

## Yhteisöstä voimaa arkeen

Ryhmätoiminnan aloitus Lepolan  
Senioritaloilla

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosionomi (AMK)  
Sosiaalipedagoginen aikuistyö  
Opinnäytetyö  
Syksy 2017  
Julia Koivuniemi  
Karita Lankinen

+

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaalipedagoginen aikuis- ja perhetyön polku

KOIVUNIEMI JULIA  
LANKINEN KARITA:

Yhteisöstä voimaa arkeen  
Ryhmätoiminnan aloitus Lepolan  
Senioritaloilla

Sosiaalipedagogisen aikuis- ja perhetyön polun opinnäytetyö, 46 sivua, 7  
liitesivua

Syksy 2017

TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella ja aloittaa ryhmätoiminta Lepolan senioritaloilla. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Lahden vanhusten asuntosäätiö. Työn tarkoitus oli järjestää Lepolan senioritalojen asukkaille osallistavaa toimintaa asukkaiden yhteisellä kerhohuoneella.

Työmme tavoitteena oli kartoittaa Lepolan senioritalojen asukkaiden toiveita yhteisöllisestä toiminnasta sekä saada asukkaat osallistumaan ohjaustuokioihimme. Ohjaustuokioiden kautta tarkoituksemme oli ehkäistä yksinäisyyttä sekä lisätä hyvinvointia ja osallisuutta. Tarkoitus oli, että yhteisöllinen toiminta jäisi ohjaustemme jälkeen pysyväksi osaksi Lepolan senioritalojen arkea asukkaiden omaehtoisen toiminnan tai asukasohjaajan avulla.

Opinnäytetyömme koostuu alkukartoituksesta, suunnitelmasta, toiminnallisista ohjauksista sekä kirjallisesta raportista. Opinnäytetyön raportissa teorian pääpaino oli ikääntymisessä, yksinäisyydessä, osallisuudessa ja ryhmätoiminnassa.

Opinnäytetyömme tuotti kahdeksan ohjaustuokiota senioritalojen yhteisellä kerhohuoneella. Opinnäytetyömme tuloksena toimi ohjauksiin osallistuneiden henkilöiden palaute ja tekemämme havainnot. Osallistujat antoivat palautetta siitä, miten virkistävää on, kun viikoittain on ollut odotettavissa itselle mielekästä toimintaa. Teimme huomioita siitä, että myös osallistujien kehonkieli kertoi toiminnan rentoudesta ja mielekkyydestä. Opinnäytetyö tuki meidän ammatillista osaamistamme ja antoi toimeksiantajalle tietoa asukkaiden aktiivisuudesta ja toiveista toiminnan jatkon suhteen.

Asiasanat: ikääntyminen, osallisuus, ryhmätoiminta, ikääntyneen toimintakyky, yksinäisyys

Lahti University of Applied Sciences  
Degree programme in Social Service

KOIVUNIEMI JULIA:  
LANKINEN KARITA

Power from the community  
Starting group activity in the  
retirement home in Lepola

Bachelor's Thesis in social pedagogy for work with adults 46 pages, 7  
pages of appendices

Autumn 2017

## ABSTRACT

---

The goal for the thesis was to plan and start group activities in Lepola's senior houses. The commissioner of the thesis was Lahti Foundation of Housing and services for the Elderly. The meaning of the thesis was to organize participative activity sessions at the common clubroom in Lepola.

The goal was to survey what the residents wished from the activity sessions and get the residents to participate in them. The aim of the sessions was to prevent loneliness as well as increase well-being and participation. The meaning was that the activity would become part of the residents' lives either with the help of the residents themselves or their counselor.

The thesis includes the survey, the plan, the activity sessions and a written report. The theory focuses mainly on ageing, loneliness, participation and group activity. The thesis produced eight activity sessions in the common clubroom. The participants' feedback and the observations of the writers worked as the result of the thesis. The participants found the sessions refreshing and meaningful. The thesis supported the occupational growth of the writers and gave the Lahti Foundation of Housing and services for the Elderly information about the residents' activity and hopes for the continuation of the activities.

Key words: ageing, participation, group activity, facility of elderly, loneliness

## SISÄLLYS

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | JOHDANTO                               | 1  |
| 2     | OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT              | 3  |
| 2.1   | Kohdeorganisaatio                      | 3  |
| 2.2   | Toiminnallinen opinnäytetyö            | 3  |
| 2.3   | Tavoitteet ja tarkoitus                | 5  |
| 2.4   | Tiedonhaku                             | 6  |
| 3     | OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT | 8  |
| 3.1   | Ikääntyneen toimintakyky               | 8  |
| 3.1.1 | Sosiaalinen toimintakyky               | 9  |
| 3.1.2 | Fyysinen toimintakyky                  | 10 |
| 3.1.3 | Psyykinen toimintakyky                 | 11 |
| 3.1.4 | Hyvä ikääntyminen                      | 13 |
| 3.2   | Yksinäisyys                            | 14 |
| 3.3   | Osallisuus ja ryhmätoiminta            | 16 |
| 3.4   | Yhteisöllisyys                         | 17 |
| 3.5   | Toiminnalliset menetelmät              | 18 |
| 3.5.1 | Muistelu                               | 18 |
| 3.5.2 | Musiikki                               | 19 |
| 3.5.3 | Aivojumppa                             | 20 |
| 4     | RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS                | 21 |
| 4.1   | Toiminnan suunnittelu                  | 21 |
| 4.1.1 | Alkukartoitus                          | 21 |
| 4.1.2 | Toimintasuunnitelma                    | 22 |
| 4.1.3 | Huomioitavat asiat                     | 23 |
| 4.2   | Toiminta Lepolassa                     | 24 |
| 4.2.1 | Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo      | 24 |
| 4.2.2 | Ylös, ulos ja lenkille                 | 25 |
| 4.2.3 | Ennen oli ennen ja nyt on nyt          | 26 |
| 4.2.4 | Se ei pelaa joka pelkää                | 27 |
| 4.2.5 | Älä jätä aivoja narikkaan              | 27 |
| 4.2.6 | Hopeinen kuu luo, merelle siltaa       | 28 |
| 4.2.7 | Oi, muistatkos vielä?                  | 29 |
| 4.2.8 | Nopeus on valttia                      | 29 |

|       |                           |    |
|-------|---------------------------|----|
| 4.3   | Palaute                   | 30 |
| 4.4   | Toiminnan pohdinta        | 31 |
| 4.4.1 | Toimintatuokiot           | 31 |
| 4.4.2 | Tavoitteiden toteutuminen | 34 |
| 5     | POHDINTA                  | 36 |
| 5.1   | Eettisyys                 | 36 |
| 5.2   | Tavoitteiden arviointi    | 37 |
| 5.3   | Prosessin pohdinta        | 38 |
| 5.4   | Jatkokehittämissuhteet    | 40 |
|       | LÄHTEET                   | 42 |
|       | LIITTEET                  | 47 |

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Lahden vanhusten asuntosäätiö sr. Lahden vanhusten asuntosäätiö sr tarjoaa edullista vuokra-asumista yli 55-vuotiaille lahtelaisille eläkeläisille. Säätiön seniori- ja palvelutalot on tehty esteettömiksi, joten ne sopivat ikääntyneille, joiden toimintakyky on heikkenemässä. Säätiön tiloissa järjestetään toimintaa asukkaille säätiön työntekijöiden sekä ulkopuolisten tahojen toimesta. Toiminnan tarkoitus on edistää kotona viihtymistä. Lahden vanhusten asuntosäätiöllä on taloja ympäri Lahtea. Yksi talokokonaisuus sijaitsee Lepolassa, jonne opinnäytetyömme toimeksianto sijoittui. Lepolassa on neljä senioritaloa sekä tehostetun palveluasumisen keskus. (Lahden vanhusten asuntosäätiö sr 2017.)

Tavoitteenamme oli aloittaa ryhmätoiminta yhteisellä kerhohuoneella, joka sijaitsee palvelukeskuksen yhteydessä. Tarkoitus oli lisätä asukkaiden aktiivisuutta sekä yhteisöllisyyttä ja saada toiminta jatkumaan myös ilman ohjausta. Toiveenamme oli, että ohjaamamme toiminta innostaisi osallistujia jatkamaan toimintaa.

Opinnäytetyömme aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Yksinäisyys ja syrjäytyminen ovat merkittäviä ongelmia erityisesti ikääntyvien keskuudessa. Ystävien ja puolison kuolema, lasten muutto pois kotoa ja oman toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttavat siihen, miten paljon ikääntynyt voi tehdä ja harrastaa. Sosiaalisten suhteiden ylläpidon edellytyksenä on, että henkilöllä on tarpeen mukaan mahdollisuus kulkea kodin ulkopuolelle. Toisinaan hoivaa tarvitseva vanhus joutuu luopumaan muun muassa ystävien tai perheen luona vierailusta. (Näslindh-Ylispangar 2012, 21.) Kokemus yksinäisyydestä sekä tuntemus kuulumattomuudesta yhteisöön ja ympäristöön ovat yleisiä ikääntyneillä (Näslindh-Ylispangar 2012, 23). Suomessa joskus itsensä yksinäiseksi tuntevia ikääntyneitä on noin 34 – 39 prosenssia (Kuikka 2015, 3).

Toimeksianto tuli Lahden vanhusten asuntosäätiöltä. Esitimme heille omia ideoitamme ja säätiöltä esitettiin ideoita meille. Valitsimme niistä

vaihtoehtoista aiheeksemme ryhmätoiminnan aloituksen, sillä meidän mielestämme tämä on aiheena merkittävä ja tärkeä. Halusimme ehkäistä yksinäisyyttä ja olla mahdollistamassa aktiivista toimintaa ikääntyville.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Kohdeorganisaatio

Kohdeorganisaatiomme oli Lahden vanhusten asuntosäätiö sr. Se on toiminut vuokra-asumisen tuottajana vuodesta 1964 lähtien. Lahden vanhusten asuntosäätiöllä on senioritaloja ja palvelutaloja. Se mahdollistaa 55 vuotta täyttäneille eläkkeellä oleville edullista vuokra-asumista Lahdessa. Lahden vanhusten asuntosäätiön tavoitteena on edistää hyvää kotona asumista mahdollisimman pitkään. Säätiö haluaa pitää yllä turvallista kotona asumista ja yhteisöllisyyttä taloissaan. Säätiö järjestää tiloissaan toimintaa omasta toimesta, mutta mahdollistaa myös julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin tuottamaa toimintaa. (Lahden vanhusten asuntosäätiö sr 2017.)

Opinnäytetyön kohteemme oli Lahden vanhusten asuntosäätiön Lepolan senioritalot. Toiminta tapahtui yhteisessä kerhuhuoneessa, joka sijaitsee Lepolan tehostetun asumisen palvelukeskuksessa neljän senioritalon keskellä. Toiminta kohdistettiin Lepolassa asuville ikäihmisille, ei tehostettua asumista tarvitseville.

Lepolassa on viisi kerrostaloa, neljä senioritaloa ja palvelukeskus. Niistä kolmessa on kerhuhuone. Halusimme, että asukkaat kokoontuisivat palvelukeskuksen kerhuhuoneessa, jolloin he tutustuisivat toisiinsa ja saisivat mukavaa tekemistä arkeen. Näin voidaan ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä luoda mukavaa toimintaa asukkaille.

### 2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotteena on aina jokin konkreettinen asia kuten ohjekirjanen, portfolio, tapahtuma tai ohjaustuokio.

Opinnäytetyössämme konkreettisenä tuotteena toimii kahdeksan toiminnallista ohjaustuokiota. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa tulee arvioida niitä keinoja, joita on käytetty tuotteen saavuttamiseksi.

Opinnäytetyössämme näitä olivat muun muassa teoria, alkukartoitus, suunnitelma ja toiminnallisten ohjaustuokioiden toteutus. Yhteinen tekijä toiminnallisilla opinnäytetöillä on, että kokonaisilme työlle pyritään luomaan viestinnällisin ja visuaalisin keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportin tulee sisältää tietoa toiminnallisista ohjaustuokiostamme sekä niitä koskevista ratkaisuista. Lisäksi raportissa on olennaista kertoa prosessista, joka kuului ohjaustuokioiden järjestämiseen sekä siihen kuuluvan ohjelman luomiseen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 55.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Usein kuitenkin käytetään tutkimuksellisia menetelmiä, kun halutaan luoda toimintaa asiakaslähtöisesti. Meidän opinnäytetyössämme tutkimuksellisia menetelmiä käytettiin alkukartoituksessa. Hyvänä kysymyksenä ennen tutkimuksellisten menetelmien käyttöä on, millaista tietoa opinnäytetyön tekemiseen tarvitaan ja miksi tämä tieto on tärkeää opinnäytetyössä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56 - 57.) Emme analysoi tutkimuksellisin menetelmin kerättyä tietoa raportissamme niin järjestelmällisesti ja tarkasti kuin tutkimuksellista opinnäytetyötä tehdessä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57 - 58).

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä voi käyttää laadullista tai määrällistä tutkimusmenetelmää. Me käytimme työssämme laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullinen menetelmä sopii, kun halutaan tehdä ja toteuttaa ideaa asiakaslähtöisesti. Tässä tapauksessa idea pohjautuu haastateltavien mielipiteisiin. Haastattelu tapahtuu joko yksin tai ryhmässä riippuen opinnäytetyöhön tarvittavasta tiedosta. Yksilöhaastattelun suositellaan lomake- ja teemahaastatteluja. Lomakehaastattelussa kaikilta osanottajilta kysytään samat kysymykset samassa järjestyksessä kyselylomakkeen avulla. Meidän tarkoituksemme oli haastatella asukkaita lomakkeiden avulla, mutta alkukartoituksen tilanteen takia sovelsimme ja laajensimme haastattelun myös suulliseen teemahaastatteluun.

Teemahaastattelu on lomakehaastattelua vapaampaa. Teemahaastattelu toimii toiminnallisessa opinnäytetyössä muun muassa silloin, kun halutaan tietoa tietystä teemasta. Teemahaastattelu on eniten käytetty toiminnallisissa opinnäytetyöissä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.)

Opinnäytetyössämme käytimme menetelmänä toimintatutkimusta. Toimintatutkimuksen avulla pyritään muuttamaan asioita ja kehittämään niitä paremmiksi. Toimijat otetaan aktiivisiksi osallisiksi toimintatutkimuksessa. Tutkimuksen kohteena voi olla toimintatilanne, yhteisön toimintatavat tai osallistujien kyky ymmärtää omaa toimintaa. (Tappura 2009, 2.)

Prosessina toimintatutkimus on syklinen. Siinä valitaan päämäärä, jota yritetään muokata kokeilemalla erilaisia käytännön mahdollisuuksia. Prosessin aikana päämäärää arvioidaan ja muutetaan tarpeen mukaan. Eli suunnittelu, toiminta ja arviointi ovat jatkuvasti läsnä vuorotellen. Tutkimuksen jälkeen tavoitteena on, että toiminta jatkuisi itsenäisesti. (Tappura 2009, 6.)

Toimintatutkimuksessa tutkija ja tutkittavat toimivat yhdessä. Heillä molemmilla on samanarvoiset roolit, ja he ovat tasa-arvoisessa suhteessa. Tutkija ei ole auktoriteetti. (Tappura 2009, 12.) Opinnäytetyössämme osallistajat olivat mukana sekä suunnittelussa että päätöksenteossa koko prosessin ajan.

### 2.3 Tavoitteet ja tarkoitus

Toimeksiantajalta saamamme ennakkotiedon mukaan Lepolan taloyhtiöiden asukkaat eivät ole olleet aikaisemmin kovinkaan kiinnostuneita aktiivisesta yhteistoiminnasta. Tiedostimme, että tämä asetelma saattaisi vaikuttaa merkittävästi osallistujamäärään. Lepolan senioriasunnolle on yritetty saada aikaisemminkin osallistavaa yhteistoimintaa opiskelijoiden ja asukasohjaajan toimesta. Yhteistoiminta ei ole kuitenkaan jäänyt pysyväksi osaksi Lepolan arkea. Toimeksiantajan

toiveena oli nyt, että opinnäytetyömme kautta yrittäisimme vielä kerran luoda aktiivisuutta Lepolan senioritalojen asukkaisiin.

Opinnäytetyömme tavoite oli järjestää Lepolan asukkaille yhteistä ja osallistavaa toimintaa yhteisellä kerhohuoneella. Tavoitteenamme oli ensin kartoittaa asukkaiden omia toiveita kerhohuonetoiminnasta ja toimintaan osallistumisesta. Kartoituksen jälkeen tavoitteemme oli ohjata noin kuusi toiminnallista tuokiota kerhohuoneella.

Toiminnan tarkoitus oli innostaa asukkaita mukaan ohjaustuokioihimme ja tilanteen tiedostaen saada ainakin muutama asukas osallistumaan toimintaan. Työmme tarkoitus oli, että ohjaustuokiomme palvelisivat niitä asukkaita, joita yhteisöllinen toiminta kiinnostaa. Ohjaustuokioiden kautta oli tarkoitus ehkäistä yksinäisyyttä ja lisätä yhteisöllisyyttä.

Pidemmän tähtäimen tavoitteenamme oli, että yhteisöllinen toiminta jatkuisi Lepolassa omaehtoisesti asukkaiden taholta ilman varsinaista ohjausta. Käytimme sosionominkoulutuksessa saamaamme tietotaitoa ja sitä kautta toimimme asukkaiden tietoisuuteen toimintamalleja, joiden avulla on mahdollista jatkaa kerhohuonetoimintaa joko ilman ohjausta tai asukasohjaajan avustuksella.

#### 2.4 Tiedonhaku

Tiedonhakumme keskeisiä asiasanoja olivat ikääntyminen, osallisuus, ryhmätoiminta, ikääntyneen toimintakyky ja yksinäisyys. Nämä asiasanat toimivat pääasiallisina hakusanoina hakiessamme tietoa eri tietokannoista.

Lähdemateriaalia etsimme muun muassa tietokanta Melindasta ja Masto-Finnasta. Tietokantojen avulla löysimme opinnäytetyöhömme sopivaa kirjallisuutta. Lähdemateriaalin etsimisessä käytimme myös internettiä. Internetistä etsimme lähteitä pääasiassa Google Scholarin avulla. Google Scholarin avulla löysimme työhömme sopivia tieteellisiä tutkimuksia. Etsimme myös aiheitamme koskevia pro gradu - tutkielmia sekä opinnäytetöitä, joiden lähdeluetteloita käytimme apuna tiedon etsinnässä.

Pyrimme etsimään mahdollisimman uusia lähteitä varmistaaksemme tiedon ajantasaisuuden. Kaikista aiheista emme löytäneet päivitettyä tietoa, joten käytimme myös vanhempaa lähdemateriaalia. Arvioimme myös vanhojen lähteiden olevan valideja, sillä kyseisistä aiheista ei löytynyt päivitettyä tutkimustietoa. Tiedon tuoreus ei ole aina kaikista oleellisinta. Esimerkiksi filosofiset tietolähteet eivät vanhene kovinkaan nopeasti. Jos käsiteltävä aihe ei ole sellainen, että se vaatisi jatkuvaa päivitystä, vanhempaakin lähdeaineistoa voi käyttää. (Kiravo 2013.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

#### 3.1 Ikääntyneen toimintakyky

Ikääntyessä toimintakyky ja terveys ovat muutoksessa. On vaikea erottaa toimintakykyä ja terveyttä toisistaan, sillä ne ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Terveys voidaan nähdä ominaisuutena, toimintakyknä, voimavarana tai kykynä selviytyä. Toimintakyky voidaan taas nähdä suppeimmillaan suoriutumisenä yksittäisistä tehtävistä ja laajimmillaan selviytymisenä jokapäiväisistä askareista. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.)

Ikääntyessä tapahtuvat muutokset terveydessä ja toimintakyvyssä kuuluvat vanhenemiseen, mutta pohdittavaksi tulee, milloin kyse on tällaisista muutoksista ja milloin on kyse sairaudesta. Usein nopeasti heikentynyt toimintakyky on merkki sairaudesta. Toimintakyvyn ja terveyden muutokset näkyvät selvästi palveluiden tarpeena ja käytön kasvuna. (Eloranta & Punkanen 2008, 10.)

Näimme monia toimintakyvyn muutoksia ohjatessamme toimintaa ikääntyville. Erityisesti niitä näkyi fyysisessä toimintakyvyssä. Osa käytti rollaattoria liikkumisen tukena, näkö oli huonontunut ja hienomotoriset toiminnot eivät toimineet samalla tavalla kuin nuorempana.

Ohjaustuokiomme auttoivat ylläpitämään erityisesti heidän sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyään. Osallistujat pääsivät tuokioidemme aikana muiden ihmisten pariin, keskustelemaan, osallistumaan ja osaksi ryhmää.

Tämä vahvisti heidän sosiaalista toimintakykyään. Psyykkistä toimintakykyä vahvistimme erilaisten aivojumppien ja muistelun avulla.

Ohjaustuokioissamme myös harjoitettiin hienomotoriikkaa, ja kerhohuoneelle kuljettiin ulkokautta, jolloin osallistujat saivat hieman liikuntaakin. Tämä edesauttoi fyysistä toimintakykyä.

### 3.1.1 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy moniulotteisesti monia kerroksia, joten sen tarkka määrittelyminen on hankalaa. Fyysinen ja psyykinen toimintakyky ovat yhteydessä sosiaaliseen toimintakykyyn. Psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ei voida täysin erottaa toisistaan. Tämän vuoksi on syntynyt käsite psykososiaalisesta toimintakyvystä, jolla tarkoitetaan kykyä toimia tavanomaisissa ja arkisissa tilanteissa sekä yhteisön kanssa. Sosiaalista toimintakykyä kuvaava käsite on yhteisöllinen toimintakyky, jolla tarkoitetaan ihmisen vuorovaikutusta yhteisössä ja ympäristössä. (Aejmelaesus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 24.) Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua muiden ihmisten kanssa ja selviytymistä yhteiskunnassa. Siihen sisältyy omista sosiaalisista rooleista suoriutuminen sekä kyky toimia ryhmän jäsenenä. (Eloranta & Punkanen 2008, 16 – 17.)

Ikääntyessä sosiaaliset suhteet ovat muutoksessa. Ystäviä kuolee ympäriltä, puoliso voi nukkua pois, lapset ovat muuttaneet pois kotoa ja voivat asua kaukana. Myös toimintakyky vaikuttaa omaan aktiivisuuteen. Ikääntyvien sosiaaliset suhteet vähenevät, jolloin voi esiintyä yksinäisyyttä. (Nevalainen 2009, 28 – 29.) Suhteiden toimiminen ja yhteisössä oleminen osana sosiaalista toimintakykyä edellyttävät jonkinlaisia sosiaalisia taitoja. Ihmisille on välttämätöntä tyydyttää tarvettaan olla ihmisten parissa ja yksin. Suhteet toisiin ihmisiin tuovat elämälle arvoa ja luovat sille merkityksen. (Eloranta & Punkanen 2008, 17.)

Ihmiset reagoivat ikääntymiseen ja eläkkeelle jäämiseen eri tavoin. Osa jämähtää paikalleen, kun työn tuoma arki ja ihmiset ovatkin poissa. Eläkeläinen ei tiedä, mitä kaikella vapaa-ajallaan tekisi. Toiset taas ovat todella aktiivisia ja keksivät joka päivälle uutta tekemistä. He saattavat käydä uusissa harrastuksissa, joista saa uusia ystäviä. (Nevalainen 2009, 29.) Tarkasteltaessa sosiaalista toimintakykyä tulee huomioida, kuinka monen henkilön kanssa ikääntynyt on tekemisissä ja kuinka usein kontakteja tapahtuu läheisten kanssa (Eloranta & Punkanen 2008, 17).

Ikääntymisen myötä tapahtuu monia muutoksia henkilön rooleissa; esimerkiksi ikääntyvästä tulee eläkeläinen entisen työntekijän roolin sijaan ja vanhemman sijaan hänestä tulee isovanhempi (Aejmelaeus ym. 2007, 23). Näin sosiaalinen vanheneminen ilmenee ikääntyneillä. Se näyttäytyy yhteiskunnan asettamina rooliodotuksina ja ikääntymisen myötä tulevana roolimutoksina. (Eloranta & Punkanen 2008, 17.)

### 3.1.2 Fyysinen toimintakyky

Toimintakykykäsitettä pohtiessa usein ensimmäisenä mieleen tulee nimenomaan fyysinen toimintakyky. Ikääntyessä fyysiset toiminnot heikkenevät ja vastuskyky sairauksia vastaan heikkenee. Ihmiset ovat perimältään todella yksilöllisiä, joten muutokset fyysisessä toimintakyvyssä ovat hyvin erilaisia eri ihmisille. Yleisiä muutoksia ikääntyneille ovat aistien heikkeneminen. Kuulo, näkö ja makuaisti heikkenevät iän myötä. Hampaiden kunto huononee myös ikääntyessä. (Eloranta & Punkanen 2008, 10 – 11.)

Fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeitä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimivuus. Ikääntyneenä näissä tapahtuvat muutokset vaikuttavat olennaisesti toimintakykyyn. Havaintomotorisilla ja tasapainomuutoksilla on heikentävä vaikutus fyysiseen toimintakykyyn. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 12)

Ikääntyessä keho muuttuu muotoaan ja koostumustaan. Rasvapitoisuus lisääntyy, mutta silti usein ihminen kuihtuu ja kuivuu. Tärkeää on liikua, jotta fyysinen kunto paranee ja pysyy yllä. Lihasvoimaharjoituksia tulisi tehdä säännöllisesti kuudenkymmenenviiden ikävuoden jälkeen, sillä arviolta 30 – 40 prosenttia esimerkiksi sydämen, keuhkojen ja lihaksiston soluista katoaa kahdeksaankymmeneen ikävuoteen mennessä. Lihasvoimaharjoitukset voivat myös auttaa selviytymään päivittäisistä askareista paremmin. (Kelo ym. 2015, 12.) Liikkumattomuus ja jäykkyys johtavat lopulta liikuntakyvyn menetykseen (Kelo ym. 2015, 28).

### 3.1.3 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa pystyvyyttä vastaanottaa ja käsitellä informaatiota ja kykyä kehittää käsityksiä maailmasta, sekä tuntemista ja kokemista. Hyvinä psyykkisinä toimintoina pidetään tunteiden, toimintojen ja ajatusten hallintaa. Tämä tarkoittaa sitä, että psyykkiseltä toimintakyvyltään hyvin toimiva henkilö pystyy tekemään elämälleen suunnitelmia, pystyy ratkaisemaan ongelmia ja pystyy päätöksentekoon. Psyykkinen toimintakyky on aina yhteydessä sosiaaliseen ja fyysiseen toimintakykyyn. Elin- ja toimintaympäristö vaikuttavat psyykkiseen toimintakykyyn. Tärkeää olisi, että ikääntyneen kanssa tekemisissä oleva läheinen tai kotihoidon työntekijä auttaisi tukemaan psyykkistä toimintakykyä esimerkiksi tukemalla mielialaa ja aktivoimalla ikääntyntä. (Kelo ym. 2015, 28 – 29.)

Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan havaitsemista, oppimista, muistamista, ajattelemista, ongelmanratkaisua, päätöksentekoa ja kielellisiä toimintoja. Luovuus on myös kognitiivisten toimintojen osa-alue. Joustava älykkyys huononee ikääntyessä, mutta kiteytynyt älykkyys kuitenkin paranee. Ikääntyneelle kokonaisuuden ymmärtäminen ja hahmottaminen ovat tärkeitä uuden oppimisen kannalta. Usean asian samanaikainen hallitseminen heikkenee iän myötä. (Kelo ym. 2015, 29.)

Eksistentiaalisilla tarpeilla tarkoitetaan hengellisiä, uskonnollisia ja olemassaoloon liittyviä tarpeita. Usein ikääntyessä ja kuoleman lähestyessä uskonnolliset ja hengelliset tarpeet korostuvat. Ihmiselle elämän aikana tapahtuneet asiat niin onnelliset kuin traumaattisetkin kohdataan ikääntyneenä. Iän myötä on normaalia muistella vanhoja aikoja ja käydä läpi omaa historiaa. Ikääntymiseen liittyy oman elämän hyväksyminen sellaisena kuin se on. (Kelo ym. 2015, 29 – 30.)

Mielenterveydellä tarkoitetaan voimavaroja ja hyvinvointia mielessä. Se on tila, jossa henkilö kykenee toteuttamaan itseään haluamallaan tavalla, suoriutumaan normaaleista elämään kuuluvista rasitteista ja toimimaan jäsenenä yhteisössä. Mielenterveyteen liittyy yksilön omat ominaisuudet,

mutta myös muut ihmiset, kulttuuri, ympäristö ja yhteiskunta. Kaikki nämä tekijät vaikuttavat ihmisen mielenterveyteen. (Haarni, Viljanen & Hansen 2014, 10.)

Vanhetessa psyykinen ikääntyminen on muuttumista, kypsymistä ja tottumista uuteen elämänvaiheeseen. Psyykinen toimintakyky kuvaa omia henkisiä voimavaroja ja niiden riittävyyttä. Realiteettien taju, kokemus elämänhallinnasta, optimismi, omaan elämään tyytyväisyys, tarkoituksen kokeminen, sosiaaliset taidot, itseluottamus ja toiminnallisuus kuvaavat psyykkisen toimintakyvyn luonnetta. Persoonallisuus voidaan ajatella näiden tekijöiden kokonaisuudeksi. (Eloranta & Punkanen 2008, 13.)

Ihmisen minäkäsitys vaikuttaa ihmisen psyykkiseen toimintakykyyn, Jos käsitys itsestä ja omasta pystyvyydestä on huono, voi henkilö tuntea itsensä ahdistuneeksi ja arvottomaksi. Ihminen tarvitsee itseluottamusta, jotta hänellä on hyvä käsitys itsestään. Minäkuva saattaa heiketä vanhetessa, mikä voi johtua esimerkiksi vanhuutta aliarvioivasta kulttuurista tai minäkuva muuttavista tapahtumista. Ihminen ja käsitys itsestä syntyvät muiden ihmisten parissa. Siksi minäkuvalle olennaista on käsitys omista suhteista toisiin ihmisiin ja yhteisöön. Ihmiselle on olennaista kaivata hyväksyntää ja merkittävyyden tunnetta muilta ihmisiltä. Ihminen, joka omaa hyvän psyykkisen toimintakyvyn, hallitsee tunteitaan, ajatuksiaan ja toimintaansa. (Eloranta & Punkanen 2008, 13 – 14.)

Ensimmäiset muutokset psyykkisessä toimintakyvyssä yleensä tapahtuvat uuden oppimisessa ja suoritusnopeudessa. Muisti heikkenee hieman, mutta normaalisti se ei kuitenkaan heikkene päivittäisestä elämästä selviytymistä. Yleensä työmuisti ja tapahtumamuisti heikkenevät. Tämän vuoksi nopeaa reagoitua vaativat tilanteet voivat olla hankalia ikääntyneille. (Eloranta & Punkanen 2008, 15.)

### 3.1.4 Hyvä ikääntyminen

Hyvän ikääntymisen luominen vanhukselle lähtee hänen kuuntelemisestaan. Kun ikääntynyt tuntee, että häntä kuunnellaan, hänelle syntyy kokemus merkityksellisyydestä. Vain ikääntynyt itse osaa kertoa ja määrittää omat tarpeensa ja elämänodotuksensa. Vanhenemisesta huolimatta, ikääntyneellä on oikeus tehdä omat valintansa. (Näslindh-Ylispangar 2012, 12.) Jokaiselle Suomen kansalaiselle on taattu samat oikeudet ja turvallisuuden tunne lainsäädännön avulla. Tällä tavoin saavutetaan tasa-arvoisuus ihmisten välillä. (Kivelä 2012, 126.) Oma ihmiskäsityksemme vaikuttaa siihen, miten näemme ja kohtaamme ihmisen. Usein ikääntynyttä kohdatessamme huomio kiinnittyy hänen terveydentilaansa, sosiaalisiin suhteisiin ja hänen käyttämiin palveluihin. Tällainen tarkastelu on ulkokohtaista ja tällä tavalla emme huomioi, mitä ikääntyneen sisällä on, mitä hän toivoo ja arvostaa. (Näslindh-Ylispangar 2012, 12 - 13.)

Kuten kaikille myös ikääntyneille nousee esiin elämän aikana kysymys elämän merkityksellisyydestä ja tarkoituksenmukaisuudesta. Ikääntyneen elämänarvoa voi ylläpitää muistelemalla niitä asioita, jotka ikääntyneelle ovat tärkeitä. Erityisesti ikääntyessä kokemus ihmisarvoisesta elämästä on tärkeä; pelkkä olemassaolo ja hengissä säilyminen ei riitä. Jos ikääntyneellä on jokin konkreettinen asia tai tehtävä, se edistää hänen terveyttään ja hyvinvointiaan. Kun ikääntynyt pääsee toteuttamaan itseään haluamallaan tavalla, tunne ihmisarvoisesta elämästä kasvaa. Tekemisen avulla ikääntynyt tuntee pysyvänsä kiinni elämässä. (Näslindh-Ylispangar 2012, 15 - 16.)

Myös ikääntyneet ovat tarpeellisia vanhuudesta huolimatta. On todettu, että ikääntyneen toimintakyky säilyy hyvänä pidempään, tunne turvallisuudesta kasvaa ja kokemus ympäristön hallinnasta voimistuu, jos ikääntyneellä on tarkoitus, minkä vuoksi elää. (Näslindh-Ylispangar 2012, 16.) Ikääntyneen tilanteessa turvallisuuden tunne on erityinen, sillä usein vanhetessa ilmenee erilaisia sairauksia ja toimintakyvyn heikentymistä.

Tällöin kyky huolehtia itsestään ja omaisuudestaan voi heikentyä niin paljon, että siihen tarvitaan toisen apua. Siksi läheisten ja muiden antama apu on todella tärkeää ikääntyneelle. Ikääntyneen täytyy tuntee turvallisuutta häntä auttavan henkilön kanssa. (Kivelä 2012, 15.)

Ikääntynyt voi toimia ns. kulttuurinsiirtäjänä. Hän siirtää tietoaan ja muistojaan eteenpäin uusille sukupolville, jolloin hän tuntee olevansa tärkeä ja merkittävä. Virikkeellinen ympäristö ja kiinnostava toiminta sekä uuden oppiminen ja itseilmaisuus kohentavat ikääntyneen olemusta yksilönä ja yhteisön jäsenenä kokonaisvaltaisesti. (Näslindh-Ylispangar 2012, 16.)

Ikääntyessä on erityisen tärkeitä kiinnittää huomiota liikuntaan, ravintoon ja lääkkeisiin. Liikunnalla ja ravinnolla voidaan vaikuttaa hyvinvointiin ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Hyvällä toimintakyvyllä voidaan välttää kaatumistapaturmia. Ikääntyneen keho toimii eritavoin kuin nuoremmilla. Heidän lihasmassansa heikkenee nopeasti, jonka vuoksi liikunta on todella tärkeää. Oikeilla lääkkeillä voidaan helpottaa muun muassa kipuja ja ruuansulatusongelmia, mikä parantaa elämänlaatua. Iäkkäillä lääkkeisiin liittyy monia komplikaatioita, joita lääkärin ja sairaanhoitajien tulee osata tarkkailla. Lääkitysvirheiden ehkäisy nousee vanhetessa tärkeäksi asiaksi. (Kivelä 2012, 18 – 19.)

### 3.2 Yksinäisyys

Yksinäisyyttä käsittelevien tutkimusten haasteena on pidetty sitä, että yksinäisyyden tulkinta ei ole kovinkaan yksiselitteistä (Tiilikainen 2016, 16). Tutkijat kuvaavat yksinäisyyttä hyvin eri tavoin. Uotilan (2011, 19) tekstissä käsitellään yhtenä teoriana Weissin (1973) teoriaa. Se perustuu oletukseen, jossa sosiaalisten suhteiden puute aiheuttaa tunnetta yksinäisyydestä. Teoriassa yksinäisyys jaetaan emotionaaliseen ja sosiaaliseen eristäytymiseen. Emotionaalista yksinäisyyttä aiheuttaa läheisen kiintymyssuhteen kuten puolison tai elämänkumppanin menetys tai puute. Sosiaalisen yksinäisyyden taas nähdään johtuvan vähäisestä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta tai sen puutteesta. Uotila itse toteaa tekstissään, että koetulle yksinäisyydelle voi olla kuitenkin monia eri syitä,

kuten esimerkiksi leskeksi jääminen, vähäiset ihmissuhteet tai heikko terveys ja toimintakyky (Uotila 2011, 26 - 28).

Suomessa on noin 360 000 yli 65-vuotiasta yksin asuvaa henkilöä. Ja arviolta noin joka kolmas yli 65-vuotias tuntee itsensä toisinaan yksinäiseksi. Jatkuvaa yksinäisyyttä kokee noin 4 - 5 prosenttia yli 65-vuotiaasta väestöstä. (Suomen mielenterveysseura 2017.)

Opinnäytetyömme toiminnan kohteena ovat yksinelävät ikääntyvät, joten yksinäisyyden ehkäisy toimii merkittävänä tarkoituksena opinnäytetyössämme.

Yleisesti yksinäisyydellä voidaan tarkoittaa siis sitä, että ihmisellä ei ole ollenkaan tai ei ole tarpeeksi läheisiä ihmisiä. Aina läheisten ihmisten puute ei tee ihmisestä yksinäistä ja silloin yksinäisyys on haluttua eli positiivista yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä määritelläänkin usein tunteen kautta. Ihminen voi olla myös yksinäinen, vaikka hänellä olisi paljonkin ihmisiä ympärillä. Tässä tapauksessa ympärillä olevat ihmiset eivät ehkä tunnu tarpeeksi läheisiltä, jonka seurauksena ihminen tuntee itsensä yksinäiseksi. Jos yksinäisyys ei ole toivottua voidaan puhua negatiivisesta yksinäisyydestä. (Nevalainen 2009, 10 - 11.)

Yksinäisyys vanhuudessa on asia, josta puhutaan nykypäivänä paljon. Vanhuudessa yksinäisyys voi johtua siitä, että sosiaalisten suhteiden määrä vähenee. Esimerkiksi lapset ovat muuttaneet kotoa ja omat vanhemmat, puoliso sekä osa ystävistä voi olla jo kuollut. Lisäksi eläkkeelle jääminen voi olla merkittävä pysähtymistä ja yksinäisyyttä aiheuttava tekijä. Kun arkipäiväiset kohtaamiset työkavereiden kanssa loppuvat voi sosiaalisen kanssakäymisen määrä vähentyä rajusti. Negatiiviseksi koettu yksinäisyys voi johtaa masennukseen ja tuoda mukanaan muita ongelmia. (Nevalainen 2009, 28 - 29.)

Yleisesti yksinäisyys nähdään negatiivisen asiana. Yksinäisyys voi kuitenkin olla myös tietoinen päätös. Tässä tapauksessa yksinäisyys toimii yksilön voimavarana. Joillekin ikääntyvälle muiden tapaaminen ja osallistuminen erilaiseen toimintaan voi tuntua raskaalta, jolloin hänelle

parempi vaihtoehto on olla yksin. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20 - 22.) Esimerkiksi opinnäytetyömme alkukartoituksessa muutama asukas totesi, ettei ole kiinnostunut osallistumaan toimintaamme. Yksinäinen vanhus voi elää hyvää elämää, kun yksinäisyydessä ei ole kyse laiminlyönnistä (Näslindh-Ylispangar 2012, 20 - 22). Haluttu, positiivinen yksinäisyys mahdollistaa ikääntyneelle oman elämän syvemmän tarkastelun, asioiden arvottamisen ja mielenrauhan saavuttamisen. Myönteinen yksinäisyys eroaa kielteisestä yksinäisyydestä myös siten, että vapaaehtoisesta yksinäisyydestä on mahdollista poistua läheisten pariin. (Noppari & Koistinen 2005, 20.)

Ikääntyvän väestön ystävyyssuhteista ja niiden merkityksestä puhutaan tänä päivänä edelleen suhteellisen vähän. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että ikääntyvät pitävät suuressa arvossa kontakteja ikätovereihinsa. (Tiilikainen 2016, 134.) Ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot ovat ihmiselle tärkeitä läpi elämän. Siksi myös vanhuudessa olisi tärkeää, että ihmisellä olisi läheisiä sosiaalisia suhteita. Tutkimuksissa on todettu, että sosiaaliset verkostot pitävät terveinä ja auttavat elämään pitempään. (Kauhanen-Simanainen 2009.)

Yksinäisyyden torjuminen sekä estäminen on hankalaa. Yksinäisyyteen tukea tarvitsevia henkilöitä ei ole aina helppoa löytää. Olennaista on, että yksinäinen tulisi kuulluksi ja että hänelle olisi tarjolla esimerkiksi saattaja, joka auttaisi lähtemään mukaan aktiviteetteihin. Yksinäisyyden poistaminen ei aina onnistu, mutta sen sietoon sekä käsittelyyn voi saada apua. Yksinäisyyden torjumissa olennaista on löytää yksinäisen ihmisen voimavarat ja kiinnostuksenkohteet. Monet järjestöt toimivat yksinäisyyden ehkäisyn puolesta. (Suomen mielenterveysseura 2017.)

### 3.3 Osallisuus ja ryhmätoiminta

Yleensä osallisuus mielletään tunteeksi, joka syntyy ihmisen ollessa osa yhteisöä. Esimerkiksi opinnäytetyössämme yhteisölliseksi toiminnaksi voidaan mieltää kerhohuonetoiminta. Osallisuus näkyy yhteisössä

jäsenten välisenä kunnioituksena, luottamuksena sekä tasavertaisuutena. Osallisuus tarkoittaa myös sitä, että ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa asioihin omassa yhteisössä. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos, 2017.) Osallisuus on myös sitoutumista ja vastuunottoa. Osallisuus luo merkitystä elämään, jonka kautta hyvinvointi ja terveys lisääntyvät. (Airaksinen, Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen & Kastu 2009, 13.)

Vanhusten toiminnallisesta osallisuudesta määrätään laissa. Lain tarkoitus on tukea ikääntyneen väestön toimintakykyä ja hyvinvointia sekä vahvistaa ikääntyneen henkilön mahdollisuutta vaikuttaa häntä koskevien sosiaalipalveluiden sisältöön (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980).

Ikääntyneille suunnatussa aktiivisessa toiminnassa on olennaista, että tekeminen on mielekästä ja sopii heille itselle. Toiminnan on hyvä lähteä ikääntyneiden omista tarpeista ja siksi mekin opinnäytetyössämme aloitimme toiminnan suunnittelun kartoittamalla mahdollisten osallistujien toiveita. Ryhmien käytön tarkoitus on tukea ikääntyneen toimintakykyä sekä vahvistaa ja tukea voimavaroja. Ikääntyneen kuuluminen johonkin ryhmään vähentää koettua yksinäisyyttä, antaa uusia kokemuksia ja vaikuttaa turvallisuuden tunteeseen. Ikääntyneiden hyvinvoinnin kannalta on ensiarvoisen tärkeää saada olla kontaktissa muihin ihmisiin sekä kuulua osaksi jotakin ryhmää. (Brand, Holmi & Kuikka 2013, 7.)

Ryhmätoiminnan merkitystä lisää iäkkäiden oma osallisuus. Ryhmät joissa iäkkäät pääsevät itse osallistumaan toiminnan suunnitteluun lievittävät parhaiten yksinäisyyttä (Pitkälä & Routasalo 2012).

### 3.4 Yhteisöllisyys

Nykyaikana yhteisöllisyyden kokemuksesta ja sen tärkeydestä keskustellaan paljon. Yhteisöllisyydellä on merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin henkisellä tasolla. Ikääntyessä yhteisöllisyys ja sen merkitys korostuvat. Sosiaalisen lähipiirin muodostaminen vaikeutuu ikääntyessä,

jos sellaista ei ole rakentunut aiemmin elämässä. (Kankare & Lintula 2004, 169.)

Erityisesti ennen 1950-lukua ja vielä sen jälkeenkin ihmiset kasvoivat yhteisöllisessä yhteiskunnassa. Perheillä oli enemmän kontakteja toisiinsa, teknologiaa ei juurikaan ollut, joten lapset leikkivät ja pelasivat yhdessä. Konflikteista ja sota-ajoista huolimatta luottamuksen syntymisestä edesauttoi yhteisöllisyys. Nykyaikana ikääntyvälle väestölle tarjotaan asumisvaihtoehtoja, joissa on mahdollisuus yhteisöllisyyteen. Senioriasunnot ovat hyvä esimerkki tällaisesta asumisvaihtoehdosta. Senioriasunnoissa asukkailla on omat asunnot ja oma rauha, mutta yhteisöllisyys näkyy vapaa-ajan toimintana ja vapaana yhdessäolona. Ikääntyneistä löytyy luonnollisesti sekä ulospäinsuuntautuneita että omaa rauhaa kaipaavia. (Kankare & Lintula 2004, 170 - 171.)

### 3.5 Toiminnalliset menetelmät

#### 3.5.1 Muistelu

Muisti on tärkeä niin arkipäiväisissä asioissa kuin uuden oppimisessakin. Muisti tarvitsee toimiakseen monia aivoalueita. Se koostuu lyhytkestoisesta ja pitkäkestoisesta muistista sekä aistimuistista. Erityisesti ikääntyessä virkeystaso ja mieliala vaikuttavat muistin toimintaan. Muistia voi pitää yllä liikunnalla, terveellisellä ruokavaliolla, aivojumpalla, sosiaalisella kanssakäymisellä ja sairauksien hyvällä hoidolla. (Hautala 2012, 43.)

Muisteleminen on erityisesti ikääntyneen parissa työskennellessä hyvä työväline, sillä se vahvistaa tunnetta elämänhallinnasta ja auttaa identiteetin muodostumisessa. Muistelun avulla ikääntynyt luo sillan nykyisyydestä menneisyyteen. Sen avulla ikääntynyt voi hyväksyä elämänsä ja menneisyytensä. Muisteleminen kannustaa osallistumaan ja sen avulla osallistujat tulevat kuulluksi. Muistelemalla saadaan käyttöön niin aivot kuin muistikin. (Airaksinen ym. 2015, 55.) Muistelemalla

ikäntynyt siirtää omia elämäkokemuksiaan nuoremmille sukupolville (Hakonen 2003, 130).

Muistelu tuli esiin ohjauskerroillamme niin suunnitellusti kuin spontaanistikin. Osallistujat pääsivät jakamaan muistojaan toistensa kanssa, mikä vaikutti olevan heille voimaannuttavaa. He kertoivat, kuinka mukava on muistella, kun mieleen nousee asioita, joita ei ole pitkään aikaan edes muistanut.

### 3.5.2 Musiikki

Musiikilla on jo ennen syntymää vaikutus ihmiseen. Musiikki herättää tunteita, aktivoi muistia sekä lisää vireystasoa ja liikkumista. Laulamalla voi helpottaa surua ja masennusta. Sillä on myös vapauttava voima. (Hautala 2012, 52.) Musiikin avulla voi ilmaista itseään ja se yhdistää ihmisiä. Sillä voidaan vaikuttaa ikääntyneen elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Musiikin kuuntelu herättää ikääntyneillä myönteisiä tunteita ja se rentouttaa. (Creech, McQueen, Hallam & Varvarigou 2013, 5.)

Musiikki rikastuttaa elämää ja tuottaa hyvää oloa. Kuitenkaan sama musiikki ei herätä kaikissa ihmisissä samoja vaikutuksia. Musiikkiin liittyy tunteita, niin positiivisia kun negatiivisia, mistä johtuen ihmiset reagoivat eri musiikkeihin eritavoin. (Jukkola 2003, 173.) Usein ikääntyneet haluavat kuunnella musiikkia, joka vie heidät takaisin lapsuuteen ja nuoruuteen. Musiikin avulla he pääsevät elämään uudestaan menneisyyttään. Musiikki myös liikuttaa ihmisiä. Jo pienikin liike musiikin tahtiin helpottaa stressiä ja tuo iloa. (The benefits of music for older people 2016.)

Yksi ohjauskerroistamme oli levyraati, jossa osallistujat pääsivät kuuntelemaan musiikkia ja arvostelemaan sitä. Valitsimme lauluja, jotka olivat heille tuttuja. Oli mukava huomata, kuinka tärkeää musiikki heille oli. He pääsivät laulamaan musiikin tahdissa ja oli ihana huomata, kuinka hyvin he muistivat laulun sanoja.

### 3.5.3 Aivojumppa

Aivot tarvitsevat jumppaa, jotta ne pysyvät terveinä ja virkeinä. Ne tarvitsevat sosiaalista, haastavaa ja virikkeellistä toimintaa. (Vahvike 2017.) Aivojumppa voi vähentää riskiä sairastua dementiaan tai ainakin myöhästyttää sitä. Moni ikääntynyt kokee kognitiivisia muutoksia iän tai sairauden vuoksi. Tämän vuoksi aivojumppa on todella tärkeää ikääntyneille, jotta aivot aktivoituvat ja pysyvät virkeinä. Hyvää aivojumppaa ikääntyneille on sosiaalinen kanssakäyminen ja arkipäiväisten asioiden hoitaminen. Uudet harrastukset ja luova toiminta ovat erinomainen tapa vilkastuttaa aivotoimintaa. Harrastuksien kautta pääsee usein myös tutustumaan uusiin ihmisiin. Pelit ja palapelit ovat todella hyvä keino jumpata ikääntyneen aivoja. Pelit aktivoivat aivoja ja pitävät ne virkeinä. (Hurley 2017.)

Halusimme ohjata aivojumppaa ikääntyneille, sillä tiedostamme, kuinka tärkeää se on heidän toimintakyvylleen. Pelasimme erilaisilla korteilla, pohdimme tietovisa kysymyksiä ja harjoitimme muistia. Lisäksi sosiaalinen kanssakäyminen oli aina läsnä toimintatuokioissamme.

## 4 RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS

### 4.1 Toiminnan suunnittelu

Ryhmätoiminnan suunnittelu tapahtui yhteistyössä Lahden vanhusten asuntosäätiön kanssa. Säätiön ideoiden ja mielipiteiden lisäksi huomioimme suunnittelussa asukkaiden toiveet, jotta toiminta perustuisi asukkaiden omiin mielenkiinnon kohteisiin.

Toimintaa suunnitellessa meidän oli myös huomioitava ikääntyneiden mahdolliset rajoitteet, osallistujamäärä sekä ikähaitari. Toiminnan huolellinen suunnittelu oli merkittävä ja olennainen osa prosessia.

#### 4.1.1 Alkukartoitus

Toiminnallisen osuuden ensimmäinen vaihe oli alkukartoitus. Pidimme alkukartoituksen jokaisessa ohjauksemme piiriin kuuluvassa talonyhtiössä. Alkukartoituksen tarkoitus oli pyytää asukkailta kirjallisesti tai suullisesti toiveita kerhohuoneen käytölle sekä tuleville ohjauksille. Ikäihmisille suunnatun toiminnan tärkein elementti on mielekkyys ja se, että toiminta lähtee ikääntyneen omista tarpeista. Tästä syystä halusimme ottaa ensisijaisesti osallistujien toiveet huomioon toiminnan suunnittelussa. (Brand, Holmi & Kuikka 2013, 7.)

Olimme mainostaneet alkukartoitusta jokaisen talonyhtiön aulassa (LIITE 1), jotta saisimme kaikki kiinnostuneet mukaan kartoitukseen esittämään toiveensa. Mainoksessa ilmoitimme kellonajan, jolloin olemme tavattavissa talonyhtiön aulassa. Vietimme jokaisessa talossa joko 30 tai 60 minuuttia, työelämän toimeksiantajalta saatujen ohjeiden mukaisesti. Kahdessa talossa yksikään asukas ei osallistunut kartoitukseemme, mutta loput kaksi taloa keräsivät muutaman osallistujan. Olimme tehneet kyselylomakkeen (LIITE 2), jonka avulla keräsimme asukkailta toiveita toiminnan suhteen. Saimme kirjallisten toiveiden lisäksi myös suullisia toiveita. Kaikki toiveet liittyivät joko keskusteluun tai kahvitteluun. Korostimme, että ohjauksiin ei

tarvitse sitoutua, eikä joka kerralla tarvitse olla mukana, jotta kynnys toimintaan lähtemiseen ei kasvaisi liian suureksi. Eräs rouva kertoi meille, kuinka harmillista hänen mielestään on, ettei heidän talonyhtiössään ole enää juuri yhtään aktiivisia asukkaita. Keskustelu rouvan kanssa antoi meille toivoa siitä, että Lepolan senioritaloilla on ainakin yksi asukas, joka kaipaa aktiivista toimintaa.

#### 4.1.2 Toimintasuunnitelma

Yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ohjauksen kestoksi määriteltiin tunti. Koimme tärkeäksi, että toiminta painottuisi vuorovaikutukselliseen ja rentoon yhdessäoloon, jotta toiminta olisi mielekästä jokaiselle osallistujalle. Valitsimme jokaiselle ohjaukseralle teeman ja suunnitelimme teemaa vastaavaa sisältöä. Halusimme ottaa huomioon asukkaiden toivoman keskustelun ja pyrimme suunnittelussa varmistamaan, että keskustelulle jää tarpeeksi tilaa. Siksi emme luoneet tarkasti kelloitettua aikataulua, vaan suunnitelimme sisällöltään joustavia toiminnallisia hetkiä, jossa jää tilaa rennolle yhdessäololle. Suunnitelimme ohjaukset niin, että osallistujien mielipiteet ja toiveet tulisivat kuuluviin jokaisella kerralla. Toiminnan ideana oli tukea ikääntyneiden voimavaroja sekä toimintakykyä. Tämä onnistuu parhaiten silloin, kun toiminta on osallistujille mielekästä. (Brand, Holmi & Kuikka 2013, 7.)

Teemojen valinnan jälkeen teimme kaksi mainosta ohjaustuokioistamme. Veimme mainokset jokaisen talonyhtiön ala-aulaan näkyvälle paikalle. Toisessa mainoksessa mainostettiin näkyvästi pelkästään ensimmäistä kertaa (LIITE 3). Halusimme houkutella osallistujia pullakahveilla, jotta olisimme saaneet mahdollisimman paljon väkeä ensimmäiselle kerralle. Toisessa mainoksessa oli kerrottu jokaisen ohjaustuokion päivämäärä ja teema (LIITE 4).

Asukkaiden toiveita kunnioittaen otimme kahvittelun osaksi ohjauksiamme. Kahvinjuonti on tärkeä sosiaalinen tapahtuma ja kahvilla on merkittävä

vaikutus vanhusten psyykkiselle, fyysiselle ja kognitiiviselle terveydelle (Kahvi ja terveys 2009).

#### 4.1.3 Huomioitavat asiat

Matalan kynnyksen palveluiden tarkoituksena on, että asiakkaalla olisi mahdollisimman alhainen kynnyks hakeutua palvelun piiriin (Leemann & Hämäläinen 2015). Käytännössä se tarkoittaa toiminnallisissa tuokioissamme sitä, että osallistujien ei esimerkiksi tarvinnut ilmoittautua etukäteen ohjauksiimme. Otimme toiminnan suunnittelussa huomioon sen, että emme tiedä osallistujamäärää etukäteen. Meidän oli varauduttava siihen, että osallistujia voi olla yhdestä osallistujasta useampaan kymmeneen.

Meidän tuli huomioida, että kaikki toiminnalliset menetelmät eivät välttämättä ole mieluisia kaikille osallistujille. Halusimme kuitenkin luoda rennon ja turvallisen ympäristön, jossa osallistujat uskaltavat mennä myös epä mukavuusalueilleen. Ihminen on luonnostaan luova, elämyksellinen sekä toiminnollinen (Noppari & Koistinen 2005, 169). Luotimme siihen, että saamme rakennettua ohjaustuokioita, joissa osallistujat uskaltavat kokeilla ja heittäytyä.

Tiesimme, että heikko kuulo ja näkö ovat yleisiä iäkkäiden keskuudessa, joten varauduimme näihin ongelmiin. Kohtasimme osallistujan, jolla oli todella huono näkö. Tämä tarkoitti, että kaikki toiminta täytyi soveltaa niin, että myös hän pystyi osallistumaan. Huomioimme hänen heikon näkökykynsä valitsemalla selkeitä, isoja kuvia ja auttamalla häntä kirjoittamaan. Vaikka osallistujien joukossa ei ollut selvästi huonokuuloista, puhuimme kuitenkin selkeästi ja kuuluvalla äänellä.

Vanhetessa ihmisen näkö ja kuulo usein heikkenevät. Heikentynyt kuulo yleisemmin johtuu sisäkorvan ikärappeumasta. Tähän on saatavilla apua kuulokojeesta. Näkö heikkenee jonkin verran iän takia, mutta suuret muutokset näkökyvyssä liittyvät aina sairauteen. (Lupsakko & Ikäheimo 2008, 145.)

Yhdessä näkö- ja kuulovammaisuutta tavataan 7-22 prosenttia yli 70-vuotiailla. Ongelmat molemmissa aisteissa rajoittavat osallistumista ja lisäävät riskiä syrjäytyä. Tämän myötä elämänlaatu heikkenee ja riski sairastua masennukseen kasvaa. Myös kaatumistapaturmat kasvavat. Oikeanlainen hoito ja apuvälineet ovat ensisijaisen tärkeitä hoitaessa aistiongelmia ja parannettaessa ikääntyneen elämänlaatua. (Lupsakko & Ikaheimo 2008, 163.)

## 4.2 Toiminta Lepolassa

Lähteenä ohjaustuokioissamme käyttämässä toiminnallisissa menetelmissä oli ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki Vahvike, jota käytimme lähes jokaisessa ohjaustuokiossamme.

Ohjaustuokiomme sijoituivat aikavälille 3.10.2017 - 31.10.2017. Meidän oli tarkoitus ohjata kuusi toimintatuokiota, mutta toimeksiantajan pyynnöstä ohjasimme vielä kaksi ylimääräistä kertaa. Ohjaustuokioita oli siis yhteensä kahdeksan. Valitsimme jokaiselle kerralle eri teeman. Teemojen valinnassa huomioimme asukkaiden ja toimeksiantajan toiveet.

### 4.2.1 Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo

Ensimmäisen kerran teemana oli ”Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo”. Ensimmäisellä kerralla tavoitteemme oli luoda hyvä pohja tuleville kerroille. Paikalle saapui kolme osallistujaa. Lyhyen esittelyn ja nimikierroksen jälkeen aloitimme toiminnan pullakahveilla. Kahvittelun lomassa kävimme keskustelua ajankohtaisista aiheista. Halusimme ensimmäisen kerran olevan teemaltaan mahdollisimman neutraali, jotta se ei rajaisi mahdollisia osallistujia pois. Ensimmäinen kerta koostui tutustumista, keskustelusta sekä positiivisten kokemusten muistelusta.

Pullakahvien jälkeen siirryimme sujuvasti muistelu- ja keskustelukorttien pariin. Muistojen jakamisella on voimaannuttava ja yhteisöllisyyttä lisäävä vaikutus. Muistojen jakaminen tutustuttaa ihmisiä toisiinsa ja antaa voimaa

oman elämän jäsentämisessä. (Vahvike, ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki 2017.) Kortit sisälsivät positiivissävytteisiä kysymyksiä esimerkiksi eri elämän vaiheista, työelämästä, arjesta ja juhlasta. Kortit antoivat meille hyvän pohjan keskustelulle ja keskustelu herätti osallistujissa hyviä muistoja.

Aika kului nopeasti ja osallistujat kiittelivät meitä mukavasta keskusteluhetkestä. Pyysimme suullista palautetta ja kehotimme osallistujia tulemaan mukaan seuraavillakin kerroilla.

#### 4.2.2 Ylös, ulos ja lenkille

Toisen kerran teemana oli ”Ylös, ulos ja lenkille”. Toisella kerralla Lepolassa oli Valtakunnallinen ulkoilupäivä. Ulkoilupäivään osallistui Pajulahden opiskelijoita, tehostetun palvelukeskuksen asukkaat, sosiaalipsykiatrisen säätiön asukkaita ja Lahden vanhusten asuntosäätiö. Meidän tavoitteemme oli houkutella Lahden vanhusten asuntosäätiön asukkaita mukaan ulkoilupäivään mainoksen ja taloissa kiertelyn avulla.

Ulkoilupäivän oli suunniteltu tapahtuvan hyvällä ilmalla ulkona ja sateella sisällä. Ulkoilupäivässä Pajulahden opiskelijoiden oli tarkoitus järjestää erilaisia toiminnallisia pisteitä. Fyysinen aktiivisuus auttaa pitämään toimintakykyä yllä ja yhdessä liikkuminen on hyvä keino ryhmäytyä (Vahvike, ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki 2017). Ennen tapahtumapäivää olimme mukana tapaamassa Pajulahden opettajaa ja tehostetun palvelukeskuksen fysioterapeuttia.

Kävimme jokaisessa talossa innostamassa asukkaita mukaan, mutta emme saaneet yhtään osallistujaa. Jäimme kuitenkin tapahtumaan muiden avuksi sekä siltä varalta, jos joku Lahden vanhusten asuntosäätiön asukas innostuisikin tulemaan mukaan. Muutama asukas tuli katsomaan toimintaa portin ulkopuolelta, mutta ei halunnut osallistua. Yksi asukas oli tulossa mukaan, mutta muutti mielensä, kun kuuli, ettei mukana ollut muita Lahden vanhusten asuntosäätiön asukkaita.

Päivä päättyi meidän osaltamme, kun toiminta siirtyi sateen vuoksi sisälle, eikä yhtään Lahden vanhusten asuntosäätiön asukasta ollut tässä vaiheessa mukana.

#### 4.2.3 Ennen oli ennen ja nyt on nyt

Kolmannen kerran teemana oli ”Ennen oli ennen ja nyt on nyt”.

Kolmannelle kerralle tavoitteemme oli käydä keskustelua osallistujien valitsemasta aiheesta. Osallistujia oli tällä kertaa vain kaksi, eikä heillä ollut erityistä toivetta keskustelun aiheeksi, joten otimme varasuunnitelman käyttöön. Olimme suunnitelleet etukäteen aiheen, jos osallistujien suunnalta ei tule toiveita keskustelunaiheeksi, joten valitsimme nykyajan ja entisaikojen erot. Aloitimme kuulumisten vaihdolla ja tämän jälkeen siirryimme katselemaan kuvakortteja. Levitimme pöydälle runsaasti kortteja, joissa oli erilaisia esineitä, elintarvikkeita ja mainoksia 1900-luvun alkupuoliskolta. Niillä saimme pohjustettua keskustelua hyvin ja keskustelu lähti kuvien avulla käyntiin nopeasti. Osallistujat puhuivat keskenään välillä päällekkäin, kun muistoja nousi niin paljon pintaan.

Toimen toiminnallinen keskustelun herättäjä oli kuvien vertailu. Näytimme kuvia osallistujien aikaisesta koululuokasta ja nykyajan koululuokasta sekä vanhaa kaupunkikuvaa sekä nykyaikaista kaupunkikuvaa (LIITE 5). Kaikki kuvat herättivät keskustelua, mutta erityisesti vanha kuva luokkahuoneesta herätti paljon keskustelua ja muistoja osallistujien eletystä elämästä.

Ryhmässä kokemusten ja tunteiden jakaminen ja pohtiminen muuttuvat vielä merkityksekkäämmäksi (Noppi & Koistinen 2005, 161).

Kolmas keskustelun herättelijänä toiminut kuvatehtävä oli nykyaikaisista teknologiakuvista (LIITE 6). Meillä oli kuvia mm. puhelimesta, pelikonsoleista sekä VR-laseista. Osallistujat saivat tutkia, oliko joku esineistä heille tuttu ja sen lisäksi arvata mihin tarkoitukseen heille tuntemattomat esineet oli suunniteltu. Lopuksi kysyimme suullista palautetta ohjauskerrasta.

Kolmannen kerran jälkeen päätimme vielä toimittaa jokaisen asukkaan kotiin mainoksen toiminnasta, jotta tavoittaisimme varmasti jokaisen asukkaan.

#### 4.2.4 Se ei pelaa joka pelkää

Neljännän kerran teemana oli ”Se ei pelaa joka pelkää”. Neljännellä kerralla tavoitteemme oli rentouttaa ja viihdyttää osallistujia ja valitsimme teemaksi pelit. Pelien tavoite on viihdyttävyyden lisäksi myös antaa aivoille töitä (Vahvike, ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki 2017).

Vaihdoimme aluksi kuulumiset, jonka jälkeen kysyimme kahdelta tutulta osallistujaltamme toiveita pelien osalta. Osallistujien toiveita kuunnellen aloitimme toiminnallisen tuokiomme bingoilla. Bingo oli osallistujille ennestään tuttu ja ilmeisesti myös mieluista, sillä he toivoivat pelin päätyttyä uutta kierrosta.

Toisen bingokierroksen jälkeen ehdotimme Skip-bo ja Uno-pelien pelaamista. Osallistajat olivat aluksi hieman epävarmoja, koska pelit eivät olleet heille tuttuja, mutta kannustimme heitä haastamaan itseään. Lopuksi kysyimme taas palautetta toimintatuokiosta.

#### 4.2.5 Älä jätä aivoja narikkaan

Viidennen kerran teemana oli ”Älä jätä aivoja narikkaan”. Viidennellä kerralla tavoitteemme oli asettaa kognitiivisia haasteita aivojumpan avulla. Aivojen kunnossapito vaatii sosiaalista, haastavaa sekä kiinnostavaa tekemistä (Vahvike, ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki 2017). Aivojumpaksi olimme valinneet muistipelejä, paperipalapelin tekemistä, arvoituksia sekä sananlaskujen muodostamista.

Osallistujia oli kolme ja koska tällä kertaa mukana oli uusi osallistuja, pidimme myös nimikierroksen. Vaihdoimme kuulumiset rauhassa ja kerroimme päivän teemasta. Esittelimme valitsemamme aivojumpsatehtävät ja pyysimme heitä valitsemaan mieluisimman.

Kokeilimme lähes kaikkia tuomiamme aivojumbppaharjoituksia. Osallistujat eivät tällä kertaa olleet tehtävistä niin innoissaan, kuin ennen, vaikka he kokeilivat kyllä kaikkia hyvällä mielellä. Keskustelua kuitenkin heräsi ja tärkeintä oli, että osallistujilla oli mukavaa.

Lopuksi kysyimme taas suullista palautetta ja toivotimme osallistujat tervetulleeksi seuraavallekin kerralle.

#### 4.2.6 Hopeinen kuu luo, merelle siltaa

Kuudennen kerran teemana oli ”Hopeinen kuu luo, merelle siltaa”. Kuudennen kerran tavoite oli muistella ja vähentää stressiä musiikin avulla. Musiikin vaikutus ihmiskehille on syvä. Ihminen reagoi musiikkiin jo ennen syntymäänsä sekä lähellä kuolemaa, kun sanatkaan eivät enää riitä tavoittamaan (Vahvike, ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki 2017). Osallistujien taholta oli myös tullut toive, että jollakin kerralla voitaisiin kuunnella vanhoja lauluja.

Osallistujia oli kuudennella kerralla kolme. Kaksi osallistujista oli meille jo edellisiltä kerroilta tuttuja ja sen lisäksi saimme mukaan yhden uuden osallistujan. Ennen teemaan syventymistä vaihdoimme kuulumiset, kävimme nimikierroksen ja nautimme pullakahvit. Musiikkiteemaan syvennyimme levyraadin avulla. Valitsimme levyraatiin yksitoista kappaletta. Suurin osa lauluista oli 1900-luvun alkupuoliskolta tai puolivälistä ja sen lisäksi meillä oli muutama nykyaikaisempi kappale. Kaikki osallistujat saivat numerot yhdestä viiteen ja niiden avulla jokainen kappale arvioitiin. Kuuntelun jälkeen laskimme pisteet ja julistimme voittajakappaleen. Lopuksi kysyimme suullista palautetta.

Tämän kerran oli tarkoitus olla viimeinen. Päätimme kuitenkin jatkaa toimintaa kahdella kerralla. Toiveenamme oli, että saisimme vielä useamman asukkaan osallistumaan toimintaan.

#### 4.2.7 Oi, muistatkos vielä?

Seitsemännen kerran teemana oli ”Oi, muistatkos vielä?”. Seitsemännellä kerralla tavoitteemme oli aivojumppa tietovisan avulla. Aivojumppa on verrattavissa lihasjumpan hyötyihin. Lihakset tarvitsevat lihasjumpsaa ja aivot aivojumpsaa. (Vahvike, ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki 2017.) Olimme myös tehneet havainnon siitä, että osallistujilla on paljon tietoa historiasta.

Aloitimme toiminnan tuttuun tapaan pullakahveilla ja kuulumisten vaihdolla. Osallistujia saapui neljä. Kaikki olivat meille tuttuja kasvoja edellisiltä ohjauskerroilta. Kahvittelun jälkeen siirryimme tietovisailemaan. Kaikki vastailivat mielellään ja tietovisan kysymyksetkin tuntuivat olevan oikealta aikakaudelta. Tietovisan kysymykset olivat Ikäihmisen ohjaajan virikekirjasta (Koivula 2013).

Tietovisan jälkeen saimme idean Uno ja Skip-bo -peliin pelaamisesta, kun osallistujia oli tällä kertaa useampi. Osallistujat ryhtyivät peliin mielellään ja pelailut menivät yliajalle, mutta kesken lopettaminen olisi ollut ikävää, joten pelasimme mielellämme pelit loppuun. Lopuksi kysyimme vielä suullista palautetta.

#### 4.2.8 Nopeus on valttia

Kahdeksannen kerran teemana oli ”Nopeus on valttia”. Viimeisellä kerralla tavoitteemme oli saada ohjauskerrat päätökseen niin, että kaikille osallistujille jäisi viimeisestä kerrasta hyvä mieli. Olimme valinneet yhden uuden aivojumpsaharjoituksen ja sen lisäksi päätimme kysyä osallistujien mielipidettä toiminnasta.

Aloitimme jälleen kuulumisilla ja pullakahveilla. Osallistujia oli neljä, joista kolme oli meille entuudestaan tuttuja ja yksi uusi. Juttelimme rennosti kahvittelun lomassa, jonka jälkeen siirryimme toiminnalliseen harjoitukseen. Harjoituksessa kaikki osallistujat saivat seitsemän eri

kirjainta, joista tuli annetussa ajassa muodostaa mahdollisimman monta sanaa paperille kirjoitettuna. Autoimme heikkonäköisiä kirjoittamisessa.

Tämän jälkeen kysyimme vielä osallistujien mielipidettä tekemiseen ja vastaukseksi saimme tietovisan. Koivulan (2013) virikekirjassa oli useampia tietovisoja, joista valitsimme yhteistuumin kiinnostavimman. Kaikki osallistujat pääsivät arvailemaan vastauksia ja aika kului nopeasti.

Lopuksi saimme osallistujilta palautetta keskustellen. Kaksi osallistujaa oli kahdeksasta ohjaukerrasta seitsemällä, joten he antoivat meille palautteen koko ohjausajalta.

### 4.3 Palaute

Päädyimme siihen, että toimintaan osallistujat antavat meille suullista palautetta. Ensisijaisena syynä oli se, että yhdellä aktiivisista osallistujista oli huono näkökyky, eikä hän voinut antaa kirjallista palautetta. Emme halunneet eriarvostaa osallistujia niin, että toisilla olisi mahdollisuus antaa kirjallista palautetta ja yksi osallistuja joutuisi antamaan suullista palautetta.

Lisäksi halusimme pitää rentoa ilmapiiriä yllä ja suullinen palaute tuntui siihen parhaalta vaihtoehdolta. Kysyimme jokaisen kerran päätteeksi yleisesti esimerkiksi ”Mitäs piditte tästä?” tai ”Oliko tämä mukava?”. Palaute oli positiivista ja kehonkielikin kertoi mielle, että osallistujilla oli ollut mukavaa. Esimerkiksi ensimmäisellä kerralla saimme positiivista palautetta siitä, miten mukavaa oli keskustella ja muistella omia hyviä muistoja. Aivojumpasta osallistujat eivät olleet niin innoissaan, mutta he kokeilivat kuitenkin rohkeasti ja antoivat meidän ymmärtää, että ohjaukerta oli siitäkin huolimatta mukava. Lisäksi otimme osallistujien toiveet ja tarpeet huomioon myös kysymällä esimerkiksi ”Haluatteko jokaiselle kerralle kahvit?” ”Onko teillä jotain mitä haluaisitte tehdä?”. Koska ohjaukerrat oli suunnattu osallistujille, meille oli tärkeää, että osallistujat kokivat tulleet kuulluksi ja nähdyksi kokonaisvaltaisesti.

Viimeisellä kerralla keskustelimme hieman pidempään palautteesta ja osallistujien toiveista jatkoa koskien. Pyysimme palautetta koko ohjausjaksolta niiltä henkilöiltä, jotka olivat olleet aktiivisesti mukana lähes jokaisella kerralla. Saimme positiivista palautetta. Lisäksi palautteena meille koko ohjausjaksosta toimi se, että kaksi osallistujaa pysyi mukanamme koko prosessin ajan. Nämä osallistujat kehuivat kovasti toimintaa ja sen merkitystä heidän arkeensa.

*”On ollut niin mukavaa, kun on ollut viikossa aina yksi tai kaksi päivää, jota on voinut odottaa tietäen, että on jotain mukavaa ohjelmaa.”*

*”Harmi kun tämä nyt loppuu, tämä on ollut mukavaa.”*

Kysyimme myös toiveita jatkosta ja lupasimme viedä toiveet eteenpäin asukasohjaajalle. Eräs osallistuja sanoi, että olisi mukavaa, jos aktiivinen toiminta jatkuisi. Muutama toivoi, että jatkossa voisi, vaikka pelailla Uno- ja Skip-bo-korteilla kerhohuoneella.

#### 4.4 Toiminnan pohdinta

Toiminta ja sen sujuminen herätti meissä paljon erilaisia tunteita ja ajatuksia. Reflektoimme yhdessä ja kirjoitimme ajatuksia ylös, jotta saisimme opinnäytetyöprosessista mahdollisimman paljon irti.

Erytisesti osallistujamäärä herätti meissä paljon ajatuksia. Opettelimme prosessin aikana myös hyväksymään vähäisen osallistujamäärän ja ymmärsimme, kuinka tärkeää toiminta oli niille asukkaille, jotka osallistuivat toimintaan. Oivalsimme myös prosessin merkityksen oman oppimisemme kannalta.

##### 4.4.1 Toimintatuokioiden

Alkukartoituksen jälkeen meidän olomme oli hiukan ristiriitainen. Emme tavanneet montakaan kiinnostunutta asukasta, joten meille heräsi nopeasti ajatus siitä, saisimmeko ohjauksiimme yhtään osallistujaa.

Muutama kohtaaminen asukkaiden kanssa antoi kuitenkin toivoa. Ensimmäisellä kerralla olimme iloisia, että osallistujia saapui. Meitä hiukan harmitti se, että kaikki asukkaat olivat samasta talonyhtiöstä, sillä yksi tavoitteemme oli saada eri talonyhtiöiden asukkaat tutustumaan toisiinsa. Ensimmäisellä kerralla kaikki osallistujat tunsivat toisensa entuudestaan. Yksi ajatuksemme oli, että uusien ihmisten tapaamisen lisäisi ikääntyvien sosiaalista tukiverkostoa. On tutkittu, että iäkkäät pitävät korkeassa arvossa kontakteja ikätovereihinsa (Tiilikainen 2016, 134).

Ulkoilupäivässä osallistujien puutteelle oli varmasti monia syitä. Tehostetun palveluasumisen asukkaat ovat pääasiassa dementoituneita tai muuten huonokuntoisia, joten yksi syy saattoi olla se, että Lahden vanhusten asuntosäätiön asukkaat kokivat olevansa eritasoisia tehostetun palveluasumisen asukkaiden kanssa. Lisäksi tapahtuma oli järjestetty niin, että Tehostetun palveluasumisen asukkaat saivat makkaraa, kun taas muille sitä ei ollut tarjolla. Eriarvostaminen saattaa viedä kiinnostuksen. Lisäksi tehostetun palveluasumisten hoitajat eivät tienneet, että myös Lahden vanhusten asuntosäätiön asukkaat saivat osallistua tapahtumaan. Osallisuudessa on kyse yhteisön jäsenten välisestä kunnioituksesta, luottamuksesta ja tasavertaisuudesta (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos, 2017). Jos osallistujat kokivat olevansa ulkopuolisia, he eivät ehkä halunneet tulla mukaan. Yksi merkittävin tekijä oli myös varmasti sateinen ja kolea sää, joka ei houkuttanut uloslähtemiseen. Tässä vaiheessa kävimme pohdintaa siitä, olisiko tällä päivällä vaikutusta tulevien ohjausten osallistujamäärään. Pohdimme olisiko ollut parempi, että olisimme jättäneet tämän päivän välistä ja jatkaneet vain omaa toimintaamme.

Kolmannen kerran jälkeen päätimme viedä mainoksen ohjauksistamme jokaisen asunnon postiluukusta. Ajattelimme, että kotiin asti tuotu mainos olisi aulamainosta varmempi tapa saada kaikki halukkaat mukaan. Kolmannen kerran jälkeen huomioimme sen, että seuraavilla kerroilla meidän tulee ottaa huomioon yhden osallistujan huono näkökyky. Siksi neljännellä kerralla meillä oli isosti numeroitu bingo, värikkäät laput sekä

isonumeroiset Uno ja Skip-bo kortit. Meille oli tärkeää, että jokaisella osallistujalla oli yhtäläinen mahdollisuus osallistua toimintaan.

Kolmannen kerran jälkeen jaetut mainokset toiminnasta eivät tuoneet meille neljännellä kerralla uusia osallistujia. Mietimme kovasti syitä siihen miksi osallistujamäärä oli niin alhainen. Välillä se jopa vähän turhautti. Pidimme kuitenkin yllä toiveikkuutta ja ajattelimme asiaa monesta näkökulmasta. Pohdimme sitä, että kaikki asukkaat eivät välttämättä halua osallistua toimintaan, vaikka heitä kuinka innostaisi tulemaan mukaan. Osa ikääntyvistä pitää muiden tapaamista ja toimintaan osallistumista raskaana, jolloin heille mieluisampi vaihtoehto on olla yksin (Näslindh-Ylispangar 2012, 20 - 22). Osallistujamäärä ei kuitenkaan ole olennaisin osa toimintaa. Siksi olimme iloisia tutuista osallistujistamme ja halusimme ajatella toiminnan palveleman niitä asukkaita, jotka ovat kiinnostuneita toiminnasta.

Viidennellä kerralla tuttujen kasvojen lisäksi saimme uuden osallistujan. Aivojumppaan valikoidut toiminnalliset tehtävät eivät innostaneet asukkaita niin kovasti kuin edelliset teemat, joten pelkäsimme sen vaikuttavan seuraavien kertojen osallistujamäärään. Erityisesti uuden osallistujan kohdalla mietimme, että tuleekohan hän uudestaan. Kuudennella kerralla tutut osallistujat saapuivat kuitenkin mukaan, joten pelko osoittautui turhaksi. Olimme päättäneet toimeksiantajan kanssa, että toimintaa jatketaan vielä kahden toimintatuokion verran. Ilmoitimme asukkaille jatkavamme ohjauksia ja he vaikuttivat iloisilta ja lupasivat tulla mielellään. Ikääntyessä on erityisen merkityksellistä saada olla kontaktissa muiden ihmisten kanssa (Brand, Holmi & Kuikka 2013, 7). Tästä syystä ylimääräiset toimintatuokiot olivat varmasti osallistujille mieluinen uutinen.

Seitsemännellä kerralla saimme osallistujaennätyksen, kun mukana oli neljä osallistujaa. Olimme tyytyväisiä siihen, että olimme päättäneet jatkaa ohjauksia vielä ylimääräisille kerroille. Meitä harmitti edelleen se, että pääasiassa osallistujat olivat samasta talonyhtiöstä. Toivoimme osallistujia muista taloista, jotta toiminnan järjestäminen olisi kannattavaa yhteisellä

kerhohuoneella. Ajattelimme suuremman osallistujamäärän ja uusiin ihmisiin tutustumisen lisäävän talojen välistä yhteisöllisyyttä.

Yhteisöllisyydellä on merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Sosiaalisen lähipiirin muodostaminen vaikeutuu ikääntyessä, jos sitä ei ole muodostunut aikaisemmin elämässä. (Kankare & Lintula 2004, 169.)

Toivoimme, että toimintamme edesauttaisi uusien sosiaalisten suhteiden muodostumista. Kun yrityksistä huolimatta osallistujamäärä pysyi samana, aloimme ajatella tilannetta uudelleen. Mietimme, miten tärkeää on, jos edes yksi talonyhtiö hyötyy ohjauksistamme ja voimme tätä kautta aktivoida tulevaisuudessa ainakin heidän talon kerhohuonetoimintaa.

Kahdeksannella kerralla tuttujen osallistujien lisäksi mukana oli asukkaillekin ennestään tuntematon osallistuja toisesta talonyhtiöstä. Puhuimme avoimesti siitä, että muista talonyhtiöistä ei ole ennen käynyt juurikaan osallistujia. Kahdeksannella kerralla otimme puheeksi myös toiminnan jatkon ja kuuntelimme asukkaiden omia toiveita jatkon suhteen. Kun ikääntynyt tuntee, että häntä kuunnellaan, hänelle syntyy kokemus merkityksellisyydestä (Näslindh-Ylispangar 2012, 12). Ehdotimme, että toiminta jatkuisi aktiivisimman talonyhtiön kerhohuoneella ja muiden talojen asukkaat olisivat tervetulleita sinne. Asukkaat pitivät ideasta ja toivottivat muiden talojen asukkaat tervetulleiksi heidän kerhohuoneelleen. Toisen talon asukaskin oli myönteinen tämän asian suhteen. Pitkänajan tavoitteeksi muodostuikin nyt se, että aktiivisen talon kerhotoiminta aktivoituisi ja muiden talojen aktiiviset asukkaat pääsisivät mukaan toimintaan. Meille ensisijainen tavoite oli, että päästään ratkaisuun, jossa kaikki ovat tyytyväisiä.

#### 4.4.2 Tavoitteiden toteutuminen

Olimme asettaneet jokaiselle toimintaukiolle myös tavoitteen. Pääasiassa tavoitteemme toteutuivat hyvin. Ensimmäinen kerran tavoitteena oli luoda hyvä pohja tuleville kerroille. Tämän tavoitteen toteutumisesta todisti se, että ensimmäisen kerran osallistujat olivat paikalla lähes kaikissa toimintatuokioissamme. Onnistuimme kolmannella kerralla luomaan hyvää

keskustelua nykyajan ja entisaikojen eroista. Neljännellä kerralla loimme rentoa ja viihdyttävää ilmapiiriä pelien avulla. Tämän tavoitteen onnistuminen näkyi osallistujien innostuneista ilmeistä ja kehonkielestä. Kuudennella kerralla halusimme vähentää stressiä musiikin avulla. Tälläkin kerralla osallistujien kehonkieli kertoi rennosta ja stressittömästä olotilasta. Lisäksi osallistujat lauloivat mukana. Viidennellä ja seitsemännellä kerralla halusimme tarjota kognitiivisia haasteita osallistujille. Vaikka kaikki tehtävät eivät olleetkaan osallistujille täysin mieleisiä, niin sopiva haasteellisuus näkyi tehtävien pohtimisena ja näkyvänä ajatustyönä. Kahdeksannella kerralla tavoitteemme oli päättää ohjaustuokiot hyvällä mielellä. Tämän tavoitteen toteutumisesta todisteena oli hyvä palaute ja iloisiin jäähyväisiin päättynyt tuokio.

Toinen kerta oli ainut kerta, jolloin tavoitteemme ei toteutunut. Tavoite oli innostaa asukkaat mukaan Pajulahden opiskelijoiden järjestämään ulkoilupäivään. Asukkaiden osallistumattomuus johtui kuitenkin meistä riippumattomista syistä. Yritimme kovasti saavuttaa tavoitteen mainonnan ja fyysisen innostamisen avulla, mutta emme onnistuneet saamaan asukkaita mukaan ulkoilupäivään. Pääasiassa olimme kuitenkin tyytyväisiä toimintatuokioille asettamiemme tavoitteiden saavuttamiseen.

## 5 POHDINTA

### 5.1 Eettisyys

Etiikan kysymykset liittyvät inhimillisyyteen. Eettisyydellä tarkoitetaan oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan suhteen tarkastelua (Niemelä 2011, 15). Opinnäytetyötä tehdessä eettisyys on otettava huomioon useassa työvaiheessa. Eettisyys kulkee mukana koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammattieettisyydellä on suuri merkitys. Ohjaustuokioissamme otimme huomioon jokaisen osallistujan yksilöllisyyden sekä henkilökohtaiset voimavarat (Talentia 2017, 7). Toimintaa suunnitellessa meidän tuli ottaa huomioon, että osallistujien ikähaitari on mahdollisesti 55 - 95 vuotta, joten osallistujien toimintakyky oli keskenään hyvin eritasoinen. 55-vuotias ei ole vielä saavuttanut edes vanhuusikää, kun taas 95-vuotiaan toimintakyky saattaa olla jo merkittävästi huonontunut. Toisaalta 55-vuotias voi olla esimerkiksi sairauden takia menettänyt toimintakykynsä ja 95-vuotias voi olla vielä hyvinkin toimintakykyinen ja aktiivinen. Siksi oli tärkeää, että toiminta suunniteltiin sopimaan kaikenikäisille ja kaiken tasoisille osallistujille.

Eettisyyden kannalta oleellista on myös yhdenmukaisuuden huomioiminen sekä epäoikeudenmukaisuuden vastustaminen. (Talentia 2017, 7). Meidän opinnäytetyössämme nämä kohdat korostuivat muun muassa heikosti näkevän osallistujamme kohdalla. Hän sai osallistua toimintaan samalla tavalla kuin muutkin. Valikoimme ja sovelsimme tehtäviä niin, että näkökyky ei ollut esteenä toimintaan osallistumiselle. Jos näkökyky haittasi toiminnan suorittamista, avustimme osallistujaa tarvittavin keinoin.

Eettisyyteen pohjautuen tärkeää oli myös, että toimintaan osallistuminen pohjautui vapaaehtoisuuteen ja osallistujien itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin (Talentia 2017, 7). Osallistujilla oli oikeus kieltäytyä alkukartoitukseen osallistumisesta sekä toiminnasta. Sen lisäksi asiakkaiden yksityisyydestä ja anonymiteettisuojausta pidettiin kiinni. Opinnäytetyöprosessin aikana tai sen jälkeen osallistujien nimiä tai

muitakaan tietoja ei luovutettu millekään taholle. Myöskin opinnäytetyön raportoinnissa osallistujien yksityisyydensuojasta pidettiin kiinni.

Mietimme useaan otteeseen sitä, onko osallistujilta järkevämpää pyytää suullista vai kirjallista palautetta. Päädyimme lopulta suulliseen palautteeseen. Suullisen palautteen haittapuolena oli se, että kritiikki saattoi jäädä sanomatta sen takia, että osallistujat eivät halunneet loukata meitä. Suullisen palautteen hyöty oli kuitenkin se, että myös heikosti näkevä osallistuja oli samanarvoisessa asemassa, kuin kaikki muutkin osallistujat. Lisäksi suullinen palaute piti yllä toiminnallisten ohjaustuokioiden rentoa ilmapiiriä.

## 5.2 Tavoitteiden arviointi

Tavoitteena oli kartoittaa asukkaiden omia mielipiteitä siitä, millaista toimintaa he haluaisivat kerhohuoneella. Kartoitus ei kuitenkaan onnistunut niin kuin toivoimme. Kävimme neljässä talossa ja yhteensä vain muutama asukas tuli keskustelemaan kanssamme. Vain kaksi täytti tekemämme lomakkeen. Tämän vuoksi aluksi suunnittelimme ohjelmaa ohjauskerroille pääosin omien ideoiden kautta.

Tavoitteena opinnäytetyöllemme oli luoda yhteisöllistä ja osallistavaa toimintaa asukkaille. Mielestämme tämä tavoite toteutui, vaikka osallistujia oli vähän. Toimintaamme kuitenkin kehuettiin ja kiiteltiin paljon. Otimme osallistujien mielipiteet huomioon suunniteltaessa ohjauskertoja. Lisäksi tarkkailimme osallistujien mieltymyksiä ja tämän pohjalta osasimme arvioida, millaisesta toiminnasta he pitäisivät. Mielestämme asukkaiden osallisuus tuli hyvin esiin ohjauskerroilla. Olimme suunnitelleet toimintaa, jossa osallistujat pääsivät keskustelemaan ja tekemään itse.

Yhteisöllisyyttä olisi voinut olla enemmän, jos olisimme saaneet lisää osallistujia. Yhteisöllisyys tuli kuitenkin esiin niiden asukkaiden välillä, jotka osallistuivat toimintaan. He keskustelivat ja auttoivat toinen toistaan. He myös aina tulivat ja lähtivät yhtä matkaa kerhohuoneelta.

Tavoitteenamme oli ohjata noin kuusi ohjauskertaa. Päädyimme kuitenkin ohjaamaan kahdeksan kertaa. Pohdimme asiaa yhdessä toimeksiantajan kanssa ja yhdessä sovimme, että ohjaamme vielä kaksi lisäkertaa. Tähän päädyimme siksi, että toivoimme osallistujia tulevan enemmän. Usein asukkaat heräävät toimintaan vasta myöhemmässä vaiheessa, joten halusimme kokeilla, jos nytkin olisi ollut niin.

Pitkätähntäimen tavoitteena oli, että aloittamamme yhteisöllinen toiminta kerhohuoneella jatkuisi myös meidän lähdettyä. Emme siis osaa sanoa tuleeko tämä tavoite toteutumaan. Uskomme kuitenkin, että asukkaat tarvitsisivat vielä lisää tukea ja kannustusta kerhohuoneen käyttöön.

### 5.3 Prosessin pohdinta

Opinnäytetyömme aihe valikoitui toimeksiantajan ehdotuksesta toimintatuokioiden ohjaukseksi. Toiminnalliset ohjaustuokit kuulostivat meidän mielestämme heti hyvältä idealta, sillä halusimme tehdä jotain konkreettista, joka yhdistäisi käytännön ja teorian. Ryhmätoiminnan aloittamisen tarkoitus oli ehkäistä yksinäisyyttä ja lisätä yhteisöllisyyttä. Koimme aiheen tärkeäksi, joten toimeksiantajan ehdotukseen tarttuminen oli helppo päätös.

Opinnäytetyötä tehdessämme olemme oppineet paljon ryhmätyötaidoista, toiminnan suunnittelusta ja ohjauksesta. Opinnäytetyö on pitänyt sisällään paljon aikataulujen yhteensovittamista, tehtävien jakamista ja ongelmanratkaisua. Yksi merkittävimmistä asioista ammatillisen kasvun ja opinnäytetyömme valmistumisen kannalta oli ryhmämme sisällä käyty yhteinen reflektio. Pohdimme jokaisen toimintatuokion jälkeen laajasti onnistumisiamme ja kehittämiskohteita. Jos kohtasimme haasteita, pysähdyimme pohtimaan tilannetta rauhallisesti. Yhteinen reflektio auttoi meitä selviämään haastavista tilanteista ja pysymään toiminnan kanssa samalla linjalla. Olimme myös osallistujilta saamamme palautteen huomioon ja kehitimme toimintaa heidän toiveidensa suuntaisesti.

Ikääntyneiden kanssa työskentely oli toiselle meistä tuttua ja toiselle hieman vieraampaa. Me molemmat saimme kuitenkin runsaasti uutta teoriatietoa ikääntyneistä. Opimme henkilökohtaisesti paljon kohtaamisesta ja sen merkityksestä. Jokainen kuunneltu lause, vastaanotettu hymy, iloinen tervehdys ja päivänjatkojen toivottelu voi antaa merkittävästi voimaa yksinäiseen päivään. Kun osallistuja kertoi ohjaustuokioidemme merkityksestä hänen elämäänsä, ymmärsimme miten pienellä asialla voi olla suuri merkitys. Osallistuja oli sitä mieltä, että oli ihanaa, kun oli jotain mitä sai odottaa. Muutamana viikonpäivänä elämässä oli sisältöä. Meille yksi merkittävimmistä opeista oli se, kuinka tärkeitä pienet asiat oikeasti ovat. Yksi tunti meidän elämästämme oli jollekin tärkeä kohtaamisen ja kuulluksi tulemisen paikka.

Opinnäytetyötä tehdessämme saimme apua ja toimintaa koskevia ehdotuksia toimeksiantajalta. Suunnittelimme toimintaa yhdessä ja toisiamme kuunnellen. Toisinaan olimme kuitenkin huolissamme osallistujamäärän vähyydestä ja siitä, miksi emme saa yrityksestä huolimatta osallistujia paikalle. Loppujen lopuksi meille tärkeintä oli kuitenkin se, että toimintatuokiomme olivat mielekkäitä niille osallistujille, jotka olivat tulleet paikalle. Pohdimme paljon myös syitä sille, miksi osallistujamäärä on vähäinen. Syynä saattoi olla se, että asukkaat eivät tienneet ketä muita paikalle tulee tai esimerkiksi se, että he eivät kokeneet kutsua heille itselle tarkoitetuksi. Korostimme kyllä, että kaikki ovat tervetulleita ja veimme mainokset henkilökohtaisesti kaikkien koteihin. Syynä saattoi olla myös se, että asukkaita ei vain yksinkertaisesti kiinnostanut toimintatuokiot tai muiden ihmisten seura. Toimintatuokioiden edetessä hyväksyimme osallistujamäärän ja keskityimme niihin asioihin, joihin voimme vaikuttaa. Toiveenamme oli, että ne, jotka toimintaan haluavat osallistua, saisivat tehdä sitä myös jatkossa. Vaikka kohtasimmekin prosessin aikana haasteita, niin olemme silti tyytyväisiä omaan panokseemme.

#### 5.4 Jatkokehittämisehdotukset

Tavoitteena ohjaamallemme toiminnalle oli, että se jatkuisi myös meidän lähdettyä. Uskomme, että Lepolan asukkaat tarvitsevat vielä tukea toiminnan jatkumiseksi yhteisellä kerhohuoneella. Toimintaa ohjatessamme esiin nousi ehdotuksia jatkoa ajatellen. Lepolassa on yritetty aikaisemminkin lisätä aktiivisuutta kerhohuoneella, mutta se ei ole toteutunut toivotulla tavalla. Lepolan asukkaat tarvitsevat enemmän tukea ja kannustusta toimintaan osallistumiseen.

Kerhohuone sijaitisi tehostetun palveluasumisen rakennuksessa, johon muista taloista ei ole käyntiä sisäkautta, vaan sinne pääsee vain ulkokautta. Tämä tiedostettiin heti aluksi isoksi kynnykseksi asukkaille. Monen asukkaan toimintakyky on heikentynyt iän myötä, niin paljon, että ulkona liikkuminen voi olla iso haaste. Lisäksi näön ja muistin heikentyminen vaikuttavat toimintaan osallistumiseen. Osallistujat voisivat tavata aulassa ja mennä yhdessä kerhohuoneelle ja auttaa toisiaan, jotta myös ne, joille kulkeminen on hankalaa, pääsisivät osallistumaan.

Hienoa olisi, jos Lepolaan saataisiin pidempiaikainen vapaaehtoinen ohjaamaan toimintaa, jotta toiminta muodostuisi säännölliseksi. Näin asukkaille muodostuisi rutiiniksi käydä kerhohuoneella, jolloin sen käyttö voisi lisääntyä myös päivinä, jolloin ohjaaja ei ole paikalla. Vapaaehtoisen ei tarvitsisi olla ulkopuolinen henkilö, vaan se voisi olla myös joku Lepolan asukkaista.

Yhdeksi ongelmaksi koimme heti aluksi tehostetun palveluasumisen rakennuksen ulko-oven. Ovet ovat auki ulkopuolisille vain lounaan ajan ja muutoin tarvitsee koodin, jotta pääsee sisälle. Kerhohuoneelle pääsee vain tätä kautta. Tämä on ongelma, sillä tällöin kerhohuone ei ole asukkaiden vapaassa käytössä. Lisäksi tehostetun palveluasumisen työntekijät käyttävät kerhohuonetta omaan toimintaansa useana päivänä viikossa. Tämä omalta osaltaan rajoittaa asukkaiden mahdollisuutta käyttää kerhohuonetta. Jos ovien aukioloa pystyisi pidentämään, se mahdollistaisi kerhohuoneen vapaamman käytön. Tällaiset aikarajoitteet

ovat erityisesti ikääntyvien parissa hankalia, sillä usein heillä on omat rutiinit päivän aikana ja ne eivät välttämättä sovi kerhohuoneen aukioloaikoihin. Ovien aukioloaika on hieman huono, sillä tähän aikaan usein syödään lounas ja usein ikäihmiset lepäävät lounaan jälkeen. Tällöin kerhohuoneella käymiseen ei edes jäisi aikaa. Ovikoodin antaminen asukkaille ei myöskään onnistuisi, sillä kaikki eivät muistaisi sitä ja nappien painaminen voi olla hankalaa.

Mielestämme olisi tärkeää mahdollistaa kerhohuoneen käyttöä enemmän. Tällä hetkellä se on todella rajoitettua ja vierasta asukkaille. Kerhohuoneella voisi järjestää esimerkiksi asukastapaamisia, jolloin kerhohuone tulisi tutuksi. Asukastapaamisten lopuksi voisi esimerkiksi pelata tai visailla, jotta asukkaat näkisivät kerhohuoneen käyttömahdollisuuksia.

Toivomme kovasti, että kerhohuonetoiminta tai muu yhteisöllinen toiminta jatkuisi Lepolassa jollakin tavalla. Meidän mielestämme olisi tärkeää, että tällainen toiminta tavoittaisi jatkossakin ne asukkaat, jotka haluavat osallistua ja kaipaavat yhteisöllisyyttä.

## LÄHTEET

Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-R. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Osaamista hyvään arkeen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Airaksinen, R., Karkkulainen, M. Ala-Vannesluoma, T., Pirhonen, P. & Kastu, R. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Brand, S., Holmi, M. & Kuikka A. 2013. Avain osallisuuteen, menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin – osa 1. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013. Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ry (Valli). [Viitattu 7.9.2017] Saatavissa:

[http://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Etsivae\\_mieli/Avain\\_osallisuuteen\\_\\_\\_osa\\_1.\\_nettiversio.pdf](http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Avain_osallisuuteen___osa_1._nettiversio.pdf).

Creech, A., McQueen, H., Hallam, S. & Varvarigou, M. 2013. The power of music in the lives of older adults. Research Studies in Music Education. [Viitattu 22.11.2017]. Saatavissa:

[file:///C:/Users/julia/Downloads/Thepowerofmusicinthelivesofolderadults\\_Creechetal\\_2013.pdf](file:///C:/Users/julia/Downloads/Thepowerofmusicinthelivesofolderadults_Creechetal_2013.pdf)

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Hygieia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2014. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen mielenterveysseura. Mirakle – Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville hanke. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy. [viitattu: 22.11.2017]. Saatavissa:

[https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/ikaantyvamieli\\_final.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/ikaantyvamieli_final.pdf)

Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hautala, E. 2012. Senioriopas – Hyvinvointi, terveys ja palvelut ikääntyville. Rusko: Aplodi konsultti- ja ohjelmapalvelut.

Hurley, T. 2017. Cognitive Activities for the Elderly. [Viitattu 30.11.2017]

Saatavissa:

[http://seniors.lovetoknow.com/Cognitive\\_Activities\\_for\\_the\\_Elderly](http://seniors.lovetoknow.com/Cognitive_Activities_for_the_Elderly)

Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kahvi ja terveys. Yhteenvetoja tieteellisistä tutkimuksista. Kahvi ja hyvinvointi 1/2009. Päiväkahvit osana ikäihmisten hyvinvointia. [Viitattu 4.11.2017] Saatavissa:

<http://www.kahvijaterveys.fi/media/utiskirjeet/kahvi-ja-hyvinvointi-12009-kahvi-ja-terveys-utiskirje.pdf>

Kankare, H. & Lintula, H. 2006. Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kauhanen-Simanen, A. 2009. Valmentaudu vanhuuteen – viisaasti – Opas omaehtoiseen ikääntymiseen. Helsinki: CIM Communication & Information.

Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Kiravo – kirjasto avoimena oppimisympäristönä. 2013. [Viitattu 20.11.2017] Saatavissa:

<http://kiravo.kirjastot.fi/sites/default/files/uploaded/Tiedon%20luotettavuuden%20arviointi/index.pdf>

Koivula, K. 2013. Arvon ansaitsette – Ikäihmisten ohjaajan virikekirja. Forssa: Programmes KK & Co.

Kuikka, A. 2015. Kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia? Etsivä mieli 2012-2016 -projekti (Ray). Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. [viitattu: 02.11.2017]. Saatavissa:

[https://www.valli.fi/fileadmin/user\\_upload/Etsivae\\_mieli/Kuinka\\_paljon\\_Suomessa\\_on\\_yksinaesiae\\_vanhuksia.PDF](https://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Kuinka_paljon_Suomessa_on_yksinaesiae_vanhuksia.PDF)

Lahden vanhusten asuntosäätiö sr. 2017. [Viitattu 30.11.2017] Saatavissa: <http://www.lvas.fi/>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. 28.12.2012/980.

Leemann, L., Hämäläinen, R-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 5.11.2017] Saatavissa: [www.thl.fi/sokra](http://www.thl.fi/sokra)

Lupsakko, T. & Ikäheimo, K. 2008. Iäkkäiden aistiongelmät: Kun ei kuule ja näkökin reistaa. Teoksessa Hartikainen, S. & Lönnroos, E. Geriatria: Arvioinnista kuntoutukseen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Mieli-sarja. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Niemelä, P. 2011. Sosiaalityö hyvinvointietiikan toteuttajana. Teoksessa Pehkonen, A & Väänänen-Fomin, M. Sosiaalityön arvot ja etiikka. PS-kustannus, Jyväskylä.

Noppiari, E & Koistinen, P. 2005. Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Pitkälä, K., Routasalo, P. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. Artikkelit Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2012;128(12):1215-6. [Viitattu 7.9.2017] Saatavissa:

[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articlep  
ortlet&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id  
=column1&p\\_p\\_col\\_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo10334](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articlep<br/>ortlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id<br/>=column1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo10334).

Suomen mielenterveysseura. 2017. Yksin asuminen ja yksinäisyys yleisiä ikääntyessä. [Viitattu 18.11.2017] Saatavissa:

[https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yksin-  
asuminen-ja-yksinäisyys-yleisiä-ikäntyessä](https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yksin-asuminen-ja-yksinäisyys-yleisiä-ikäntyessä)

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. [Viitattu 20.11.2017] Saatavissa: [http://talentia.e-  
julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia\\_Etiikkaopas\\_2017.pdf](http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf)

Tappura, S. 2009. Toimintatutkimus. Tampereen teknillinen yliopisto. Teollisuustalous. Turvallisuuden johtaminen ja suunnittelu. [Viitattu 30.11.2017] Saatavissa: [http://matriisi.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatko-  
opintosemma/2008/Tappura\\_Toimintatutkimus090109.pdf](http://matriisi.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatko-opintosemma/2008/Tappura_Toimintatutkimus090109.pdf)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Osallisuus. [Viitattu 9.10.2017] Saatavissa: [https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-  
terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus](https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus)

The benefits of music for older people. 2016. [Viitattu 30.11.2017] Saatavissa: [https://www.ageukmobility.co.uk/mobility-news/article/the-  
benefits-of-music-for-older-people](https://www.ageukmobility.co.uk/mobility-news/article/the-benefits-of-music-for-older-people)

Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämänkulku – Laadullinen seurantatutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Helsinki.

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys- Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto-paino Oy.

Vahvike – Ryhmä ja viriketoiminnan aineistopankki. 2017. [Viitattu 21.11.2017] Saatavissa: <https://www.vahvike.fi/>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITTEET

LIITE 1

Talot 12, 14A, 14C ja 14D

## **Tervetuloa keskustelemaan säätiön asukkaiden yhteisestä toiminnasta!**

Olemme sosionomiopiskelijoita Lahden ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä Lahden vanhusten asuntosäätiölle Lepolaan. Tavoitteenamme on lisätä tekemistä ja toimintaa yhteisellä kerhohuoneellanne. (talo 14 E)

## **TULE KERTOMAAN IDEASI JA EHDOTUKSESI!**

**Olemme paikalla perjantaina 22.9.2017**

**klo 09.30-10.00 tämän talon aulassa.**



Terveisin Opiskelijat Karita ja Julia

LIITE 2

KYSELYLOMAKE

IKÄ \_\_\_\_\_

MIKÄ NÄISTÄ KIINNOSTAA SINUA? RUKSI KIINNOSTAVAT  
VAIHTOEHDOT.

**KESKUSTELU**

**KAHVITTELU**

**SANOMALEHTIEN LUKU**

**PELAILU**

**VIRTUAALIMATKAILU**

**AIVOJUMPPA**

MINKÄLAISESTA MUUSTA TOIMINNASTA PIDÄT?

MITÄ TYKKÄÄT TEHDÄ VAPAA-AJALLA?

MITÄ TOIVOT TOIMINNALTA KERHOHUONEESSA?

LIITE 3

# Heippa!

Tule juttelemaan ja viettämään aikaa  
yhteiselle kerhuhuoneelle (talo 14E)  
pullan ja kahvin äärelle tiistaina 3.10. klo  
13.00-14.00.



Terveisin opiskelijat Karita ja Julia

LIITE 4

Opiskelijat paikalla seuraavan kerran yhteisellä  
kerhohuoneella (talo 14E):

Tiistaina 3.10. klo 13-14:

Pullakahvit

Torstaina 5.10. klo 14-15.30:

Ulkoilupäivä

Tiistaina 10.10. klo 13-14:

Keskustelua valitusta aiheesta

Perjantaina 13.10. klo 13-14:

Bingo ja muita pelejä

Tiistaina 17.10. klo 13-14:

Aivojumppaa

Perjantaina 20.10. klo 13-14:

Lopetuskahvit

LIITE 5 1/2



LIITE 5 2/2



LIITE 6

