyy liitteestä 4.

## 6.5 Menneen maailman salkku

Toteuttaessamme suunnitelmaa laukun kokoamiseksi tuli ilmeiseksi, että laukun kokoaminen oli suunniteltua haastavampaa. Tällöin päätimme käyttää apuna myös jo tehtyä muistelusalukua Satakunnan ammattikorkeakoululta palvelukeskus Soteekin tiloista sekä osaa itse keräämistämme esineistä.

Ensimmäisen kerran pyrimme menemään Kaunisjärvelle 18.1.2017. Tämä kuitenkin peruuntui Kaunisjärvellä olevan norovirus-epidemian vuoksi, jonka johdosta

Kaunisjärvellä oli vierailukiello. Toisen kerran yritimme mennä paikalle 26.1.2017. Tämäkin peruuntui omien yllättävien menojen vuoksi. 2.2 klo 15:00 pääsimme Kaunisjärvelle pitämään muistelukertaa. Tilaisuuden järjestimme ruokasalissa ja siihen osallistui viisi asiakasta.

Ensimmäisenä pöydälle otimme esineen, jonka käyttötarkoituksesta emme itse olleet varmoja. Kuitenkin osallistujat huusivat lähes heti ”prännäriin”. Osallistujista moni oli itse käyttänyt kyseistä tuotetta nuorena, jolloin kahvipavut täytyi paahtaa itse. Tästä syntyi paljon keskustelua ja muistoja. Seuraavana kiertämään laitettiin villakarstat. Osallistujat osasivat näyttää, kuinka karstoja käytetään. Heistä muutamat olivat nuoruudessaan kyseisillä välineillä lampaanvillaa itse rullanneet. Seuraavana tuli pesukarttu. Tämän käyttötarkoituksella oli eriäviä mielipiteitä. Asia piti käydä tarkistamassa hoitohenkilökunnalta, joista yksi osasi nimetä esineen ja antaa tälle käyttötarkoituksen. Porin kotiseutuoppikirja ei ollut tuttu, mutta tähän annettiin selitykseksi se, että paikalla ei ollut porilaistaustaisia. Tiitus-kirja ei ollut kenellekään tuttu. Perunanuijan tunnisti iso osa, mutta asiakkaat olivat vahvasti sitä mieltä, että perunanuijan kuuluisi olla isompi ja tästä käytiin hetken aikaa keskustelua. Voiveitsi oli tuttu, mutta ei herättänyt keskustelua tai muistoja.

Höylä oli kaikille tuttu, mutta myös todettiin, että höylän käyttö kuului enemmän miesten töihin nuoruudessa. Keskustelimme tällöin kuinka aikaisemmin työt ovat jakaantuneet selkeästi miesten ja naisten töihin. Hevosenkenkä herätti keskustelua onnea tuovana esineenä ja laajemmaltikin taikauskosta. Lehmänkellon tunnisti suurin osa ja herätti keskustelua hevosenkellon ja lehmänkellon eroista. Tervapullon ja lankaa tunnisti osa osallistujista hajun perusteella tervaksi, jolloin keskusteltiin tervanpoltosta nykyaikana perinnetoimintana eikä enää bisneksenä. Tuohivirsut olivat tutut, jolloin kerrottiin myös tarinoita sotavuosista ja puhdetöistä. Hiustenleikkuri oli tuttu ja herätti paljon muistoja, jolloin kokeiltiin leikkurin toimintaa vielä käytännössä. Sokerisakset tunnistettiin heti ja joillain osallistujista sellainen oli kotona lapsuudessa ollutkin.

Suomen Kuvalehdet kiersivät ja niitä selattiin innokkaasti. Eritoten vanha suklaamainos herätti muutamissa muistoja ja he muistivat jopa suklaapaketin. Myös ”Kotilieden joulua”

sekä ”Uusi nainen” -lehtiä selattiin kannesta kanteen. Porin oluen vichypullo oli tuttu monille ja sitä oltiin vielä pitkälle aikuisikään tullut juotuakin. Kaulaimen tunnisti muutama. Erityisesti yksi maatalossa kasvanut naishenkilö intoutui puhumaan lipeävedessä pestyistä lakanoista, jotka sen jälkeen kaulaimella silitettiin. Arkkitehdin paperit sekä itse säilytysarkki herättivät uteliaisuutta. Papereita katseltiin tarkasti ja todettiin olevan käsin piirretyt 50-luvun lopulla.

Luistimet nostattivat hymyjä huulille ja muutama totesi heti kyseisten luistimien olleen aikanaan vauraammille tarkoitettut. Tämän jälkeen kiertämään laitettut ”Kotiliesi” ja ”Pirkka” -lehdet selattiin kaikki alusta loppuun asti. Posliininukke oli osallistujista ”jännän” näköinen, mutta ikää nukelle ei osattu valitettavasti antaa. Öljylamppua mietittiin pitkään. Kuitenkin kun esineestä annettiin hieman vihjeitä, yksi osallistujista keksi esineen käyttötarkoituksen. Lastenkengät herättivät ihastusta. Hetken pyörittämisen jälkeen löytyi kengistä teksti "made in Italy". Herätyskello oli kaikille tuttu arjen oravanpyörän käynnistäjä. Osa yrittikin kelloa kääntää, jotta tämä saataisiin taas käyttöön. Kello oli käytössä vain koriste-esineenä, eikä toiminut normaalisti.

Asiakkailta saamamme palaute oli erittäin positiivista. He vaikuttivat erityisen tyytyväisiltä, joten palaute vaikutti vilpittömältä. Myöhemmin henkilökunnalta saatu palaute puolsi asiakkaiden palautteen vilpittömyyttä. Osallistujat myös toivoivat järjestettävän lisää samankaltaisia viriketoimintatuokioita.

## 6.6 Viininmaisteluilta

Menimme Kaunisjärvelle 11.2.2017 klo 13:40 tekemään alkujärjestelyitä osaston ruokasaliin. Alkuperäisen suunnitelman mukaan olisimme menneet vanhainkodin kirjastoon pitämään iltaman, mutta osaston henkilökunnan mielestä ruokasali sopi tilaisuudelle paremmin. Aluksi viritimme musiikintoistovälineet, joka laitettiin soittamaan 50- ja 60-lukujen musiikkia jo ennen tilaisuuden alkua. Tämän jälkeen valmistelimme tarjoiltavat ruoat ja juomat. Valmisteluiden jälkeen haimme vapaaehtoiset asiakkaat päiväsalista. Asiakkaita osallistui aluksi kahdeksan henkilöä.

Aloitimme tarjoilut alkoholia sisältävällä valkoviinillä. Olimme sopineet, että yksi annos olisi noin viisi cl., jotta juomat riittäisivät useille asiakkaille sekä asiakkaiden mahdollisten lääkitysten vuoksi. Asiakkaista enemmistö arvioi viinin maultaan voimakkaaksi eikä suositellut viiniä. Seuraavana oli vuorossa alkoholiton valkoviini. Asiakkaista enemmistö piti viinin mausta, lukuun ottamatta yhtä asiakasta.

Hetken keskustelun jälkeen tarjoilimme Castello-chilijuustoa. Puolet maistajista pitivät juuston mausta. Loput pitivät juustoa tavanomaisena tai mietona. Seuraavana tarjoilimme pippuri-Castelloa. Tätä maistajakunta piti omien sanojensa mukaan "erikoisena, mutta mukavana". Maisteluiden jälkeen tarjoilimme halukkaille lisää juustoja sekä viinejä ja kävimme keskustelua hetken aikaa musiikin säestämänä.

Keskustelujen jälkeen siirryimme punaviineihin. Aloitimme alkoholittomalla viinillä. Mielenpitoet jakaantuivat kahtia. Osa piti viiniä hyvänä, osa taas piti viiniä "pliisuna" eli mietona. Alkoholillinen punaviini oli enemmistön mielestä hyvää ja pitivät tätä hyvänä seurusteluviininä. Osalle maku oli liian väkevä. Yksi asiakkaista huomautti viinin olevan tummempaa ja tanniinisempaa. Hän kertoi harrastaneensa nuorempana viininmaistelua. Hetken seurustelun jälkeen tarjoilimme Castello Golden -juustoa, joka sai kaikilta maistajilta positiivisen palautteen. Viimeisenä tarjoilimme tryffelijuustoa. Tämän mausta kaikki vastanneet pitivät. Yksi maistajista joutui poistumaan tilaisuudesta lepäämään.

Illan päätteeksi tarjoilimme asukkaille pizzaa sekä lasillisen olutta. Tämä oli asiakkaiden mielestä mukavaa ja maukasta. Tilaisuuden aikana tuli kolme uutta asiakasta. Heille tarjoiltiin juustoa sekä viiniä oman maun mukaan. Tilaisuutta jatkettiin seurustelulla sekä maistelulla. Tilaisuuden päättyessä saatoimme osan asiakkaista omiin huoneisiin. Osa jäi päiväsaliiin. Tilaisuus kesti noin kaksi tuntia sekä valmistelut ja lopetus noin tunnin.

Viininmaisteluilta oli erittäin onnistunut, asiakkailta sekä henkilökunnalta saaman palautteen perusteella. Omasta mielestämme ilta sujui pääpiirteissään hyvin, juustovalinnoista mielipiteet erosivat toteuttajien kesken dramaattisesti. Myöhemmin



suoritettujen maistelujen perusteella alkoholittomat viinit olivat mehumaisia, eivätkä juuri muistuttaneet hyvää viiniä. Vanhusten makuaistimukset erosivat paljon toisistaan sekä opinnäytetyön tekijöiden makumieltymyksistä, joten ennakkoon sopivien tuotteiden valitseminen oli mahdotonta. Tilaisuus täytti järjestäjien odotukset sekä tavoitteet hyvin ja kaikki saivat irtautumismahdollisuuden arjesta.

## 7 POHDINTA JA ARVIOINTI

Tämän opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut pitkä prosessi, joka on alkanut jo helmikuussa 2016. Tämän prosessin aikana olemme kehittäneet tietojamme viriketoiminnan ja tieteellisen tutkimustyön osalta. Aihe valittiin tämän tärkeyden sekä ajankohtaisuuden vuoksi. Opinnäytetyötä aloittaessa totesimme aiheen tärkeäksi, koska viriketoimintatuokioilla onnistuimme vaikuttamaan asiakkaiden elämänlaatuun sekä piristämään mielialaa. Prosessin pituus on antanut mahdollisuuden tutustua rauhasa aineistoon sekä auttanut sisäistämään syvällisemmin elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä. Toimintatuokioiden toteuttamista on helpottanut riittävä ajankäyttö, joka on antanut mahdollisuuden pohtia jo saatuja tuloksia sekä tulevia kertoja.

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää kuusi viriketoimintakertaa Kaunisjärven vanhainkodissa. Lisäksi pyrimme kehittämään Kaunisjärven viriketoimintakansiota. Keräsimme jokaisen tuokion jälkeen suullisen palautteen asiakkailta sekä henkilökunnalta. Usein saimme lisäpalautetta ennen seuraavan kerran järjestämistä asiakkaiden keskusteltua hoitohenkilökunnan kanssa. Hoitohenkilökunnalle annettu palaute on auttanut kehittämään toimintakertoja asiakkaille mieleisiksi sekä antanut meille pyyteetöntä suorasanaista palautetta henkilökunnalle annetun palautteen kautta. Haasteena toiminnan kehittämiseksi oli asiakkaiden halu olla loukkaamatta, jolloin saatu palaute ei ole ollut riittävän kriittistä ja täten luotettavaa.

Toivoimme myös kykenevämmme tuomaan uusia ideoita hoitajien käytettäväksi ja näin helpottamaan heidän työtaakkaansa. Jo opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme

toimintakertojen hyödyn asiakkaille elämänlaadun parantumisen näkökulmasta. Hoitajilta saadusta palautteesta kuulin, että osa asiakkaista puhui tapahtumista vielä useita päiviä myöhemmin. Kyselyjen sekä tuokiokertojen jälkeen puhelimitse suoritettun loppuarvion perusteella asiakkaat sekä hoitajat olivat tyytyväisiä ja kiitollisia toimintakerroista. Tällainen palaute kohotti myös omaa mielialaamme.

Näiden kuuden viriketoimintakerran tarkoitus ei ole ollut tuottaa selkeästi mitattavia tuloksia, vaan tarkoituksena on tuottaa elämäniloa asiakkaille. Tekemämme johtopäätökset on tehty suullisten palautteiden sekä itse tehtyjen havaintojen perusteella.

Ajoittain toimintojen järjestäminen on ollut haasteellista johtuen asiakkaiden toiminnanvajauksien eroista. Osalle asiakkaista tuokiot olivat liian haasteellisia, mutta heidät silti otettiin mukaan ja yritimme antaa heille onnistumisen sekä osallistumisen tunteita. Osa asiakkaista joutui poistumaan kesken tilaisuuksien. Tätä tapahtui useita kertoja, mutta vastavuoroisesti asiakkaita tuli myös kesken tuokioiden. Kaikille tuokioille oli etukäteen suunniteltu tietty osanottajamäärä. Suunniteltu osanottajamäärä oli kuitenkin aliarvioitu usein ja osallistujia oli enemmän kuin aluksi oli suunniteltu.

Muistelutuokioissa tilat tahtoivat jäädä liian pieniksi, koska osallistujia tuli molemmilla kerroilla ennakoitua enemmän. Koimme kuitenkin tärkeäksi, että kaikki halukkaat pääsivät osallistumaan, joten otimme tilan kokonaan käyttöön. Muistelutuokioiden järjestäminen onnistuu helposti yhden ihmisen toimesta, joten toteuttaminen on kustannustehokasta. Tuokioiden järjestäminen onnistuu helposti, mikäli riittävä tekniikka on käytössä. Samankaltaisia DVD:itä kuin teimme löytyy myös internetistä maksutta sekä kaupoista.

Asiakkaiden sekä hoitajien pyynnöstä suoritettu retki Vanhan Rauman torille oli onnistunut ja jätti monelle asiakkaalle positiivisen elämyksen. Tästä tuokiosta näimme ulkoilun tärkeyden asiakkaille ja löysimme selkeän kehittämissuunnitelman. Hoitajat ja asiakkaat eivät olleet tyytyväisiä mahdollisuuksiin toteuttaa ulkoiluja. Asiakkaiden kanssa käydään paremmilla säillä ulkoilemassa vapaaehtoisvoimin. Tämän takia

näkisimme hyväksi talviseen vuodenaikaan ostetun palvelun käyttämisen. Esimerkiksi Satakunnan ammattikorkeakoulun Soteekki-palvelu saattaisi olla tähän tarkoitukseen sopivankaltainen.

Aistiymyrästä saatu palaute oli positiivisempaa kuin oma arviomme tuokiosta. Aistiymyrän toteuttaminen saattaa olla haastavin tekemistämme tuokioista. Tämän kaltaisissa tuokioissa osallistujien yleiskunnon erot tulevat vahvasti esiin ja saattavat vaikuttaa myös toisten kokemukseen. Tämänkaltaisissa tuokioissa myös hygienia muodostuu helposti ongelmaksi ja esimerkiksi bakteerien tai viruksien leviämistä pussien kautta on vaikea estää. Toteuttamistamme toiminnoista näemme, että tämän käyttöönnotossa on eniten kehitettävää.

Menneen maailman salkusta saadut kokemukset yllättivät omat odotuksemme ja salkussa olleista esineistä saatiin keskustelua sekä muistoja aikaiseksi useampi tunti. Tuokion toteuttaminen oli helppoa ja osallistujien positiiviset mielialat olivat helposti havaittavissa. Tämän tuokion toteuttaminen onnistuu helposti yhdeltäkin hoitajalta, vaikka suuremmallakin ryhmällä. Tämänkaltaisen tuokion järjestämistä suosittelemme jatkossakin.

Viininmaisteluilta sai hoitajilta sen erilaisuuden vuoksi hyvää palautetta. Asiakkaita liittyi mukaan pitkin tapahtumaa. Heiltä saatu palaute koko illasta oli positiivista. Tämänkaltaisissa tapahtumissa pääajatuksena on sosiaalisen tapahtuman järjestäminen sekä joskus erilaisten kokemusten tuottaminen. Uskomme, että tämänkaltaisia iltoja on helppo järjestää tietyn teeman ympärille yhteistyössä keittiön kanssa. Toivomme että jatkossakin järjestetään samankaltaisia iltoja, koska osalle asiakkaista tämänkaltaiset kokemukset ovat hyvin antoisia sekä tuovat vaihtelua arkeen.

Kaunisjärven viriketoimintakansioon lisämateriaaliksi tuli kaksi DVD:tä, aistiymyrässä käytetyt kangaspussit sekä menneen maailman salkun esineistöä kerättynä vanhaan reppuun.

Jatkotutkimusehdotuksena olisi palvelukartoitus Kaunisjärvelle, jossa käytäisiin läpi toisen ja kolmannen sektorin tarjoamat palvelut. Näiden pohjalta tehtäisiin palvelusuunnitelma. Palvelusuunnitelma tulisi valmiiksi kirjoittaa helposti käyttöön otettavaan muotoon. Ehdotuksenamme olisi myös selvittää mahdollinen yhteistyö Rauman Sataedun hoitotyön peruskoulutus -linjan kanssa, jolla olisi mahdollisuudet järjestää viriketoimintaa Kaunisjärvellä.

## LÄHTEET

Arolaakso-Ahola, S. & Rutanen, M. 2007 Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen palvelutalossa – pilottitutkimus, Jyväskylän yliopisto Viitattu 29.8.2016.  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12556/urn\\_nbn\\_fi\\_jyu-2007363.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12556/urn_nbn_fi_jyu-2007363.pdf?sequence=1)

Asuminen vanhainkodissa tai sairaalassa, 2015. Viitattu 18.12.2016  
[https://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palveluoppaat/ikaantuvan\\_palveluopas/asumiseni/kodin\\_ulkopuolisessa\\_hoidossa/asuminen\\_vanhainkodissa\\_tai\\_sairaalassa/index.html](https://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palveluoppaat/ikaantuvan_palveluopas/asumiseni/kodin_ulkopuolisessa_hoidossa/asuminen_vanhainkodissa_tai_sairaalassa/index.html)

Blomgren, K. 2015. Hajuainhäiriöt. Viitattu 20.10.2016  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00936&p\\_hakusana=hajuain%20h%C3%A4iri%C3%B6t](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00936&p_hakusana=hajuain%20h%C3%A4iri%C3%B6t)

Centria ammattikorkeakoulu, 2012. Viitattu 3.6.2016  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57478/opinnaytetyo\\_ohjeistus.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57478/opinnaytetyo_ohjeistus.pdf?sequence=1)

Chiang ym. 2008. Chiang, K-J., Hsin, C., Hsiu-Ju, C., Min-Huey, C., Chung-Hua, C., Hung-Yi, C. & Kuei-Ru, C. 2008. The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. Viitattu 18.11.2016. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/gps.2350/pdf>

ETENE 2008. Viitattu 3.6.2016 <http://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisu+20+Vanhuus+ja+hoidon+etiikka.pdf/34d9870b-d612-4952-8265-dcb7961dc3ab>

Frankel, J.E., Bean, J.F & Frontera, W.R. 2006. Exercise in the Elderly: Research and Clinical Practice. Viitattu 18.11.2016  
[https://www.researchgate.net/publication/7153613\\_Exercise\\_in\\_the\\_Elderly\\_Research\\_and\\_Clinical\\_Practice](https://www.researchgate.net/publication/7153613_Exercise_in_the_Elderly_Research_and_Clinical_Practice)

Hallikainen, M., Paajanen, T. & Erkinjuntti, T. 2016 Duodecim Muistioireet, lievä tiedonkäsittelyn heikentyminen ja dementia. 2016 Viitattu 28.12.2016. [http://www.terveysportti.fi/lillukka.samk.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=ykt00879&p\\_haku=aivojen%20vanheneminen](http://www.terveysportti.fi/lillukka.samk.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00879&p_haku=aivojen%20vanheneminen)

Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T., Ripatti, T. & Aromaa, A. 2013. Gerontologia. Helsinki: Duodecim 2013 3. uud. p.

Helminen, S. 2010. Hoidon laatuun vaikuttavat tekijät ja hoidon laadunhallinta pienissä, yksityisissä vanhainkodeissa – esimiesten näkökulma. TAMK 2010 Viitattu 29.8.2016 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81755/gradu04428.pdf?sequence=1>

Holmalahti, J. 2015, Terveysteknologia Suomen kasvun veturina, Viitattu 28.10.2016 <https://www.valvira.fi/-/terveysteknologia-suomen-kasvun-veturina>

Hutchinson, S. & Warner, G. 2015 Meaningful, Enjoyable, and Doable: Optimizing Older Adults' Activity Engagement at Home, 2015 Viitattu 28.12.2016 <http://www.aginglifecarejournal.org/meaningful-enjoyable-and-doable-optimizing-older-adults-activity-engagement-at-home/>

Hänninen, M. 2011. Dementiaa sairastavien ikääntyneiden elämänlaatu pitkäaikaishoidossa. Viitattu 11.11.2016 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27229/URN:NBN:fi:juu-2011062711058.pdf?sequence=1>

Iltasanomat 2016. Porvoolaisen vanhusten hoivakodin Pizzaa & bissee -päivä oli menestys. Viitattu 20.9.2016 <http://www.iltasanomat.fi/perhe/art-2000001264207.html>

Kaiku, S. 2015. Virikettä ikäihmisille. AMK-Opinnäytetyö Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.1.2017 [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/88848/Kaiku\\_Sanna.pdf.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/88848/Kaiku_Sanna.pdf.pdf?sequence=1)

Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.6.2016 <https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tavoite-ja-tarkoitus>

Kalliolahde, N. 2015. Viriketoiminta vanhusten palvelukodin asukkaiden näkökulmasta. AMK-opinnäytetyö Satakunnan ammattikorkeakoulu Viitattu 12.12.2016.  
[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103990/Opinnaytetyo\\_Kalliolahde\\_Noora.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103990/Opinnaytetyo_Kalliolahde_Noora.pdf?sequence=1)

Kan, S. & Pohjola, L. 2012. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: Sanoma Pro.

Karlssonm, Å. & Marttala, A. 2001. Projektikirja: Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppasaari

KASTE 2012-2015 Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma. Viitattu 30.12.2016

[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74066/STM\\_2012\\_%20KASTE\\_FI\\_uusi.pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74066/STM_2012_%20KASTE_FI_uusi.pdf?sequence=1)

Kauhanen, J., Juurakko, A. & Kauhanen, V. 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. Vantaa. WSOY

Kaukua, J. 2006. lihavuus 1215. Viitattu 3.6.2016  
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95739.pdf>

Kaunisjärven vanhainkoti. www-sivut. Viitattu 3.6.2016  
<http://www.rauma.fi/tuottajat/kaunisjarven-vanhainkoti>

Kähäri – Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2007. Kuntoutumisella toimintakykyä. Helsinki: WSOY.

La Monte, M., Ainsworth, B. & Bassett, D. 2010. Exercise Comes of Age as Medicine for Older Adults. Viitattu 3.6.2016  
<https://www.presidentschallenge.org/informed/digest/docs/june2010digest.pdf>

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita

Melasalmi, R. 2016. Viriketoiminnan toimintamalli palvelukoti Kokkilaan. AMK-opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.1.2016.  
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103984/rosamelasalmi.pdf?sequence=1>

Mirelman, A., Rochester, L. & Reelick, M. 2015. A treadmill training program augmented by virtual reality to decrease fall risk in older adults: study design of a randomized controlled trial Viitattu 28.10.2016  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3602099/>

Niemi, M. 2015. Ikääntyneiden kokemuksia ohjatun kuntosaliharjoittelun vaikutuksesta toimintakykyyn ja elämänlaatuun. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu viitattu 11.11.2016  
[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100272/niemi\\_mira.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100272/niemi_mira.pdf?sequence=1)

Nurmi, A-M. 2015. "Kukaan ei kyllä haluaisi täältä pois" Ikääntyneille tarkoitettu päivätoiminta kolmessa Porin perusturvakeskuksen yksikössä. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.11.2016  
[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104915/nurmi\\_anna-maija.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104915/nurmi_anna-maija.pdf?sequence=1)

Pohjolainen, P. 2011. Ikäinstituutti 2011, Viitattu: 28.12.2016  
<http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi/binary/file/-/id/1/fid/58>

Poikolainen, K. 2009. Duodecim 2009 Alkoholin käyttö on taitolaji Viitattu 25.1.2017  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00111](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00111)

Porre-Mutkala, P. 2012. Hoidon laatu vanhainkodissa vanhusten ja omaisten kokemana. Viitattu 20.11.2016  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83142/gradu05556.pdf?sequence=1>

Rantanen, T., Karvinen, E. & Moisio, P. 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita Nro 6/2004). Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Routasalo, P., Pitkälä, K. & Karvinen, E. 2004. Ryhmäliikunta ja keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Gumerrus Kirjapaino Oy

Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Viitattu 29.8.2016.  
[http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61722/R%c3%a4s%c3%a4nen\\_Riitta\\_DORIA.pdf?sequence=4](http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61722/R%c3%a4s%c3%a4nen_Riitta_DORIA.pdf?sequence=4)



Semi, T. 2004. Ihmetekoja kaapista löytyvillä aineksilla. Ilmaisullinen kuntoutusmenetelmä dementiatyössä. Espoo: Opri ja Oleksi Oy.

Sievanen, H., Karinkanta, S., Tokola, K., Pajala, S., Vasankari, T. & Kaikkonen, R. 2014. Iäkkäiden toimintakyky, liikkuminen ja kaatumiset Suomessa 2013 Viitattu 10.12.2016 [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116072/URN\\_ISBN\\_978-952-302-205-8.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116072/URN_ISBN_978-952-302-205-8.pdf?sequence=1)

Sulkava, R. 2010. Aivojen onnistunut vanheneminen. viitattu: 28.12.2016 <https://www.mehilainen.fi/aivojen-onnistunut-vanheneminen>

Suomen mielenterveysseura. Muistelu mielen voimavarana ja identiteettityönä, Viitattu: 6.1.2017 <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteettity%C3%B6n%C3%A4>

Suomisanakirja 2015. Viitattu 20.10.2016 <http://www.suomisanakirja.fi/vanhainkoti>

Tekijänoikeuslaki 2015, 1§ - 14§. Viitattu: 12.2.2017 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404#L1P8>

THL, Sosiaalihuollon asumis- ja laitospalvelut 2014. Viitattu 29.8.2016. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127104/Tr21\\_15.pdf?sequence=4](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127104/Tr21_15.pdf?sequence=4)

Tilastokeskus/Väestörakenne. Viitattu: 20.10.2016 <http://www.findikaattori.fi/fi/14>

Vaarama, M. & Siljander, E. 2011. Kolmen kerroksen Suomalaiset: Elämänlaatu eri sosioekonomisissa ryhmissä. Viitattu: 11.11.2016 <http://www.labour.fi/ty/tylehti/ty/ty12011/pdf/ty12011VaaramaSiljander.pdf>

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U., Pyykkö, V. & Kivelä, S-L. 2007. Vanhusten hoito. Kustantaja Werner Cedeström. Painos 1-3

Valli. 2014, Ideoita ikääntyneiden ryhmille -kilpailun satoa. Viitattu 8.1.2017 [http://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Etsivae\\_mieli/Ideoita\\_ikaeaentyneiden\\_ryhmi lle\\_\\_Kilpailun\\_satoa\\_2014.pdf](http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Ideoita_ikaeaentyneiden_ryhmi lle__Kilpailun_satoa_2014.pdf)

Vanhuspalvelulaki. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980 Viitattu 3.6.2016  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980?search%5Btype%5D=pika>

WHO. Definition of an older or elderly person Viitattu 3.6.2016  
<http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisten arki - kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Väitöskirja, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta, Itä-Suomen yliopisto. Dissertations in Social Sciences and Business Studies No 48. Kopijyvä Oy: Jyväskylä.  
[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-0974-9/urn\\_isbn\\_978-...](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0974-9/urn_isbn_978-...) käytetty 28.12.2016

Taulukko 1

AIKATAULUSUUNNITELMA	SUUNNITELMA	TOTEUTUNUT	TEKOVAIHE
VAIHE	AIKA		
Tehtävien tekeminen	40h	48h	Maalis-touko 2016
Projektisuunnitelma	40h	30h	Touko-kesä 2016
Kirjallisuuden haku ja tutustuminen	130h	180h	Maalis-marras 2016
Viriketoimintakansion tekeminen	200h	140h	Maalis-marras 2016
Opinnäytetyö kirjallinen osuus	270h	260h	Maalis-marras 2016
Seminaarit ja niihin valmistautuminen	40h	40h	Touko-kesä 2016, helmi 2017
Yhteistyö Kaunisjärven vanhainkodin kanssa	20h	21h	Elo-joulu 2016
Viriketoimintatuokioiden toteuttaminen	20h	20h	Marras 2016 - Helmi 2017
Matkat	30h	16h	Marras 2016 - Helmi 2017
Yhteensä	800h	755	

## Muistelu - DVD 1 Sisällysluettelo

1. Akselin ja Elinan tarina	1:10
2. Armi Kuuselan muisto	2:47
3. Eino Grön – Sä kuulut päivään jokaiseen	2:48
4. Hopeinen Kuu – Olavi Virta	2:22
5. Jean Sibelius – Finlandia	2:05
6. Komisario Palmu	0:32
7. Lasse Viren, Montrealin 5000m juoksu	1:36
8. Martin Luther King, Jr. I Have a Dream...	5:17
9. Mauno Koivisto, Kommentti Inkeriläisistä	0:57
10. Neil Armstrong – First Moon Landing	2:05
11. Olympic Games Helsinki – Opening Ceremony	2:04
12. Pekka ja Pätkä kertausharjoituksissa	1:20
13. Rosberg F1 maailmanmestari 1982	1:36
14. Suklaasydän – Brita Koivunen	2:30
15. Suomi – Ruotsi 1995	1:26
16. Tapio Rautavaara – Kulkurin iltatähti	2:29
17. Tauno Palo – Kulkurin valssi 1941	2:29
18. The fall of the Berlin wall 1989	0:59
19. The Last Word – John F Kennedy's Finest Moment	1:06
20. Tiet – Laila Kinnunen	1:48
21. Urho Kekkonen 1961 Venäjäsuhteet	0:55

## Muistelu - DVD 2 Sisällysluettelo

1. Arvi Lindin jäähyväiset (15.10.2003)	1:06
2. Eight feet two inches tall Finnish man, Väinö Myllyrinne	0:38
3. F.E. Sillanpää	2:00
4. Jussi Jurkka – Muurari kävi	2:42
5. Karpolla on asiaa – Karpoa ammutaan haulikolla	3:19
6. Katri Helena – Mun sydämeni tänne jää	2:54
7. Komisario Palmu kiroilee	0:54
8. Mika Hakkinen's classic funny comments	2:39
9. Paasikivi puhuu englantia	1:35
10. Paavo Lipposen TV-mainos	0:20
11. Pentti Siimes – Hopeahapset	3:25
12. Spede Pasanen – Toivevoittojen arpa	1:04
13. Tapio Rautavaara – Tuopin jäljet	3:02
14. Tauno Palo – Suvisia suruja	2:25
15. Tove Jansson timelaps drawing	2:11
16. Uuno Turhapuro lähtee Veijo Esson baariin	2:09

## DVD 1 lähteet

1. Akselin ja Elinan tarina - <https://www.youtube.com/watch?v=esyZMm4eIJ8>
2. Armi Kuuselan muisto - <https://www.youtube.com/watch?v=N7OCfh7Uzsc>
3. Eino Grön – Sä kuulut päivään jokaiseen - <https://www.youtube.com/watch?v=Eg8rtcBJqUw>
4. Hopeinen Kuu – Olavi Virta - <https://www.youtube.com/watch?v=WE5SrkzxYdY>
5. Jean Sibelius – Finlandia - [https://www.youtube.com/watch?v=F5zg\\_af9b8c](https://www.youtube.com/watch?v=F5zg_af9b8c)
6. Komisario Palmu - <https://www.youtube.com/watch?v=PHMQwysA6UI>
7. Lasse Viren, Montrealin 5000m - [https://www.youtube.com/watch?v=1H\\_JzBVqkuI](https://www.youtube.com/watch?v=1H_JzBVqkuI)
8. Martin Luther King, Jr. I Have a Dream Speech - <https://www.youtube.com/watch?v=3vDWWy4CMhE>
9. Mauno Koivisto, Kommentti Inkeriläisistä - <https://www.youtube.com/watch?v=yYHCub5OQPk>
10. Neil Armstrong – First Moon Landing - <https://www.youtube.com/watch?v=cwZb2mqId0A>
11. Olympic Games Helsinki – Opening Ceremony - <https://www.youtube.com/watch?v=MRjHQPbJ6m8>
12. Pekka ja Pätkä kertausharjoituksissa – Video poistettu
13. Rosberg F1 maailmanmestari 1982 - <https://www.youtube.com/watch?v=x7fWpz6v-9Q>
14. Suklaasydän – Brita Koivunen - <https://www.youtube.com/watch?v=0EHTu2A4G40>
15. Suomi – Ruotsi 1995 - <https://www.youtube.com/watch?v=flvUDKgwuUU>
16. Tapio Rautavaara – Kulkurin iltatähti - <https://www.youtube.com/watch?v=tyFESaTa54k>
17. Tauno Palo – Kulkurin valssi 1941 - <https://www.youtube.com/watch?v=nz3D42GAwbU>
18. The fall of the Berlin wall 1989 – <https://www.youtube.com/watch?v=zmRPP2WXX0U>
19. The Last Word – John F Kennedy's Finest Moment - <https://www.youtube.com/watch?v=2GmZ1a5hnxo>
20. Tiet – Laila Kinnunen - <https://www.youtube.com/watch?v=9KpvVepzjtjg>
21. Urho Kekkonen 1961 Venäjäsuhteet - <https://www.youtube.com/watch?v=AWBZtnuBPrk>

## DVD 2 lähteet

1. Arvi Lindin jäähyväiset (15.10.2003) -  
<https://www.youtube.com/watch?v=bQtvjGmgFkU>
2. Eight feet two inches tall Finnish man, Väinö Myllyrinne -  
<https://www.youtube.com/watch?v=f8tIAiaYfQ4>
3. F.E. Sillanpää - <https://www.youtube.com/watch?v=p-rmQRrHGis>
4. Jussi Jurkka – Muurari kävi - <https://www.youtube.com/watch?v=VW9sa-KvRB0>
5. Karpolla on asiaa – Karpoa ammutaan haulikolla -  
<https://www.youtube.com/watch?v=vFjNKTDNI8g>
6. Katri Helena – Mun sydämeni tänne jää -  
[https://www.youtube.com/watch?v=V\\_0lIEg2KTW](https://www.youtube.com/watch?v=V_0lIEg2KTW)
7. Komisario Palmu kiroilee - <https://www.youtube.com/watch?v=ouKKFWGBtNY>
8. Mika Hakkinen's classic funny comments -  
<https://www.youtube.com/watch?v=qvOmFFu830Q>
9. Paasikivi puhuu englantia - <https://www.youtube.com/watch?v=oy1AS41ecHk>
10. Paavo Lipposen TV-mainos - <https://www.youtube.com/watch?v=BETLkEyB2yw>
11. Pentti Siimes – Hopeahapset - <https://www.youtube.com/watch?v=3jiNpOJpMXU>
12. Spede Pasanen – Toivevoittojen arpa -  
[https://www.youtube.com/watch?v=R\\_Pwm4JZJGg](https://www.youtube.com/watch?v=R_Pwm4JZJGg)
13. Tapio Rautavaara – Tuopin jäljet - <https://www.youtube.com/watch?v=kPGqo-Tkxn4>
14. Tauno Palo – Suvisia suruja - <https://www.youtube.com/watch?v=ktqHqmfmY>
15. Tove Jansson timelaps drawing - <https://www.youtube.com/watch?v=AhcWjFPaewc>
16. Uno Turhapuro lähtee Veijo Esson baariin -  
<https://www.youtube.com/watch?v=aWSZPelIV2M>

## MENNEEN MAAILMAN SALKUN ESINEET



Kahvinpaahdin



Villakarstat



Pesukarttu



Porin kotiseutuoppikirja 1952 sekä Tiitus – Sen pitkä, tämän lyhyt kirja



## LIITE 6



Perunanuija sekä voiveitsi



Höylät



Hevoskenkä sekä lehmäkello



Tervapulla sekä lankaa

## LIITE 7



Tuohivirsut



Hiustenleikkurit



Sokerisakset



Suomenkuvalehtiä

## LIITE 8



Kotilieden joulu sekä Uusi nainen lehdet



Porin oluen vichypullo



Kaulain



Arkkitehdin papereita sekä paperiarkki



## LIITE 9



Luistimet



Kotiliesi lehtiä



Pirkka lehtiä



Posliininukke sekä öljylamppu

## LIITE 10



Lasten kengät



Herätyskello