

Minna Kuusela, Ari Liimatainen, Heidi Rantanen

# Kotona asuvan iäkkään ihmisen psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen

Koulutus Vanhustyön keskusliiton vapaaehtoistoimijoille

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (AMK)

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

6.4.2017

<p>Tekijät Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Minna Kuusela, Ari Liimatainen, Heidi Rantanen Kotona asuvan iäkkään ihmisen psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen – Koulutus Vanhustyön keskusliiton vapaaehtoistoimijoille 60 sivua + 3 liitettä 6.4.2017</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Geronomi (AMK)</p>
<p>Koulutusohjelma</p>	<p>Vanhustyön tutkinto-ohjelma</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Vanhustyö</p>
<p>Ohjaaja</p>	<p>Yliopettaja Kaija Matinheikki-Kokko</p>
<p>Opinnäytetyössämme nivoutuivat yhteen vanhuspoliittiset ja yhteiskunnallisesti ajankohtaiset puheenaiheet terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä. Kyse on iäkkään ihmisen kotona asumisen tukemisesta mahdollisimman pitkään, ja järjestöt ja vapaaehtoistoiminta ovat julkisten palveluiden ohella merkittävässä asemassa tämän toteuttamisessa. Teoreettisina lähtökohtina työssämme olivat psykososiaalinen hyvinvointi, positiivinen psykologia ja vapaaehtoistoiminta. Työssämme näkyy vahvasti myös palvelumuotoilun näkökulma.</p> <p>Monimuotoisen opinnäytetyömme tavoitteena oli kotona asuvan iäkkään ihmisen psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen Vanhustyön keskusliiton (VTKL) Vahvike-aineistopankin avulla. Järjestimme VTKL:n Senioritoiminnan vapaaehtoisille koulutustilaisuuden, jossa ohjasimme heitä käyttämään virikemateriaalia Vahvikkeesta. Koulutuksessa nostimme esille kolme teemaa: muistelun, aivojumpan ja luonnon. Jokainen teema sisälsi teoria- ja toiminnallisen osuuden sekä tapausvideon. Osallistujat saivat Vahvikkeesta kootun materiaalikansion, joka osaltaan tukee heitä iäkkään ihmisen kohtaamisessa.</p> <p>Osallistujilta kerättiin palautetta koulutuksen toteutuksesta lomakkeella. Palaute antoi tietoa sisällön onnistumisesta ja teemojen valinnasta sekä kouluttajien toiminnasta. Se kertoi myös osallistujien kokemuksesta ja koulutuksen hyödyllisyydestä. Siitä ei kuitenkaan vielä selviä, muuttiko koulutuksesta saatu tieto osallistujien toimintatapaa.</p> <p>Osallistujat kokivat koulutustilaisuuden hyödylliseksi ja kiinnostavaksi. Vahvike ei ollut heille aiemmin tuttu, mutta koulutuksen jälkeen melkein kaikki suunnittelivat sen käyttämistä. Osallistujat kokivat saaneensa koulutuksesta hyötyä sekä vapaaehtoistoimintaan että omaan elämäänsä. Näkemyksemme mukaan vapaaehtoisille kannattaa jatkossa tarjota rohkeasti tietotekniikkaan pohjautuvaa koulutusta. Ehdotamme myös Vahvikkeen lisäämistä vapaaehtois-koulutukseen. Jatkossa olisi hyvä kartoittaa, miten vapaaehtoiset aikovat käyttää koulutuksessa saamiensa työkaluja ja Vahvike-aineistopankkia ja miten niiden käyttö näkyy iäkkään ihmisen psykososiaalisessa hyvinvoinnissa. Tätä opinnäytetyötä voi hyödyntää vapaaehtoisten toimintaa ja koulutusta kehitettäessä.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>psykososiaalinen hyvinvointi, vanhukset, vapaaehtoistyö, virikkeet</p>

Authors Title  Number of Pages Date	Minna Kuusela, Ari Liimatainen, Heidi Rantanen Supporting Psychosocial Well-being of Elderly People Living at Home – Education for Volunteers in The Finnish Association for the Welfare of Older people 60 pages + 3 appendices April 2017
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructor	Kaija Matinheikki-Kokko, Principal Lecturer
<p>Our thesis binds together the current political issues concerning elderly people and the current social issues about promoting health and wellbeing. The topic is supporting elderly people living in their own homes for as long as possible. Associations and volunteer work alongside public services are in significant role in this. The theoretical base in our study was psychosocial wellbeing, American positive psychology and volunteer work. Service design perspective can also clearly be seen in our work.</p> <p>The aim of our practice based study was to support psychosocial wellbeing of an elderly person living at home. This was done by utilizing VTKL – The Finnish Association for the Welfare of Older People data base (Vahvike). As an empirical part of the study we organized a training event for the volunteers of the association. In the event we guided the volunteers to use the recreational material from the data base. We pointed out three themes in our training which were recollection, brain exercise and nature. There was theory and functional parts as well as a case video on each theme. The participants received a folder to support them in encountering an elderly person where the material was collected from the data base Vahvike.</p> <p>The participants gave feedback about the training implementation using a questionnaire. Feedback gave us information about how good the content of the training was, about how well the themes were chosen and about the performance of the coaches. It also dealt with how the experience was for the participants and how useful they thought it was. What the feedback does not cover is whether the knowledge gained from the training has changed the participants' methods.</p> <p>The participants felt that the training event was useful and interesting. They were not familiar with the data base Vahvike before but after the training almost everyone planned to utilize it. The participants found the training beneficial both for volunteer work as well as for their own life. We think that it is well worth to offer training based on information technology for the volunteers in the future as well. We also recommend adding data base Vahvike to volunteer training. The next research could be to map how the volunteers are planning to utilize the date base and tools they gained from our training event. In addition, an interesting study topic could be how the use of data base and training offered show in elder person's psychosocial wellbeing. This thesis can be utilized in the development of volunteer work and training.</p>	
Keywords	elderly, psychosocial well-being, recreational activities, volunteer work

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Vanhustyön keskusliitto valtakunnallisena vaikuttajana	3
2.1	Senioritoiminta tarjoaa osallisuutta ikääntyneille	3
2.2	Virikkeitä Vahvike-aineistopankista	4
3	Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen	5
3.1	Psykososiaalinen hyvinvointi	6
3.2	Positiivinen psykologia	8
3.3	Kotona asumisen merkitys	10
3.4	Yksinäisyys horjuttaa hyvinvointia	12
3.5	Virikkeet edistävät toimintakykyä	13
4	Vapaaehtoistoiminta hyvinvoinnin mahdollistajana	15
4.1	Eettinen arvoperusta	18
4.2	Palvelumuotoilun näkökulma	19
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset	22
6	Tilaisuuden suunnittelussa yhdistyivät teoria ja tekemisen meininki	23
7	Koulutustilaisuus tarjosi innostavia työkaluja	26
7.1	Tilaisuuden kulku toi vahvuuksia esiin	27
7.2	Aivojumppa tukee aivoterveyttä	28
7.3	Muistelu antaa voimaa	33
7.4	Luonto hyvinvoinnin lähteenä	36
8	Koulutustilaisuudesta tukea kohtaamiseen	41
8.1	Osallistujat innostuivat Vahvikkeesta	41
8.2	Kokonaisuus vakuutti yhteistyökumppanit	44
8.3	Päätelmät	45
9	Pohdinta	47
9.1	Kokonaisvaltaista vanhustyötä	47
9.2	Kohti uutta vanhuuskulttuuria	50
9.3	Hyvää, onnellista elämää	52

Liitteet

Liite 1. Ystävällän kutsu

Liite 2. Palautelomake

Liite 3. Koulutustilaisuuden diaesitys

## 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä toteutamme koulutustilaisuuden Vanhustyön keskusliiton (VTKL) vapaaehtoisille. Opinnäytetyömme tavoitteena on kotona asuvan iäkkään ihmisen psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen VTKL:n Vahvike-aineistopankin avulla. Nimi Vahvike muodostuu sanoista *vahvista*, *viritä* ja *kehitä*.

Raportissa teemme selkoa VTKL:ssä järjestämämme koulutustilaisuuden lähtökohdista, ennakkotoimista ja tilaisuuden kulusta. Avaamme teoreettista viitekehystä, tilaisuuden teemoja ja laatimaamme palautekyselyä. Selvitämme myös työhömmme liittyvät avainkäsitteet, kuten viriketoiminnan ja Vahvike-aineistopankin. Lopuksi analysoimme palautetta ja esittelemme opinnäytetyömme johtopäätökset.

Opinnäytetyömme liittyy Vanhustyön keskusliiton ohjaus- ja tukitoimintoihin, mutta sillä on myös laajempaa merkitystä. Valtioneuvoston kärkihankkeessa *Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa 2016–18* iäkkään ihmisen kotiin annettavat palvelut ovat ensisijaisia. Toimintakykyä ja tervettä ikääntymistä lisäävät palvelut sekä monialainen kuntoutus mainitaan nykyistä huomattavasti kiinteämpänä osana kotiin tuotavien palveluiden kokonaisuutta. Kärkihankkeen päätyttyä vuonna 2019 palveluja tuottamassa on paitsi julkisia ja yksityisiä palveluntuottajia, myös järjestöjä, seurakuntia ja erilaisia vapaaehtoistoimijoita. (Voutilainen – Noro – Karppanen – Raassina 2016: 7–8.)

Opinnäytetyössämme nivoutuvat yhteen vanhuspoliittiset ja yhteiskunnallisesti ajankohtaiset puheenaiheet terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä sekä näkökulmat ihmisen omista vahvuuksista, kohtaamisesta ja hyvinvoinnista. Perustan työllemme luovat psykososiaalinen hyvinvointi, positiivinen psykologia, kotona asuminen, ikääntyneiden yksinäisyys ja vapaaehtoistoiminta.

Ajatuksenamme on, että VTKL:n Senioritoiminta voi hyödyntää opinnäytetyömme tuotoksena syntynyttä koulutuspakettia muissa koulutustilaisuuksissaan vapaaehtoisille. Koulutuspaketin sisältö on helposti muokattavissa valitsemalla Vahvikkeesta eri teemat kuin meidän käyttämämme. Tällä tavoin opinnäytetyömme lisää myös Vahvike-aineistopankin tunnettavuutta VTKL:n vapaaehtoisten parissa. Lisäksi koulutuksemme monipuolistaa Senioritoiminnan omaa koulutustarjontaa vapaaehtoisille.

Kiinnostustamme ja motivaatiotamme tehdä opinnäytetyö ovat lisänneet harjoittelut ja vapaaehtoistyö VTKL:ssä. Olemme saaneet VTKL:stä tietoa opinnäytetyömme kannalta keskeisiltä osa-alueilta, ja Senioritoiminnan vapaaehtoisten koulutustarve nousi esille harjoittelun aikana. Tarkoituksena on löytää uutta synergiaetua jo olemassa olevista liiton sisäisistä toiminnoista ja tuottaa mahdollisesti uusi monistettava koulutuskonsepti liiton käyttöön. Opinnäytetyöstä hyötyvät niin vapaaehtoiset kuin kotona asuvat iäkkäät ihmiset, mutta työmme päätavoitteeksi on rajattu kotona asuvien iäkkäiden ihmisten psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen. Senioritoiminnan yhteistyökumppaneina toimivat vastaava toiminnanohjaaja Anu Lintilä ja toiminnanohjaaja Sanna Dufva sekä Vahvike-aineistopankin suunnittelija Outi Mäki.

## 2 Vanhustyön keskusliitto valtakunnallisena vaikuttajana

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä on maan laajin valtakunnallinen vanhustyön järjestö Vanhustyön keskusliitto ry. VTKL on maan johtava ikääntyneiden ihmisten ja vanhusten hyväksi työtä tekevien järjestöjen valtakunnallinen katto- ja edunvalvontaorganisaatio. Liitto tukee jäsenjärjestöjään, kehittää valtakunnallisia toimintamalleja ja luo uutta vanhuuskulttuuria monipuolisen kehittämisen ja tutkimustoimintansa sekä ikääntyneiden ihmisten ohjaus- ja tukitoiminnan avulla. Toimintamuotoja ovat 1) vanhuuspoliittinen vaikuttaminen, 2) jäsenjärjestöjen tukeminen 3) ikääntyneiden ihmisten ohjaus ja tukitoiminta sekä 4) kehittämisen ja tutkimustoiminta. (Vanhustyön keskusliitto 2016a: 3–5.)

Vanhustyön keskusliitto pyrkii edistämään ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnin ja arvokkaan vanhuuden toteutumista vaikuttamalla lainsäädäntöön ja valtakunnallisiin linjauksiin. Tavoitteena on vahvistaa ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnin, toimintakykyisyyden ja sosiaalisen turvallisuuden edellytyksiä. (Vanhustyön keskusliitto 2016a: 3–5.)

### 2.1 Senioritoiminta tarjoaa osallisuutta ikääntyneille

VTKL:n Senioritoiminta tukee kotona asuvien osallisuutta ja toimintakykyä. Sen tavoitteena on vanhusten ja ikääntyneiden ihmisten psykososiaalisen hyvinvoinnin lisääminen. Senioritoiminnan ohjaajat järjestävät ryhmätoimintaa, organisoivat vapaaehtoistoimintaa sekä järjestävät hoivan arkeen ja vapaaehtoistoimintaan liittyvää koulutusta eri puolilla Suomea. (Vanhustyön keskusliitto 2016b.)

Helsingissä Senioritoiminta järjestää vanhuksille ja ikääntyneiden ihmisten omaishoitajille suunnattua ryhmätoimintaa, vapaaehtoistoimintaa kotona asuvien vanhusten tueksi sekä monipuolista virkistys- ja tiedotustoimintaa. Vapaaehtoiset toimivat ystävävanhusten keskustelukumppaneina, ulkoiluseurana tai asiointiapuna tarpeen mukaan. Senioritoiminnassa kehitettyjä materiaaleja ja menetelmiä välitetään eteenpäin eri puolille Suomea koulutusten avulla. Koulutukset tarjoavat voimavaroja vahvistavia ja innostavia sisältöjä ryhmänohjaajille ja hoivan arkeen osallistuville henkilöille niin hoitajille kuin vapaaehtoisillekin. (Vanhustyön keskusliitto 2016b.)



## 2.2 Virikkeitä Vahvike-aineistopankista

Ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki Vahvike on osa Vanhustyön keskusliiton Senioritoimintaa. Vahvikkeesta löytyy ideoita ja toimintamalleja säännöllisesti kokoontuville kerhoille ja ryhmille sekä erilaiseen vapaaehtoistoimintaan. Vahvike sisältää aineistoja ja ideoita toimintaan sekä keskustelunaiheiksi esimerkiksi hoivatyötä varten. Vahvike on internetissä toimiva avoin, maksuton ja pysyvä palvelu, joka sisältää paitsi käytännön työvälineitä myös viriketoiminnan eri osa-alueiden teoreettisia perusteita ja tutkimustuloksia. (Vanhustyön keskusliitto 2016a: 13.)

Vahvike on jaoteltu 18 osa-alueeseen eli ”lipaston laatikkoon”: kuvat, muistelu, musiikki, liikunta, pelit, käsityö, luonto, tietotekniikka, aivojumppa, ikäpolvet, terveys, apuvälineet, kuvataide, sanataide, ryhmän ohjaaminen, tilaisuuksien järjestäminen, kirjasto sekä vuodenajat. Vahvike on toiminut noin 1,5 vuoden ajan, ja syksyllä 2016 palvelussa ylittyi 100 000 käynnin raja. (Vahvike 2016.)

### 3 Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Sosiaali- ja terveysministeriön kärkihankkeet ovat läheisesti sidoksissa opinnäytetyömme aiheeseen. Kun vapaaehtoisen kohtaama ikäihminen kokee tullessa kuulluksi ja nähdyksi sekä osalliseksi omaan elämäänsä, hän voi psyykkisesti paremmin ja valitsee hyvinvointia ja terveyttä edistäviä elintapoja. Mahdollisesti hänen yksinäisyytensä vähenee ja arki tuntuu mielekkäämmältä. Loppujen lopuksi kaikki tämä tukee fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä kotona asumista mahdollisimman pitkään.

Sosiaali- ja terveysministeriön ja nykyisen hallituksen tavoitteena on, että Suomesta tulee uudistuva, välittävä ja turvallinen maa vuoteen 2025 mennessä. Tällöin yhteiskunnassa vallitsisi keskinäinen luottamus ja jokainen kokisi olevansa tärkeä. Tavoitteen saavuttamiseksi hallituskauden aikana toteutetaan kaikkiaan 26 kärkihanketta, joista kaksi *Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta* sekä *Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaiken ikäisten omaishoitoa* liittyvät opinnäytetyöhömme. (Sosiaali- ja terveysministeriö n.d.)

Kärkihankkeen *Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta* tavoite on lisätä terveitä elintapoja ja ehkäistä kansansairauksia, edistää mielenterveyttä ja ehkäistä yksinäisyyttä sekä varmistaa rakennusten terveellisyys. Muutoksen välineinä käytetään yhteiskehittämistä ja poikkihallinnollista yhteistyötä paikallisesti, alueellisesti ja kansallisesti julkishallinnon, järjestöjen, yritysten ja kansalaisten kesken. Lopuksi hyväksi havaittuja käytänteitä juurrutetaan ja levitetään. (Larivaara 2016: 4.)

Hyvinvointia ja terveyttä edistetään vaikuttamalla elinoloihin ja sosioekonomisiin tekijöihin. Osallisuuden ja mielekkyyden kokeminen sekä psyykinen hyvinvointi ovat edellytyksenä hyvinvointia ja terveyttä edistävien elintapojen omaksumiselle. Ihmisen osallisuuteen, mielenterveystaitoihin ja elintapoihin voidaan vaikuttaa juuri tällä kärkihankkeella. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tulee olla kaikille mahdollinen, helppo ja houkutteleva valinta. (Larivaara 2016: 6–7.)

Kärkihankkeessa *Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa* on tarkoitus luoda asiakaslähtöinen, kustannusvaikuttava ja hyvin yhteen sovitettu iäkkäiden palvelujen kokonaisuus. Tämä toteutetaan yhdessä asiakkaiden, iäkkäiden, kuntien, palvelunjärjestäjien sekä julkisten ja yksityisten palveluntuottajien, järjestöjen ja seurakuntien kanssa hyödyntäen tutkimusten, kehittämishankkeiden ja

kokeilujen tuloksia. Palvelujen kokonaisuuteen sisältyvät muun muassa kotona asumista tukevat palvelut ja kotihoito, ennaltaehkäisevät ja kuntouttavat palvelut sekä omaishoidon tuki ja erilaiset etuudet. Ensisijaisesti kotiin tuotavien palveluiden kokonaisuudessa on kotona asumista tukevat palvelut ja monialainen kuntoutus. (Voutilainen ym. 2016: 7.)

Kärkihankkeen tavoitteiden toteutumisen edellytyksenä on väestön ikärakenteen muutoksen ymmärtäminen ja rakenteiden muuttaminen. Tärkeintä on turvata terve ja toimintakykyinen ikääntyminen ja hyvä vanhuus. Tämä onnistuu muuttamalla palvelujen sisältöä, kehittämällä ammattilaisten osaamista sekä laajentamalla yhteistyötä. (Voutilainen ym. 2016: 6.)

### 3.1 Psykososiaalinen hyvinvointi

Tässä opinnäytetyössä painotetaan iäkkäiden psykososiaalista hyvinvointia, johon sisältyy sekä psyykinen että sosiaalinen ulottuvuus. Motivaatio sekä elämänhallinnan ja aktiivisen toimijuuden tunne ovat psykososiaalisia tekijöitä. Iäkkäällä ihmisellä psykososiaaliseen hyvinvointiin kuuluvat olennaisena osana myös elämäntyyli ja elämäkokemukset. Psykososiaalisia tekijöitä ovat myös sosiaalinen tuki ja verkosto sekä omaisten toiveet ja jaksaminen. (Pitkälä – Valvanne – Huusko 2016: 454.)

Hyvinvointi on hyvin laaja käsite. Se voi olla elinoloja, terveyttä ja toimintakykyä, mutta se voi olla myös yksilön kykyä ja motivaatiota toimia yhteisössä. Hyvinvointia on myös onni, mielenterveys, elämänhallinta ja turvallisuus. Tärkeintä kuitenkin on kokea elämä mielekkääksi, sillä hyvinvointia ylläpidetään ja rakennetaan koko elämän ajan. (Suoninen – Lahikainen – Pirttilä-Backman 2011: 291–292.)

Ihminen on psykofyysinen olento, joten pelkästä henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen ei riitä, vaan esimerkiksi fyysinen kunto, riittävä liikkuminen, terveellinen ravitsemus ja hyvä uni ovat yhtä tärkeitä hyvän mielialan ylläpitämisessä. Psykososiaalisilla valmiuksilla on tärkeä merkitys vastoinkäymisten käsittelyssä ja stressistä palautumisessa. Näiden valmiuksien avulla ihminen uskoo itse voivansa vaikuttaa omaan elämänsä ja suhtautuu hyväksyvästi elämänsä tapahtumiin. Tärkeä osa on myös oman elämänsä merkityksellisyyden ja ainutkertaisuuden kokemisella. (Saarenheimo 2013: 374–375.)

Koettuun hyvinvointiin vaikuttaa kaikki ihmisten välillä tapahtuva tai se, mikä jää tapahtumatta, eli tällaisella sosiaalisella peilaamisella on hyvin tärkeä merkitys. Esimerkiksi läheisten ihmisten tulkinta yksilön onnistumisesta tai epäonnistumisesta vaikuttavat eri tavoin siihen, miten yksilö kokee ja mieltää kyseiset kokemukset. Arjen päivittäiset tilanteet sekä kannustavat ja vähättelevät kokemukset elämän aikana ovat tässä mielessä hyvin tärkeitä. (Suoninen ym. 2011: 296.)

Psyykkinen hyvinvointi on jatkuva monitahoinen prosessi, johon vaikuttavat biologiset, psykologiset ja ympäristöön liittyvät tekijät, mutta myös ihmisen omat elämäkokemukset. Psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa ei riitä ainoastaan yksipuolisen aivokemian, varhaisten kokemusten ja nykyisen elämäntilanteen tunteminen vaan tarvitaan myös ymmärrystä siitä, miten nämä ja monet muut tekijät vaikuttavat toisiinsa. Ne joko auttavat ylläpitämään iäkkään ihmisen psyykkistä hyvinvointia tai aiheuttavat hänelle psyykkisten ongelmien noidankehän. (Saarenheimo 2013: 373.)

Jokaisella ihmisellä on hyvin yksilölliset keinot psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Siihen vaikuttavat esimerkiksi lapsuuden aikaiset kokemukset, vuorovaikutussuhteet elämän aikana ja geneettiset tekijät. Psyykkinen itsesäätely on tärkein elementti psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Psyykkiseen itsesäätelyyn sisältyy monenlaiset taidot ja valmiudet tiedonkäsittelyssä, tunne-elämässä, toiminnassa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Esimerkkinä tällaisista taidoista ja valmiuksista on kyky sietää ja käsitellä epämiellyttäviä tunteita ja tilanteita, kyky rauhoitella itseään ja kyky käsitellä stressiä. (Saarenheimo 2013: 374.)

Psyykkisen hyvinvoinnin edistämisestä sosiokulttuurisilla menetelmillä on saatu hyviä tuloksia iäkkäiden ihmisten kuntoutuksessa ja hoidossa. Näitä menetelmiä ovat esimerkiksi musiikin kuuntelu, tanssi ja kuvataide. Parhaiten psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen ja ongelmien ehkäisy toteutetaan yhteistyössä iäkkään ihmisen, hänen läheisten, ammattilaisten ja järjestöjen kanssa. (Saarenheimo 2013: 379–380.) Koska ihminen on hyvin sosiaalinen olento, hänen hyvinvointiinsa liittyvät olennaisena osana ne keinot, joilla hän on vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Hyvinvoinnin välttämätön edellytys ovat hyvät sosiaaliset suhteet, jotka lisäävät hyvinvointia ja vaikuttavat myös kognitiivisiin ja biologisiin mekanismeihin. (Suoninen ym. 2011: 292–294.)

Hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen vaikuttavat siis hyvin vahvasti sosiaaliset suhteet, sosiaalinen tuki ja aktiivisuus. Fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen

vaikuttavat myös sosiaalinen eristäytyneisyys, syrjäytyminen ja sosiaalisen tuen puute, mutta vaikutukset ovat negatiivisia. Terveyttä ja hyvinvointia edistää sosiaalinen sitoutuminen, mikä lisää ihmisen arvostuksen tunnetta, yhteenkuuluvuutta ja kiintymystä. Itsetuntoa ja uskoa omiin kykyihinsä pitävät yllä erilaiset sosiaaliset roolit. Esimerkiksi osallistuminen vapaaehtoistyöhön auttaa uusien ystävyysuhteiden solmimisessa ja lisää tyytyväisyyttä elämään. Ylipäänsä fyysistä toimintakykyä, elämäntyytyväisyyttä ja koettua hyvinvointia parantavat aktiivinen elämäntyyli ja sosiaalinen aktiivisuus, mutta ne myös vähentävät kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemistä ja kuolemanriskiä. (Tiikkainen 2013: 290.) Hyvinvoinnin ylläpitämisessä on tärkeää suhteuttaa hyvät ja huonot asiat toisiinsa niin, että ihmisen on mahdollista kokea elämäntoimintaympäristönsä ymmärrettävänä, hallittavana ja mielekkäänä (Suoninen ym. 2011: 306.)

### 3.2 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia on psykologian osa-alue, joka keskittyy ihmisen hyvinvointiin, vahvuuksiin, voimavaroihin ja niiden edistämiseen. Näkökulma on opinnäytetyössämme sen vuoksi, että vapaaehtoistoimijat oppisivat hyödyntämään omia vahvuuksiaan iäkkään ihmisen kohtaamisessa. Positiivinen psykologia auttaa sekä iäkästä ihmistä että vapaaehtoista omien voimavarojensa löytämisessä.

Tunnetuimpia positiivisen psykologian puolestapuhujia ovat professorit Martin Seligman ja Mihály Csíkszentmihályi. Nykyisin positiivinen psykologia on monihaarainen tieteenala, joka tutkii ajattelua ja käyttäytymisen ilmiöitä. Sen ideana on löytää jokaisesta ihmisestä ne vahvuudet, joilla rakennetaan henkistä perustaa. Positiivinen psykologia pyrkii samaan kuin terveydenhoito eli sairastumisen ennaltaehkäisemiseen. Mitä paremmin terveydenhoidossa onnistutaan, sitä vähemmän tarvitaan sairaanhoitoa. Pyritään siis hyvinvoinnin lisäämiseen, jolloin pahoinvointi vähenee. Yksi keskeinen tutkimuskohde positiivisessa psykologiassa on onnellisuus eli subjektiivinen hyvinvointi. (Uusitalo-Malmivaara 2014a: 18–19.)

Seligmanin ja Christopher Petersonin kehittämä *Values in Action* (VIA) eli hyveet toiminnassa -hankkeen lähtökohtana on ollut hyveiden liikkeellepano. Sairauskeskeisyyden sijaan keskitytään hyvien asioiden ja hyvän luonteen määrittämiseen. VIA muodostuu kuudesta hyveestä, joita ilmentävät käytännössä 24 eri luonteenvahvuutta. Nämä hyveet ovat viisaus, rohkeus, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys. Hyveiden alle kuuluville luonteenvahvuuksille on määritelty 10 kriteeriä, joiden on

toteuduttava, jotta voi puhua luontevahvuuksista. (Uusitalo-Malmivaara 2014b: 65–66.)

Viisauden hyve näkyy kognitiivisina vahvuuksina, jotka mahdollistavat tiedon hallinnan ja käytön. Viisaus nähdään päähyveenä, sillä sen avulla muut hyveet voivat toteutua. Rohkeuden hyve ilmenee emotionaalisena vahvuutena, joka koostuu halusta saavuttaa tavoitteet sisäisestä tai ulkoisesta vastustuksesta huolimatta. Inhimillisyys ilmenee toisten hoivaamisena ja ystävällisyytenä. Oikeudenmukaisuuden hyve liittyy ihmissuhdetoihin ja laajemmin yksilön ja yhteisön välisiin suhteisiin. Kohtuullisuuden hyve hillitsee toimintaa ylettömyyttä, vihaa, ylimielisyyttä ja muita äärimmäisiä tunteita vastaan. Henkisyiden hyve korostaa ihmisen yhteyttä laajempaan maailmankaikkeuteen. (Uusitalo-Malmivaara 2014b: 70–71.)

VIA-filosofian ideana on auttaa ihmisiä tunnistamaan omat ydinvahvuutensa. Ydinvahvuuksia pidetään ihmisen hyvyyden keskeisimpänä rakennusaineena. Näiden tunnistaminen auttaa ihmistä urasuunnittelusta arkiaskareiden suorittamiseen. Tätä varten on kehitetty VIA-luontevahvuusmittari. Korkeat pisteet VIA-mittarilla ennustavat korkeampaa elämän tyytyväisyyttä ja onnellisuutta. Tunne-elämän vahvuudet liittyvät voimakkaammin onnellisuuden kokemuksiin kuin ajattelun vahvuudet. Toiveikkuutta, innokkuutta, kiitollisuutta, uteliaisuutta ja rakkautta pidetään vahvimpina yksittäisinä elämäntyytyväisyyden ennusteina. Luontevahvuudet ovat myös yhteydessä fyysisen hyvinvoinnin kokemiseen. Urheuden, ystävällisyyden ja huumorin vahvuudet lisäävät elämäntyytyväisyyttä fyysisistä sairauksista kärsivillä. (Uusitalo-Malmivaara 2014b: 72–75).

Luontevahvuuksia on pidetty synnynnäisinä ominaisuuksina, joihin ei voi vaikuttaa. Luontevahvuudet eivät voi mennä hukkaan, toisin kuin lahjakkuudet ja kyvyt. Omien luontevahvuuksien selvittäminen mahdollistaa ihmisen parhaan mahdollisen toimivuuden. Ydinvahvuuksilla tarkoitetaan ihmiselle kaikkein ominaisimpia luontevahvuuksia. Niiden käyttö mahdollistaa ihmiselle täyttymyksellisen elämän. (Uusitalo-Malmivaara 2014b: 63–67.)

Kaikki toimet, jotka vahvistavat positiivisen tunteen luomista, sitoutumista, merkityksellisyyttä ja positiivisia ihmissuhteita, lisäävät hyvinvointiamme. Hyvinvoivat ihmiset oppivat paremmin ja selviytyvät paremmin velvollisuuksistaan. (Graber 2013.) Positiivista psykologiaa on kuitenkin arvosteltu itsekkyydestä. Parhaimmillaan se on silti pystynyt

tarjoamaan tieteelliselle yhteisölle, yhteiskunnalle ja yksilöille uuden näkökulman sekä kokemusperäiset todisteet ihmisten kukoistuksesta. Samalla kun positiivinen psykologia on yhdistänyt tuloksensa moniin eri tieteenaloihin, se on haastanut rajoittunutta asennoitumistamme elämään. (Hefferon – Boniwell 2011: 3.)

### 3.3 Kotona asumisen merkitys

Sarvimäki ja Heimonen (2010) perustelevat kodin tärkeyttä ikäihmiselle paikkana, joka tukee oman elämäntarinan jatkuvuutta ja luo turvallisuuden tunnetta. Heidän mukaansa mahdollisimman monella iäkkäällä ihmisellä tulisi olla mahdollisuus elää omassa kodissaan omaehtoista, mielekästä ja täysipainoista elämää. (Sarvimäki – Heimonen 2010: 24–25.)

Kodin merkityksen ja kotikokemuksen ymmärtäminen on tärkeää, kun vapaaehtoistointi tapahtuu iäkkään ihmisen kotona. Pikkaraisen (2007) mukaan kodin merkitys iäkkäälle ihmiselle syntyy henkilökohtaisen kotikokemuksen rakentumisen kautta. Ensin on tila, johon mennään ja josta huomioidaan muun muassa reitit, kulkuväylät, valot ja kalusteet. Tilasta muodostuu paikka, jossa toimivat tietyt säännöt, roolit ja vuorovaikutussuhteet. Asunnoksi tila muuttuu asumisen keston ja siellä tapahtuvien perustointojen ja omistamisen kautta. Ajan myötä paikkaan kotiudutaan ja se muuttuu kodiksi, jonne kuuluvat tutut esineet ja tavat. Ne kuvastavat ja vahvistavat asujansa identiteettiä, muistoja ja tapoja. Kodin rutiinit ja toimintatavat taas tukevat iäkkään ihmisen omatoimista selviytymistä, vaikka toimintakyky heikkenisikin. Kotiin liittyvät myös kokemukset läheisten ja merkityksellisten ihmissuhteiden ylläpitämisestä. Koti on paikka, jonne kaivataan ja jota muistellaan. Kotikokemus voi toimia myös mielikuvana, jonne voi halutessaan siirtyä. (Pikkarainen 2007: 49–52.)

Kotona asumiseen liittyviä positiivisia tekijöitä ovat pysyvyys, ennustettavuus, varmuus, yksiselitteisyys, järjestys ja jatkuvuus. Nämä kaikki tukevat iäkkään ihmisen kokemusta omasta pätevyystään ja selviytymisestään. Ne lisäävät kontrollin tunnetta elämästä ja tukevat arjessa toimimista. (Pikkarainen 2007: 56–57.)

Tulevaisuuden aktiiviset iäkkäät ihmiset arvostavat asuntonsa ja lähiympäristönsä toimivuutta ja muutoshelpoutta. Asumiseen liittyvä eri asiantuntijoiden taitotieto tulee yhdistää gerontologiseen osaamiseen. Ympäristön merkityksessä tulee korostua paitsi esteettömyys ja turvallisuus myös sosiaalista hyvinvointia edistävä näkemys ja yhtei-

söllinen toiminta. Nykyisen kompensatioajattelun sijaan tulisi huomio suunnata iäkään ihmisen identiteettiä ja voimavaroja vahvistaviin toimintoihin. (Pikkarainen 2007: 66–67.)

*Ageing in place* -ajattelu eli 'paikallaan ikääntyminen' tai 'paikoillaan vanheneminen' tarkoittaa yhdessä elinikäisessä kodissa tai tutulla alueella asumista, joka mahdollistuu riittävien kotiin tuotettujen tukipalvelujen ja erilaisten fyysisten ja sosiaalisten esteiden poistamisen kautta (Fried – Rajaniemi – Topo 2015: 59). Kun ikäihminen on saanut asua pitkään samalla alueella, on mahdollista, että naapurusto on muodostunut tutuksi ja vastuu toinen toisistaan on vahvempaa. Sosiaalinen verkosto on tällöin jo valmiina. (Mikkola – Heitto – Rahikka 2015: 28.) Yksinäisyyden lievittyminen, toimintakyvyn paraneminen, voimaantuminen sekä osallisuus omassa yhteisössä luovat pohjaa hyvälle vanhuudelle omassa kodissa (Mikkola ym. 2015: 45).

Ikäihmisen kokemus omasta selviytymisestä ja turvallisuudesta vahvistuu tutussa ympäristössä, jossa toimijuus ja elämänhallinta säilyvät. Vaikka asumismuoto muuttuisikin, on ikäihmiselle tärkeää, että asuinalue ja naapurusto pysyvät samoina, eikä hänen tarvitsisi siirtyä viimeisinä elinvuosinaan asuin- tai hoitopaikasta toiseen. (Mikkola ym. 2015: 12; Fried ym. 2015: 75.) Tällöin ikääntyneen voimavarat vahvistuvat ja sosiaalisen tuen saaminen on mahdollista. (Mikkola ym. 2015: 13.)

Asuntojen ja asumisratkaisujen toteuttamista voidaan kuvata myös *Ageing in place* -ajattelun näkökulmasta. Tällöin asuminen on suunniteltu eri tasojen mukaan. Nämä tasot kuvaavat ikääntyneiden asumisen ja palvelualueiden kehittämisen vaiheita. Lähtökohtana on, että oma koti tehdään ikääntyneelle esteettömäksi asunnon muutostöiden ja sinne tuotavien palvelujen ja teknologian avulla. Parhaiten palvelumalli toteutuu, kun asuin- ja elinympäristöt ovat lähtökohtaisesti suunniteltu ikäystävällisiksi. Tällöin ikääntyneen ei toimintakyvyn heiketessä tarvitsisi muuttaa pois omasta kodistaan ja tutusta asuinympäristöstään. Ikääntyneet voisivat myös varautua etukäteen asumisensa suunnitteluun ja ratkaisuihin. Jos näistä huolimatta ikääntynyt ei enää selviä kotona, on vaihtoehtona muuttaa *Ageing in place* -ympäristöön, seniori- tai palvelutaloon. (Mikkola ym. 2015: 11–13.)



### 3.4 Yksinäisyys horjuttaa hyvinvointia

Yksinäisyys voidaan määritellä tyydyttävien ihmissuhteiden puutteesta aiheutuvaksi subjektiiviseksi kielteiseksi kokemukseksi, joka aiheuttaa kärsimystä kokijalle. Elämänsä tyytyväiset, elämänhaluiset, itsensä tarpeellisiksi ja onnellisiksi kokevat ihmiset eivät koe itseään tässä mielessä yksinäisiksi. Yksinäisyyden kokemuksella on vakavat seuraukset. Iäkkäänä se voi johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen, sairasteluun ja sosiaaliseen eristäytyneisyyteen. Yksinäisyys lisää masentuneisuutta ja itsemurhariskiä sekä dementian ja ennenaikaisen kuoleman todennäköisyyttä. (Routasalo 2016: 418, 421.)

Kotona tai palveluasunnoissa asuvista yli 74-vuotiaista 39 % kärsii vähintään toisinaan yksinäisyydestä ja 5 % usein tai aina. Merkittävimpiä yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä ovat masentuneisuus, pessimistinen elämänasenne, ystävien tapaamiseen liittyvien odotusten toteutumattomuus, yksin asuminen, leskeys, tarpeettomuuden tunne, lasten tapaamiseen liittyvien odotusten toteutumattomuus ja heikentynyt terveydentila. Iän vaikutus yksinäisyyden kokemiseen ei kuitenkaan ole yksiselitteistä, sillä kaikkein iäkkäimmät eivät välttämättä ole niin yksinäisiä kuin heitä nuoremmat. (Routasalo 2016: 418–420.)

Ikääntyneiden yksinäisyyttä yritetään lievittää monin erilaisin keinoin. VTKL:n Ystäväpiiri-toiminta on yksi ryhmäinterventio, jolla on laaja tutkimus- ja kehittämistausta ja jota on kehitetty määrätietoisesti geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeella sekä Raha-automaattiyhdistyksen projekteilla. Ystäväpiiri-toiminnasta tehty tutkimus osoittaa, että yksinäisyyden tunne lievittyy ryhmätoiminnan avulla ja tunne voi jatkua myös ryhmätoiminnan jälkeen. Osallistujista lähes 90 % kokee yksinäisyyden lievittyneen. (Jansson 2012: 39.)

Ryhmien, kerhojen ja ystäväpalvelujen tarjoaman tekemisen ja seuran on todettu lievittävän yksinäisyyttä, mutta niiden kautta muodostuvien ihmissuhteiden tulisi olla yksinäiselle ihmiselle merkityksellisiä (Tiilikainen 2016: 136). Tärkeimpänä näyttäytyy toive vastavuoroisuudesta – kokemus siitä, että iäkäs ihminen on ystävän kanssa samalla viivalla tai aaltopituudella. Yksinäisyyttä ei voi lievittää kuka tahansa, ja sitä saattaa olla jopa mahdotonta helpottaa, jos yksinäisyyden kokemuksen syvyys, muodot, yksilölliset merkitykset ja sen taustalla oleva syyt jäävät tunnistamatta. (Tiilikainen 2016: 179, 181.)

### 3.5 Virikkeet edistävät toimintakykyä

Kielitoimiston sanakirjassa *virike*-sanon synonyymeja ovat sysäys, heräte, kannustin, kiihoke, kimmoke, ponnin ja yllyke (Kielitoimiston sanakirja 2016). Virikkeiden voidaan sanoa sysäävän jotain liikkeelle ihmisessä. Ne antavat herätteitä ja toimivat kannustimina. Ihminen voi saada virikkeistä uusia kimmokkeita omaan toimintaansa ja ajattelunsa. Virikkeet voivat liittyä mihin tahansa elämänalueeseen.

Viriketoiminta voi olla luovaa toimintaa, josta on todettu olevan runsaasti myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi muistisairaiden elämänlaadulle. Kognitiivisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alueilla luova toiminta lisää sosiaalista liittymistä ja vuorovaikutusta, aiheuttaa muutoksia kognitiivisissa prosesseissa, kohentaa kielellisiä taitoja ja lisää toiminnan sujuvuutta. Luova toiminta kohentaa mielialaa, parantaa keskittymiskykyä ja vähentää levottomuutta. (Mönkäre – Semi 2016.) Muistisairaiden virikkeitä painottavissa hoidoissa – virkistystoiminnassa, askartelussa, musiikki-, tanssi-, taide- ja lemmikkieläinterapiassa – pyritään tuottamaan mielihyvän kokemuksia. Vaikeastikin muistisairaat voivat reagoida musiikkiin, eikä kyky kokea musiikin avulla tunne-elämyksiä katoa tiedonkäsittelyn heikentyessä. On myös esitetty, että virikkeettömyys voi olla yksi syy muistisairaana ihmisen kovaääniseen huutoon tai muuhun häiritsevään käyttäytymiseen. Muistisairauksiin liittyviä käytösoireita esiintyy jopa 90 %:lla potilaista. (Koponen – Vataja 2015: 474, 477–478.)

Vanhustyössä viriketoiminnan sanotaan olevan keino tyydyttää vanhuksen henkisiä tarpeita sekä ylläpitää hänen vireyttään ja toimintakykyään (Airila 2002: 5). Kuntouttava viriketoiminta tukee niin psyykkistä kuin sosiaalista toimintakykyä ja kohottaa vanhuksen mielialaa. Virikkeinen ympäristö hidastaa aivojen toiminnallista vanhenemista. (Airila 2002: 9.) Viriketoiminnan harjoitteilla ylläpidetään ja tuetaan vanhuksen olemassa olevia kykyjä, taitoja ja selviytymistä sekä lisätään hänen voimavarojaan. Kuntouttavan viriketoiminnan periaatteisiin kuuluvat 1) yksilöllisyys, 2) tavoitteellisuus, 3) suunnitelmallisuus, 4) systemaattisuus, 5) monipuolisuus sekä 6) kirjaaminen ja arviointi. (Airila 2002: 11–12.)

Viriketoimintaan voi soveltaa myös sosiokulttuurisen innostamisen käsitettä. Vanheneminen nähdään tällöin uutena mahdollisuutena, jossa korostuvat ihmisen voimavarat toimintakyvyn puutteiden ja lääketieteellisten ongelmien sijaan (Huhtinen-Hildén – Puustelli-Pitkänen – Strandman – Ala-Nikkola 2017: 16). Sosiokulttuurisen innostami-

sen perustana toimii ihmisen osallistuminen ja yleisenä tavoitteena on nykyisyyden ja tulevaisuuden vastuullinen rakentaminen sekä persoonana että yhteisöllisesti (Kurki 2008: 70). Tällaisella innostamisella ei sinänsä ole omia toimintamenetelmiä, vaan kaikki perustuu osallistavaan pedagogiikkaan ja näkemykseen tietoihin valintoihin perustuvasta toiminnasta. Innostaminen pohjautuu kulttuurikäsitykseen, jossa iäkkään ihmisen autonomiaa ja kriittisyyttä tuetaan erityisesti. Kulttuuri on vuorovaikutuksellista ja kehittyvää, ei valmista eikä kulutuskeskeistä. (Kurki 2008: 70–73.)

lääkäiden ihmisten sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on, että yksilöt ja yhteisöt voisivat ottaa mahdollisuuksien mukaan pääosan oman elämänsä toimijoina. Päämääränä on innostaa iäkkäitä toteuttamaan itseään persoonina, ottamaan osaa yhteisölliseen elämään ja integroitumaan yhteiskuntaan myönteisellä tavalla (Kurki 2008: 83). Viriketoiminnan kannalta on kiinnostava metafora, että sosiokulttuurisen innostamisen on kärjistetty jakautuvan kahteen ääripäähän: kuumaan ja kylmään maailmaan. Innostamisen kuumassa maailmassa vanhustyö tähtää iäkkään ihmisen osallistumiseen ja sen perusta on humanistinen. Innostamisen kylmässä maailmassa iäkkäille ihmisille tuotetaan pinnallisesti erilaisia valmiita aktiviteetteja ja ohjelmia muotivirtausten mukaan. Kylmässä maailmassa vanhusten rooli on passiivinen eikä toiminnan ja uusien metodien perusteita juurikaan pohdita, kunhan puuhastellaan. (Kurki 2008: 90–92.)

#### 4 Vapaaehtoistoiminta hyvinvoinnin mahdollistajana

Vapaaehtoistoiminnan kansainvälinen arvostus on ollut kasvussa koko 2000-luvun. EU:n vapaaehtoistoiminnan teemavuosi oli 2011, jolloin haluttiin osoittaa vapaaehtoistoiminnan olevan aktiivisen kansalaisuuden ja demokratian keskeinen ulottuvuus. Tämä näkyi myös Suomessa. Vuonna 2011 vapaaehtoistyö oli vahvasti esillä kolmannen sektorin tiedotuksessa, alueellisessa uutisoinnissa sekä valtakunnallisessa mediassa. (Utriainen 2011: 21.)

Vapaaehtoistyö on monitahoinen yhteiskunnallinen ilmiö, joka on ollut olemassa jo pitkään. Se on toimintaa, joka on ollut aliarvioitua, alituttua ja aliarvostettua. Vasta viime aikoina vapaaehtoistyö on nähty tutkimuksen arvoiseksi aiheeksi. Vapaaehtoistyön merkitys ja sen suhde valtioon, talouteen ja perheisiin on enenevässä määrin tunnustettu. Esimerkiksi Yhdistyneiden Kansakuntien promootio on rohkaissut monia hallituksia arvioimaan asennoitumistaan vapaaehtoistyöhön ja vapaaehtoiisiin. (Warburton 2014: XV.)

Vapaaehtoistoiminta vahvistaa yhteiskunnassa solidaarisuutta ja tuo säästöjä. Vapaaehtoistyöllä on positiivisia välillisiä vaikutuksia ihmisten terveyden ja toimintakyvyn säilymisessä. Vapaaehtoiset itse saavat toiminnasta iloa, oppia ja elämänsisältöä. Vanhustyössä mukana olevat vapaaehtoiset ovat useimmiten itse ikäihmisiä. Heille osallistuminen ja yhdessä tekeminen parantaa omaa elämänlaatua ja hyvinvointia. Ensisijaisia hyötyjiä vapaaehtoistoiminnasta ovat kuitenkin autettavat ikäihmiset. Kyseessä on win-win-periaate. (Utriainen 2011: 21–23.)

Ammatillisesti johdetussa vapaaehtoistoiminnassa korostuu järjestön yhteiskunnallisten päämäärien täytyminen. Vapaaehtoistoiminnan toiminnan suunnittelusta vastaavat järjestön työntekijät, ja vapaaehtoiset antavat oman panoksensa siihen. Vapaaehtoisten tehtävät ovat yleensä selkeästi määriteltyjä, eikä heillä ole muuta vastuuta järjestön toiminnasta. (Kuuluvainen 2015: 17–18.) Tärkeää on kuitenkin tiedostaa, että vaikka vapaaehtoistoiminta on merkityksellinen voimavara, se ei korvaa ammattihenkilöstöä. Vapaaehtoisten rekrytoinnissa tulee olla tarkkana ja vapaaehtoistoimintaa pitää systemaattisesti arvioida, tutkia ja kehittää. Myös vapaaehtoistoiminnan eettisyyttä tulee tarkastella kriittisesti. (Näslindh-Ylispanjar 2012: 22–23.)

Ihmisen kolme psykologista perustarvetta ovat: vapaaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Näiden perustarpeiden läsnäolo tai puuttuminen määrittävät ihmisen hyvinvoinnista ja sisäisestä motivaatiosta suurimman osan. Vapaaehtoisuus tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, että hän saa itse päättää tekemisistään. Kyvykkyudessa on kyse osaamisesta ja aikaansaavuudesta. Oppimisen kokemus on yksi osa kyvykkyyttä. Yhteenkuuluvuus syntyy, kun ihminen kokee, että hänestä välitetään ja hän itse välittää toisista ihmisistä. (Martela 2014: 48–49.)

Yhteenkuuluvuuden tunteeseen liittyy myös kokemus elämän arvokkuudesta. Se syntyy, kun ihminen kokee olevansa osa arvostavaa yhteisöä ja pystyy mielestään tekemään hyviä asioita toisille ihmisille. (Martela 2014: 52.) Näiden kolmen psykologisen perushyveen lisäksi Martela korostaa vielä hyvänteckemisen tunteen yhteyttä ihmisen hyvinvoinnille. Tämä tunne syntyy, kun ihminen kokee voivansa tehdä toisille hyvää satuttamatta toisia. Kyse ei ole siis konkreettisista teoista, vaan esimerkiksi vapaaehtoistyön aikaansaamasta tunteesta. (Martela 2014: 50.)

Vapaaehtoistoiminnassa yksi keskeinen käsite on motivaatio. Tutkimuksilla on todettu, että ihmiset motivoituvat paremmin tavoittelemaan yhteistä hyötyä kuin omaansa. Motivaatiota on kahdenlaista: sisäistä ja ulkoista. Ulkoinen motivaatio syntyy palkkioiden ja kannustimien haluamisesta. Sisäinen motivaatio liittyy ihmisen arvoihin ja henkilökohtaiseen kasvuun. Sitä luovat esimerkiksi työn mielekkyys ja itseohjautuvuus. Vapaaehtoistyö perustuu ihmisen omaan kiinnostukseen hakeutua kohti sisäisesti motivoivaa tekemistä. Vapaaehtoistyön kannustimena voi toimia myös ulkoiset motivaatiotekijät esimerkiksi yhdistyksen tapa palkita vapaaehtoisia. (Kuuluvainen 2015: 45–46.)

Tylerin (2010) mukaan sosiaalinen motivaatio kuvastaa kahta eri ryhmää. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat ihmisen taidot ja avoin suhtautuminen järjestöön. Tähän sisältyvät myös ihmisen arvot, asenteet ja identiteetti. Toinen ryhmä muodostuu organisaation tavoista ja käytännöistä. Tällä tarkoitetaan oikeudenmukaisia menettelytapoja päätöksenteossa sekä tietoa tekojen luotettavuudesta toisia ihmisiä kohtaan. (Tyler 2010: 43.)

Käytännössä vapaaehtoistoiminnan onnistuminen edellyttää, että ainakin yksi ihminen koordinoi sitä ja saa tarvittaessa muiden tukea (Kaila 2014: 7). Toimivalla ja säännöllisellä viestinnällä sitoutetaan vapaaehtoisia, jolloin he tuntevat olevansa arvostettuja ja

kokevat olevansa mukana edistämässä tavoitteita. Viestinnän avulla he saavat tietoa myös muutoksista, jolloin he voivat varautua tulevaan. (Kaila 2014: 86.)

Vanhustyön keskusliitossa Anu Lintilä vastaa Senioritoiminnan vapaaehtoistoiminnasta. Käytännön koordinointia ohjaavat Sanna Dufva ja Meeri Falck. Vapaaehtoisille järjestetyistä koulutuksista pyydetään palautetta osallistujilta ja nämä palautteet otetaan huomioon toiminnan kehittämässä. Palautetta kysytään muun muassa eri koulutustilaisuuksien sisällöstä, materiaalien hyödyllisyydestä ja käytännön järjestelyistä. Säännöllisillä kyselyillä pyydetään myös palautetta vapaaehtoistoimintaan liittyvistä kokemuksista ja toiveista.

Vapaaehtoiseksi voi ryhtyä joko henkilökohtaisen perehdytyksen tai VTKL:n vapaaehtoistoiminnan neliosaisen kurssin kautta. Kurssilla esitellään VTKL ja Senioritoiminta, perehdytään ikääntyneen ihmisen kohtaamiseen, annetaan tietoa muistisairaasta ja masentuneesta ikäihmisestä sekä annetaan tietoa ikääntyneen ihmisen liikkumiseen avustamisessa. Kurssin aikana käydään myös läpi vapaaehtoistoiminnan säännöt, hyvät neuvot vapaaehtoiselle ja vapaaehtoisien rooli ikääntyneen ihmisen arjessa. Kurssi on osallistujalle maksuton ja siitä saa todistuksen.

Vapaaehtoistoiminnassa alkuhaastattelun avulla varmistetaan, että vapaaehtoisien odotukset ja tulevat tehtävät vastaavat toisiaan mahdollisimman hyvin. Hän saa tietoa vapaaehtoistehtävästä sekä yhteisön tavoitteista ja odotuksista. Haastattelun kautta selviää myös vapaaehtoisien soveltuvuus, jolloin hänet osataan ohjata sopivaan tehtävään. Näin varmistetaan sitoutuminen ja vältytään turhilta ristiriidoilta. (Kaila 2014: 27.) Myös VTKL:ssä on käytössä vapaaehtoisien haastattelulomake. Alkuhaastattelussa kartoitetaan muun muassa tulevan vapaaehtoisien elämäntilannetta, kokemuksia ikääntyneistä ja vapaaehtoistoiminnasta, toiveita tulevan vapaaehtoistoiminnan tehtävistä ja odotuksia vapaaehtoistoiminnasta. Kun ikääntyneelle ihmiselle haetaan vapaaehtoista, täytetään joko vapaaehtoisvälityksen ystävöiminnan tietolomake tai vapaaehtoisvälityksen saattaja-avun tietolomake tarkoituksen mukaan. Näillä lomakkeilla kartoitetaan perus- ja yhteystietojen lisäksi muun muassa asiakkaan kunto ja liikkuminen sekä toive toiminnan luonteesta. VTKL:n toiminnanohjaajat kartoittavat vapaaehtoisesta ja asiakkaasta annettuja tietoja näiden lomakkeiden avulla ja tällä tavoin ohjaavat toisilleen sopivan vapaaehtoisien ja iäkkään ihmisen yhteen.

Vapaaehtoinen ja toiminnan järjestäjä tekevät sopimuksen vapaaehtoistyöstä. Siinä sovitaan, mitä toiminta on, mihin vapaaehtoinen ja organisaatio sitoutuvat ja mitä vapaaehtoiselta odotetaan. Myös vaitiolosta, vakuutuksista ja muista vastuuasioista tehdään kirjaus ja ne käydään yhdessä läpi. Sopimus sitouttaa vapaaehtoisen organisaation arvoihin ja toimintatapoihin. (Kaila 2014: 30.) VTKL:ssä vapaaehtoisen kanssa allekirjoitetaan sopimus vaitiolovelvollisuudesta. Lisäksi VTKL on ottanut kaikille Senioritoiminnan vapaaehtoisille tapaturma- ja vastuuvakuutukset. Vapaaehtoisten työtä tuetaan myös virkistystoiminnalla ja vertaistapaamisilla. Vapaaehtoinen auttaja voi olla mukana omien resurssiansa mukaisesti ja halutessaan jäädä pois toiminnasta kuitenkin aiheuttamatta asiakkaalle epävarmuutta avun saamisesta (Vapaaehtoistoiminnan etiikka 2014: 5–7).

#### 4.1 Eettinen arvoperusta

Vapaaehtoisena toimiminen on eettinen valinta. Kivelän ja Vaapion (2011) mukaan keskeisiä ihmisarvon kunnioittamisen ja arvokkaan vanhuuden turvaavia eettisiä periaatteita ovat itsemääräämisoikeus eli autonomia, oikeudenmukaisuus, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, turvallisuus, yksityisyys ja yksilöllisyys sekä osallisuus. (Kivelä – Vaapio 2011: 18.)

Ikä syrjintään liittyvät eettiset pohdinnat sekä arvo- ja asennekeskustelut ovat merkityksellisiä iäkkäiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Järjestöillä on merkittävä rooli iäkkäiden puolestapuhujina. Kansalaiset voivat vaikuttaa järjestöjen kautta esimerkiksi tukemalla huonokuntoisia iäkkäitä tai laatimalla kannanottoja. Järjestötyön lisäksi tarvitaan vapaaehtoistyötä ja epävirallisia tahoja puolustamaan huonokuntoisten iäkkäiden asemaa. Hyvän laadun edellytyksiä vanhustalveissa ovat iäkkäisiin myönteisesti suhtautuminen, heidän yhteiskunnallinen arvostaminen ja heitä tukevien ihmisten korkeatasoinen eettinen toiminta. (Kivelä – Vaapio 2011: 229–238.)

Voimaannuttavien pyrkimysten taustalla on oltava ymmärrys siitä, että vanha ihminen on haavoittuva. Haavoittuvuus voi olla samalla sekä haurautta ja heikkoutta että herkkyyttä ja sensitiivisyyttä. Hauraus ja heikkous ovat riskitekijöitä, joita pyritään ennaltaehkäisemään. Herkkyys ja sensitiivisyys sen sijaan nähdään voimavaroina, sillä ne ovat empaattisuuden ja eläytymiskyvyn edellytys. (Sarvimäki – Stenbock-Hult 2010: 33–35.)

Haavoittuvuuden kohtaamisessa eettisyys näkyy arvoissa ja periaatteissa, joita ihminen kunnioittaa. Sisäistetyt arvot ovat osa ihmisen persoonaa ja ne näkyvät hänen puheissaan sekä tavassaan suhtautua ihmisiin ja asioihin. Vanhuksen kohtaamisessa ne näkyvät huolenpitona ja välittämisenä. Voimavarojen vahvistaminen tukee iäkkään itsemääräämisoikeuden toteutumista. (Sarvimäki – Stenbock-Hult 2010: 43–45.)

#### 4.2 Palvelumuotoilun näkökulma

Palvelumuotoilu on osaamisala, joka yhdistää perinteisiin palvelun kehityksen menetelmiin muotoilusta tutut palveluiden kehittämisen toimintatavat. Palvelumuotoilu on tapa yhdistää vanhoja asioita uudella tavalla. Se ei perustu vain abstraktiin asiakkaiden tunteiden ja kokemusten suunnitteluun. Palvelumuotoilu on konkreettista toimintaa, jossa asiakkaan tarpeet ja palveluntarjoajan tavoitteet pyritään yhdistämään toimivaksi palveluksi. Palvelumuotoilulla pyritään luomaan taloudellisesti, sosiaalisesti ja ekologisesti kestäviä palvelutuotteita. (Tuulaniemi 2011: 24–25.) Palvelumuotoilu liittyy VTKL:n Senioritoiminnan koulutukseen kahdellakin tasolla. Ensinnäkin Senioritoiminnan työntekijät keräävät palautetta vapaaehtoistoimijoilta ja muokkaavat toimintaa sen mukaisesti. Toiseksi vapaaehtoistoimijat hyödyntävät palvelumuotoilun periaatteita oman ystävävänhuksensa kohtaamisessa, koska lähtökohtana ovat ystävävänhuksen toiveet ja toiminnassa korostuvat dialogisuus ja tasavertaisuus.

Suomessa väestön keski-ikä kasvaa koko ajan. Palveluja tarvitaan yhä enemmän muun muassa liikkumiseen, asioiden mahdollistamiseen ja avuksi vapaa-aikaan. Kun materiaaliset tarpeet on tyydytetty, kasvavat odotukset palveluita kohtaan. Ihmiset eivät enää osta pelkästään tavaroita tai palveluita, vaan elämäänsä helpottavia ratkaisuja. Tämä edellyttää kaikilta toimijoilta palveluiden logiikan ymmärtämistä. Lähitulevaisuudessa palveluiden merkitys uusina innovaatioina kasvaa. Koska luonnonvaroja on tuhattu jo liikaa, korostuu palveluiden ekologisuus. Niiden tuottaminen onnistuu vähällä energialla ja ne voidaan monistaa kustannustehokkaasti. Parhaita ja tarkoituksenmukaisempia palvelut ovat silloin, kun niillä pystytään vastaamaan ihmisten todellisiin tarpeisiin. (Tuulaniemi 2011: 18–22.)

Järjestöjen toiminta sosiaali- ja terveyssektorilla lähtee asiakkaan tarpeista ja eduista. Järjestöiltä myös odotetaan entistä enemmän mitattavaa tuloksellisuutta ja yhteiskunnallista vaikuttavuutta. Tämä saattaa vaikuttaa järjestöjen jäsenten ja niiden asiakkaiden välisiin suhteisiin. Toisaalta se edesauttaa yhteistyötä tutkimustietoa arvostavan



sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden kanssa. Asiakslähtöisyyden kehittäminen lähentää julkista, yksityistä ja kolmatta sektoria toisiinsa ja madaltaa eri sektorien väliä raja-aitoja. (Virtanen – Suoheimo – Lamminmäki – Ahonen – Suokas 2011: 9.) Organisaation asiakslähtöisyys muodostuu asiakkaalle kohtaamiseen liittyvistä asioista kuten vuorovaikutuksen laadusta ja määrästä, palveluntarjoajan asenteista sekä asiakkaan mielikuvista ja odotuksista (Virtanen ym. 2011: 21).

Asiakkaan ja palveluntarjoajan yhteisymmärryksen saavuttaminen edellyttää asiakasymmärrystä. Se ei ole pelkkää asiakastietoa, vaan siitä jalostettua ja käyttöilanteeseen sopivaa. Asiakkaan näkeminen resurssina tekee hänestä toimijan eli subjektin. Asiakkaiden osallistuminen oman hyvinvointinsa huolehtimiseen on lähestymistapa, johon liittyy kiinteästi asiakkaan voimaannuttaminen. Muita asiakslähtöisyyteen liittyviä ulottuvuuksia ovat työntekijän ja asiakkaan näkeminen yhdenvertaisina toimijoina sekä asiakkaan ja palveluntarjoajan välinen kumppanuus. (Virtanen ym. 2011: 18–19.)

Käyttäjien ja kehittäjien välisessä vuorovaikutuksessa on kaksi lähestymistapaa. Käyttäjät voidaan ottaa mukaan suunnitteluun heidän odotuksiaan ja ideoitaan kuunnellen. Toinen tapa on kehittäjien vieminen käyttäjien luokse tekemään havaintoja ja haastatteluja käyttäjien omassa, tutussa ympäristössä. Vuorovaikutuksellisuus on asiakslähtöisen kehittämisen peruselementti. (Virtanen ym. 2011: 36.) Vanhustyöhön tämän tyyppinen vuorovaikutus nivoutuu esimerkiksi Eloisa ikä -ohjelman hankkeissa, joiden suunnittelussa ja toteutuksessa iäkkäät ihmiset ovat aktiivisia toimijoita. Eloisan iän yksittäisissä hankkeissa ja teemaverkostoissa on onnistuttu luomaan uutta vanhuuskulttuuria, jossa iäkkäiden ihmisten omat voimavarat, vahvuudet ja elämäkokemus arjesta on valjastettu hyvän arjen edistämiseen ja voimavaralähtöisen osallisuuden lisäämiseen. (Eloisa ikä 2016.)

Palvelumuotoilussa kehitetään yhdessä ja yhteiskehittäminen on samalla palvelumuotoilua. Asiakas ja palveluntuottaja osallistuvat palvelun kehittämiseen yhdessä. Palvelumuotoilussa palvelun käyttäjä nähdään oman elämänsä ja toimintansa asiantuntijana. Tämä asiantuntemus synnyttää ymmärryksen palvelun loppukäyttäjän tarpeista. Yhteiskehittämisen tavoitteena on tuoda monipuolisesti esiin palveluun liittyvät asiat ja näkökannat. (Tuulaniemi 2011: 116–117.)

Asiakastiedon muuttaminen asiakasymmärrykseksi vaatii tiedon systemaattista keräämistä, kykyä analysoida tietoa ja hyödyntää sitä asiakslähtöisen toiminnan kehittämi-

sessä. Yleisin tapa kerätä tietoa asiakkailta ovat erilaiset lomakkeet ja kyselyt. Näiden asiakaspalautteiden pohjalta muodostetaan käsitys asiakkaiden tyytyväisyydestä. Myös niin sanotun hiljaisen tiedon merkitys asiakasymmärrykseen on suuri. (Virtanen ym. 2011: 42.)

Asiakaskokemus jaetaan toimintaan, tunteisiin ja merkityksiin. Merkitystaso on ylin asiakaskokemuksen taso, jolla on suhde asiakkaan elämäntapaan ja identiteettiin. Se tarkoittaa myös asiakkaan kokemukseen liittyviä mielikuvia, unelmia ja oivalluksia kokemuksen henkilökohtaisuudesta. (Tuulaniemi 2011: 74.) Palvelumuotoilu on lähestymistapa, jossa kovat ja pehmeät arvot ovat tasavertaisessa asemassa. (Tuulaniemi 2011: 95).

Palvelumuotoilussa ihminen on aina keskiössä. Palvelumuotoilun ytimen muodostaa arvo ja sen muodostuminen. Arvoa voidaan mitata taloudellisen näkökulman lisäksi sidosryhmän kokemana hyödyllisyytenä. Arvon kokeminen tarkoittaa ihmiselle sitä, että hän saa palvelun avulla sitä, mitä haluaa tai kykenee sen ansiosta ratkaisemaan ongelmiaan. Palvelumuotoilu osaaminen on kilpailuvaltti ja se hyödyttää myös voittoa tavoittelemattomia organisaatioita. (Tuulaniemi 2011: 26–31.)

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Monimuotoisen opinnäytetyömme tavoitteena on kotona asuvien ikäihmisten psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen VTKL:n Vahvike-aineistopankin avulla. Empiirisenä toteutuksena järjestimme VTKL:n Senioritoiminnan vapaaehtoisille koulutustilaisuuden, jonka tarkoitus on ohjata heitä käyttämään Vahviketta. Koulutuksessa nostimme esille kolme teemaa – muistelun, aivojumpan ja luonnon – jotka ovat Vahvikkeen käytetyimpiä aihealueita. Koulutustilaisuuden avulla halusimme monipuolistaa VTKL:n vapaaehtoistoimintaa antaen virikkeitä ja käytännön työkaluja vapaaehtoisen ja ystävävanhuksen yhdessäoloon ja dialogiseen kohtaamiseen. Tämä voimaannuttaa ja lisää ikäihmisen arjen mielekkyyttä ja sitä kautta tukee hänen kotona asumistaan.

Toimintatutkimuksella pyritään ratkaisemaan käytännön ongelmia erilaisissa yhteisöissä. Sen elementtejä on pysyvän muutoksen aikaansaaminen. Toimintatutkimusta voidaan käyttää sekä oman että ryhmän toiminnan kehittämiseen. Toimintatutkimuksesta on kuitenkin vaikea antaa tarkkaa ja yksiselitteistä määritelmää, sillä siinä on kyse joukosta tutkimusmenetelmiä. Toimintatutkimuksessa sekoittuvat kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Se on myös lähellä kehittämistutkimusta. (Kananen 2014: 11–15.) Toimintatutkimuksessa tutkittavat ovat prosessin aktiivisia toimijoita. Heidät on otettava mukaan tutkimukseen ja kehittämiseen. (Ojasalo – Moilanen – Rita-lahti 2009: 58.) Tämän saavuttamiseksi laadimme palautekyselyn, jolla haimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Miten koulutuksesta saadut työkalut innostavat vapaaehtoistoimijoita Vahvike-aineistopankin monipuoliseen käyttöön?
- 2) Miten Vahvike-aineistopankki tukee vapaaehtoistoimijan ja ikäihmisen välistä kohtaamista?

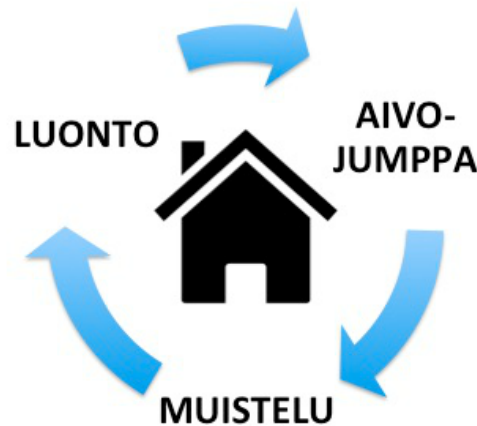
Opinnäytetyössä sitoudumme noudattamaan eettisesti kestäviä hyvän tieteellisen käytännön tapoja. Työmme luotettavuutta lisää yhteistyö maan laajimman valtakunnallisen vanhustyön järjestön kanssa. Senioritoiminnan vapaaehtoistyöntekijät ovat toiminnassaan sitoutuneet noudattamaan VTKL:n vapaaehtoistoiminnan sääntöjä. Prosessissa on huomioitu geronomin ammattieettiset ohjeet, joissa geronomin tehtävä on edistää ihmisten hyvinvointia ja terveyttä sekä sosiaalista ja yhteisöllistä osallisuutta (Suomen Geronomiliitto ry 2014).

## 6 Tilaisuuden suunnittelussa yhdistyvät teoria ja tekemisen meininki

Pedagogisena prosessina koulutuksemme perustuu kumppanuuteen, dialogisuuteen ja läpinäkyvyyteen. Kumppanuuteen perustuvassa yhteistyössä osapuolten välillä vallitsee kunnioitus, luottamus ja neuvotteleva toimintatapa, jossa kaikilla on oikeus tuoda esille päämääränsä ja näkemyksensä. Dialogisessa toimintatavassa keskustelukumppanit saavat ilmaista ajatuksiaan ja tutkia niitä rakentavassa hengessä. Dialogisuuteen kuuluu myös mahdollisuus neuvotella koulutuksen toimintatavoista. Läpinäkyvyys taas tarkoittaa sitä, että koulutuksen tavoitteet, toimintatavat, työnjako ja pelisäännöt tehdään selviksi ja koulutustilaisuudessa näistä löytyy keskinäinen ymmärrys. (Vehviläinen 2014: 25–27.)

Yhteistyökumppanin kanssa pitämässämme palaverissa sovimme työnjaosta ja käytännön toimista. Päätimme, että opinnäytetyön tekijät ideoivat kutsun (liite 1), suunnittelevat koulutusillan sisällön ja toteutuksen, laativat palautekyselyn (liite 2) ja kokoavat osallistujille jaettavan materiaalikansion. Yhteistyökumppanin vastuulle jäi kutsun lähettäminen ja koulutustilaisuuden tarjoilusta huolehtiminen. Ennen koulutustilaisuutta allekirjoitettiin yhteistyösopimus ja tutkimuslupa. Osallistujia varten tehtiin tiedote ja suositumus tutkimukseen osallistumisesta. Yhteisissä tapaamisissamme arvioimme aina koulutustilaisuuden kokonaisuutta ja annoimme palautetta toisillemme.

Valitsimme tarkoituksella koulutusillaksi ystävänpäivän, koska suurin osa koulutuksissa kävijöistä toimii nimenomaan ystävätoiminnassa. Kutsuun keksimme käyttää koulutustilaisuudesta nimeä Ystäväilta. Ystävänpäivä tarjosi meille myös hauskan mahdollisuuden huomioida teema tarjoiluissa. Päätimme alkaa rakentaa koulutustilaisuuden sisältöä Vahvikkeen suosituimmista teemoista – aivojumppa, muistelu ja luonto – jotka nivoutuvat luontevasti toinen toisiinsa (kuviokuva 1). Jaoimme teemat keskenämme ja sovimme, että jokainen valmistelee itsenäisesti oman aiheensa teorian ja toiminnallisen osuuden sekä teemaan liittyvän dian sisällön (liite 3). Jokainen valitsi teemansa mukaisen Vahvikkeesta esitettävän nettimateriaalin sekä materiaalikansiossa jaettavan aineiston. Selvyden vuoksi teemat päätettiin tulostaa kansioon erivärisille papereille.



Kuvio 1. Aivojumppa, muistelu ja luonto nivoutuvat toisiinsa.

Yhtenä tiedon soveltamisen perusmenetelmänä voidaan pitää tapausopetusta eli case-ja. Siinä sovelletaan uutta, opittua tietoa käytäntöön todellisen tai sitä muistuttavan tapauksen avulla. Case-opetus on toimiva menetelmä myös ongelmanratkaisussa. Hyvissä case-tapauksissa tiivistyvät ne elementit, joita koulutuksessa käsitellään. Case-opetus rakentaa siltaa tiedon ja käytännön tilanteessa toimisen välille. Se mahdollistaa myös pysähtymisen tarkastelemaan ongelmia eri näkökulmista. (Kupias – Koski 2012: 118–119.) Teimme jokaiseen teemaan case- eli tapausvideon (Kuusela – Liimatainen – Rantanen 2017; Liimatainen – Kuusela – Rantanen 2017; Rantanen – Kuusela – Liimatainen 2017). Videoissa esitetyt kertomukset perustuivat Senioritoiminnan saamiin aitoihin ystävyyntöihin. Saimme koosteen ystävyyntöistä vapaaehtoisvälityksestä vastaavalta Sanna Dufvalta. Videoita varten teimme jokaisesta teemasta käsikirjoituksen ja etsimme niihin sopivan kuvituksen. Käsikirjoitukset laadimme tarkoituksella erilaisiksi, jotta ne tarjoaisivat mahdollisimman monipuolisen tulokulman siihen, minkälaisia vahvuuksia ja haasteita ystävävanhuksilla on. Videoiden tarkoitus oli paitsi elävöittää esityksiämme ja herättää keskustelua, myös antaa käytännön vinkkejä vapaaehtoisille. Senioritoiminta voi hyödyntää näitä videoita omissa vapaaehtoisuus- ja koulutuksissaan sekä kouluttaessaan valtakunnallisesti ryhmätoiminnan ohjaajia Vahvikkeen käyttöön.

Koulutusillan osallistujilta palaute kerättiin paperisella kyselylomakkeella, koska reaktiot haluttiin talteen heti tilaisuuden jälkeen. Paperinen kyselylomake on perinteinen tapa kerätä tutkimusaineistoa. Kysymysten tekeminen ja muotoileminen vaativat huolellisuutta, sillä ne luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle. Tutkimuksen tulokset vääristyvät, jos kysymyksen vastaaja ajattelee kysymyksen eri tavalla, kuin miten kysy-

myksen laatija on sen tarkoittanut. Kysymysten tulee olla yksiselitteisiä, eivätkä sanamuodot saa olla epämääräisiä tai häilyviä. Kysymykset eivät myöskään saa olla johdattelevia. (Valli 2015: 84–85.)

Pyysimme koulutustilaisuuden osallistujia ja yhteistyökumppaneita arvioimaan tilaisuutta ja kouluttajia asteikolla kiitettävä, hyvä, tyydyttävä ja huono. Kartoitimme koulutustilaisuuden hyödyllisyyttä, kiinnostavuutta ja innostavuutta Vahvikkeen käyttöön. Kysyimme myös koulutuksen teemojen sisällöstä ja videoiden antamasta lisäarvosta koulutukselle. Halusimme tietää, onko Vahvike-aineistopankki heille ennestään tuttu, ovatko he käyttäneet sitä aiemmin vapaaehtoiminnassa ja aikovatko he käyttää sitä koulutustilaisuuden jälkeen. Pyysimme heitä myös arvioimaan Vahvikkeen hyödyllisyyttä vapaaehtoiminnassa ja sen antamaa tukea iäkkään ihmisen kohtaamisessa. Avoimia kysymyksiä oli kolme. Kysyimme, mikä koulutuksessa oli antoisinta ja miten he kehittäisivät koulutusta. Lopuksi pyysimme ruusut, ohdakkeet ja muut kukkaset.

## 7 Koulutustilaisuus tarjosi innostavia työkaluja

Erilaiset ohjausmenetelmät auttavat koulutustilaisuuden organisoinnissa ja oppimisessa. Niiden avulla tuetaan tavoitteiden saavuttamista. Menetelmien valintaan vaikuttavat tavoitteiden lisäksi käytettävissä olevat resurssit, osallistujien tarpeet, koulutuksen kesto, ryhmän koko, koulutustila ja välineet sekä kouluttajan oma osaaminen eri menetelmistä. Valitun ohjausmenetelmän tarkoitus on viedä tilaisuutta luontevasti eteenpäin, luovuutta unohtamatta. (Kupias – Koski 2012: 98–104.)

Ryhmän ohjaamisessa toiminnallisten menetelmien käyttö helpottaa opetusta ja ohjausta, sillä se mahdollistaa eri aistikanavien ja oppimistyylien käytön. Itse koetut asiat tuntuvat mielekkäiltä ja niiden muistaminen on helpompaa. Harjoitusten leikillisuus tuo toimintaan energiaa ja tekee asian hauskaksi. Toiminnalliset harjoitukset kehittävät paitsi itsetuntemusta ja itsetuntoa myös ryhmän yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuutta. Hyvä me-henki edesauttaa oppimistuloksia, osallistumisaktiivisuutta ja ryhmässä viihtymistä. (Leskinen 2009: 13.)

Sovelsimme koulutuksessa ohjauskäsitystä, jossa olennaisia tekijöitä ovat yhteistoiminta, vapaaehtoistoiminnan prosessien ohjaaminen sekä toimijuuden vahvistaminen. Toitimme koulutuksen kunnioittavan ja rakentavan kohtaamisen hengessä sekä dialogisessa vuorovaikutuksessa. Ohjauksemme oli tietoista pedagogiikkaa, jossa toimintatavat valittiin niin, että vapaaehtoiset saivat keinoja 1) tunnistaa omia tietojaan, taitojaan ja voimavarojaan, 2) arvioida toimintatapojensa toimivuutta ja 3) harjoitella uusia tapoja ja osallisuutta (Vehviläinen 2014: 12–20). Toimijuuden vahvistaminen ja ongelmanratkaisuo-rientaatio nivoutuivat toisiinsa niin, että ohjattavan osallistuminen ongelmanratkaisuun ja ratkaisuvaihtoehtojen koetteluun vahvistivat ohjattavan toimijuutta. Vapaaehtoiset kannatti osallistua ongelmanratkaisuun aina kun se on mahdollista. (Vehviläinen 2014: 167.)

Koska käytössämme oli vain yksi koulutuskerta, ohjauksemme oli väistämättä varsin tuotosvetoinen ja perustui lähinnä ohjauksen ongelmanratkaisuo-rientaatioon. Tämä tarkoitti, että työskentely ohjautui pitkälti koulutuksen ennakoidusta tuloksesta käsin, jolloin ohjaustilanteessa tähtäin oli uudessa asiointilassa. (Vehviläinen 2014: 111–112.) Koulutustilaisuutemme pyrki vahvistamaan sekä vapaaehtoisten että heidän ystävävanhustensa toimijuutta ja laajentamaan heidän yhteisen toiminnan mahdollisuuksiaan. Pelkän tiedotustilaisuuden tai neuvonnan sijaan koulutuksemme oli ohjaustapahtuma,

johon vapaaehtoiset osallistuivat aktiivisesti. Korostimme monia toimintamahdollisuuksia ja sitä, että vapaaehtoinen ja hänen iäkäs ystävänsä ovat oman elämänsä asiantuntijoita.

### 7.1 Tilaisuuden kulku toi vahvuuksia esiin

Koulutus järjestettiin ystävänpäivänä 14. helmikuuta 2017 kahden ja puolen tunnin mittaisena iltatilaisuutena VTKL:n tiloissa Malmilla. Koulutuksen sisältö ja kutsu olivat herättäneet etukäteen mielenkiintoa, sillä koulutukseen saapui 23 vapaaehtoistoimijaa. Osallistujamäärä oli Senioritoiminnan mukaan erittäin hyvä. Senioritoiminnasta koulutustilaisuuteen osallistuivat Anu Lintilä ja Meeri Falck.

Koulutuksen alussa esittelimme itsemme ja kerroimme, millä tavoin järjestö oli tullut meille jo tutuksi. Illan ohjelman kulun esittelimme dian avulla. Seuraavaksi pyysimme osallistujia kertomaan heitä ovat. Tätä varten olimme järjestelleet koulutustilan tuolit niin, että osallistujat näkisivät paremmin toisensa. Koulutuksen aloituksen on tärkeää sisältää aiheeseen virittäytymistä (Kupias – Koski 2012: 105), ja siksi pyysimme osallistujia sanomaan etunimensä ja vastaamaan kysymykseen ”Missä minä olen hyvä?”. Vastauksiksi saimme muun muassa ”Olen hyvä liikunnassa”, ”Olen hyvä kuuntelija” ja ”Olen hyvä ystävä”. Saatuja vastauksia hyödynsimme myöhemmin yhdistämällä ne positiivisen psykologian näkökulmaan omien vahvuuksien käyttämisestä. Esittelykierros sujui luontevasti, eikä kukaan vaikuttanut vaivautuneelta vastatessaan kysymykseen.

Tämän jälkeen selitimme, mikä Vahvike on ja miten sitä käytetään. Dia Vahvikkeen etusivusta havainnollisti esitystä. Perustelimme myös osallistujille, miksi olimme valinneet Vahvikkeesta teemat aivojumppa, muistelu ja luonto. Aivojumpan osuuden ohjasi sen jälkeen Minna Kuusela, muistelun Ari Liimatainen ja luonto-osuuden Heidi Rantanen.

Kun kaikki kolme teemaa oli käyty läpi, teimme lopuksi lyhyen yhteenvedon koko koulutustilaisuudesta. Nostimme muutamia koulutuksen kohokohtia esiin. Nämä oli koottu myös diaan. Sen jälkeen osallistujat ohjeistettiin palautelomakkeen täyttöön, jonka he tekivät ennen iltapalan nauttimista. Kun osallistujat palauttivat lomakkeet, heille annettiin materiaalikansio ja Vanhustyön keskusliiton lahjoittamat muistelu- ja keskustelukortit. Ilta jatkui maukkaan iltapalan ja rennon seurustelun merkeissä.



## 7.2 Aivojumppa tukee aivoterveyttä

Aivojumppa aiheena herätti osallistujissa kiinnostusta. Perinteiset sanaristikot ja sudokut olivat kaikille tuttua aivojumppaa. Sen sijaan toiminnallisessa harjoituksessa tehdyt liikkeet olivat uusia ja nostivat tunnelmaa mukavasti.

Teoriaosuudessa lähestyttiin aivojen käyttämisen tärkeyttä viidestä eri näkökulmasta. Nämä olivat: 1) liike on lääke, 2) aktiivisuuden ylläpitäminen on aivoille yhtä tärkeää kuin liikunta on lihaksille ja luustolle, 3) aivojumppa, 4) mielekäs tekeminen omien kiinnostuksen kohteiden mukaan ja 5) aktiivinen ja positiivinen yhteys ympäristöön. Näiden näkökulmien avulla haettiin vastauksia kysymyksiin, minkä takia aivojen käyttö on tärkeää ja miten niitä käytetään.

Kouluttajan esittämät kysymykset ovat hyvä tapa kartoittaa osallistujien tietoa, kokemusta ja tunteita. Kysymykset tuovat esiin myös eriäviä näkökulmia. Kouluttajan kannattaa miettiä etukäteen minkälaisia aktivoivia kysymyksiä hän esittää koulutuksen eri tilanteissa. (Kupias – Koski 2012: 109–110.) Koulutustilaisuudessa osallistujia aktivoitiin mukaan keskusteluun esittämällä tilanteeseen sopivia kysymyksiä, esimerkiksi ”Onko teille tuttu sanonta liike on lääke?” tai ”Mitä teille tulee mieleen sanasta aivojumppa?” Näihin kysymyksiin osallistujat ottivat aktiivisesti kantaa.

Ensimmäisessä liike on lääke -osiossa tuotiin esiin liikunnan positiivisia vaikutuksia. Liikunnan ansiosta verenkierto vilkastuu, muisti ja ajatus virkistyvät, keskittymiskyky ja unen laatu paranevat. Aivojen hyvinvoinnin kannalta tärkeää ovat liikunnan säännöllisyys ja yllätyksellisyys, joten kannattaa kokeilla myös uusia lajeja. Liikuntasuorituksen kerrottiin olevan myös kemiaa. Liikuntasuorituksen aikana elimistöstä vapautuu mielihyvähormoneja serotoniinia, dopamiinia ja endorfiinia. Endorfiineilla on positiivinen vaikutus mielialaan ja ihmisen immuunijärjestelmään. (Keränen 2010: 119–123.)

Myös kaikenlainen kiireetön puuhastelu on liikuntaa ja siten hyväksi aivoille. Puutarhastyöt ja kokkaaminen ovat hyviä esimerkkejä tästä. Metsässä kävely aktivoi tehokkaasti lähes kaikkia aivojen osia yhtä aikaa ja esimerkiksi sienestämiseen tarvitaan ainakin sata kertaa enemmän aivosoluja kuin ristikoiden ratkomiseen. Sienestäessä täytyy suunnistaa, ylläpitää tasapainoa, tunnistaa sienet, tehdä havaintoja ja ehkä vielä vaihtaa samalla kuulumisia kaverin kanssa. (Erkinjuntti – Hietanen – Kivipelto – Strandberg – Huovinen 2010: 169, 181.)

Toisessa osiossa perusteltiin eri näkökulmista, miksi aktiivisuuden ylläpitäminen on aivoille tärkeää. *Use it or lose it* -hypoteesin mukaan aktiivisuuden ylläpitäminen on aivoille yhtä tärkeää kuin liikunta on lihaksille ja luustolle. Kognitiivisten kykyjen säilymistä edesauttavat sekä virikkeitä tarjoavat harrastukset että sosiaalinen elämäntapa. Ikääntymisen myötä väistämättä hiipuvaan aivojen hermosolujen muodostumiseen voidaan siis vaikuttaa virikkeiden ja liikunnan määrällä. Aivojen hippokampuksessa syntyvien solujen säilymistä edistää solujen valjastaminen käyttöön eli uuden oppimiseen. Ikääntyneille voidaan siis nykyisten tutkimustulosten perusteella suositella aivoterveystyön edistämiseksi liikunnan ja kognitiivisen aktiivisuuden lisäämistä ja ylläpitämistä. Sen lisäksi, että toiminnan pitäisi olla iäkkään omien kiinnostuksen kohteiden mukaista ja motivoivaa, siinä olisi hyvä yhdistyä sekä fyysinen, kognitiivinen että sosiaalinen aktiivisuus. (Hänninen 2013: 213–214.)

Osallistujilta kysyttiin, tietävätkö he, mitä kognitiiviset kyvyt tarkoittavat. Vastaukseksi saatiin muun muassa muistaminen ja suunnitteleminen. Kognitiiviset toiminnot liittyvät tiedon vastaanottoon, käsittelyyn ja varastointiin. Emotionaaliset tekijät vaikuttavat kognitiiviseen suoriutumiseen. Kognitiivisiin toimintoihin kuuluvat myös esimerkiksi puheen tuottaminen ja ymmärtäminen, tarkkaavaisuus, havaintokyky ja muistitoiminnot, joilla on keskeinen merkitys oppimisessa ja uusiin tilanteisiin sopeutumisessa. Toiminnanohjaus yhdistää yksinkertaisemmat kognitiiviset toiminnot suunnitelmalliseksi toiminnaksi. (Hänninen 2013: 210.)

Ikääntyessä aivotyöskentely hidastuu, mutta oppimiskyky säilyy. Asioiden mielessä säilyttäminen ei juurikaan heikkene, sillä terveillä ikääntyneillä ei tapahdu merkittävää solukatoa hippokampuksessa. Muistin kannalta olennaista on, että aiemmin opitut tiedot ja taidot säilyvät. Myös vihjeisiin perustuva ja tunnistava palautus säilyvät. Sen sijaan ikääntyessä mieleen painaminen hidastuu ja asioiden mieleen palauttaminen on työläämpää. Erilaisten tilannetekijöiden, kuten väsymyksen ja stressin, vaikutukset korostuvat ja oma-aloitteisuutta sekä ponnistelua edellyttävä toiminta heikkenee. Nimien muistaminen vaikeutuu ensimmäisenä. Vihjeet ja muistivinkit auttavat niiden mieleen palauttamisessa. (Erkinjuntti ym. 2010: 114–115.)

Aivojen kunnossapito on elinikäinen projekti. Aivojen hyvinvointiin vaikuttaminen ei ole koskaan liian myöhäistä, aina voi tehdä jotain. Hyvät elintavat, liikunta, ravitsemus ja aivojen aktivointi ovat tärkeässä asemassa paitsi muistisairauksien ennaltaehkäisyssä

myös niiden hoidossa. (Erkinjuntti ym. 2010: 220.) Sydänterveys on myös aivoterveyttä. Kun huolehtii sydänterveyden vaaratekijät – verenpaineen, kolesterolin ja sokeriainevaihdunnan häiriöt – hallintaan, hoitaa samalla aivoterveyttä. (Erkinjuntti ym. 2010: 147.)

Kolmannessa osiossa aivojumppa-termiä avattiin paitsi rekisteröitynä tavaramerkkinä myös oppimisen näkökulmasta. Aivojumpan kehittäjänä pidetään kasvatustieteistä väitellyttä Paul Dennisonia. Hän kehitti liikkeet 1970-luvulla alun perin oppimisvaikeuksista diagnosoitujen lasten ja aikuisten käyttöön. Dennisonin tutustuttua John F. Thien Touch for Health -kinesiologiaan menetelmä muuttui oppimiskinesiologiaksi, jolla on laaja ymmärrys liikkeen merkityksestä. Dennisonin mukaan liike on ovi oppimiseen. Nykyään aivojumppaa käytetään yli 80 maassa ja sen kirjallisuutta on käännetty yli 40 kielelle. Aivojumpan ja oppimiskinesiologian toimintaa johtaa kansainvälinen säätiö Brain Gym® International / Educational Kinesiology Foundation Kaliforniassa, USA:ssa. Sen sovellutuksia hyödynnetään monipuolisesti eri aloilla. (Suomen kinesiologiayhdistys 2014.)

Aivojumppaliikkeet jaetaan keskilinjan liikkeisiin, pidentäviin liikkeisiin ja energiaharjoituksiin. Keskilinjan liikkeissä harjoitetaan molempien aivopuoliskojen yhteistoimintaa käyttämällä molempia silmiä, korvia, käsiä ja jalkoja. Pidentävissä liikkeissä pyritään lihasjännityksen laukaisemiseen. Energiaharjoituksissa keskitytään omassa kehossa läsnäoloon, asennoitumiseen ja tunteisiin. (Suomen kinesiologiayhdistys 2014.)

Koulutustilaisuudessa käytettiin myös mielikuvia osallistujien aktivoimiseksi. Kerrottaessa tanssin vaikutuksesta aivoihin pyydettiin osallistujia miettimään Aira Samulinia ja *Tanssii tähtien kanssa* -ohjelmaa. Tanssi on paitsi kestävyyttä ja rytmittäjää kehittävää liikuntaa myös hyvää aivovoimistelua. Tanssin aikana ihminen aktivoituu fyysisesti, sosiaalisesti ja mentaalisesti. Tämän vuoksi tanssi onkin erityisen hyödyllistä aivoille. Tanssin aikana eri aivoalueet aktivoituvat ja liikesarjat musiikin tahdissa vahvistavat hermoverkoissa uusia yhteyksiä. Oppiminen ja looginen ajattelu vahvistuvat askelkuvioita hahmottaessa ja tanssia voikin verrata palapelin kokoamiseen tarvittavaan aivovoimisteluun. Sen lisäksi tanssiminen on hauskaa ja siihen liittyy usein voimakkaita tunteita. Aivojen tunnekeskuksessa syntyvien tunnekokemusten katsotaan edistävän terveyttä. Esimerkiksi häävalssiin liittyvät tunnelataukset tallentuvat elämän tärkeisiin muistoihin. (Erkinjuntti ym. 2010: 180, 183.)

Neljännessä osiossa mielekäs tekeminen omien kiinnostuksen kohteiden mukaan nostettiin esiin osallistujien omien vahvuuksien hyödyntäminen ja motivaation merkitys. Muistutettiin osallistujia heidän alkuesittelyssään antamista vastauksista kysymykseen Missä minä olen hyvä? Tämän kerrottiin liittyvän positiivisen psykologian näkökulmaan. Paras keino säilyttää ja kehittää muistiaan ja oppimiskykyään on niiden jatkuva käyttäminen iästä ja elämäntilanteesta riippumatta. Ihmisen sisäinen motivaatio on yhteydessä tähän. Jos ihmisellä säilyy halu oppia uusia tietoja ja taitoja, jää vanhenemiseen liittyvä kykyjen heikkeneminen vaikutuksiltaan vähäiseksi. (Suutama 2013: 226.)

Viidennessä osiossa aktiivinen ja positiivinen yhteys ympäristöön korostettiin vuorovaikutusta ja kohtaamisen merkitystä. Semin (2015) mukaan ikäihminenkin haluaa kokea olevansa osa sosiaalista ympäristöä ja viihtyä, vaikka toimintakyky olisikin jo alentunut. Osallisuuden kokeminen ja kiinnittymisen tunne yhteisöön vahvistuvat, kun on mielekästä tekemistä ja saa mahdollisuuden viettää aikaansa muiden kanssa. (Semi 2015: 9–10.) Kun kohtaamisemme perustuvat läsnäoloon, empatiakykymme harjaantuu. Niin ilon kuin surunkin tunteet heijastuvat ilmeiden, eleiden ja liikkeiden välityksellä. Kun ymmärrämme miltä toisesta tuntuu, aivojen pinnalla toimivat peilisolut aktivoituvat ja herättävät meissä myötäelämisen tunteen. (Keränen 2010: 149.)

Tässä osiossa kerrottiin myös ihmisten välisen kohtaamisen olevan kemiaa. Oksitosiini on kehon onnellisuus- ja rakkaushormoni, joka lisää ilon ja hyvän olon tunteita. Se rauhoittaa, rentouttaa ja laskee stressihormonin määrää veressä. Oksitosiini edesauttaa myös ihmisen hyväksytyksi tulemisen tunnetta ja lisää luovuutta. Oksitosiinia vapautuu muun muassa läheisten kanssa, lemmikkieläintä silittäessä, saunoessa, kosketuksessa ja halatessa. (Kivinen 2013: 33–36.)

Viimeisenä teoriaosuudesta tehtiin lyhyt loppuyhteenveto. Sosiaalinen, fyysinen ja psyykinen hyvinvointimme ovat kaikki yhteydessä aivoterveYTEemme. Ajattelemalla positiivisesti, tekemällä itselle mielekkäitä asioita, kiinnostumalla ympäristöstämme, opiskelemalla uusia asioita, ravitsemalla itseämme terveellisesti, liikkumalla monipuolisesti ja vaalimalla hyviä ihmissuhteita myös aivomme voivat paremmin. Myöskään riittävän unen, levon ja rentoutumisen merkitystä oman aivoterveYTEemme edistämiseen ei voi väheksyä. (Kivinen – Keränen – Ruuti 2010: passim.) Aivojumpan kerrottiin olevan yksi keino tämän kokonaisuuden saavuttamiseksi.

Tämän jälkeen esiteltiin materiaalikansioon valittu materiaali. Aivojumppa-teemasta oli valittu erilaisia aivopähkinätehtäviä, muun muassa sananlaskuja ja sanojen etsimistehetäviä ruudukoista. Lisäksi oli liikkeitä erilaisiin mielikuvajumppiin, sormi- ja käsijumppaan sekä aivojumppaan. Materiaaliin sisältyi myös muistiharjoituksia kuvista. Sen jälkeen Vahvikkeen käyttöä havainnollistettiin netin avulla. Vahvikkeesta mentiin aivojumppalaatikon kautta tekemään yhdessä muistiharjoitus numerosarjasta ja pelattiin digitaalinen palapeli. Digitaaliset harjoitukset innostivat osallistujia jatkamaan harjoituksia myös kotona.

Aivojumppa-teemaan oli tehty video 78-vuotiaasta leskestä Hilmasta. Videolla kerrottiin Hilman asuvan kolmikerroksisen kerrostalon alimmassa huoneistossa. Portaita Hilma joutui nousemaan yhdeksän askelman verran, sillä talossa ei ollut hissiä. Tämän vuoksi Hilman yksin ulos lähteminen ei enää onnistunut. Videolla tuli ilmi myös, että Hilmalla oli käytössään kauppakassipalvelu ja kirjaston kotiinkuljetuspalvelu. Vapaaehtoisen kanssa he olivat kokeilleet joskus tuolijumppaa tai lähteneet taksilla kauppakeskukseen. Siellä he lainasivat pyörätuolin Hilmalle, jotta pitkät kävelymatkat eivät rasittaisi häntä liikaa. Hilma on omatoiminen ja virkeä, eikä hänellä ole muistisairautta. (Kuusela ym. 2017.)

Ennen videon esittämistä osallistujia pyydettiin miettimään kuulemansa teoriaosuuden ja Vahvikkeen esittelyn perusteella, mitä virikkeitä aivojumppaan he Hilmalle ehdottaisivat. Video herätti hyvää keskustelua. Osallistujat toivat omia ehdotuksiaan esille ja samalla tuli ilmi, että kirjaston kotiinkuljetuspalvelu ja kauppakassipalvelu olivat monelle uutta ja hyödyllistä tietoa. Keskusteltiin yhdessä muun muassa siitä, miten nämä palvelut saadaan järjestettyä omaan kotiin ja tarvitaanko siihen tietokonetta.

Tilaisuuden toiminnallisessa osuudessa seisottiin ja tehtiin aivojumppaa käsien avulla. Jumpan ideana oli tehostaa aivopuoliskojen välistä yhteistyötä ja aktivoida aivot oppimaan uutta. Käytännön harjoitukset hauskuuttivat osallistujia, sillä toteutus ei ollutkaan niin yksinkertaista kuin voisi kuvitella. Osallistujia nauratti, kun heille kerrottiin, että näissä harjoituksissa tärkeintä ei ole onnistunut suoritus vaan yritys. Tämän jälkeen aivoja rentoutettiin kehon hytkeyttelyjen avulla ja lopuksi tehtiin vielä istuen aivojumppaa sormiharjoituksilla. Toiminnallinen harjoitus toteutettiin vasta muisteluosuuden jälkeen, jottei yhtäjaksoinen istumisaika muodostuisi liian pitkäksi ja osallistujat jaksaisivat keskittyä paremmin luonto-osuuteen. Tässä kohdassa toteutettuna se toimi hyvin myös piristävänä taukojumppana.

### 7.3 Muistelu antaa voimaa

Koulutustilaisuuden muisteluosiossa käytiin läpi erilaisia muisteluun ohjaavia virikkeitä ja painotettiin sitä, että muistelu on hyvä ja monipuolinen keino tukea iäkkään ihmisen mielen hyvinvointia. Muistelu antaa voimaa ja tuottaa mielihyvää.

Kehitysteorioiden näkökulmasta ihminen kohtaa elämän eri vaiheissa kullekin vaiheelle ominaisia tehtäviä (Read 2013: 247). Muistelu liittyy läheisesti vanhuuden kehitystehtävään, jossa omasta elämästä pyritään muodostamaan eheä kokonaisuus. Jäsentävän ja ratkaisukeskeisen muistelun katsotaan edistävän elämän tarkoituksellisuutta ja hyvinvointia, kun taas menneisyyteen pakeneva tai menneisyyteen lukkiutuva muistelu heikentää elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. Muistellessa on syytä avartaa näkökulmaa niin, että eletyssä elämässä nähdään sen hyvät ja huonot puolet eikä nykyistään elämää leimata pelkästään kielteisesti. (Read 2013: 252.)

Vapaaehtoistoiminnassa muistelu antaa jutun juurta ja tukee pitkän elämän aikana kertyneiden kokemusten jakamista. Muistelu ei kuitenkaan ole pelkkä tunteellinen tai nostalginen matka jonnekin muistojen uumeniin, vaan muistelu kytkeytyy tähän päivään ja nykyiseen elämään. Siitä syntyy muistelun voima. Kun muistot herätetään eloon, aktivoidaan samalla muistia ja mieltä. Muistot alkavat toimia arjen voimavaroina ja muistelu antaa voimaa. (Stenberg 2015: 4–6.) Samalla muistelu on myös aivojumbppaa.

Musiikki on oiva väline ilmaista, käsitellä ja jakaa erilaisia tunteita – myös sellaisia, joihin sanat eivät ulotu (Hohenthal-Antin 2006: 64–66). Musiikki onkin parhaimpia muistelu- välineitä. Monet tärkeät hetket elämän varrelta, kuten häät ja syntymäpäivät, muistuvat mieleen lauluja laulaen tai kuunnellen. Erityisesti yhdessä laulamisen on todettu ehkäisevän masennusta ja eristäytymistä. (Hohenthal-Antin 2013: 59.) Musiikin avulla voidaan stimuloida, rentouttaa ja rauhoittaa, synnyttää mielikuvia tai herättää muistoja. Sitä voi käyttää eri tarkoituksiin sekä yksilö- tai ryhmätyössä, ja sen avulla syntyy dialogia toisten ihmisten kanssa. (Lähdesmäki – Vornanen 2014: 287.)

Koulutustilaisuuden muistelua käsittelevässä osuudessa oli luontevaa lähteä liikkeelle juuri musiikin tarjoamista virikkeistä. Valkokankaalla esitettiin video Amadeus Lundbergin ja Riku Niemi Orchestran kappaleesta Keinu kanssani. Kuulijoille kerrottiin, että halutessaan jokainen voi vain nauttia kappaleesta, mutta videoon on koottu näkökulmia

siitä, miksi musiikki sopii erityisen hyvin muistelun apuvälineeksi ja virikkeeksi. Tällaisia näkökulmia tuli esille neljä: 1) Musiikin kuuntelu voi tuottaa muistoja paikoista, hetkistä, tapahtumista tai ihmisistä: ”Hetket kauniit, elän taas uudelleen.” 2) Musiikki voi herättää tunteita sekä aktivoita liikemuistin. 3) Tuttujen laulujen laulaminen nostaa mieleen muistoja, minkä voi kokea mielihyvää tuottavana. 4) Tunnistettava ja kokemuksia herättävä musiikki tukee kokemusta omasta itsestä eheänä kokonaisuutena. Kappaleen jälkeen kuulijoiden kanssa vaihdettiin muutama sana siitä, millaisia tunteita ja muistoja se herätti. Vapaaehtoiset kertoivat, kuinka he ovat käyttäneet musiikkia ystävätoiminnassa. Kappaleen aikana jotkut innostuivat jopa tanssimaan.

Seuraavaksi keskusteltiin siitä, että kaikki ihmiset eivät nauti muistelusta. Elettyä aikaa ei tulisi ihannoida niin, että siihen verrattuna kaikki tuntuu muuttuneen huonompaan suuntaan. Muistelu voi herättää sekä vaikeita että hyviä muistoja, ja joka tapauksessa muistellessa kannattaa kääntää huomio puutteista ja menetyksistä neutraaleihin ja positiivisiin asioihin. Kannattaa muistella onnistumisia, kannustavasti ja positiivisessa ilmapiirissä. (Stenberg 2015: 8.) Tämänäyttävyyseen myönteiseen muisteluun Vahvike tarjoaa runsaasti ideoita ja erilaisia materiaaleja. Muistelun kohteena voi olla mikä tahansa asia, joka tuntuu läheiseltä ja kiinnostavalta. Vahvuuksia ja taitoja voi lähteä hakemaan vaikkapa erilaisten muistelu- ja keskustelukorttien avulla. Vahvikkeessa on näistä paljon esimerkkejä ja valmiita kortteja on saatavana myös painettuina. Esimerkkeinä esiteltiin Vanhustyön keskusliiton Muistelu- ja keskustelukortit sekä Suomen mielenterveysseuran Myönteisen muistelun kortit. Molempiin korttipakkoihin voi tutustua ilmaiseksi Vahvikkeessa ja Ystäväillan kansioon oli tulostettu korttien käytöstä joitain vinkkejä. Esillä oli myös VTKL:n Arjen esineitä vuosien takaa -korttipakka, jonka kuvat esittelevät vanhan kyläkaupan esineitä. Näitä kuvia on saatavana Vahvikkeessa.

Seuraavaksi otettiin esille voimavaralähtöinen näkökulma muisteluun. Positiivisen psykologian ja sosiokulttuurisen vanhustyön lähtökohtana ovat ihmisen voimavarat, niiden löytäminen ja hyödyntäminen. Myönteinen muistelu tukee tätä tavoitetta ja tällaisia voimavaroja löytyy meiltä kaikilta. Luovan muistelun avulla voidaan kiinnittää huomio ihmisen voimavaroihin ja unohtaa toimintakyvyn vajavuudet ja puutteet. Koska luova muistelu lähtee nimenomaan osallistujien vahvuuksista ja taidoista, se tukee myös osallistujien identiteettiä. (Hohenthal-Antin 2013: 192.) Virikkeellisessä muistelussa muistoja käytetään juuri myönteisten mielikuvien herättämiseen (Saarenheimo 2012: 41). Esinekin toimii voimakkaana muistojen herättäjänä konkreettisuuden, käsin koskeltavuuden ja tunnusteltavuuden ansiosta (Hohenthal-Antin 2013: 52).

Muistellessa aito vuorovaikutus on dialogista. Siihen sisältyy kuuntelua, itseilmaisua, toisten kunnioittamista sekä reflektointia. Asioiden punnitseminen sekä mahdollinen aiemman toiminnan ja ajattelun kyseenalaistaminen tuottavat uusia näkemyksiä ja toimintamalleja. (Kupias – Koski 2012: 133–135.) Vaikka muistellessa katsotaan aikaa taaksepäin, muistelu rohkaisee keskusteluun ja vuorovaikutukseen tässä päivässä. Vaikka muistellessa puhutaan menneisyydestä, siinä keskustellaan dialogissa. Muistelu auttaa hahmottamaan asioita, ja parhaimmillaan se tukee tunnetta, että elämällä on tarkoitus.

Koulutustilaisuudessa painotettiin virikkeiden merkitystä ylipäätään. Niiden puute aiheuttaa stressiä ja siihen liittyviä sairauksia, jopa mielenterveysongelmia. Virikkeet saavat mielen pois kielteisistä tunteista ja auttavat elämään hetkessä. Muisteluun yhdistettynä niillä voi jäsentää elämää. Visuaaliset virikkeet ovat kaiken kaikkiaan hyviä muistelun välineitä. Erilaiset kuvat auttavat muistamaan ja tuntemaan. Valokuvat, postikortit, taidekuvat ja vaikka sanoma- tai aikakauslehtien kuvat nostavat esiin paljon mielikuvia ja muistoja. Vahvikkeessa on oma kuvapankki ja sen käyttöoppaassa hyviä ideoita kuvien käytöstä.

Suomen satavuotisjuhlavuonna VTKL on valinnut vuoden teemaksi *Ikäpolvet yhdessä – juurensa tuntien, toisiaan tukien*. Koulutustilaisuudessa todettiin yhteen ääneen, että se on hieno teema myös vapaaehtoistoimintaan. Muistelu rikastuttaa myös kuuntelijaa. Muistellessa oppii paljon elämästä ja historiasta, ja nuoremmalle sukupolvelle avautuu ikkuna menneisyyteen. Ihmisen elämänhistorian tunteminen antaa tärkeitä vinkkejä kaikkeen vuorovaikutukseen. Muisteluhetkissä tutustuu ihmiseen yksilönä, hänen yksilöllisiin piirteisiinsä, ja kuulee ainutlaatuisia elämäntarinoita. Muistelu tekee vuorovaikutuksesta tasa-arvoista. Vahvikkeessa on paljon materiaalia elämäntarinoista. Elämäntarinalomakkeen tai muiden apuvälineiden käyttäminen nopeuttaa tutustumista. Koulutustilaisuudessa tutustuttiin Vahvikkeen tarjoamiin elämäntarinalomakkeisiin, kuten Elämän puuhun. Siihen voi kirjata esimerkiksi haaveet, tärkeät tilanteet elämän varrelta, mieltymykset sekä asiat, joista ei pidä.

Muistelu tarjoaa monipuolisia puheenaiheita ja antaa sisältöä elämään. Tärkeintä muistellessa on olla oma itsensä ja toimia sen mukaan, mikä tuntuu mukavalta, tutulta ja omalta tavalta (Stenberg 2015: 26). Muisteluosion loppuksi keskusteltiin vielä siitä, kuinka monipuolisesti vapaaehtoistoiminnan kaltaisessa työskentelyssä voi käyttää tietoisia



ja tahallisia muistiherätteitä. Muistia voi aktivoida sekä toiminnallisilla virikkeillä että aistialueen herätteillä, ja koulutustilaisuudessa oli jo ollut esimerkkejä molemmista. Toiminnallisiin virikkeisiin lasketaan musiikin lisäksi esimerkiksi liike, rytmi ja vaikka maalaaminen. Kuvien lisäksi aistialueiden herätteitä ovat vaikkapa esineet, äänet, maut ja tuoksut. Tuntoaisti on tärkeä väylä moniin elämyksiin. Kun ihminen saa hypistellä kädessään esinettä, sen käyttö ja siihen liittyvät tilanteet palaavat paremmin mieleen. (Stenberg 2015: 29.)

Muisteluosion päätteeksi katsottiin tilaisuutta varten tehty video 88-vuotiaasta Veikosta ja hänen ystävävapaaehtoisesta Pekasta. Veikolla on todettu hitaasti ja tasaisesti etenevä Alzheimerin tauti, ja Vanhustyön keskusliiton ystävävapaaehtoinen Pekka käy pitämässä hänelle seuraa joka toinen viikko. Miehet ovat tavanneet jo vuosikausia, mutta Pekasta on alkanut tuntua, ettei Veikko enää tunnista häntä – ainakaan joka käyntikerralla. Aiemmin Veikko ja Pekka ulkoilivat paljon, mutta nyt Veikkoa ei tahdo saada lähtemään edes pihalle. Pekka ei oikein tiedä, mitä he tekisivät yhdessä. Koulutustilaisuudessa todettiin yhdessä, että Vahvikkeesta löytyisi miehille varmasti jutun juurta ja virikkeitä vaikkapa muisteluun. (Liimatainen ym. 2017.)

#### 7.4 Luonto hyvinvoinnin lähteenä

Luonnon monipuoliset hyvinvointivaikutukset joillekin osalle koulutustilaisuuden osanottajille tuttuja, kun taas osalle esitys antoi uutta tietoa. Toiminnallisen osuuden luontoaiheinen rentoutushetki toi kaikille virkistystä ja sen todettiin sopivan hyvin viimeisen teemaosion jälkeen. Ihastusta herättivät luontoaiheiset kuvat, jotka kulkivat mukana diaesityksessä läpi koko illan.

Aluksi osallistujille kerrottiin lyhyesti muutamista luonnon hyvinvointivaikutuksista ikään kuin yhteenvetomaisesti viritellen kuulijoita aiheeseen. Metsä, puisto ja puutarha ovat rauhaa huokuvia ja antavat ikään kuin luvan rentoutumiseen. Luonnossa oleskelu kohentaa mielialaa ja lisää elämäniloa. Luonto vaikuttaa ja tuntuu koko kehossa. (Kivinen 2013: 45.) Luonnossa liikkujilla onkin todettu olevan vähemmän psyykkisiä ongelmia (Juusola 2016: 8) ja luonnon vaikutuksia onkin esimerkiksi uupumuksesta palautuminen, toimintakyvyn paraneminen, stressin lieveneminen ja tarkkaavaisuuden tehostuminen. Osallistujia muistutettiin, että mitä useammin ulkoilee luonnossa ja mitä pidempään siellä on, sitä vähemmän kärsii stressistä ja siitä johtuvista vaivoista, kuten juuri uupumuksesta ja päänsärystä (Arvonen 2014: 18–20.)

Luonto myös kuntouttaa monella tavalla. Luonnon neljä elementtiä – maa, ilma, vesi ja tuli – kuntouttavat omalla ja ihmiselle tutulla tavalla. Suomalaisessa saunassa yhdistyvät nämä kaikki neljä elementtiä ja niistä muodostuu ikään kuin luonnon hoitokeskus. Saunassa rentoutumisen tunteen aiheuttavat näiden kaikkien neljän elementtien hoitavat ainekset. (Wahlström 2006: 63.)

Luonnosta ei varmaankaan voi puhua ilman, että *Green Care* -käsite otetaan esille. Tätä käsitettä esiteltiin hyvin lyhyesti ja pintapuolisesti, koska vapaaehtoisille on aikaisemmin järjestetty koulutusta aiheesta. Osallistujille kerrottiin kuitenkin, että *Green Care* -käsite rantautui Suomeen vuonna 2008. *Green Care* -tavoitteena on niin fyysisen kuin henkisenkin terveyden ja hyvinvoinnin parantaminen ja edistäminen. Tämä tarkoittaa silloin sitä, että *Green Care* ei ole vain passiivinen luontokokemus vaan aktiivinen tapahtuma. (Soini – Ilmarinen – Yli-Viikari – Kirveennummi 2011: 320–321.) Osallistujille selitettiin myös mitä *Green Care* -toiminta tarkoittaa. Se on luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa, jossa ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi hyödynnetään luontoa tavoitteellisesti. Luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden kautta syntyykin *Green Care* -toiminnan hyvinvointivaikutukset. (Soini – Vehmasto 2014: 11–12.)

*Green Care* -n kolme pääkäsitettä – luonto, toiminta ja yhteisö – käytiin myös läpi. *Green Care* -toiminnassa asetettuja tavoitteita edistetään, vahvistetaan tai nopeutetaan luonnon avulla, jolloin luonto on toiminnan tapahtumapaikka, kohde tai väline. Kokemuksille ja oppimiselle luodaan mahdollisuudet toiminnan kautta ja tällöin toiminta yhdistää ihmisen ympäristöönsä. Luonto tarjoaakin monenlaiseseen tekemiseen ja kokemiseen virikkeelliset puitteet. Kolmantena pääkäsitteenä on yhteisö, ja yhteisö antaa osallisuudelle mahdollisuuden. Yhteisöön ihminen kiinnittyy vuorovaikutteisuuksella, ja tällöin se voi tuoda hyväksynnän tunteen. Parhaassa tapauksessa toiminnan vaikuttavuuden lisääminen ja terveyden suojeleminen mahdollistuvat yhteisön tuen avulla. Vuorovaikutus ihmisten kanssa luo osallisuuden tuntua, mutta vuorovaikutus myös eläinten, luonnon tai tietyn paikan kanssa saa aikaan saman asian. (Soini – Vehmasto 2014: 11.) Vapaaehtoisia kuitenkin muistutettiin siitä, että mikä tahansa yhteisöllinen hyvinvointitoiminta, joka tapahtuu luonnossa, ei välttämättä ole *Green Care* -toimintaa. Tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus ovat edellytyksenä *Green Care* -toimintatavalle (Soini – Vehmasto 2014: 11).

Tämän jälkeen jatkettiin yleisistä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Luonnossa oleilun suoria terveysvaikutuksia ovat verenpaineen lasku 10 minuutissa, mielialan koheneminen 20 minuutissa, tarkkaavaisuuden lisääntyminen tunnissa, elimistön puolustusmekanismien elpyminen kahdessa tunnissa ja positiivisten tunteiden lisääntyminen viidesä tunnissa kuukauden ajan. Kolmen päivän luontoretki vahvistaa elimistön puolustusmekanismeja, lisää syöpää ehkäisevien proteiinien määrää, vähentää stressihormonia, tasaa veren sokeriarvoja, laskee kohonnutta verenpainetta, vähentää masennuksen ja väsymyksen tunnetta sekä lisää elinvoimaisuuden tunnetta. (Arvonen 2014: 17.) Kaiken kaikkiaan luonnon vaihtelevat olosuhteet ovat siis hyväksi ihmisen elintoiminnoille.

Luonnossa voi hoitaa mieltä ja kehoa hyvin eri tavoin. Käsien upottaminen multa tekee jonkun onnelliseksi, kun taas joku toinen nauttii marjastuksesta. Sitten joku kolmas on sitä mieltä, että kaiken kauneuden havainnointi ja pelkkä luonnossa oleskelu on ihaninta. (Kivinen 2013: 45.) On kuitenkin tutkittu, että ihmisen voi saada oikeasti hyvälle tuulelle vain upottamalla kädet multa. Tämä johtuu siitä, että maaperässä on mielialaa kohottavia bakteereita. Nämä bakteerit vapautuvat ilmaan, kun multaa möyhittäään, ja kun tätä ilmaa hengitetään, mielialaa kohottavan serotoniinin tuotanto alkaa ihmisen aivoissa. (Kivinen 2013: 47.) Metsä on nähty niin fyysisenä kuin psyykkisenä hyvinvoinnin tekijänä. Yksi vihreän luontoympäristön terveysvaikutusten taustamekanismeista on ilman laatua parantava ominaisuus. Tärkeänä nähdään myös lämpötilaa tasaava tekijä, johon kaupunkipuistoilla on suuri merkitys. (Tourula – Rautio 2014: 13.)

Osallistujia kehoitettiin tuomaan luonnon rauhoittavaa ja hoitavaa vaikutusta myös sisälle. Tunnelmaa voisi vaihtaa värikkäillä kukilla ja esimerkkinä tästä heille mainittiin ilon väriksi keltainen ja energian väriksi punainen ja oranssi. (Kivinen 2013: 47–48.) Vapaaehtoisia kehoitettiin hyödyntämään iäkkään ihmisen lempikukkaa tai -väriä, mikäli tämä on heidän tiedossaan. Heille kuitenkin tarkennettiin, että tämä ei tarkoittanut kukkakimpun ostamista, sillä vapaaehtoistoiminta perustuu maksuttomuuteen. Osallistujille selitettiin, että iäkkään ihmisen kanssa voisi käydä läpi, esimerkiksi keskustellen, lempikukan merkitystä ja sitä, miksi juuri se kukka on hänen lempikukkansa. Heille kerrottiin vielä, että kasvit puhdistavat huoneilmaa ja sen lisäksi niillä on rauhoittava ja hoitava vaikutus. Tällaisen ominaisuuden omaavia kasveja ovat esimerkiksi muratti, krysanteemi ja kiinanruusu. (Kivinen 2013: 48.)

Seuraavaksi osallistujille kerrottiin luonnon moniaistisuudesta. Luonto on aistirikasta ja aistein koettuna ymmärrettävää. Luontoympäristössä aistit herkistyvät ja tietoinen tark-

kaavaisuus lisääntyy. Aistikokemukset herättävät tunteita ja muistoja ja ne tuottavat yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Arvonen 2014: 61–62, 70–71.) Aistimukset paikallistetaan, lajitellaan ja ohjataan aivoissa ja ihminen toimiikin parhaiten moniaistisella tasolla juuri aistien yhteistyöstä johtuen (Ayers 2008: 29–30). Tästä syystä ihmisen tulisikin hakeutua tilanteisiin ja paikkoihin, joissa tarjotaan mahdollisimman monelle aistille ärsykeitä (Pagliano 2012: 6). Luontoympäristö on juuri tällainen paikka. On todettu myös, että aistit ovat yhteydessä aivojen mielihyvakeskuksiin sekä tyytyväisyyttä aiheuttavien välittäjäaineiden tuotantoon. Miellyttävät aistikokemukset voimistavat aistien kehitystä ja täten kohentavat mielialaa. (Meredith 2013: 14–17.) Ihmisen hyvinvointiin vaikuttaakin positiivisesti aistien aktivoiminen yhdessä tai erikseen (Pagliano 2012: 6).

Lukuisille hyvinvointivaikutuksille voi altistua metsäympäristössä rauhoittuen pienenkin hetken ajan (Tourula – Rautio 2014: 58). Tällainen hetki aktivoi aisteja ja innostaa mieltä. Se myös rentouttaa ja elvyttää sekä mieltä että kehoa ja voimaannuttaa jaksamaan arjessa. (Arvonen 2014: 61–62, 70–71.) Menemällä metsään kävelylle, sieneen tai marjaan saa kokonaisvaltaista mielen ja kehon virkistystä. Paitsi, että se on aivoille hyvää harjoitusta, niin tällä tavoin mieli, aistit, keho ja muisti saavat kokonaisvaltaista hyvää harjoitusta. Metsäretken aikana voi pitää tauon eväitä syöden ja kahvia juoden. Tällöin kofeiini piristää ja eväät tasoittavat verensokeria. (Kivinen 2013: 46.) Levähdyshetken aikana voikin sitten muistella lapsuuden metsäretkiä ja pohtia millaisena luonto näyttäytyi silloin verrattuna nykypäivään. Lyhyetkin käynnit luonnossa vaikuttavat myönteisesti. Osallistujille korostettiin, että mitä heikommassa kunnossa ihminen on, sitä suurempi kaipuu hänellä on luontoon ja sitä voimakkaampana myönteiset vaikutukset koettuun terveyteen ovat (Tourula – Rautio 2014: 24–25).

Lopuksi osallistujille kerrottiin, että kaikki nämä luonnon hyvinvointivaikutukset välittyvät myös puutarhassa puuhastelemalla ja kasvien hoitamisella omalla parvekkeella tai ikkunalaudan kukkaruukussa (Kivinen 2013: 46). Hyvinvointivaikutukset välittyvät siis luonnossa olemalla ja toimimalla, mutta myös aistimalla sitä välillisesti esimerkiksi kuvien ja äänien kautta. Luontokuvat ja äänet voivatkin lievittää kipua ja kohentaa mielialaa. (Tourula – Rautio 2014: 27.) Tämän jälkeen osallistujille esiteltiin Heidi Rantasen tekemä luontoaiheinen valokuvakirja sekä Vahvikkeen luontoaiheiset kuvat ja muut luontoon liittyvät materiaalit, jotka oli jaettu osallistujille valmiiksi kansioon.

Viimeisessä videossa osallistujat pääsivät tutustumaan kohtuullisen hyvässä kunnossa olevaan 80-vuotiaaseen kaupungin keskustassa asuvaan Sirkkaan. Vapaaehtoisien

käynnit Sirkkan luona ovat olleet suurimmaksi osaksi seurustelua ja vapaaehtoinen onkin yrittänyt innostaa Sirkkaa erilaisiin yhteisiin puuhiin ja tekemiseen. Tämä ei ole tuottanut tulosta ja todennäköisin syy tähän on Sirkkan masennus ja siitä johtuva aloitekyvyttömyys. Sirkka on älykäs ja hänelle on mieluista asioiden ja tavaroiden visuaalisuus ja kauneus. (Rantanen ym. 2017.) Videon jälkeen osallistujat ehdottivatkin monipuolisesti puuhaa ja tekemistä Sirkkan ja vapaaehtoisen kohtaamisiin.

Toiminnallisessa osuudessa osallistujat pääsivät nauttimaan luontoaiheisesta rentoutushetkestä. Taustalle laitettiin pyörimään Vahvikkeesta löytyvä *Hyvän mielen metsäkävely* -video, jonka Suomen Mielenterveysseura on tuottanut yhdessä Metsähallituksen kanssa. Luontoäänien tullessa videolta kuuluviin osallistujille alettiin lukea Ihmeperhonen -tekstiä pitäen sopivia taukoja lukemisen välissä. Aluksi tekstissä viriteltiin rentoutukseen ja sen jälkeen kuviteltiin itsemme luontoon. Luontoteeman ollessa viimeisenä esittelyssä, tämänkaltainen rentoutushetki sopi hyvin tähän kohtaan koulutus-tilaisuutta. Rentoutuksen jälkeen yksi osallistujista totesikin hetken olleen rentouttava ja virkistävä.

## 8 Koulutustilaisuudesta tukea kohtaamiseen

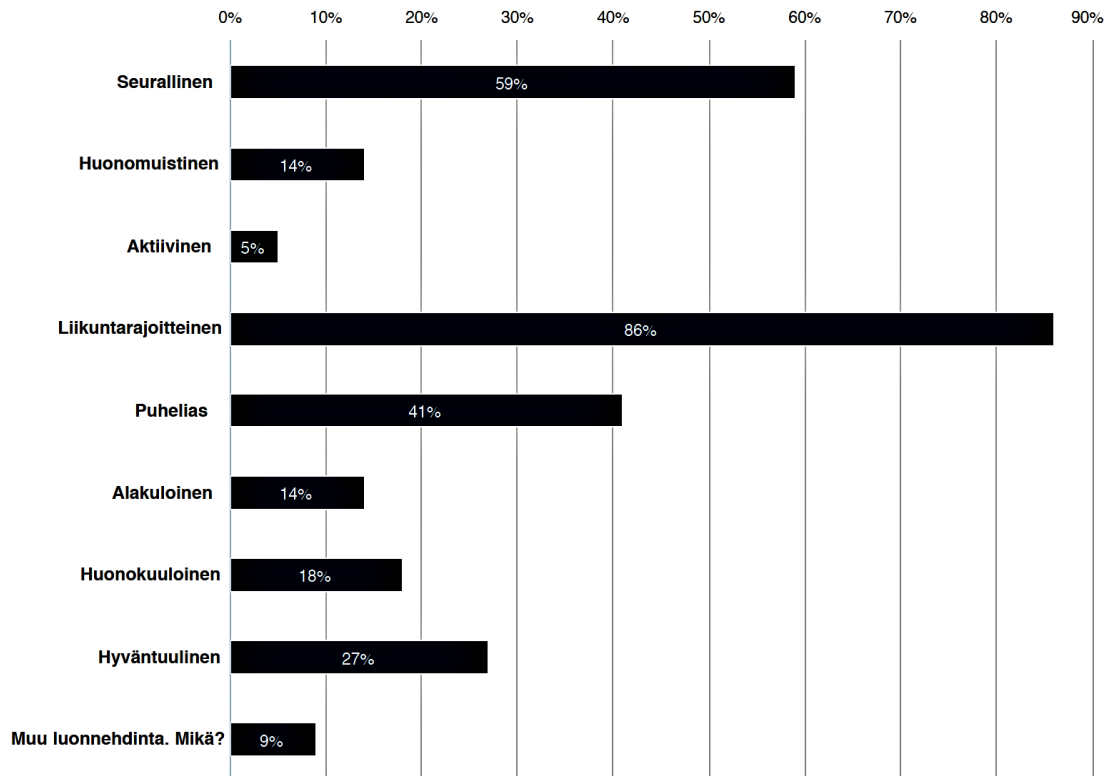
Koulutustilaisuutta varten laadittu palautelomake sisälsi 17 kysymystä. Alun helppoja taustakysymyksiä olivat vastaajan sukupuoli, ikä, vapaaehtoistehävän luonne ja vapaaehtoistoiminnan kesto. Sen lisäksi kysyimme osallistujien aktiivisuutta tietokoneen käytössä, koska Vahvike on nettipohjainen ohjelma. Pyysimme osallistujia kuvailemaan myös vapaaehtoistoiminnassa kohtaamaansa iäkästä ihmistä. Tähän kysymykseen olimme antaneet kahdeksan valmista vaihtoehtoa ja mahdollisuuden luonnehtia iäkästä ihmistä omin sanoin.

Tällä tavalla toteutimme palautelomakkeen hyväksi havaittua rakennetta, joka lähtee liikkeelle alun lämmittelykysymyksinä toimivista taustakysymyksistä. Näiden jälkeen tulevat niin sanotut helpot kysymykset, jotka johdattelevat seuraavaksi tuleviin arkoihin aiheisiin, mikäli niitä tutkimuksessa on. Lopuksi tulevat jäähdyttelyvaiheen kysymykset. (Valli 2015: 86.)

### 8.1 Osallistujat innostuivat Vahvikkeesta

Koulutukseen osallistui 23 vapaaehtoistojaa (22 naista ja yksi mies). Iältään he olivat 34–77-vuotiaita, ja keski-ikä oli 65 vuotta. Vastauksia palautui 22 kappaletta. Koulutukseen osallistuneista 17 (77 %) toimii ystävätoiminnassa, neljä (18, %) saattajapuna ja yksi (5 %) ryhmäavustajana. Osallistujat ovat olleet vapaaehtoistoiminnassa keskimäärin kolme vuotta. Lähes kaikki pitempään kuin kolme vuotta mukana olleet ovat yli 60-vuotiaita. Mitä iäkkäämmästä vapaaehtoistojasta on kyse, sitä kauemmin hän on ollut toiminnassa mukana.

Vapaaehtoiset luonnehtivat kohtaamiaan iäkkäitä seuraavilla luonnehdinnoilla: liikunta-rajotteinen 19 (86 %), seurallinen 13 (59 %) ja puhelias 9 (41 %). Kaksi vastaajista kuvaili iäkästä ihmistä omin sanoin huumorintajuiseksi ja luovaksi ihmiseksi. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Iäkkään ihmisen luonnehdinta.

Koska Vahvike-aineistopankki on internetpalvelu, kysimme osallistujien tietokoneen käyttöä. 18 (82 %) vastaajaa käyttää tietokonetta päivittäin ja kaksi (9 %) viikoittain. Tietokonetta ei käytä lainkaan kaksi (9 %) vastaajaa.

Kiitettävän arvosanan koulutuksen hyödyllisyydestä antoi 13 (60 %) vastaajaa, hyvän kahdeksan (36 %) ja tyydyttävän yksi (5 %). Koulutuksen kiinnostavuutta 12 (55 %) arvioi kiitettäväksi, yhdeksän (41 %) hyväksi ja yksi (5 %) tyydyttäväksi. Koulutuksen innostavuus Vahvikkeen käyttöön oli kiitettävä 12 (57 %) vastaajan mielestä ja hyvä yhdeksän (43 %) vastaajan mielestä. Yksi osallistujista jätti vastaamatta tähän kysymykseen.

Koulutuksen teemojen sisältöjä 12 (55 %) osallistujaa piti kiitettävänä ja loput vastanneista hyvinä. Yhdeksän (41 %) osallistujan mielestä videoiden antama lisäarvo koulutukselle oli kiitettävä, kymmenen (45 %) osallistujan mielestä hyvä ja kolme (14 %) koki videoiden antaman lisäarvon tyydyttäväksi. Yksi osallistuja piti sisältöä suhteellisen yleisenä, eikä koulutustilaisuus sisältänyt hänelle riittävästi uutta tietoa. Hän koki myös, että osallistujille puhuttiin kuin vanhuksille. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Koulutustilaisuuden arviointi.

	KIITETTÄVÄ	HYVÄ	TYDYTTÄVÄ	HUONO	Yhteensä
Koulutuksen sisältö aiheesta aivojumppa	12	10	0	0	22
	54,55%	45,45%	0%	0%	
Koulutuksen sisältö aiheesta muistelu	12	10	0	0	22
	54,55%	45,45%	0%	0%	
Koulutuksen sisältö aiheesta luonto	12	9	0	0	21
	57,14%	42,86%	0%	0%	
Videoiden antama lisäarvo koulutuksen sisällölle	9	10	3	0	22
	40,91%	45,45%	13,64%	0%	
<b>Yhteensä</b>	<b>45</b>	<b>39</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>87</b>

Osallistujista kymmenen (45 %) koki koulutuksen antaneen tukea iäkkään ihmisen kohtaamiseen kiitettävästi, 11 (50 %) hyvin ja yksi (5 %) tyydyttävästi. Koulutuksessa saadun materiaalikansion monipuolisuutta piti kiitettävänä kahdeksan (42 %) ja hyvänä 11 (58%) vastaajista.

Osallistujista 17 (77 %) piti kouluttajien asiantuntemusta kiitettävänä, neljä (18 %) hyvänä ja yksi (5 %) tyydyttävänä. Kouluttajien hankkima tieto ja taito nousivat esiin palautteessa. Kouluttajia pidettiin innostavina, sillä kiitettävän arvosanan antoi 16 (73 %) ja hyvän kuusi (27 %). Kouluttajien käyttämät menetelmät saivat kiitettävän arvosanan 14:ltä (64 %), hyvän seitsemältä (32 %) ja tyydyttävän yhdeltä (5 %).

Vahvike-aineistopankki ei ollut kenellekään aiemmin tuttu, eikä sitä ollut kukaan aiemmin käyttänyt. Koulutustilaisuuden jälkeen 20 (95 %) vastaajaa aikoo käyttää Vahviketta. He aikovat hyödyntää Vahvike-aineistopankkia ystävätoiminnassa, pelaamalla peliä ja etsimällä vinkkejä yhteiseen tekemiseen. Kaiken kaikkiaan Vahviketta pidettiin hyvänä tietolähteenä. Sen lisäksi he aikovat kertoa Vahvike-aineistopankista vinkkinä ryhmätoiminnan järjestäjille sekä soveltaa tietoa paitsi omassa elämässään myös iäkkään ihmisen kanssa.

Koulutustilaisuuden jälkeen 12 (55 %) vastaajaa arvioi Vahvikkeen hyödyllisyyttä vapaaehtoistoiminnassa kiitettäväksi, yhdeksän (41 %) hyväksi ja yksi (5 %) tyydyttäväksi. Vastaajista 11 (52 %) piti Vahvikkeen antamaa tukea iäkkään ihmisen kohtaamiseen kiitettävänä, yhdeksän (43 %) hyvänä ja yksi (5 %) tyydyttävänä. Yksi osallistujista jätti vastaamatta tähän kysymyksen.

Ensimmäiseen avoimeen kysymyksen "Mikä oli antoisinta koulutustilaisuudessa?" saimme 17 vastausta. Vastauksista nousi esille neljä antoisimpana pidettyä teemaa:



uudet ideat, konkreettiset työkalut, asiantuntemus ja kiinnostava sisältö. Osallistujat saivat uusia ideoita iäkkään ihmisen kohtaamiseen ja omaan elämäänsä. Konkreettisi-  
na työkaluina mainittiin Vahvike-aineistopankki, materiaalikansio ja koulutustilaisuus-  
dessa tehdyt toiminnalliset harjoitukset. Kouluttajien asiantuntemusta pidettiin hyvänä,  
laaja-alaisena ja antoisana. Koulutuksen sisältö arvioitiin kiinnostavaksi, hyödylliseksi,  
vuorovaikutteiseksi ja selkokieliseksi.

Toiseen avoimeen kysymykseen "Miten kehittäisit koulutustilaisuutta?" saimme 12 vas-  
tausta, joista viidessä osallistuja ei osannut kuitenkaan antaa mitään kehitysehdotusta.  
Kolmen mielestä koulutustilaisuus oli hyvä tällaisenaan. Kahden mielestä koulutustilai-  
suus oli liian pitkä ja asiaa tuli liikaa. Yhden osallistujan mielestä aiheista olisi voinut  
pitää pidemmänkin koulutustilaisuuden, vaikka sisältö välittyi näinkin. Yhden osallistu-  
jan mielestä esityksiä oli vaikea seurata, koska diat ja puhe eivät välillä vastanneet  
täysin toisiaan. Hän olisi myös toivonut vielä enemmän kuulijakunnan aktivointia ja esi-  
tysten jäsentelyä. Hän koki myös musiikkivideon seuraamisen hankalaksi, koska vide-  
ossa oli samanaikaisesti laulua ja tietoiskuja.

Kolmanteen avoimeen kysymykseen "Ruusut, ohdakkeet ja muut kukkaset" saimme 17  
vastausta. Seitsemän antoi kiitokset koulutustilaisuudesta ja näistä yksi oli kiitollinen  
saatuaan olla mukana. Koulutustilaisuutta kolme piti hyvänä ja innostavana. Neljä piti  
kouluttajia innostavina, aiheeseen paneutuneina, selkeinä ja reippaina. Yksi kiitti dia-  
esityksen kaunista kuvitusta, jäsentelyä ja tekstien sopivaa määrää. Yksi antoi ruusuja  
hyvästä tietopankista. Yksi toivotti onnea opintojen valmistumiseen.

## 8.2 Kokonaisuus vakuutti yhteistyökumppanit

Yhteistyökumppaneiltamme saamamme palaute koulutustilaisuudesta oli erittäin posi-  
tiivista. Koulutustilaisuus oli heidän mielestään koottu mielenkiintoiseksi ja tyyllisesti  
sen katsottiin puhuttelevan erilaisia kuulijoita ja oppijoita. Teemavalintamme sopivat  
hyvin paitsi vapaaehtoistoiminnan sisällöksi myös jokaisen vapaaehtoisen omaan ar-  
keen sovellettaviksi. Teemojen esittelytapaa, joka sisälsi teoriaa, käytännön menetel-  
miä sekä videoita, pidettiin sopivasti vaihtelevina ja monipuolisina. Sen katsottiin myös  
auttaneen osallistujien mielenkiinnon säilymisessä koko tilaisuuden ajan. Myös vai-  
keimpien termien avaamista, esimerkiksi kognitiiviset toiminnot, pidettiin tärkeänä.

PowerPoint-esitystä pidettiin selkeänä ja sen luontokuvitusta todella kauniina. Vahvikkeesta näytetyt esimerkit herättivät osallistujissa intoa päästä tutustumaan Vahvikkeeseen itse. Yhteistyökumppanit olivat saaneet muun muassa kommentteja “nyt pitää päästä itse katselemaan”. Materiaalipakettia arvostettiin, sillä siitä vapaaehtoiset saivat heti käyttöönsä sovellettavia virikkeitä.

Opiskelijoiden ohjaamistapaa pidettiin asiantuntevana ja luontevana. Ulosantia keuhuttiin selkeäksi, rauhalliseksi ja painokkaaksi. Kehittämiskohteena toivottiin, että olisimme painottaneet vielä enemmän sitä näkökulmaa, että koulutus palvelee yhtä hyvin sekä ystävätoiminnassa olevia että saattaja- tai ryhmäapuna toimivia vapaaehtoisia. Näin kokemus koulutuksen annin merkittävydestä olisi korostunut kaikilla vapaaehtoistoimijoilla tasapuolisesti. Noin kuukausi koulutustilaisuuden jälkeen yhteistyökumppani oli kuullut vapaaehtoiselta lisää palautetta. Vapaaehtoinen oli kertonut saaneensa paljon ideoita yhteiseen tekemiseen Ystäväillasta, esimerkiksi muistelukorttien ja Vahvikkeen kuvien käytöstä. Ideoita oli kuulemma jäänyt vielä takataskuunkin.

### 8.3 Päätelmät

Itsellemme oli positiivinen yllätys, että lähes kaikki vapaaehtoiset käyttävät tietokonetta päivittäin, vaikka heidän keski-ikänsä on melkein 65 vuotta. Vahvike-aineistopankki ei silti ollut kenellekään tuttu, eikä kukaan ollut käyttänyt sitä. Koulutustilaisuuden jälkeen lähes kaikki aikovat käyttää Vahviketta, eli vapaaehtoiset saivat koulutuksesta työkalun Vahvikkeen monipuoliseen käyttöön. Tämä taas tukee ja rikastuttaa iäkkään ihmisen kohtaamista. Vahviketta koulutustilaisuuteen osallistuneet aikovat hyödyntää muun muassa ystävätoiminnassa, pelaamalla pelejä ja etsimällä aineistopankista vinkkejä yhteiseen tekemiseen. Meitä ilahdutti osallistujien innokas asenne jakaa tietoa Vahvikkeesta ryhmätoiminnan järjestäjille ja käyttää Vahviketta myös oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Yksi osallistuja kommentoi koulutustilaisuutta seuraavasti:

Koulutustilaisuus antoi uusia ideoita. Motivoi itseäni soveltamaan asioita sekä omassa elämässä että läheisten ja myös vanhusten kanssa.

Palautteen perusteella koulutuksen teemojen valinta oli onnistunut. Saimme muun muassa seuraavan kommentin:

Uusia ideoita vanhuksen kohtaamisessa runsaasti (muistelu, luonto, aivojumbpa). Tarvitsen juuri näitä uusia ideoita vanhus-kohtaamisiin.

Koska yhden illan koulutustilaisuus ei tarjonnut käytännön mahdollisuutta henkilökohtaiseen ohjaukseen, osallistujat pitivät monipuolista materiaalikansiota oivana apuna Vahvikkeen käytön aloittamiseen ja hyödyntämiseen. Koulutustilaisuudessa käytetyt menetelmät, kuten toiminnalliset ja vuorovaikutteiset harjoitteet, miellyttivät kaiken kaikkiaan osallistujia, ja he kokivat saaneensa niistä uusia työkaluja vapaaehtoistoimintaan. Eräs osallistuja kommentoi:

Paljon asioita esitettynä kiinnostavalla tavalla. Sain paljon hyödyllistä tietoa ja esimerkkejä eri toimintatavoista taskuihini tulevaisuutta silmällä pitäen. Sekä itseni, että myös ystävävänukseni kantilta katsottuna.

Myös yhteistyökumppani arvosti monipuolisia menetelmiä, sillä esimerkiksi videoita voi käyttää Senioritoiminnan omissa Vahvike-koulutuksissa ryhmänohjaajille. Teoriaan perehtyminen ja huolellinen suunnittelu tuottivat tulosta, koska sekä osallistujat että yhteistyökumppani arvioivat opiskelijat innostaviksi ja asiantunteviksi. Yhteistyökumppani kommentoi muun muassa seuraavalla tavalla:

Saitte pidettyä mielenkiinnon kuulijoissa yllä alusta loppuun vaihtelevalla, osallistavalla ja monipuolisella esityksellä. Uskon, että teoria ja tutkimustulos osio ei jäänyt nyt kenellekään epäselväksi.

## 9 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä lähdettiin monipuolistamaan kotona asuvien ikäihmisten psykososiaalisen hyvinvoinnin tukemista Vanhustyön keskusliiton Vahvike-aineistopankin avulla. Järjestimme yhden illan koulutustilaisuuden, jossa VTKL:n Senioritoiminnan vapaaehtoistoimijoita ohjattiin käyttämään aineistopankkia. Erittelemme tässä luvussa koulutustilaisuuden onnistumista sekä sitä, kuinka koulutuksesta saadut työkalut innostavat vapaaehtoistoimijoita Vahvike-aineistopankin käyttöön. Pohdimme myös, miten Vahvike-aineistopankki ylipäänsä tukee vapaaehtoistoimijan ja ikäihmisen välistä kohtaamista. Työskentelymme nosti esiin joitakin näkökulmia, joihin toiminnan kehittämisessä tulisi kiinnittää erityistä huomiota.

### 9.1 Kokonaisvaltaista vanhustyötä

Seuraavaan kuvioon (kuvio 3) on laadittu synteesi niistä kotona asuvan iäkkään ihmisen hyvinvointiin ja arjen mielekkyyteen vaikuttavista tekijöistä, joita tässä opinnäytetyössä on käsitelty.



Kuvio 3. Kotona asuvan iäkkään ihmisen hyvinvointi muodostuu monitasoisessa vuorovaikutuksessa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa.

Koska kaikki hyvinvointiin ja arjen mielekkyyteen vaikuttavat tekijät ovat riippuvuussuhteessa toisiinsa, osallisuuden ja toimintakyvyn tukemisessa on syytä korostaa paitsi monipuolista dialogia myös synergiahyötyjen tavoittelua.

Vapaaehtoistoimijoille toteutettu koulutustilaisuus oli kokonaisuudessaan hyvin positiivinen kokemus. Opinnäytetyöllemme asetetut tavoitteet täyttyivät niiden palautteiden perusteella, joita saimme osallistujilta ja yhteistyökumppanilta. Saimme myös vastaukset tutkimuskysymyksiin, joita olimme opinnäytetyöllemme asettaneet.

Koulutustilaisuuden suunnittelu ja toteutus onnistuivat. Sujuva yhteistyö niin opinnäytetyön tekijöiden kesken kuin yhteistyökumppaninkin kanssa antoivat hyvän pohjan perusteelliseen suunnitteluun ja auttoivat sitä kautta luomaan toimivan ja onnistuneen toteutuksen. Koko opinnäytetyön prosessi ja koulutustilaisuuden toteutus oli opinnäytetyön tekijöiden tiivistä yhteistyötä. Kolmen opiskelijan aikataulujen yhteensovittaminen oli välillä haasteellista, mutta kun kaikki osapuolet olivat aktiivisesti yhteydessä toisiinsa, tiedonkulku sujui koko prosessin ajan. Pääsimme myös hyödyntämään omia vahvuksiamme ja mielenkiinnon kohteitamme. Geronomiopintojen kaikista opintojaksoista ja harjoitteluista oli tässä vaiheessa hyötyä, sillä niistä saadut hyvät ja huonot kokemukset voitiin hyödyntää koulutustilaisuuden toteuttamisessa.

Teoria ja toiminnallisuus kulkivat sopivasti vuorotellen läpi tilaisuuden. Toiminnalliset osuudet rikkoivat ohjelmaa tuoden mukavasti vaihtelua tuhtiin teoriapakettiin sekä kevensivät tilaisuutta ja loivat rentoa tunnelmaa. Tämä auttoi myös osallistujia jaksamaan paremmin koko koulutuksen läpi. Kouluttajien osaaminen testattiin ennalta arvaamattomassa tilanteessa. Ohjelman kulkua muutettiin spontaanisti, kun huomattiin, että aivojumpan toiminnallinen osuus olisi tullut liian aikaisin oman teemansa yhteydessä. Se toteutettiin vasta muistelun jälkeen ja muutos saatiin tehtyä niin, etteivät osallistajat huomanneet mitään. Koulutustilaisuuden jälkeen todettiin vielä, että muutos alkuperäiseen suunnitelmaan oli parempi kuin osasimme odottaa.

Jo etukäteen arvelimme yhden illan koulutustilaisuudesta tulevan tuhti ja raskas tietopaketti osallistujille. Tämä tuli esille myös osallistujapalautteissa. Teoriaa esitettiin kolmesta teemasta lyhyessä ajassa. Mikäli toteuttaisimme tämän koulutuksen uudelleen, jakaisimme yhden koulutusillan kolmeen ja käsittelisimme jokaisen teeman omana iltana. Tällöin koulutuksen aikataulu olisi joustavampi ja kevyempi. Tämä mahdollistaisi myös jokaisen teeman syvemmän käsittelyn sekä perehtymisen Vahvike-

aineistopankkiin paremmin. Koimme kuitenkin onnistuneemme, kun loimme käytännönläheisen koulutusillan ja saimme mukaan teoriaan pohjautuvat tiedot ymmärrettävästi arkielämän esimerkkejä hyväksi käyttäen.

Asiantuntijaluento on perinteisin koulutustapa osallistujien tietopohjan laajentamiseen. Vuorovaikutteisempi tapa on toteuttaa niin sanottu aktivoiva luento, jossa korostetaan osallistujien aktiivista roolia ja hyödynnetään heidän osaamistaan mahdollisimman paljon. Aktivoiva luento koostuu tietoiskuista, aktivoivista kysymyksistä ja tehtävistä. Aktivoiva työskentelymenetelmä voi olla esimerkiksi pariporina tietoiskussa esitetystä asiasta, joka sitten jaetaan kaikkien osallistujien kesken. (Kupias – Koski 2012: 112–113.) Koska saimme tietää koulutustilaisuuden suuren osallistujamäärän vasta viikkoa ennen toteutusta, emme ehtineet enää reagoida ennalta valittuun toteutusmenetelmään. Toisaalta emme halunneet rajoittaa osallistujamäärää etukäteen, vaan tarjosimme koulutustilaisuuden kaikille halukkaille. Mikäli menetelmään olisi ehtinyt vielä vaikuttaa, jakautuminen pienempiin ryhmiin ja teemojen esittely pienryhmittäin olisi toiminut paremmin vuorovaikutuksellisuutta ajatellen. Tämä olisi mahdollistanut vielä dialogisemman ja kuulijoita osallistavamman ilmapiirin. Tämän kaltainen pienryhmätyöskentely olisi ollut myös hyvä tapa syventää tietoa ja peilata sitä vapaaehtoistoiminnassa käytännön valintoihin ja tekoihin. Samalla olisi saatu esille lisää osallistujien omia kokemuksia.

Tässä opinnäytetyössä painottui vapaaehtoistoiminnan kehittäminen, jota tuki osallistujilta lomakkeella kerätty palaute. Tällä tavalla pystyttiin saamaan tietoa ja kehittämideoita jatkoa ajatellen. Vastaukset antoivat tietoa sisällön rakentamisen onnistumisesta, teemojen valinnasta ja kouluttajina toimimisesta. Näiden palautteiden merkitys perustui paljolti yksittäisen osallistujan sen hetkiseen kokemukseen ja tunnetilaan. Vastaukset kertoivat myös osallistujan saamasta kokemuksesta ja koulutuksen hyödyllisyydestä. Ne eivät siis vielä kerro mitään siitä, onko koulutuksesta saatu tieto muuttanut osallistujan tapaa toimia vapaaehtoistoiminnassa. Oma tutkimuksensa olisi kartoittaa, miten vapaaehtoiset nyt käyttävät koulutuksesta saamiaan työkaluja ja Vahvikeaineistopankkia ja miten niiden käyttö näkyy iäkkään ihmisen psykososiaalisessa hyvinvoinnissa. Opinnäytetyön tekijöiden mielestä VTKL:n Senioritoiminta voisi hyödyntää tätä opinnäytetyötä kehittäessään vapaaehtoisten toimintaa ja koulutusta.

Palautteiden perusteella koulutuksen koettiin antaneen uutta tietoa niin vapaaehtoisten omaan elämään kuin vapaaehtoistoimintaan. Koulutuksen sisältö koettiin kiinnostavana

ja toiminnalliset osuudet hyödyllisinä ja virkistävinä. Opinnäytetyön prosessiin kuului myös osallistujille jaettavan materiaalikansion suunnittelu ja toteutus Vahvike-aineistopankkiin pohjautuen. Materiaalikansion toteutuksessa tuli ottaa huomioon, että käytännönläheiset ja monipuoliset vinkit ja työkalut hyödyntävät vapaaehtoisia niin ystävätoiminnassa kuin saattaja-apuna toimiessaan. Palautteiden perusteella tämä osa prosessista onnistui. Koulutuksessa esiteltyjen videoiden piti alun perin tuoda lisäarvoa tämän koulutustilaisuuden osallistujille, mutta opinnäytetyön prosessin aikana niiden huomattiin olevan oiva työkalu myös muissa koulutuksissa, joissa käsitellään Vahvike-aineistopankkia.

Opinnäytetyön tekemisen aikana saimme huomata, kuinka kokonaisvaltainen geronomin koulutus on ja miten hyvät eväät se antaa juuri tämäntyyppisen koulutustilaisuuden toteuttamiseen. Tutustuimme tarkasti ja perusteellisesti eri teorioihin ja onnistuimme välittämään Vahvike-aineistopankin käytännön vinkkien lisäksi tutkittua teoria-tietoa osallistujille. Yksi geronomin tehtävä on edistää iäkkään hyvinvointia ja vahvistaa hänen voimavarojaan. Koimme, että tämän koulutustilaisuuden avulla onnistuimme tarjoamaan vapaaehtoistoimijoille käytännön työkaluja tukemaan kotona asuvan iäkkään ihmisen psykososiaalista hyvinvointia.

## 9.2 Kohti uutta vanhuuskulttuuria

Vahvike-aineistopankki on lunastanut paikkansa iäkkään ihmisen viriketoiminnassa. Sivulataukset ovat ylittäneet miljoonan rajapyykin parissa vuodessa (Vanhustyön keskusliitto 2017). Vahvikkeen käytettävyyteen kannattaa kuitenkin kiinnittää erityistä huomiota, sillä uutta materiaalia kertyy koko ajan lisää ja käyttäjä on vaarassa hukkua runsaudenpulaan. Opinnäytetyömme eri työvaiheissa keskustelimme muun muassa seuraavista Vahvikkeen kehittämisen näkökulmista, jotka soveltunevat myös jatkotutkimuksen lähtökohdiksi:

1. Vahvikkeen rakennetta ja navigointia on selkiytettävä. Etenkin hakuominaisuudet ja jäsentely kaipaavat asiakaslähtöistä palvelumuotoilua. Vahvikkeen ulkoasu kannattaa uusia informatiivisemmaksi ja houkuttelevammaksi. Etusivulla käyttäjää on autettava huomaamaan uudet aineistot ja ohjattava itse kutakin kiinnostavien materiaalisien pariin.
2. Kuvapankin sisältöä olisi hyvä monipuolistaa ja käytettävyyttä parantaa. Kaiken kaikkiaan aineistoja kannattaa monipuolistaa palvelemaan erilaisia käyttäjäryhmiä. Musiikin osuutta tulisi kartuttaa systemaattisesti eri vuosikymmenille ja eri musiikkityyleihin.

3. Kaikki vanhustyön ammattilaiset eivät halua askarrella, leikata ja laminoida. Vahvikkeen kautta viriketoimintaan voisi tarjota myös monentyypisiä valmiita myyntituotteita.
4. Vahvikkeen aineistoja kannattaisi paketoita ja tarjota laajasti erilaisissa formaateissa, esimerkiksi videoina ja uutiskirjeessä. Myös ulkopuoliset palveluntarjoajat ja media pystyisivät tällöin käyttämään Vahviketta hyödyksi tehokkaammin. Aineistoja voisi jalostaa digitaalisiksi peleiksi ja hyödyntää muutenkin uusissa ikätekniikan sovelluksissa. Pyörää ei tarvitse keksiä aina uudelleen.
5. Vahvikkeen markkinointia ja tunnettuutta kannattaa tehostaa esimerkiksi tapahtumilla ja koulutuksilla, myös verkossa. Tuotekehityksen tueksi asiakaspalautetta tulisi kerätä systemaattisesti. Pelkkä Ota yhteyttä -linkki sivustossa ei riitä.

Yllätyimme vapaaehtoistoimijoiden aktiivisesta tietokoneen käytöstä. Vapaaehtoisille kannattaakin jatkossa tarjota rohkeasti myös tietotekniikkaan pohjautuvaa koulutusta. Tämä lisäisi Vahvikkeen käyttöä ja tunnettavuutta. Senioritoiminta järjestää jo nyt vastaavaa koulutusta Vahvikkeesta ryhmäohjaajille. Tätä voisi hyödyntää myös vapaaehtoiskoulutuksessa.

Näkemyksemme mukaan uusi vanhuuskulttuuri tarkoittaa myös viriketoiminnan uudistamista vastaamaan nykyajan tarpeita ja toiveita. Vahvike on nimetty viriketoiminnan aineistopankiksi, mikä on herättänyt ärtymystä ja torjuntaa joidenkuiden vanhustyötä tekevien keskuudessa. Osa alan toimijoista on sitä mieltä, että virike- ja viriketoimintaisanoja ei tulisi käyttää lainkaan. Hekään eivät kiistä virikkeiden ja virikkeisen ympäristön tärkeyttä, mutta karttavat käsitettä. Kärkkään puheenvuoron aiheesta käytti Yleisradion Hoivakoti kuntoon -sarjan valmentaja Anna Pylkkänen, joka kehotti hoivakoteja luopumaan sanahirviön käytöstä (Pylkkänen 2014).

Oman käsityksemme mukaan virikkeitä ja viriketoiminnan käsitettä ei tarvitse hylätä vanhustyössä, sillä ihminen tarvitsee virikkeitä hyvään elämään kaikenikäisenä. Hoitokodeissa virikkeillä voidaan ehkäistä laitostumista ja tukea vanhuksen identiteettiä. Vapaaehtoistoiminnassa virikkeet edistävät vuorovaikutusta ja suuntaavat huomiota myönteisiin asioihin. Pakonomainen virike-sanana välttely johtaa suorastaan hakoteille. Vanhustyön laadun parantamiseksi on toki tärkeää, että ammattilainen ymmärtää virikkeellisuuden kokonaisvaltaisena toimintakulttuurina ja osana kaikkien työtä. On myös oivallettava ammatti- ja yleiskielen ero. Vanhusten kanssa ei harjoiteta viriketoimintaa, vaan tanssitaan, lauletaan ja muistellaan. Puutöitä kutsutaan puutöiksi ja luontoretkeä luontoretkeksi. Vanhukset ansaitsevat taidetta, liikuntaa, kulttuuria, elämyksiä, tietotekniikkaa, käsitöitä, viihdettä, harrastuksia – iloa arkeen kunkin omien toiveiden mukaan. Koulutustilaisuuttamme varten loimme sosiokulttuurisen innostamisen käsitteitä mukailen oman työhypoteesin *voimauttavista virikkeistä*, joilla tähdätään iäkkään ihmisen



osallistamiseen ja voimauttamiseen. Voimauttavassa viriketoiminnassa iäkkään ihmisen oma rooli on aktiivinen ja kaikki toiminta lähtee hänen hyvinvointinsa ja toimijuutensa tukemisesta valmiiden aktiviteettien ja puuhastelun sijaan. Jatkotutkimuksen avulla hypoteesiamme voimauttavista virikkeistä voisi kehittää palvelemaan ammattilaisia, vapaaehtoistoimijoita ja ennen kaikkea tietysti iäkkäitä ihmisiä.

Palvelumuotoilun keskeisiä kokonaisuuksia nousee esiin Vanhustyön keskusliiton vapaaehtoistoiminnassa kahdella eri toimintatasolla: 1) senioritoiminnan toiminnanohjaajat ja vapaaehtoisiksiin osallistujat sekä 2) vapaaehtoistoimijat ja ystävävanhukset. Senioritoiminta kerää vapaaehtoistoimijoilta asiakaspalautetta järjestämistään koulutuksista ja yhteisestä toiminnasta. Näin he pystyvät muodostamaan asiakasymmärryksen siitä, mitä heidän järjestämiltään vapaaehtoisilta odotetaan, missä asioissa vapaaehtoiset tuntevat eniten tarvitsevansa ohjausta ja tietoa. Vaikka vapaaehtoisten koulutusmalli perustuu asiakasymmärrykseen, kehitetään sitä koko ajan kentältä tulevien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Koemme, että VTKL:n vapaaehtoisuuksessa toteutuu dialogisuus ja yhteinen kehittäminen järjestäjän ja osallistujien välillä.

### 9.3 Hyvää, onnellista elämää

Vapaaehtoistoiminta on yksi keino toteuttaa järjestön arvoja. Vapaaehtoistoimijoista on nyky-yhteiskunnassa pulaa, sillä monet aikaisemmin palkkatyönä tai omaisten toimesta tehdyistä tehtävistä hoidetaan tänä päivänä vapaaehtoisvoimin. Hyvin järjestetty vapaaehtoistoiminta nostaa Vanhustyön keskusliiton roolia ja kilpailukykyä muiden vapaaehtoisuuksien tarjoavien toimijoiden joukossa.

Koulutustilaisuus herätti meidät ajattelemaan vapaaehtoistoimintaa eettisenä valintana. Vapaaehtoistoiminnassa eletään todeksi niitä arvoja, jotka ovat merkityksellisiä ja tärkeitä. Iäkkäitä ihmisiä kohdatessaan monet vapaaehtoiset joutuvat pohtimaan eksistentiaalisia kysymyksiä, joita yksinäisyys, tarpeettomuuden tunne ja elämän keskittyminen sairauksiin nostaa esiin. Tällaisten kysymysten äärellä korostuu vapaaehtoisen kyky saada iäkäs ihminen tuntemaan itsensä nähdyksi ja kuulluksi. Vaikka olemme tiedostaneet vapaaehtoistoiminnan arvokkuuden, hämmästytti meitä se sitoutuneisuus ja intensiteetti, jolla vapaaehtoiset siihen suhtautuvat. Koulutustilaisuudessa konkretisoitui hyvin myös näkökulma molempien osapuolien saamasta hyödystä. Samalla kun vapaaehtoistoiminta tukee se iäkkään ihmisen psykososiaalista hyvinvointia, se lisää vapaaehtoistoimijoiden omaa hyvinvointia. Meille heräsi kysymys, kuinka suuri sen ennal-

taehkäisevä merkitys onkaan vapaaehtoisen terveyden ylläpitämisessä ja säilyttämisessä.

Asiakaskokemuksella on merkitystä myös vapaaehtoistoimijan ja ystävävänhuksen välisessä suhteessa, ja tavallaan se määrittää sitä. Vapaaehtoisen käynnit iäkkään ihmisen luona tapahtuvat hänen ehdoillaan ja iäkkään ihmisen toiveita kunnioittaen. Vapaaehtoisten tulee ymmärtää, mitä iäkkäät ihmiset arvostavat elämässään. Monet vapaaehtoiset toimivat pitkään saman ystävävänhuksen kanssa, mikä mahdollistaa vuorovaikutuksellisen suhteen syvenemisen, jolloin palvelumuotoilun keskeisen idean dialogisuudesta ja jaetusta ymmärryksestä on mahdollista toteutua. Nähdäksemme empaattista palvelumuotoilua parhaimmillaan on se, kun vapaaehtoinen kuuntelee iäkkästä ihmistä läsnäolevasti ja sydämellä, ja iäkkään ihmisen kuulluksi tuleminen toteutuu. Monelle kotona yksin asuvalle ikääntyneelle vapaaehtoisen vierailu on päivän tai jopa koko viikon aikana ainoa yhteys muihin ihmisiin. Näin ollen vapaaehtoisen vierailulla on tärkeä merkitys iäkkään ihmisen sosiaalisen yhteenkuulumisen ja itsensä arvokkaaksi kokemisen kannalta.

Positiiviseen psykologiaan ja ihmisen voimavaroihin perehtyminen oli mielenkiintoista ja erittäin antoisaa. Se antoi meille eväitä myös oman elämän arvojemme, voimavarojemme ja oman hyvinvointimme tutkimiseen. Omien vahvuuksien tunteminen on ihmiselle positiivista psykologista pääomaa, ja melkein mitä tahansa elämän osa-aluetta voi tarkastella omien vahvuuksien tunnistamisen ja hyödyntämisen kautta. Ihminen voi kehittää omia vahvuuksiaan, kunhan on ensin ne vain löytänyt, ja tilaisuus käyttää niitä antaa mahdollisuuden henkilökohtaiseen kukoistukseen. Positiivinen psykologia tarjoaa myös ikääntyneille eväät hyvään vanhuuteen. Heille eletyn elämän mukanaan tuoma viisaus on tärkeä keino oman elämän hallinnassa.

Positiivinen psykologia ja voimavaralähtöisyys edustavat nykyaikaista lähtökohtaa ihmisten hyvää elämää ja onnellisuutta pohdittaessa. Passiivisesta hoidon kohteena olemisesta on siirrytty aktiivisen toimijan rooliin – toimijan, joka ottaa myös itse vastuuta elämästään tekemällä valintoja ja osallistumalla. Näemme tämän erittäin hyvänä kehityksenä. Yhteiskunnan huoltosuhteen muuttuessa ihmisten omatoimisuuden merkitys kasvaa, eikä jo lähes mantraksi noussut hokema kotona asumisesta mahdollisimman pitkään toteudu ilman omatoimisuutta, vaikka hallitus kärkihankkeineen sitä kuinka ajaisi.

Nykyajan hektisessä elämässä läheisten ihmissuhteiden arvostaminen ja niiden hoitaminen on tärkeää. Monet ihmiset löytävät siitä jopa tarkoituksen elämäänsä. Hyvien ihmissuhteiden sanotaan olevan paras terveysvakuutus. Onnellisuuden tavoittelu sai meidät miettimään onnellisuuden merkitystä henkilökohtaisesta, yhteiskunnallisesta ja taloudellisesta näkökulmasta. Onnellisten ihmisten sosiaalisuus ja yhteistyökykyisyys lisäävät yhteisöllisyyttä ihmisten välille, jolloin kokemus elämän tarkoituksellisuudesta ja arvokkuudesta kasvaa. Monien kotona asuvien ikäihmisten suurin ongelma on yksinäisyys. Se altistaa muun muassa masentuneisuudelle ja päihteiden väärinkäytölle. Näin ollen onnellisuus näkyy myös taloudellisesti, sillä masentuneisuuden hoito maksaa yhteiskunnalle paljon. On hyvä, että positiivinen psykologia on tullut 2000-luvulla ihmisten tietoisuuteen. Toivottavasti tämä julkisuus helpottaa myös rahoituksen saamista onnellisuutta lisäävään tutkimukseen ja tätä kautta ihmisten ja yhteiskunnan hyvinvoinnin kasvuun.

Geronomin ammatti-identiteetin ja sen kehittymisen kannalta opinnäytetyön prosessi palveli monipuolisesti geronomin kompetensseissa määritellyjä osaamisalueita. Työsämme painottuivat yleisen gerontologisen osaamisen lisäksi ohjaus- ja kehittämisaamien. Samalla tämä opinnäytetyö oli tekijöilleen oiva näköalapaikka tutustua valtakunnallisen vanhustyön järjestön toimintaan. Ennen kaikkea opinnäytetyö oli kuitenkin suunniteltu palvelemaan iäkkäiden ihmisten psykososiaalista hyvinvointia ja kotona asumista. Olennaisinta on aina iäkäs ihminen omine valintoineen, tahtoineen ja tekemisineen. Vasta kun hänen toimijuutensa modaliteetit – osaaminen, kykeneminen, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen – toteutuvat arkielämässä, vanheneemisella on edellytykset muotoutua suotuisaksi. (Jyrkämä 2013: 425.) Parantamalla hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn mahdollisuuksia kokonaisvaltaisesti geronomi voi tukea iäkkään ihmisen merkityksellistä elämää ja arvokasta vanhuutta.

## Lähteet

- Airila, Airi 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Kuntokallio.
- Arvonen, Sirpa 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus Oy. 7–33, 57–93.
- Ayres, A. Jean 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus. 26–40.
- Eloisa ikä 2016. Erityismainintoja Eloisa ikä -ohjelman arviointipäivillä. Saatavana osoitteessa: <<http://www.eloisaika.fi/ajankohtaista/uutiset/?x25663=236740>>. Luettu 3.3.2017.
- Erkinjuntti, Timo – Hietanen, Marja – Kivipelto, Miia – Strandberg, Timo – Huovinen, Maarit 2009. Pidä aivosi kunnossa. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Fried, Suvi – Rajaniemi, Jere – Topo, Päivi 2015. Ikäystävällinen asuinalue – WHO:n ikäystävällisyyden teemat kuntatasolla. Teoksessa Hynynen, Raija (toim.): Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen. Helsinki: Ympäristöministeriö. 55–113.
- Hefferon, Kate – Boniwell, Ilona 2011. Positive Psychology. Theory, Research and Applications. Saatavana osoitteessa: <<https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/lib/metropolia-ebooks/reader.action?docID=729517>>. Luettu 30.1.2017.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2013. Muistellaan, luovat menetelmät muistisairaana tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Graber, Arthur 2013. Using Positive Psychology to Enhance Well-being. Saatavana osoitteessa: <<http://edtheory.blogspot.fi/2013/04/using-positive-psychology-to-enhance.html>>. Luettu 30.1.2017.
- Huhtinen-Hildén, Laura – Puustelli-Pitkänen, Anna – Strandman, Pia – Ala-Nikkola, Elina 2017. Kohti luovaa arkea. Kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Hänninen, Timo 2013. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 210–215.
- Jansson, Anu 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystävystymiseen. Tutkimus Ystäväpiiri-toiminnasta. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/40422>>. Luettu 20.2.2017.

Juusola, Mervi 2016. Terapeuttinen luonto. Teoksessa Suomi, Asta – Juusola, Mervi – Anundi, Eeva 2016: Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka 2016. 7–17.

Jyrkämä, Jyrki 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. 3., uusittu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 421- 425.

Kaila, Katja (toim.) 2014. Onnistunut vapaaehtoistoiminta. Opas toiminnan kehittäjälle. Helsinki: Vety-hanke. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <[http://www.kierratyskeskus.fi/files/8928/Onnistunut\\_vapaaehtoistoiminta\\_opas\\_VETY\\_0514web.pdf](http://www.kierratyskeskus.fi/files/8928/Onnistunut_vapaaehtoistoiminta_opas_VETY_0514web.pdf)>. Luettu 22.1.2017.

Kananen, Jorma 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Keränen, Katja 2010. Hellitä hetkeksi ja liiku. Teoksessa Kivinen, Raija – Keränen, Katja – Ruuti, Marja (toim.): Parasta aivoillesi – ohjeita aivojen hyvinvointiin. Helsinki: Otava. 119–163.

Kivinen, Raija 2013. Aivot ahdingossa. Teoksessa Kivinen, Raija – Keränen, Katja – Ruuti, Marja: Parasta aivoillesi – ohjeita aivojen hyvinvointiin. Helsinki: Kustannusosa- keyhtiö Otava. 13–74.

Kivinen, Raija – Keränen, Katja – Ruuti, Marja 2010. Parasta aivoillesi – ohjeita aivojen hyvinvointiin. Helsinki: Kustannusosa- keyhtiö Otava.

Kielitoimiston sanakirja 2016. Helsinki: Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. Saatavana osoitteessa: <<http://www.kielitoimistonsanakirja.fi>>. Luettu 20.11.2016.

Kivelä, Sirkka-Liisa – Vaapio, Sari 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.

Koponen, Hannu – Vataja, Risto 2015. Käyttösoireiden hoito. Teoksessa Erkinjuntti, Timo – Remes, Anne – Rinne, Juha – Soininen, Hilikka (toim.): Muistisairaudet. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 474–487.

Kupias, Päivi – Koski, Mia 2012. Hyvä kouluttaja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Finnlectura.

Kuuluvainen, Salla 2015. Vapaaehtoistyön johtaminen. Helsinki: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.

Kuusela, Minna – Liimatainen, Ari – Rantanen, Heidi 2017. Virikkeitä aivojumppaan. YouTube-video. Saatavana osoitteessa: <<https://www.youtube.com/watch?v=jQH5dh2RldA&list=PLHB-qWZQNbTDDj8UfXFObmMQddSiEuw1Ek&index=6>>.

Larivaara, Meri 2016. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen – hankesuunnitelma. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:50. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3832-8>>. Luettu 16.11.2016.

Leskinen, Eija 2009. Ryhmä toimimaan. Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liimatainen, Ari – Kuusela, Minna – Rantanen, Heidi 2017. Virikkeitä muisteluun. YouTube-video. Saatavana osoitteessa: <<https://www.youtube.com/watch?v=yazuGXpGla4&list=PLHBqWZQNbTDDj8UfXFobmMQddSiEuw1Ek&index=4>>.

Lähdesmäki, Leena – Vornanen, Liisa 2014. Vanhuksen parhaaksi – Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Martela, Frank 2014. Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 30–62.

Meredith, Sheena 2013. Pidä aistit terävinä. 1. painos. Helsinki: Oy Valitut Palat – Reader's Digest Ab. 8–17.

Mikkola, Tuula – Heitto, Mari – Rahikka, Anne 2015. Palvelualueet ikääntyneiden asumisen kehittämisessä. Teoksessa Hynynen, Raija (toim.): Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen. Helsinki: Ympäristöministeriö. 9-54.

Mönkäre, Riitta – Semi, Taina 2016. Luova toiminta ja sen merkitys muistisairaana toimintakyvylle. Teoksessa Hallikainen, Merja – Mönkäre, Riitta – Nukari, Toini – Forder, Marjo (toim.): Muistisairaana kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Saatavana osoitteessa: <<http://www.terveysportti.fi.ezproxy.metropolia.fi/dtk/pit/koti>>. Luettu 15.11.2016.

Näslindh-Ylispanger, Anita 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.

Onnismaa, Jussi 2011. Ohjaus- ja neuvontatyö. 3. painos. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Ojasalo, Katri – Moilanen, Teemu – Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.

Pagliano, Paul 2012. The multisensory handbook – A guide for children and adults with sensory learning disabilities. New York: Routledge. 3–9. Saatavana osoitteessa: <[https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=rzBbBAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=pagliano+the+multisensory+handbook&ots=4GKhBNumOg&sig=SxKY3bjgrMibzP-pysYfWwa7E1%20o&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=rzBbBAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=pagliano+the+multisensory+handbook&ots=4GKhBNumOg&sig=SxKY3bjgrMibzP-pysYfWwa7E1%20o&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)>. Luettu 10.3.2017.

Pikkarainen, Aila 2007. Ympäristö. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari – Pikkarainen, Aila – Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2007: Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy. 42–68.

Pitkälä, Kaisu – Valvanne, Jaakko – Huusko, Tiina 2016. Geriatriinen kokonaisvaltainen arviointi. Teoksessa Tilvis, Reijo – Pitkälä, Kaisu – Strandberg, Timo – Sulkava, Raimo – Viitanen, Matti (toim.): Geriatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 453–455.

Pylkkänen, Anna 2014. Näkökulma: Hyvästi, viriketoiminta. Saatavana osoitteessa: <<http://yle.fi/uutiset/3-7484393>>. Luettu 15.1.2017.

- Rantanen, Heidi – Kuusela, Minna – Liimatainen, Ari 2017. Virkistystä luonnosta. YouTube-video. Saatavana osoitteessa: <<https://www.youtube.com/watch?v=Mdzc0txgGCw&list=PLHBqWZQNbTDDj8UfXFObmMQddSiEuw1Ek&index=5>>.
- Read, Sanna 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 245–255.
- Routasalo, Pirkko 2016. Yksinäisyys ja eristäytyminen. Teoksessa Tilvis, Reijo – Pitkälä, Kaisu – Strandberg, Timo – Sulkava, Raimo – Viitanen, Matti (toim.): Geriatria. 3., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 417–423.
- Saarenheimo, Marja 2012. Yleistä ikääntymisessä. Teoksessa Heimonen, Sirkkaliisa – Pajunen, Hannu (toim.): Mielenterveys vanhuudessa. Helsinki: Edita Prima Oy. 18–50.
- Saarenheimo, Marja 2013. Mielenterveys. Teoksessa Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 373-380.
- Sarvimäki, Anneli – Heimonen, Sirkkaliisa 2010. Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhus-ten palvelujen nykytila. Teoksessa Sarvimäki, Anneli – Heimonen, Sirkkaliisa – Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna 2010: Vanhuus ja haavoittuvuus. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Sarvimäki, Anneli – Stenbock-Hult, Bettina 2010. Vanhuus, haavoittuvuus ja hoidon eettisyys. Teoksessa Sarvimäki, Anneli – Heimonen, Sirkkaliisa – Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna 2010: Vanhuus ja haavoittuvuus. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Soini, Katriina – Ilmarinen, Katja – Yli-Viikari, Anja – Kirveenummi, Anna 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka-YP 76 (3). Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 320-331. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.julkari.fi/handle/10024/102903>>. Luettu 8.11.2016.
- Soini, Katriina – Vehmasto, Elina 2014. Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, Elina (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT. Saatavana osoitteessa: <<http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>>. Luettu 8.11.2016.
- Sosiaali- ja terveysministeriö n.d. STM ja hallituksen kärkihankkeet. Saatavana osoitteessa: <<http://stm.fi/karkihankkeet>>. Luettu 16.11.2016.
- Stenberg, Taina 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Suomen Geronomiliitto ry 2014. Geronomian ammattieettiset ohjeet. <<http://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi/ammattieettiset-ohjeet>>. Luettu 14.3.2017.
- Suomen kinesiologiayhdistys 2014. Aivojumppa - Brain Gym®. Saatavana osoitteessa: <<http://www.kinesiologia.fi/?q=aivojumppa>>. Luettu 16.11.2016.

Suoninen, Eero – Lahikainen, Anja Riitta – Pirttilä-Backman, Anna-Maija 2011. Hyvinvointi ja pahoinvointi. Teoksessa Suoninen, Eero – Pirttilä-Backman, Anna-Maija – Lahikainen, Anja Riitta – Ahokas, Marja 2011: Arjen sosiaalipsykologia. 1.–2. painos. Helsinki: WSOYpro Oy. 291-319.

Suutama, Timo 2013. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 216–226.

Tiilikainen, Elisa 2016. Yksinäisyys ja elämäntietä. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-1054-1>>. Luettu 20.2.2017.

Tiikkainen, Pirjo 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 284-290.

Tourula, Marjo – Rautio, Arja 2014. Terveystietä luonnosta. Oulu: Thule-instituutti, Oulun yliopisto ja Metsähallitus.

Tuulaniemi, Juhani 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum Media Oy.

Tyler, Tom R. 2010. Why people cooperate: the role of social motivations. New Jersey: Princeton University Press. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/lib/metropolia-ebooks/reader.action?docID=574451>>. Luettu 31.1.2017.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014a. Positiivinen psykologia - mitä se on? Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PK-kustannus. 18–27.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014b. Hyveet ja luontevahvuudet. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PK-kustannus. 63–84.

Vahvike 2016. Aineistoa ryhmätoiminnan ohjaamiseen ja vahvistamiseen. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto ry. Saatavana osoitteessa: <<http://www.vahvike.fi>>. Luettu 5.11.2016.

Valli, Raine 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa Aaltola, Juhani – Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vanhustyön keskusliitto 2016a. Vuosikertomus – Årsberättelse 2015. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto ry.

Vanhustyön keskusliitto 2016b. Senioritoiminta. Saatavana osoitteessa: <<http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/senioritoiminta/>>. Luettu 15.12.2016.

Vanhustyön keskusliitto 2017. Vahvike-aineistopankin lataukset ylittäneet miljoonan rajapyykin. Saatavana osoitteessa: <<http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ajankohtaista/2017/03/vahvike-aineistopankin-lataukset-ylittaneet-miljoonan-rajapyykin/>>. Luettu 10.3.2017.



Vapaaehtoistoiminnan etiikka – Etenen kannanotto 2014. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Kannanotto 6.3.2014. Saatavana osoitteessa: <<http://etene.fi/documents/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikka.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f>>. Luettu 22.10.2016.

Vehviläinen, Sanna 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Virtanen, Petri – Suoheimo, Maria – Lamminmäki, Sara – Ahonen, Päivi – Suokas, Martti 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen. Tekesin katsaus 281/2011. Helsinki: Tekes. Saatavana osoitteessa: <<http://www.tekes.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>>. Luettu 5.12.2016.

Voutilainen, Päivi – Noro, Anja – Karppanen, Satu – Raassina, Anne-Mari 2016. Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa – hankesuunnitelma. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:41. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3823-6>>. Luettu 17.11.2016.

Wahlström, Riitta 2006. Eheyttävä luonto. Saarijärvi: Kustannus Oy Michael Kirjat. 63–101.

Warburton, Jeni 2014. Foreword. Teoksessa Principi, Andrea – Jensen, Per H – Lamura, Giovanni 2014. Active Ageing. Voluntary work by older people in Europe. Saatavana osoitteessa: <[https://books.google.fi/books?id=W1ikAwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs\\_atb#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?id=W1ikAwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false)>. Luettu 27.2.2017.

## Ystäväillan kutsu

*Tervetuloa*



**ti 14.2. klo 17–19.30**

**Malmin kauppatie 26, Helsinki**

**Ystäväilta tarjoaa uusia ideoita,  
joilla voit vahvistaa ja rikastuttaa toimintaasi vapaaehtoisena.**

**Saat mukaasi  
monipuolisen ja käytännönläheisen materiaalipaketin,  
joka on koottu Vahvike-aineistopankista.**

**Tarjoilemme maukkaan ystävänpäivän iltapalan.**

**Ystäväilta on vapaaehtoisten lisäkoulutusta, joka toteutetaan osana  
Metropolia Ammattikorkeakoulun vanhustyön opiskelijoiden opinnäytetyötä.**

**Tilaisuus soveltuu kaikille ystävävapaaehtoisille ja  
saattaja-apuna tai muissa tehtävissä toimiville vapaaehtoisille.**

**Ole hyvä ja ilmoittaudu viimeistään ti 7.2. Sanna Dufvalle,  
puh. 050 572 2829 tai s-posti [sanna.dufva@vtkl.fi](mailto:sanna.dufva@vtkl.fi)**

**Olet lämpimästi tervetullut virkistävään ja toiminnalliseen iltaan!**



**Vanhustyön keskusliitto**  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

**Palautelomake**

**Ystäväilta 14.2.2017 – Palautekysely**

**TAUSTATIEDOT****1. Vastaajan sukupuoli**

Nainen

Mies

**2. Vastaajan ikä**

\_\_\_\_\_ vuotta

**3. Missä vapaaehtoistehävässä toimit pääsääntöisesti? Valitse yksi vaihtoehto.**

Ystävätoiminta

Saattaja-apu

Ryhmäavustaja

**4. Kuinka kauan olet ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa?**

Alle vuoden

1–2 vuotta

3–5 vuotta

Kauemmin

**5. Minkälaisena kuvailisit vapaaehtoistoiminnassa kohtaamaasi iäkästä ihmistä?  
Valitse enintään kolme luonnehdintaa alla olevista. (Jos toimit saattaja-apuna,  
kuvaile tyypillistä autettavaa.)**

- Seurallinen
- Huonomuistinen
- Aktiivinen
- Liikuntarajoitteinen
- Puhelias
- Alakuloinen
- Huonokuuloinen
- Hyväntuulinen
- Muu luonnehdinta. Mikä? \_\_\_\_\_

**6. Kuinka usein käytät tietokonetta?**

- Päivittäin
- Viikoittain
- Silloin tällöin
- En käytä tietokonetta.

**KOULUTUSTILAISUUS**

Arvioi seuraavaksi koulutustilaisuutta oman vapaaehtoistoimintasi kannalta.

7.

	KIITETTÄVÄ	HYVÄ	TYDYTTÄVÄ	HUONO
Koulutuksen hyödyllisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutuksen kiinnostavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutuksen innostavuus Vahvikkeen käyttöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8.

	KIITETTÄVÄ	HYVÄ	TYDYTTÄVÄ	HUONO
Koulutuksen sisältö aiheesta aivojumppa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutuksen sisältö aiheesta muistelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutuksen sisältö aiheesta luonto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Videoiden antama lisäarvo koulutuksen sisällölle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9.

	KIITETTÄVÄ	HYVÄ	TYDYTTÄVÄ	HUONO
Koulutuksen antama tuki iäkkään ihmisen kohtaamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutuksessa saadun materiaalikansion monipuolisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**KOULUTTAJAT**

Arvioi kouluttajia (vanhustyön opiskelijoita) tämän koulutustilaisuuden perusteella.

10.

	KIITETTÄVÄ	HYVÄ	TYDYTTÄVÄ	HUONO
Kouluttajien asiantuntemus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kouluttajien innostavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kouluttajien käyttämät menetelmät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**VAHVIKE-AINEISTOPANKKI**

**11. Onko Vahvike sinulle ennestään tuttu?**

- Kyllä. Kerro, millä tavalla. \_\_\_\_\_  
 Ei

**12. Oletko käyttänyt Vahviketta aikaisemmin vapaaehtoistoiminnassa?**

- Kyllä. Kerro, millä tavalla. \_\_\_\_\_  
 En. Miksi et?

**13. Aiotko käyttää Vahviketta tämän koulutustilaisuuden jälkeen?**

- Kyllä. Kerro, millä tavalla. \_\_\_\_\_  
 En. Miksi et? \_\_\_\_\_

**14. Arvioi Vahviketta tämän koulutustilaisuuden perusteella.**

	KIITETTÄVÄ	HYVÄ	TYDYTTÄVÄ	HUONO
Vahvikkeen hyödyllisyys vapaaehtoistoiminnassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vahvikkeen antama tuki iäkkään ihmisen kohtaamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**SANA ON VAPAA**

**15. Mikä oli antoisinta koulutustilaisuudessa?**

---

---

---

---

**16. Miten kehittäisit koulutustilaisuutta?**

---

---

---

---

**17. Ruusut, ohdakkeet ja muut kukkaset**

---

---

---

---

**Kiitos palautteestasi!**

## Koulutustilaisuuden diaesitys

*Tervetuloa Ystävällään!*



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Metropolia

**Tilaisuuden ohjelma**



- ✓ Esittäytyminen
- ✓ Vahvike
- ✓ Aivojumppa
- ✓ Muistelu
- ✓ Luonto
- ✓ Yhteenvedo
- ✓ Palaute
- ✓ Maukas iltapala



## Vahvike-aineistopankki



 Vahvike Aineistoa ryhmätöihin ohjaamiseen ja vahvistamiseen VTKL			Kesä	Syky	Talvi	Kevät
Kuvat	Muistelu	Liikunta				
Musiikki	Pelit	Käsityö				
Luonto	Tietotekniikka	Aivojumppa				
Ikäpolvet	Terveys	Apuvälineet				
Sanataide	Kuvataide	Kirjasto				
Tilaisuuksien järjestäminen	Ryhmän ohjaaminen	<a href="http://www.vahvike.fi">www.vahvike.fi</a>				

## Käytä aivojasi



- Liike on lääke
- Aktiivisuus on aivoille yhtä tärkeää kuin liikunta on lihaksille ja luustolle
- Aivojumppa on osa aivoterveysten edistämistä
- Mielekäs tekeminen omien kiinnostuksen kohteiden mukaan
- Aktiivinen ja positiivinen yhteys ympäristöön

✓ Vahvike  
✓ Hilma 78v

## Muistelu

- ✓ antaa voimaa, tuottaa mielihyvää ja vetoaa tunteisiin
- ✓ korostaa omia vahvuuksia ja taitoja
- ✓ auttaa hahmottamaan asioita, jäsentää elämää
- ✓ luo yhteenkuuluvuutta, tekee tasa-arvoisemmaksi
- ✓ monipuolistaa puheenaiheita



- ✓ [Musiikkilinkki](#)
- ✓ [Vahvike](#)
- ✓ [Veikko 88v](#)

## Luonnon hyvinvointivaikutukset

- ✓ Verenpaine laskee
  - ✓ Mieliala kohenee
    - ✓ Stressi lievenee
      - ✓ Fyysiset oireet vähenevät
        - ✓ Fyysinen aktiivisuus lisääntyy
- ✓ Sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy
- ✓ Luonto saa aikaan positiivisia vaikutuksia



- ✓ [Vahvike](#)
- ✓ [Sirkka 80v](#)
- ✓ [Hyvän mielen metsäkävely](#)

## Yhteenveto

- ✓ Käytä omia vahvuksiasi ja niitä taitoja missä olet hyvä.
- ✓ Hyödynnä iäkkään ihmisen vahvuuksia, taitoja ja mielenkiinnon kohteita.
- ✓ Hyödynnä valmiita ideoita ja ajatuksia (Vahvike).
- ✓ Uskalla kokeilla jotain uutta.



*Kiitos!*



*Minna, Aija ja Heidi*