

Tarmo Kuosmanen ja Kristiina Lummi

VIRIKETOIMINTAA INNOVATIIVISIN OTTEIN KAUNISJÄRVEN
VANHAINKODIN ASUKKAILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2018



VIRIKETOIMINTAA INNOVATIIVISIN OTTEIN KAUNISJÄRVEN VANHAINKODIN ASUKKAILLE

Kuosmanen, Tarmo ja Lummi, Kristiina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2018
Sivumäärä: 40 (ilman liitteitä)
Liitteitä: 4

Asiasanat: elämänlaatu, innovatiivisuus, vanhuksen toimintakyky, viriketoiminta

Tämän projektiluontaisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää innovatiivisin ottein voimaannuttavia viriketuokioita Kaunisjärven vanhainkodin asukkaille. Tavoitteena oli, että vanhukset kokisivat toimintakykynsä ja elämänlaatunsa paranevan. Opiskelijoiden tavoitteina oli oppia ryhmän ohjaamista sekä kehittää sellaista innovatiivista toimintaa, joka innostaisi työyhteisöä uusiin ja ennakkoluulottomiin ideoihin.

Projekti alkoi elokuussa 2017 ja viriketuokiot järjestettiin maaliskuussa 2018. Viriketuokiot sisälsivät luontoaiheisen mielikuvatarinan ja tuolijumpan sekä valokuvamuistelutuokion. Siinä asukas kertoi omasta valokuvastaan. Hänelle tehtiin tarinasta oma laulu, joka oli sovitettu tuttuun kansansävelmään. Se laulettiin ja luovutettiin myöhemmin asukkaalle muistoksi. Kaikkiin tuokioihin kuului myös luontoaiheista taustamusiikkia, yhteislaulua sekä keskustelua.

Tuotoksen arvioinnin mukaan vanhainkodin asukkaat pitivät kaikista viriketoimintamuodoista joko osallistamalla niihin tai vähintään katselemalla muiden suoritusta. Myös henkilöstö piti uudenlaista viriketoimintaa tärkeänä tuomalla vanhuksia aktiivisesti tuokioihin. Suunnitelmissa olleella koiran tuomisella vanhainkotikäynnille olisi todennäköisesti paremmin toteutunut projektin yksi tavoitteista, vanhuksen elämänlaadun ylläpitäminen, kuin jumppaosuudella, johon osallistuminen oli vähäistä.

Valokuvamuistelutuokio tuotti iloa ja tarinoista tehdyt laulut koettiin myönteisinä. Ei myöskään ole mitään syytä, miksi hoitajat eivät kokeilisi itse kirjoitettujen tarinoiden lukemista jopa hyvin huonokuntoisille asukkaille.

Jatkotutkimusaiheena voisi selvittää, millaisia viriketuokioita eri hoitoyksiköissä toteutetaan, kuinka paljon niitä tehdään, millainen vaikutus niillä on asukkaiden toimintakykyyn sekä millaista toimintaa vielä tarvittaisiin. Joidenkin muiden opinnäytetöiden tulosten mukaan muun muassa vanhojen esineiden kuten pyykkilaudan, viikatteen tai rukiin muisteluhetkillä on saavutettu myönteisiä tuloksia. Toinen onnistunut tapa on ollut tuoda lemmikki vierailulle osastolle. Sen osalta voisi tehdä uusia, innovatiivisia kokeiluja.

INNOVATIVE METHODS FOR VIRGIN WORK FOR THE RESIDENTS OF THE KAUNISJÄRVI RETIREMENT HOME

Kuosmanen, Tarmo and Lummi, Kristiina
Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Health Care
May 2018
Number of pages: 40
Appendices: 4

Keywords: quality of life, innovativeness, the ability of the elderly, power of mind

The purpose of this project based thesis was to provide the most innovative stimulating sessions for the residents of the Kaunisjärvi Retirement Home. The goal was that the elderly felt their ability to function and their quality of life improved. The goal was to learn how to develop the students' group counselling skills and to develop such innovative activities that would inspire the work community to new and unprejudiced ideas.

The project started in August 2017 and the sessions were held in March and April 2018. The stimulating sessions included a nature themed image story and gymnastic moves performed on chairs, as well as photo remembrance. The resident told about an old photo of her own. A song was made from this story to the resident, adapted to a familiar folk song. Next time it was given to her or him as a memorial. There was also background music, birds singing and water drift, common songs and conversation.

According to the estimate of the output, the residents liked all the different activities, either participating in them or at least viewing others' performances. The personnel also considered a new kind of activities useful and actively involved the residents into the group. To maintain the quality of life of the elderly, it would probably have been better to bring a dog to visit residents than do chair exercises. There was no active participation in it. The photo remembrance produced joy and the songs made from the stories were positive and delightful. And there is no reason why nurses should not try reading self-written stories even for the frailest residents.

As a further research topic, it would be possible to find out, what types of sessions are kept in different treatment units, to what extent they are made, what impact they have on the residents' ability to function and what action would still be needed. According to some other theses, some positive results have been achieved in the recollection of old objects such as a washboard, a scythe or spinning wheel. A successful way has been to bring a pet to visit the residents. In this regard, new, innovative experiments could be made.

SISÄLLYS **Älä poista sisällysluetteloa tai sen alapuolella olevia tyhjiä rivejä**

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN MÄÄRITTELY, TAUSTA JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ...	6
3	PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	7
3.1	Elämänlaatu.....	7
3.2	Innovatiivisuus.....	7
3.3	Vanhuksen toimintakyky.....	8
3.4	Viriketoiminta.....	9
3.5	Musiikki tuokioiden rikastuttajana.....	11
3.6	Tuolijumppa.....	12
3.7	Valokuvamuistelu.....	12
3.8	Voimauttavan valokuvan menetelmä ja soveltaminen.....	13
3.9	Ryhmän ohjaaminen.....	14
3.10	Katsaus aiempiin projekteihin ja tutkimuksiin.....	15
4	TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	17
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	17
5.1	Kohderyhmä ja tuokiohin osallistujien valinta.....	18
5.2	Viriketuokioiden suunnittelu.....	18
5.3	Aikataulusuunnitelma.....	20
5.4	Resurssit ja riskit.....	21
5.5	Arviointisuunnitelma.....	22
5.6	Kustannusarvio.....	23
6	PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS.....	23
6.1	Projektin alkuprosessin kuvaus.....	23
6.2	Mielikuva- / jumppatuokiot,.....	24
6.3	Valokuvamuistelutuokio.....	25
6.4	Viimeiset tuokiot ja laulukortit.....	27
7	ARVIOINTI.....	29
7.1	Projektin etenemisen arviointi.....	29
7.2	Tuotosten arviointi.....	30
7.3	Oman osaamisen kehittymisen arviointi.....	32
7.4	Resurssien ja riskien hallinta.....	32
8	POHDINTA.....	34
8.1	Projektin eettisyys ja luotettavuus.....	36
8.2	Jatkoehdotukset.....	37
	LÄHTEET.....	39
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön nimenä on Viriketoimintaa innovatiivisin ottein Kaunisjärven vanhainkodin asukkaille. Aiheen valinta nousee vanhustyön merkityksestä hoitoalalla. Vuonna 2050 joka neljäs on täyttänyt 65 vuotta (THL 2016). Nopeimmin Suomessa kasvava ikäryhmä on yli 90 -vuotiaat, joita ennusteen mukaan on vuonna 2040 nykyisestä jo kolminkertainen määrä eli noin 150 000 suomalaista (Kujala 2014, 11). Väestön vanhentuessa myös toimintarajoitteisia henkilöitä tulee siten olemaan yhä enemmän. Siksi iäkkään väestön toimintakyvyn ylläpitäminen ja kohentaminen tulee olemaan yhä tärkeämpi yhteiskunnallinen tehtävä. Lisäksi vuonna 2013 voimaan tullut laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja sosiaali- ja terveystalvluista ja sitä tukeva STM:n laatusuositus pyrkivät parantamaan iäkkäiden asemaa eritavoin. (THL 2016.) Työn idea on Kaunisjärven vanhainkodin ja se pohjaa koettuun tarpeeseen. Muun muassa Järvisen ja Vastamäen (2015, 27) opinnäytetyössä tuli esiin, että hoitajien mielestä tarjolla on kyllä viriketoimintoja, mutta ei riittävästi.

Sosiaali- ja terveysala tarjoaa ennennäkemättömiä mahdollisuuksia innovaatioiden kehittämiseksi. Palveluorganisaatioiden kannattaisi kehittää innovaatiokyvykkyytään ja vaikuttaa muun muassa saatavuuteen, tehokkuuteen ja laatuun liittyvien innovaatioiden syntymistä edesauttaviin tekijöihin. (Stenvall & Virtanen 2012, 38-39, 95.) Opinnäytetyön tarkoituksena on innovatiivisin ottein järjestää mielikuva - tuolijumpatuokioita sekä valokuvamuistelutuokioita vanhainkodin asukkaille Raumalla. Mielen keskeisiä voimavaroja on muisteleminen ja kertomuksen, oman tarinan luominen eletystä elämästä. Vanhuuteen sisältyy luonnostaan ihmisen halu kulkea elämän polkua uudelleen, muistella ja etsiä merkitystä elämälle. (Siltala 2013, 49.)

Opinnäytetyön tavoitteena on, että vanhuksat kokevat, että heidän toimintakykynsä ja elämänlaatunsa paranevat. Myös Kansalliseen muistiohjelmaan on kirjattu tavoitteeksi muistisairaiden hyvän elämänlaadun varmistaminen (Kansallinen muistiohjelma 2012, 2). Ominatavoitteina on ideoida sellaista innovatiivista ohjelmaa, joka innostaisi paitsi vanhuksia, myös tekijöitä itseään ja koko työyhteisöä uusiin, ennakkolullottomiin ideoihin, avoimeen vuorovaikutukseen ja uutta luovaan, vilkkaaseen keskusteluun. Tavoitteena on myös oppia ryhmän ohjaamista.

2 PROJEKTIN MÄÄRITTELY, TAUSTA JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ

Projekti on joukko ihmisiä ja muita resursseja, jotka ovat koottu yhteen tietyksi ajaksi suorittamaan annettua tehtävää (Ruuska 2012, 19). Rauman kaupungin Kaunisjärven vanhainkoti toimi opinnäytetyön tilaajana. Asiaan kuuluva opinnäytetyölupa myönnettiin Rauman kaupungin vanhuspalveluista. Projektin toteutuspaikan vastavina toimijoina oli kaksi sairaanhoitajaa, joista toisen kanssa tapahtui pääosin sähköpostikirjeenvaihto ja projektityöntekijöiden tutustumiskäynti vanhainkodille. Hänen lomalla ollessaan toinen sairaanhoitaja vastasi projektityöntekijöiden saapumiseen liittyvistä asioista sekä kohderyhmän saapumisesta sovittuun aikaan sovittuun tilaan. Kohderyhmänä olivat Kaunisjärven vanhainkodin asukkaat. Viriketuokioissa oli mukana vanhainkodin hoitajia. Osa heistä hoiti asukkaiden tuomisen ja viemisen tuokiosta, mutta ei osallistunut tuokioihin.

Opinnäytetyön toiminnallisena ympäristönä oli Kaunisjärven vanhainkoti Raumalla. Vanhainkodin kolmessa kerroksessa on 120 hoitopaikkaa kuudessa eri yksikössä. Perusosastoilla on noin 20 asukasta yksikköä kohden. Lisäksi vanhainkodissa toimivat muistisairaiden yksikkö, eristysyksikkö sekä intervalliyksikkö. Eri-ikäiset asukkaat asuvat yleensä yhden hengen huoneissa. Asukkaille järjestään iän ja kunnon mukaista kuntoutusta, jonka tavoitteena on hyvän elämänlaadun ylläpitäminen. Vanhainkodissa työskentelevän henkilökunnan mitoitus on suositusten mukaista, keskimäärin 0,6 hoitotyöntekijää asukasta kohden. (Rauman kaupunki 2017.)

Projektiryhmä voi koostua eri muodoin, esimerkiksi erilaisten organisaatioiden eri yksiköiden jäsenistä (Ruuska 2012, 19). Projektiryhmään kuului opinnäytetyöntekijät, Kaunisjärven palvelukodin sairaanhoitajat sekä opinnäytetyön ohjaava lehtori Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Projektiryhmään osallistui myös muita hoitajia, jotka huolehtivat asukkaiden hoidollisista tarpeista viriketuokioiden aikana. He olivat sovitusti paikalla toimien tuokioiden alkaessa ja päättyessä aktiivisesti.

Viriketuokioiden onnistumisen kannalta välttämätön yhteistyö toimi hyvin projektiryhmän jäsenten välillä.

3 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Projektiluontoisen opinnäytetyön keskeisiksi käsitteiksi päädyttiin määrittelemään viriketoiminta, elämänlaatu, innovatiivisuus, ryhmänohjaus ja toimintakyky.

3.1 Elämänlaatu

Elämänlaatu on moniulotteinen ilmiö. Siihen kuuluu ainakin kolme ulottuvuutta: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen. Myös ympäristö usein kuuluu omana ulottuvuutenaan elämänlaadun määritelmään. Elämänlaatu tarkoittaa sitä, miten hyvin ihmisen asiat ovat hänelle tärkeillä elämän osa-alueilla. (Tesso 2013.)

Räsänen selvitti väitöskirjassaan 2011 ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatua ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Menetelminä käytettiin haastattelua, havainnointia, asiakirjatarkastelua sekä kirjekyselyä (N679). Elämänlaatu on Räsäsen mukaan objektiivista, subjektiivista ja kaikkia ihmisiä koskevaa. Objektiivinen elämänlaadun arviointi perustuu havaittuun elämänlaatuun. Muuttujina käytetään yleisesti terveyttä, toimintakykyä ja tulotasoa. Elämänlaadun kokonaisuudelle näyttäisivät Räsäsen mukaan olevan tärkeitä fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja ympäristöulottuvuus, jotka kaikki näyttäivät kietoutuvan toisiinsa. (Räsänen 2011, 70, 169-170.)

3.2 Innovatiivisuus

Mitä puolestaan innovaatiot ovat ja mihin innovatiivisuus voisi sosiaali- ja terveyspalveluissa kohdistua? Vaikka innovaatio usein määritellään kaupalliseksi keksinnöksi, innovaatiolla voidaan tarkoittaa vakiintuneiden ajatusten ja käsitysten kyseenalaistamista, uusien ajatusten ja ideoiden etsintää tai niiden kokeilemistä. (Stenvall & Virtanen 2012, 92.) Myös Marttila (2014, 49) näkee opinnäytetyössään vanhusten

hoivassa uusien innovatiivisten palveluiden kehittämiseksi selvää tarvetta. Tämä vaatii kuitenkin kykyä nähdä asiat toisin.

Työntekijälähtöistä innovatiivisuutta terveystalouksissa pohdittaessa on myös aina muistettava, että työntekijät ovat näiden palvelujen tärkein tuottajatekijä. Internet ei voi korvata inhimillistä kohtaamista hoitotyössä eivätkä robotit voi korjata sairaalan ihmistyötä. Innovatiivisuuden perusta onkin luovuudessa, ja organisaatio voi vahvistaa sitä muun muassa tehtävähallinnalla eli kykynä ja haluna hallita konkreettisia tehtäviä, muun muassa ikääntyvän väestön tarpeita. Palveluiden kehittäminen vaatii työntekijöiltä kuitenkin osaamista. Esimerkiksi vanhenevan väestön osalta se tarkoittaa vanhuksen elämäntilanteisiin liittyvää tietoa. On vaikea innovoida uutta palvelua, ellei ymmärrä, mistä on kysymys. (Stenvall & Virtanen 2012, 214-216.)

Innovatiivisuus ei mielestä ole pelkkää luovaa ideointia, vaan se voi sisältää tiukkoja prosesseja, joiden lopputuloksena syntyy uusi palvelu tai tuote (Sydänmaanlakka 2015, 159). Räsänen (2011, 185) kaipaa sosiaali- ja terveystalouksiin monialaista osaamista ja uusia osaajia kaikilla tasoilla sekä johtajuuteen uutta osaamista, innovaatioita ja uusia välineitä.

3.3 Vanhuksen toimintakyky

Toimintakyky liittyy ihmisen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin selviytymisedellytyksiin. Toimintakyky on selviytymistä ihmiselle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista, kuten työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista. Se on myös itsestä ja toisista huolehtimista siinä ympäristössä, jossa hän elää. (THL 2016.)

Ihmisen toimintakyky riippuu myös ympäristön myönteisistä tai kielteisistä vaikutuksista. Asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, muiden ihmisten tuella tai erilaisilla palveluilla voidaan tukea vanhan ihmisen toimintakykyä ja selviytymistä

arjessa. Toimintakykyä voidaan kuvata myös tasapainotilana kykyjen, elin- ja toimintaympäristön sekä omien tavoitteiden välillä. (THL 2016.)

Hyvä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja niitä tukeva ympäristö auttavat ihmisiä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan työelämässä eläkeikään asti sekä vanhana selviytymään arjesta itsenäisesti. (THL 2016.)

Vaikka esimerkiksi eteneviin muistisairauksiin ei vielä ole parantavaa hoitoa, voidaan sairastuneen toimintakykyä lisätä monin eri tavoin oikein kohdennetulla hoidolla ja toimilla. Erilainen viriketoiminta nousee tässä esiin hyvänä esimerkkinä. Kun kyse on ihmisen elämänilon ja elämänlaadun ylläpidosta, ei peliä vielä ole menetetty, vaikka vanhus olisikin sairastunut. (Erkinjuntti & Heimonen ym. 2006, 13, 106.)

3.4 Viriketoiminta

Kaunisjärven vanhainkodin asukkaille suunnitellut viriketuokiot perustuvat viriketoiminnan tiedettyyn, hyvää aikaansaavaan vaikutukseen sen kohteelle. Viriketoiminta on yksi keino henkisten tarpeiden tyydyttämiseen sekä vireyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Mitä mielekkäämpiä aktivoivia toimintoja iäkkäällä ihmisellä on, sitä parempana säilyvät psyykinen toimintakyky ja vireystaso. Myös sosiaalisten kontaktien määrä on yhteydessä kuntoutujan mielialaan ja sosiaaliseen viihtyvyyteen, ja sosiaaliset kontaktit edistävät sitä kautta toimintakykyä. (Saarenvire 2018.)

Viriketoiminta saattaa vaikuttaa positiivisesti vanhusten sosiaaliseen toimintakykyyn ja sitä kautta parantaa vanhuksen elämänlaatua (Järvinen & Vastamäki 2015, 27). Hyvälläkään perushoidolla ei voida korvata niitä vaikutuksia, joita oikein suunnitellulla ja järjestetyllä viriketoiminnalla saadaan aikaan. Ilman viriketoimintaa työntekijät pitäytyvät hoitajan roolissa, jolloin vanhukselle jää potilaan rooli silloinkin, kun hänen sairauteensa liittyvät hoitotoimenpiteet ovat vähäisiä tai hänellä on paljon terveitä alueita ja kykyjä jäljellä. Näin vanhuksen normaalit ja terveet roolit eivät saa toteutumismahdollisuutta ja kokoaikainen potilaan roolin omaksuminen johtaa laitosp-

tumiseen. Sen myötä monet hänen kykynsä näivettyvät ja identiteetti muuttuu. Perushoito pitää ihmisen hengissä ja puhtaana. Sen lisäksi jokainen iäkäs ihminen tarvitsee yksilöllisen taustansa pohjalta nouseviin viriketarpeisiin vastaamista. (Vanhustyön keskusliitto 2018.)

Kaunisjärven vanhainkodin asukkaille suunnitellut viriketuokiot keväällä 2018 muodostavat tämän projektityön ytimen. Viriketoimintamuodoiksi valittiin mielikuva -tuolijumppatuokiot sekä valokuvamuistelutuokiot. Valokuvamuistelutuokioon otettiin ideaa muun muassa Someron ja Siltavirran pilotoimasta, vanhuksille suunnatusta virkistystoiminnasta Oulun seudulla Jaaran-kartanon sekä Hirosenkodin palvelutaloissa. Menetelmänä pilotoijat sanoittivat vanhusten elämäntarinoita lauluiksi, joissa ammennettiin materiaalia vanhojen valokuvien avulla. Hankkeesta syntyi lauluja, joita sairaanhoitaja Somero sitten esitti vanhuksille kitaralla säestäen. (Turunen 2017, 16-18.)

Toinen lähde valokuvamuistelutuokioiden ideoinnille tarjosi Miina Savolaisen synnyttämä voimauttavan valokuvan menetelmä, jota soveltaen esimerkiksi vanhus ohjataan katsomaan itseään vanhassa valokuvassa ja näkemään siinä itsensä hyväksyttynä ja rakastettuna. Tämä edellyttää, että valokuvaaja tai vanhuksen valokuvaa vieressä katsova toimii arvostavana peilinä valokuvassa olevalle. Tärkeää on, että pääosa esimerkiksi viriketuokiassa annetaan valokuvan kohteelle, jolloin hänestä tulee aktiivinen henkilö, esimerkiksi vanhuksen haastattelutilanteessa. (Yle Teema 2014.)

Toinen opinnäytetyön tekijöistä on myös havainnut valokuvan voimauttavan vaikutuksen osallistuessaan Savolaisen menetelmän soveltamiselle aiemman tutkinnon opintojaksolla sekä toimiessaan työssään muun muassa vanhusten haastattelijana ja valokuvaajana useita vuosia. Voimauttavan valokuvan menetelmää sovelletaan muun muassa pedagogisessa työssä sekä työyhteisöjen kehittämisessä. Valokuvan katsominen voi olla henkilölle mullistava ja voimauttava kokemus, koska jokaisella ihmisellä on oikeus ja tarve nähdä itsensä erityisenä. (Savolainen 2008; Yle Teema 2014.)

Mielikuvatarinoiden vaikutusta rentoutumiseen on selvittänyt muun muassa Kataja (2004). Kun kuuntelemme musiikkia tai katselemme merta, niistä tulleet mielikuvat ovat havaintomielikuvia. Kun muistelemme vaikka jotakin metsäretkeämme, muo-

dostuu muistikuvia. Rentoutuneessa tilassa mielikuvat onnistuvat paremmin. Silloin ne voivat myös mahdollistaa eri aistien kautta tulevien mielikuvien elävöitymistä. (Kataja 2004, 36-37.) Metsään ja rantaan sijoittuvissa mielikuvatarina – jumppatuokioissa Kaunisjärven vanhainkodilla käytettiin mielikuvien tehostajina silmiä suljettuina, ellei halunnut suorittaa jumppaliikkeitä, linnunlaulua ja veden solinaa sisältävää taustamusiikkia sekä kevyitä käden liikkeitä, jolloin mahdollisimman moni aisti oli vanhuksen käytössä. Musiikin vaikutuksesta viriketuokioiden onnistumisessa kerrotaan lisää seuraavassa kappaleessa.

3.5 Musiikki tuokioiden rikastuttajana

Musiikki voi tuoda esille muistoja, toimia keskustelun herättäjinä ja aktivoida aivojen toimintaa, erityisesti kun se liitetään liikuntaan (Hallikainen 2014, 40). Musiikkia tulisi käyttää aktiivisemmin päivittäisessä hoitotyössä, sillä se on yksinkertaista ja huokeaa, käyttämiseen ei vaadita erityispätevyyttä eikä se juuri sisällä riskejä. Musiikin kuuntelun ei tarvitse olla tapahtuma, vaan musiikki voi soida taustalla tai se yhdistetään päivittäisiin toimiin. Kuuntelukaan ei vaadi suurta kognitiivista toimintakykyä, joten se voi olla apuna vaikeastikin sairaan vanhuksen aktivoinnissa. (Haapamäki 2013, 19.) Musiikki viriketoimintana rikastuttaa, rentouttaa ja antaa vaihtelua arkeen. Laulut voivat kirvoittaa keskustelua ja varsinkin elävällä musiikilla on positiivisia vaikutuksia vanhuksiin. Säännöllinen elävän musiikin kuuntelu voi lisätä asukkaiden toimintakykyä, ja musiikkituokioiden aikana asukkaat ovat tavallista enemmän läsnä ja ottavat osaa tuokioihin. (Rajala-Rahko, 2016, 35.)

3.6 Tuolijumppa

Tuolijumpan tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Ikäihmisten kaatumisia voidaan vähentää jopa 20-45%. Parhaat tulokset saadaan vaikuttamalla sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin, muun muassa liikunnalla ja hyvinvoinnista huolta pitämällä. Tuolijumppaohjeet ovat yksinkertaiset ja helppo toteuttaa, vaikka tuolijumppaajan lähtötaso olisi vähän matalampikin. (SPR 2017.)

Yhdessä liikkuminen voi olla erinomainen keino ryhmäytymiseen. Fyysinen aktiivisuus hidastaa monia iän tuomia muutoksia. Se hidastaa myös muistin heikentymistä, vähentää Alzheimerin taudin riskiä, ylläpitää tasapainoa ja notkeutta, vahvistaa luustoa, hidastaa lihasvoiman vähenemistä sekä parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Siksi liikunnalla on oma Käypä hoito -suositus muiden tutkimusnäyttöön perustuvien hoitosuositusten joukossa. (Vanhustyön keskusliitto 2018.)

Ikääntyvän kannattaa liikkua, jotta hän pysyisi toimeliaana ja terveenä mahdollisimman pitkään, selviytyisi jokapäiväisistä askareistaan ja välttyisi sairastumasta kansansairauksiin, joita ylipaino tuo. Liikunta myös parantaa mielialaa. (UKK-instituutti 2018.)

3.7 Valokuvamuistelu

Yksi tapa toteuttaa viriketuokioita on elämäntarinoiden kuuntelu ja elämänkaaren muistelu mieleisen esineen avulla. Esimerkiksi Eläkeliitto ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ovat kehittäneet erityisen Mun tarina & Sun tarina -toimintamallin, jossa muistellaan elämänkaarta ikävaihe kerrallaan kahdeksassa tapaamisessa. Apuna voi käyttää valokuvan ohella vanhoja esineitä tai muuta rekvisiittaa. Etenkin muistisairaiden kanssa on huolehdittava, että ilmapiiri tuntuu turvalliselta ja kannustavalta. Vanhukselle on tärkeää, että oma elämäntarina tulee kuulluksi. Myös kiireettömyys

on tärkeää. Vanhukset arvostavat sitä, että elämän tähtihetket on tehty näkyviksi. (Turunen 2017, 16-18.)

Suomessa on viime vuosina toteutettu eri innovaatioilla vanhusten viriketoimintaa. Yksiä tekijöistä on sairaanhoitajapari Jarkko Somero ja Anne-Mari Siltavirta. He ovat pilotoineet vanhuksille suunnattua virkistystoimintaa Oulun seudun palvelu-aloissa. Menetelmänä on ollut sanoittaa elämäntarinoita lauluiksi, joissa on ammennettu materiaalia vanhojen valokuvien avulla. Hanke pääsi osaksi Suomen 100-juhlavuoden ohjelmaa. Sairaanhoitajapari Somerolta ja Siltavirralla syntyi ensimmäisen puolivuotiskauden aikana puolen tusinaa eri laulua, jotka Somero esitti vanhuksille kitaralla säestäen. (Turunen 2017, 16-18.)

3.8 Voimauttavan valokuvan menetelmä ja soveltaminen

Maailmalla tunnettu ja palkittu voimauttavan valokuvauksen äiti on valokuvaaja, taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolainen, joka vuosina 1998 – 2008 toteutti yhteisöllisen valokuvaprojektin Maailman ihanin tyttö yhteistyössä lastenkodissa kasvanneiden nuorten naisten kanssa. Savolaisen kehittämää voimauttavan valokuvan menetelmässä valokuvaa voidaan käyttää voimaannuttamisen käynnistäjänä muun muassa hoitotyön aloilla ja työyhteisön kehittämisessä. (Savolainen 2008.)

Voimauttavan valokuvan menetelmä ja sen soveltaminen on 2000-luvun alusta levinnyt kaikkeen sosiaali-, terveys- ja opetusalojen moniammatilliseen työhön. Voimaantumisen keskeinen idea on se, ettei toista ihmistä voi voimauttaa, eikä valokuvia käytetä asiakkaan arviointiin. Samaten valokuva itsessään ei ole terapeuttinen väline, vain tapa jolla sitä käytetään, voi olla sitä. Voimauttavan valokuvan menetelmä perustuu lähtökohtaan, jossa korjaavat asiat tapahtuvat liittymisen kokemuksessa toisiin ihmisiin. Ihmisen on oltava ensin jonkun silmissä arvokas, ennen kuin hän voi olla sitä itselleen. Vaikka kyseessä on valokuvamenetelmä, ei voimauttavan valokuvan työväline ole valokuvaus, vaan katse ja näkemisen tapa eli se, miten voimme tietoisesti valita katsoa toisin. (Savolainen 2008.)

Voimauttavassa valokuvauksessa kuvaus ja kuvaaja eivät ole pääasia ja pääosassa, vaan menetelmässä pyritään keskinäiseen kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen. Ihannetilanteessa esimerkiksi vanhus katsoo itseään vanhassa valokuvassa nähden itsensä rakastettuna ja omana itsenään hyväksyttynä, rakkaudellisesti. Valokuvaaja tai vanhuksen valokuvaa vieressä katsova toimii arvostavana peilinä valokuvassa olevalle. Tämä voi Savolaisen mukaan olla mullistava prosessi. (Yle Teema 2014.)

Voimauttavan valokuvan ideaa voi soveltaa arkisessakin tilanteissa, esimerkiksi vanhusten viriketuokioissa. Vanhuksen kanssa voi katsella tämän valokuvaa siten, että päähenkilölle, vanhukselle annetaan tilaa. Sen sijaan, että kuvaaja tai toisen kuvaa katsova päättäisi, miten hän näkee kuvatun ihmisen, kuvassa oleva ihminen, esimerkiksi vanhus on se päähenkilö, joka määrittelee, miten häntä saa katsoa. Projekti, Miina Savolainen ja voimauttavan valokuvan menetelmä on kiertänyt ja kerännyt tunnustusta Amerikassa ja Euroopassa sekä palkittu muun muassa Lastenkulttuurin valtionpalkinnolla 2006 sekä Vuoden nuori valokuvaaja -palkinnolla ja Suomalainen Lääkäriseura Duodecimin kulttuuripalkinnolla 2005. (Savolainen 2008.)

3.9 Ryhmän ohjaaminen

Projektissa pyritään viriketuokioiden avulla ylläpitämään ja edistämään vanhusten elämänlaatua. Menetelminä käytetään ryhmän ohjaamista ja sitä tuetaan musiikilla ja liikunnalla. Ryhmän ohjaamisessa pyritään huomioimaan vanhusten voimavarat ja intressit. Ryhmien sisällöksi on suunniteltu musiikkia, tuolijumppaa, laulua, valokuvamuistelua ja keskustelua niistä. Tarkoitus on vaihdella teemoja; muistelusta mielikuvametsään ja jumpasta lauluun. Viriketoiminta saattaa vaikuttaa vanhusten sosiaaliseen toimintakykyyn positiivisella tavalla ja sitä kautta parantaa elämänlaatua (Järvinen & Vastamäki 2015, 27).

Ryhmäohjaus on niukkojen resurssien järkevää käyttöä, joka sopii pitkäaikaissairauksiin, tilapäiseen tarpeeseen, kuten leikkaus- ja perhevalmennukseen, sekä elinta-

pamuutokseen. Pitkäaikaissairauksiin liittyvissä ryhmissä voidaan käsitellä sairau-
teen liittyvää yleistä ohjausta, elämäntavoilla terveyteen vaikuttamista ja esimerkiksi
rentoutumista. Ryhmänohjausta puoltavat yksilöneuvontaa pienemmät kustannukset,
ryhmän jäsenten toisiltaan saama tuki sekä asiakkaiden omatoimisuuden vahvistumi-
nen. Ryhmässä tapahtuva ohjaus edellyttää osallistujien tietojen, taitojen ja tarpeiden
yhtäläisyyttä ja siis edeltävää yksilöllistä kartoitusta. Tämä auttaa ryhmänohjaajaa
saamaan tuntuman ryhmäläisiin ja tätä kautta helpottaa ryhmäohjelman rakentamista.
(Eloranta & Virkki 2011, 77, 78.)

3.10 Katsaus aiempiin projekteihin ja tutkimuksiin

Opinnäytetyötä varten perehdyttiin aiheeseen monipuolisesti. Keskeistä ja aiempaa
tutkimustietoa, aikaisempia aiheeseen liittyviä projekteja sekä aiemmin löydettyjä
tutkimustuloksia kerättiin laajasti. (Liite 3) Osa näistä käsitellään seuraavaksi.

Arolaakso-Ahola ja Rutanen (2007, 18) tutkivat vuonna 2007 ikääntyneiden toimin-
takyvyn tukemista palvelutalossa. Tarkoituksena oli selvittää asiakaslähtöisen, yksi-
löllisen ja moniammatillisen lähestymistavan vaikutusta palvelutalon asukkaiden
toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Tutkimus tehtiin kahdessa Jyväskyläläisessä pal-
velutalossa. Asukkaita oli noin 40. Palvelutalon ikääntyneille asukkaille laadittiin
kuntoutussuunnitelma moniammatillisessa työryhmässä. Interventiot sisälsivät yksi-
löllisistä ohjausta, ryhmätoimintaa ja kuntouttavaa hoitoa. Menetelminä käytettiin
erilaisia testejä. Näihin sisältyi esim. kävely-, tasapaino ja motoriset testit. Tuloksena
todettiin, että lähestymistavan käyttöön ottaminen ei lisännyt ikääntyneiden palvelu-
talon asukkaiden toimintakykyä ja elämänlaatua. Interventioon käytetty aika oli lyhyt
ja ryhmien koko pieni.

Haapamäki (2013, 3, 7, 12) selvitti opinnäytetyössään musiikin vaikutuksia muisti-
sairaana vanhuksen hyvinvoinnin edistäjänä. Tarkoituksena oli selvittää muiden ai-
kaisempien tutkimuksien (N83) pohjalta, miten musiikki voi vaikuttaa muistisairaana
vanhuksen hyvinvointiin. Tutkimusmenetelmäksi valittiin systemaattinen kirjalli-
suuskatsaus ja systemaattisen haun ohella aineistoa haettiin myös manuaalisesti. Ar-

tikkelimateriaali oli kansainvälistä, artikkeleita oli kerätty muun muassa ja Japanissa. Musiikilla oli artikkeleiden mukaan vaikutusta vanhuksen käytösoireisiin, erilaisiin kognitioihin sekä fysiologisiin toimintoihin. Vaikutuksia oli todettavissa niin sosiaalisesti kuin emotionaalisesti.

Lehto (2014) suoritti tutkimuksen (N3) valokuvamuistelusta sekä voimauttavan valokuvan soveltavasta käytöstä kolmen muistisairaahan henkilön kanssa. Menetelmänä oli omaelämänkaaren tutkiskelu sekä vanhojen valokuvien katseleminen. Tutkimukseen osallistui kolme muistisairasta naista. Lehto totesi tuloksenaan, ettei ole nähtävissä syytä, miksi voimauttavan valokuvan menetelmää ei voisi käyttää muistisairaiden minäkuvan ja identiteetin tukemiseen. Voimauttavan valokuvan menetelmällä saattaa muistisairaahan elämästä ja tämän kokemuksista nousta esiin sellaisia asioita, jotka normaalissa arjessa ja kanssakäymisessä eivät muutoin tulisi esille.

Remes (2016) kuvasi opinnäytetyösään muistisairauksien vaikutusta liikuntaan. Kohderyhmänä oli Pielaveden kunnan kotiasiakkaat (N13). Tuotos tehtiin Repomäen ryhmäkodissa, jossa asui 13 asukasta, mutta sen määrät vaihtelevat intervallin ajanjaksojen takia. Työssä käytettiin ryhmänohjaamista liikuntatuokioissa. Remes tarkasteli työssään sitä, miten muistisairaudet vaikuttavat toimintakykyyn. Hän laati tietojen pohjalta viikon liikuntaohjelman, joka perustui yli 65 -vuotiaiden liikuntapiirakkaan. Tavoitteena oli kehittää ja ylläpitää iäkkäiden toimintakykyä.

Räsänen (2011, 3, 15) tutki väitöskirjassaan ikääntyneiden asiakkaiden (N679) elämänlaatua ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitystä sille. Väitöskirjan tutkimuskohteena oli 294 ei-muistisairasta sekä 385 muistisairasta osallistujaa, hoivan ammattityöntekijöitä sekä 41 hoivan esimiestä. Aineistonkeruutapoina oli haastattelu, havainnointi, asiakirjatarkastelu sekä kirjekysely. Tuloksena todettiin, että hoivan tuottamisessa tiimityö, omahoitajuus ja johtaminen tukivat asiakkaiden kokemaa elämänlaatua välittömästi ja välillisesti, sekä että johtaja tukee esimerkillään vanhuksen psyykkistä ja sosiaalista elämänlaatua. Arjen johtaminen todettiin erityisen tärkeäksi.

4 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena on innovatiivisin ottein järjestää voimaannuttavia mielikuva-, tuolijumppa- ja valokuvamuistelutuokioita Kaunisjärven vanhainkodin asukkaille Raumalla.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että vanhuksat kokevat, että heidän toimintakykynsä ja elämänlaatunsa paranee. Ominat tavoitteina on ideoida sellaista innovatiivista ohjelmaa, joka innostaisi paitsi vanhuksia, myös tekijöitä itseään ja koko työyhteisöä uusiin, ennakkoluulottomiin ideoihin, avoimeen vuorovaikutukseen ja uutta luovaan, vilkkaaseen keskusteluun. Tavoitteena on myös oppia ryhmän ohjaamista.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektin suunnittelu alkoi aiheen valinnalla elokuussa ja väljän suunnitelman teolla syyskuussa 2017. Suunnitelma täsmentyi syksyn mittaan. Suunnitteluun ja aikatauluun jätettiin realistisesti pelivaraa. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 103, 126-127.)

Projektin yhteyshenkilö, palveluesimies Pirkko Suhonen. Kaunisjärven vanhainkodilta hyväksyi marraskuussa esitetyt viriketuokio-ehdotukset alustavasti puhelinkeskustelussa joulukuussa 2017. Hän myös lupautui kaikkeen tarvittavaan yhteistyöhön. Virallisesti projektisuunnitelma hyväksyttiin Kaunisjärven vanhainkodin toimesta helmikuussa 2018 tutustumiskäynnin jälkeen.

5.1 Kohderyhmä ja tuokiohin osallistujien valinta

Kaikilla projekteilla on asiakas tai kohderyhmä, joiden tilauksesta lopputuote valmistetaan ja jonka käyttöön se on tarkoitettu (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 103, 126-127).

Viriketuokioihin osallistuvien valinta päätettiin tehdä tutustumiskäynnillä vanhainkodilla helmikuun 2018 aikana, jolloin oli tarkoitus tavata yhteyshenkilö henkilökohtaisesti. Suunnittelussa huomioitiin se tosiasia, että mielikuva- sekä tuolijumppatuokioon voi osallistua huonompikuntoinenkin asukas, koska tuokiossa on vain kuuntelua ja tuolijumppaliikkeet ovat vapaaehtoisia, kun taas valokuvamuistelu vaatii muistia ja jonkin verran vuorovaikutustaitoja, ellei henkilöllä ole avustajanaan esimerkiksi omaista. Päätettiinkin pohtia ja neuvotella tutustumiskäynnillä, olisiko järkevää antaa vanhainkodin yhteyshenkilön suorittaa tuokioihin osallistujien valinta tekijöiden antamien toiveiden pohjalta, koska hän tuntee asukkaat ja heidän kuntonsa. Näin sittemmin tapahtuikin.

5.2 Viriketuokioiden suunnittelu

Sovitun suunnitelman mukaan toinen kirjoitti mielikuvatarinan matkasta metsään ja toinen valmisteli tähän soveltuvan tuolijumpan. Toinen tekijöistä tahtoi toteuttaa liikunta-aiheisen viriketuokion paitsi harrastuneisuuttaan myös siksi, että hän oli ennenkin pitänyt ikääntyville tuolijumppaa ja oli siitä kiinnostunut. Liikunnalla voi myös edistää opinnäytetyön tavoitetta eli ikääntyvien toimintakykyä ja elämänlaatua.

Kun metsäaiheinen mielikuvatarina oli valmis, toinen tekijöistä alkoi valmistella tuolijumppaa. Aluksi jumpan kehittäminen vaikutti haastavalta, mutta alkoi sitten onnistua. Työhön käytettiin Voitas-sivustoa internetistä, jossa esiteltiin ikääntyville sopivia voima- ja tasapainoharjoitteita. Kun mielikuvatarinassa liikuttiin metsässä ja havainnointiin luontoa, oli tarkoitus suunnitella sellaisia liikkeitä, jotka kuvastaisivat

tarinaa. Tällaisia olivat esimerkiksi jalkojen nostot puoroa ylitettäessä ja käsien nostot katsottaessa ylös lintuja taivaalla.

Aluksi jumppa sisälsi vain muutaman liikkeen, mutta sitä haluttiin täydentää, koska tarina olisi siten ollut enemmän virikkeellisempi ja hauskempi. Se myös suunniteltiin tehtäväksi istuen, jotta se olisi helppo toteuttaa kaikille, myös liikuntarajoitteisille. Kun ensimmäinen viriketuokio saatiin siirrettyä huhtikuun alkuun, jäi vielä aikaa valmistella jumppa-osuutta etsimällä internetin Vahvike-sivustoilta ryhmä -ja virike-toiminnan aineistopankista muita liikkeitä. Tällä sivustolla oli erilaisia tuolijumppia, jotka inspiroivat tekijää joka löysikin käyttökelpoisia ja tuolijumppaa täydentäviä liikkeitä. Liikkeet haluttiin myös opetella ulkoa ohjausta helpottamaan.

Päivää ennen ensimmäistä viriketuokiota päätettiin suorittaa kenraaliharjoitus. Siinä toinen luki tarinan ja toinen teki ulkoa opettelemansa jumppaliikkeet. Toisen tekijän mielestä liikesarja vaikutti vanhuksille raskaalta ja ehkä myös liian ammattimaiselta, koska jokaista tarinan eri lausetta tai virkettä kuvasti uusi liike. Vaikka liikkeiden eteen oltiin nähty suuri vaiva, katsottiin että liikkeitä olisi syytä jonkin verran karsia, joten viimeisenä iltana karsittiin vielä muutama liike pois.

Tuokioista valokuvamuistelutuokio on helpoin suunnittelun osalta. Viriketuokio tapahtuisi kaksiosaisesti kohderyhmän ollessa molemmilla kerroilla sama. Muisteluun tuleva toisi hoitajan avustamana jonkin hänelle tärkeän valokuvan tai esineen tuokioon ja kertoisi siihen liittyvän tarinan. Tuokio tapahtuisi kahdessa vaiheessa. Ensimmäisellä kerralla opinnäytetyöntekijät kirjoittavat haastattelunsa tuotokset ylös ja tuottavat niistä toiseen tuokioon kortteihin kirjoitetun tarinan laulun muotoon. Tarinoista oli tarkoitus sovittaa vanhukselle myönteinen ja voimaannuttava, vaikka tarinassa olisi mahdollisesti vakavakin pohjavire. Tarina suunniteltiin sovittavaksi tuttuun kansansävelmään, jotta vanhus voisi laulaa sen myöhemmin milloin vain.

Viriketuokion ohjaajat siten esittäisivät laulaen kunkin tarinan toisessa viriketuokiossa. Tarina laulettaisiin tarvittaessa useamman kerran kunkin vanhuksen kanssa. Alun alkaen osallistujille tähdennettäisiin, että laulu voidaan myös esittää ilman yleisöä vanhuksen omassa huoneessa. Suunnittelussa huomioidaan eettiset näkökohdat. Tarinat luovutetaan jokaisen osallistuneen seinätauluksi ja muistoksi. Yhtenä tarkoituksena onkin, että laulun sävelmä on niin tuttu, että asukas tai hänen omainen voi lau-

laa tarinaansa omassa huoneessaan ja samalla muistella kertomaansa tarinaa ja elämänsä. Tuokion kesto riippuu osallistujien lukumäärästä.

5.3 Aikataulusuunnitelma

Aikataulua suunniteltaessa laaditaan ensin väljä suunnitelma projektin aloittamis- ja päättämisaikajankohdasta ja hahmotellaan välitavoitteet. Suunnittelun edetessä aikataulu täsmentyy, kun tiedetään, millaisia tehtäväkokonaisuuksia projektissa hoidetaan. Projekti jaetaan kokonaisuuksien osatehtäviin ja aikataulullisesti edelleen pienempiin osiin. Toimintaa tarkastellaan myöhemmäs vaiheessa välietappien saavuttamisen ja osatehtävien suorittamisen näkökulmasta. Aikataulua suunniteltaessa pyritään jättämään pelivaraa. Tärkeintä on laatia realistinen aikataulu. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008,126.)

Viriketuokiot päätettiin järjestää maaliskuussa 2018 siten, että opinnäytetyö valmistuisi mieluummin kesään mennessä, mutta joka tapauksessa vuonna 2018.

Helmikuussa tehtiin ensimmäisen tutustumiskäynti Kaunisjärven vanhainkodilla. Ennen tätä oltiin marras- ja joulukuun aikana oltu puhelin- ja sähköpostiyhteydessä. Kaunis-järven vanhainkodilla tutustuttiin alustavasti myös siellä asuviin asukkaisiin, joita istui ruokasalissa. Tuolloin opinnäytetyöntekijöille hahmottui käsitys asukkaista, jotka vaikuttivat olevan vielä toimintakykyisiä ja kommunikointikykyisiä. Ruokasali, jossa muutamia vanhuksia tuolloin nähtiin, oli alun perin se tila, jossa viriketuokiot oli tarkoitus järjestää. Samalla opinnäytetyöntekijöiden oli myös tilaisuus esitellä itsensä ja kertoa tulosta myöhemmin keväällä pitämään viriketuokioita. Ruokasalinpöydän ympärillä oli tuolloin leivontatuokio, jossa istui vanhuksia. He olivat hyvin pirteitä ja hyväntuulisia. Opinnäytetyön tekijätkin olivat melko varmoja siitä, että viriketuokiot tulisivat onnistumaan näinkin virkeiden osallistujien kanssa.

Alustavasti tuokiot suunniteltiin pidettäväksi pääasiassa maaliskuun aikana, mutta toinen opinnäytetyöntekijöistä joutui yllättäen sairauslomalle, joten viriketuokioita jouduttiin siirtämään. Tämän jälkeen tuli kuitenkin vielä ongelmia liittyen puutteelli-

siin tietoihin opinnäytetyön sopimuksissa, sekä joihinkin väärinkäsityksiinlomakkeiden osoitteista, jolloin opinnäytetyön ohjaaja ja osaamisalueen johtaja eivät päässeet riittävän ajoissa lukemaan sopimuspapereita sekä hyväksymään kaikkien henkilöiden allekirjoituksia. Myös tuolijumppa tarvitsi vielä aikaa. Työtä sen eteen oli tosin tehty, mutta tuolijumppaan haluttiin tehdä vielä lisää liikkeitä ja niitä piti vielä harjoitella.

5.4 Resurssit ja riskit

Resursseja suunniteltaessa pohditaan, mistä osa-alueista tarvittavat resurssit muodostuvat. Kuinka paljon tarvitaan henkilöresursseja? Millaisia tieto- ja taitoresursseja tarvitaan, millainen on projektityöntekijöiden koulutustarve ja millaista tekniikkaa, välineitä ja tiloja he tarvitsevat? Entä miten viestitään? (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 127.)

Opinnäytetyön resurssit muodostuivat Kaunisjärven vanhainkodin tiloista, musiikin-toistolaitteista ja henkilöstön avusta. Jonkun hoitajista osallistua kuhunkin tuokioon. Kulkuvälineenä oli opiskelijan auto. Valtaosa resursseista oli henkistä eli tekijöiden omaa tieto-taito pääomaa. Viestintä toteuttin puhelimella, sähköpostilla, whatsapp -sovelluksella sekä palavereilla koulutiloissa.

Riskit jaetaan ulkoisiin riskeihin, kustannusriskeihin, aikatauluriskeihin, tekniikkariskeihin ja toiminnan riskeihin. Ulkoiset liittyvät työyhteisön ulkopuolisiin tilanteisiin. Kustannusriskit liittyvät projektin laajuuden muutoksiin ja hallitsemattomaan kasvuun. Aikatauluriskit liittyvät epätarkkoihin aikatauluarvioihin, lisääntyneisiin teknisten, toiminnan ja ulkoisten ongelmien ratkaisemiseen käytettyyn työhön, resurssivajauksiin ja odottamattomiin resurssimenetyksiin. Tekniikkariskit viittaavat huonon tekniikan aiheuttamiin ongelmiin, väärin työkalujen käyttöön, laitteiston tai ohjelmiston suorituskyvyn ongelmiin. Toiminnan riskit liittyvät ristiriitojen puutteelliseen ratkaisemiseen, toimimattomaan priorisointimenettelyyn, avain henkilöiden riittämättömiin valtuuksiin, riittämättömään viestintään, ja siihen että yritetään tehdä liian paljon liian nopeasti. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008,129.)

Opinnäytetyön riskit voivat liittyä eettisiin seikkoihin, esimerkiksi muisteluissa esille tulevaan tietoon ja virheellisiin tulkintoihin eli saako tarinaa esimerkiksi laulaa ää-
neen muiden kuullen. Aikatauluriskit voivat liittyä epätarkkoihin arvioihin tai teki-
jöiden väliseen riittämättömään viestintään (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008,
129). Riski voi myös liittyä ammatillisuuteen, sillä vanhusten neuvonta ja ohjaus
edellyttävät vahvaa ammatillisuutta ja gerontologista osaamista (Näslindh-
Ylispangar, 2012, 157).

5.5 Arviointisuunnitelma

Arvioinnilla tarkoitetaan projektin onnistumisen selvittämistä. Arviointi on syste-
maat-tista toimintaa, joka ei perustu sattumanvaraisuuteen. (Paasivaara, Suhonen &
Nikkilä 2008,141.) Arviointimuodot voidaan jakaa karkeasti itsearviointiin ja ulko-
puoliseen arviointiin. Samalla voidaan puhua projektin sisältä tai ulkopuolelta tapah-
tuvasta arvioinnista. Arviointiaineisto voi olla subjektiivista (haastattelut, kyselyt) tai
objektiivista (tilastot) tai niiden yhdessä muodostamaa. Tärkeintä on, että projektin
merkityksestä saadaan mahdollisimman luotettava käsitys. Projektin luonne eli sen
ominaispiirteet ja toteutustapa ratkaisevat, millaista lähestymistapaa käytetään. (Paa-
sivaara, Suhonen & Nikkilä 2008,142.)

Palaute päätettiin kerätä yhteyshenkilöltä tai vaihtoehtoisesti tuokioihin osallistuvilta
hoitajilta, ellei yhteyshenkilö pääse osallistumaan tuokioihin. Tuokioihin osallistuvil-
ta vanhuksilta päätettiin pyytää suullista palautetta jos se olisi mahdollista. Samanai-
kaisesti palautteena huomioitiin tuokioihin osallistujien non-verbaalinen ilmaisu,
muun muassa hymy ja muut ilmeet sekä olemus. Tärkeänä toiminnan tuloksellisuus-
den arviona käytettiin itsearviointia sekä opinnäytetyöntekijöiden keskinäistä pa-
lautetta toinen toisilleen. Automatkat viriketuokioista Rauman kaupungista takaisin
asuinpaikkakunnalle Porin kaupunkiin oli usein parasta aikaa tuoreen palautteen ja
itsearviointin tekemiselle kuloisestakin tuokiokerrasta.

5.6 Kustannusarvio

Projektin kustannuksista kootaan arvio. Mahdollisimman tarkan, kriittisen ja perustellun kustannusarvion avulla esimerkiksi projektirahoituksen anominen on helpompaa. Talousasioihin perehtyneen henkilön kannattaa tarkistaa tarvittaessa tulo- ja menoarvio. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008,127.)

Projektin muutaman kymmenen euron kustannusarvio, johon sisältyy polttoaine-, puhelin- sekä internetkustannukset, oli tarkoitus täsmentyä tutustumiskäynnillä Raumalla alkukeväästä 2018. Menojen loppusumma riippui viriketuokioiden lukumäärästä. Tekijät sopivat kattavansa keskenään projektista koituvat menot.

6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS

6.1 Projektin alkuprosessin kuvaus

Opinnäytetyön teko alkoi elokuussa 2017, jolloin aiheeksi valittiin Viriketoimintaa Kaunisjärven vanhainkodin asukkaille Raumalle. Aiheeseen vaikuttivat tekijöiden omat mielenkiinnon kohteet kuten musiikki ja liikunta, sekä myös aikaisemmat sosionomin ja fysioterapian opinnot. Työ eteni koko syksyn opettajien pitämillä luennoilla, joilla kerrottiin eri opinnäytetöistä ja pidetyillä seminaareilla, joissa esiteltiin eri opinnäytetöitä. Seminaareissa ohjaava opettaja myös opasti erilaisten menettelytapojen ja opinnäytetyön työstämisen kanssa.

6.2 Mielikuva- / jumppatuokiot,

Viriketuokiot päästiin pitämään lopulta vasta maaliskuun lopussa. Tilaajan edustaja oli lomalla, mikä aiheutti ensin pohdintaa, koska yhteyshenkilöllä olisi ollut käsitys kaikesta siitä, mitä tuokioissa tultaisiin tekemään. Paikalle oli kuitenkin pyydetty vastaavaksi toinen hoitaja, jonka kanssa sovittiin tuokioiden menettelyistä ja kulusta. Ruokasali tuokiopaikkana ei onnistunut, koska sinne oltiin kattamassa lounasta. Hoitajien kanssa neuvoteltiin, jonka jälkeen päätettiin siirtyä lähellä olevaan toiseen ja pienempään tilaan. Opinnäytetyöntekijät siirsivät pöytiä ja virittivät cd-soittimen valmiiksi. Hoitajat toivat viriketuokion osallistujia pyörätuolilla. Muutama asukas tuli myös itse kävellen, kun heille kerrottiin tuokiosta.

Asukkaita oli ensimmäisessä tuokiossa 12. Opinnäytetyöntekijät kertoivat olevansa sairaanhoitajaopiskelijoita Satakunnan ammattikorkeakoulusta ja tekevänsä viriketuokiota Kaunisjärven vanhainkodille liittyen yhteiseen opinnäytetyöhön. Asukkaille kerrottiin, että he saavat kuulla metsäaiheisen mielikuvatarinan. Samalla pidettäisiin tuolijumppa, jossa toinen ohjaa liikkeitä, joita voi halutessaan tehdä. Osallistujille kerrottiin myös, että liikkeiden suorittaminen on vapaaehtoista, eli tarvitsee halutessaan vain istua ja kuunnella tarinaa. Asukkaat eivät kommentoineet selostusta. Tässä vaiheessa opinnäytetyöntekijöille alkoi hahmottua, että tuokiot ovat mahdollisesti aivan liian vaativia. Tuokiot käynnistettiin siitä huolimatta, mutta ohjeistusta toistettiin osallistujille suunniteltua useammin.

Mielikuvamatka metsäpolulla ja tuolijumppatuokiot oli päätetty tuokioiden kenraali-harjoituksessa yhdistää samaksi tuokioksi. Toinen opinnäytetyöntekijöistä kertoi hitaasti kirjoittamaansa, noin viisi minuuttia kestävä tarinaa ja toinen teki samanaikaisesti ohjaten jumppaliikkeitä. Asukkaat katselivat ja yksi osallistuja nosteli aluksi käsivarsia mutta lopetti, ilmeisesti koska kukaan muukaan ei tehnyt. Osallistujat olivat liikkumattomia, vaikka mukana ollut hoitajakin näytti seisten liikkeitä asukkaille.

Viriketuokion jälkeen käytiin luontoaiheinen keskustelu. Asukkailta myös kysyttiin, näkivätkö he tarinan aikana mitään eläintä metsässä. Yksi osallistujista kertoi näh-

neensä metsäpolulla harakan. Asukkaista kaksi - kolme ymmärsi eleiden perusteella, mistä tuokion aikana puhutaan, mutta muiden kanssa oli mentävä henkilökohtaisesti keskustelemaan, jotta osallistujat kuulivat tai ymmärsivät, mitä heiltä kysyttiin, esimerkiksi kysymystä, käyttekö täällä ulkona kesäisin.

Tuokion päätteeksi tiedusteltiin hoitajalta, voitaisiinko tuokio tehdä uudelleen, koska tuokio oli ollut lyhyt ja aikaa olisi vielä riittävästi. Samanlainen tuokio pidettiin vielä uudelleen ja osallistujia oli tuolloin kahdeksan. Tuokio pidettiin nyt eri paikassa, käytävän televisiutilassa. Yksi osallistujista heilutteli käsiään ohjeiden mukaan. Muut osallistujat istuivat ja kuuntelivat.

Tämänkin tuokion jälkeen keskusteltiin asukkaiden kanssa liikuntaan ja luontoon liittyvistä aiheista, kuten viihtymisestä ja Kaunisjärven ympäristöstä. Asukkaat kommunikoivat enimmäkseen hymyilemällä, kun ryhmää ohjattiin. Asukkailta kysyttiin muun muassa, haluaisivatko he osallistua pieniin retkiin kesäisessä Raumassa.

6.3 Valokuvamuistelutuokio

Ensimmäinen valokuvamuistelutuokio pidettiin iltapäivällä. Tuokioon saapui kuusi henkilöä, joista kaksi oli vanhainkodilla käymässä olevaa vanhusten omaista. Osallistujat olivat 80- ja 90- vuoden ikäryhmää. Asukkaat olivat tuoneet valokuvan tai muun esineen, joka sisälsi muistoja osallistujan elämästä. Toinen opinnäytetyöntekijä haastatteli erästä asukasta, mutta vastaukset olivat siksi harvasanaisia, että haastattelu jäi puutteelliseksi.

Toisella haastateltavalla oli albumi ja hän kertoi muistoja kuvistaan. Asiaa tuli kiitettävän paljon ja hänen ilmaisunsa oli selkeää, koska osallistuja oli hyvin vuorovaikutustaitoinen. Keskustelu vanhoista kuvista osoitti, että viriketuokio onnistui odotetulla tavalla. Haastateltavan muistelun pohjalta oli hyvä laatia laulu, joka sovitettaisiin johonkin vanhaan sävelmään. Vanha kansanlaulu yhdistettynä nuoruusmuistoihin

vanhasta albumista saattaisi opinnäytetyöntekijöiden mielestä tuottaa osallistujalle paljon iloa ja saattaisi kohottaa myös hänen toimintakykyä ja elämänlaatua.

Toisella opinnäytetyöntekijällä oli haastateltavanaan vanhuksia, joilla oli seuranaan omaisia. Heistä oli haastattelussa merkittävää apua. Myös vanhusten albumeissa ja omissa kirjoissa oli runsaasti haastattelua tukevia valokuvia ja kertomuksia.

Seuraavassa muutamia otteita kahdesta laulusta, joita asukkaille sovitettiin

(sävelmänä tuttu kansansävelmä):

Sä kasvoit, (N) kaunoinen / kans' sisaruksien

;;Nyt suvun vanhin oot, suloinen / tuo niemen tyttönen;;

Mansikat ja kakku on / sun mieliherkkusi

;;Marengit, rahkapiirakat / tuo lähimmäisesi;;

Myös toiselle osallistujalle laadittiin laulu tuttuun kansanlauluun sovitettuna. Vaikka tarinan aineksia ei onnistuttukaan kovin paljoa saamaan laulun ahioksi, hiljainen tarinankertoja sai kolme säkeistöä, josta kaksi säkeistöä seuraavassa:

Oi muistatkos, (N), sinä suloposti / kun Kaunisjärvelle saavuitkaan!

Sinä uuteen kotiis oot tottunut, ja sua somasti täällä myös hoidetaan

;;Oi (N, N) oi (N,N) ja varmasti täällä myös palvellaan;;

Lapsenlapsesilapsi on / tuo kultaisin tyttö maailman

Sinä (N:si) kuvaa kun katselet / ja hymys vain nousepi huulilles

;;Oi (N, N) oi (N,N) sinä (N:si) kuvaa kun katselet;;

Lauluista tuli molemmilla tekijöillä kolme- tai neljä -säkeistöisiä. Vaikka laulujen laatiminen oli paikoin hyvinkin vaikeaa, kun pyrkimyksenä oli myös riimitellä laulun rivien loput, oli tekeminen yksi prosessin antoisimmista hetkistä.

Ryhmän ohjaajat sekä yksi omaisista totesivat tuokion päätteeksi käydyssä keskustelussa, että tuokiossa nähtiin onnistunutta viriketoimintaa. Omaisten rooli oli ensiarvoinen sille, että osallistujista saatiin esiin heidän elämänsä tärkeimpiä muistoja. Ilman näitä tarinoiden tulkkeja haastattelut olisivat jääneet köykäisiksi. Osallistujista ei olisi yksin saanut kovinkaan paljon irti. Tuokion päätteeksi tekijät korostivatkin omaisten ja hoitajien aktiivisuuden merkitystä vanhuksen hyvinvoinnille ja elämälaadulle.

6.4 Viimeiset tuokiot ja laulukortit

Mentäessä neljänteen ja viidenteen eli samalla viimeiseen tuokioon huhtikuun lopulla kerrattiin matkalla tulevan tuokion kulkua ja päätettiin, että metsään liittyvä tarina vaihdetaan nyt rantaan liittyväksi mielikuvatarinaksi, sillä mukana oli uusi, puron sekä meren luontoääniä sisältävä cd. Myös metsäretkeä oli muunneltu siten, että tarina liikkui tällä kertaa vesistön lähetyvillä. Mielikuvaretki ja jumppatuokio pidettiin tällä kertaa vain yhden kerran.

Tuokiossa oli aluksi yhdeksän osallistujaa, mutta loppupuolella tuli mukaan vielä kaksi uutta henkilöä. Vaikka tarina oli hieman eri oli se suunniteltu siten, että toinen tekijöistä saattoi ohjata samat liikkeet kuten edelliskerralla. Osallistajat kuuntelivat tarinaa tietoisesti silmät kiinni. Yksi tai kaksi torkahti tarinan kuluessa. Tällä kertaa vain yksi henkilö nosteli hieman käsiään jumppaohjeiden perässä.

Tuokion päätteeksi keskusteltiin luonnosta, miten luonto on ollut lähellä osallistujien elämää nuorena ja onko kenelläkään ollut luontoaiheisia harrastuksia. Asumista parin kanssa keskustelu onnistui jokseenkin hyvin, mutta muiden kanssa oli keskus-

teltava aivan lähelle koska ei voinut olla varma, kuulivatko osallistujat kunnolla tai lainkaan. Vastaukset kysymyksiin olivat lyhyitä tai niitä ei tullut.

Viimeisessä valokuvamuistelutuokiossa osallistujille tuotiin tekijöiden huhtikuussa laatimista lauluista valmiit laulukortit, jotka luovutettiin lauluesityksen jälkeen osallistujille huoneentauluksi ja muistoksi. Valokuvamuistelutuokioon osallistui nyt kaikkiaan seitsemän henkilöä, joista yksi oli omainen. Osallistujalta tiedusteltiin vielä ennen laulamista, saiko laulun esittää muiden kuullen.

Toinen opinnäytetyöntekijä aloitti valokuvamuistelutuokion laulamalla laulun Juokse sinä humma. Tämän laulun hän oli päättänyt laulaa osallistujalle, joka oli ollut mukana edellisessä muistelutuokiossa, mutta ei kuitenkaan ollut kyennyt kertomaan omasta kuvastaan juuri mitään. Laulu päätettiin kuitenkin laulaa ilman miehen elämäntarinaa sisältäviä sanojakin, koska hän oli tullut aktiivisesti mukaan molempiin tuokioihin. Laulu laulettiin myös muille kuulijoille.

Toinen opinnäytetyöntekijä oli laatinut laulut kahdelle naiselle, joita hän oli edellisellä haastattelulla haastatellut. Molemmat tekijät lauloivat yhdessä molemmat laulut koko ryhmän kuullen, mutta osoittivat ne erityisesti laulun kohteena olleille kahdelle tarinan kertojalle seisten heidän vieressä. Molemmat laulut pohjautuivat vanhoihin kansansävelmiin. Osallistujat olivat ilmeistä ja eleistä päätellen kovin tyytyväisiä lauluihin. Toisen osallistujan omainen aloitti taputukset, joihin muut yhtyivät. Omaisen mielestä tuokio oli ensimmäinen laatuaan, jossa hän oli ollut mukana. Omaisen toiveesta toinen tekijöistä kopion vielä kortin siten, että se voitiin liittää vanhuksen muiden tärkeiden papereiden joukkoon.

Lopuksi käytiin lämminhenkinen loppukeskustelu. Kukaan osallistujista ei poistunut kesken kaiken yhdestäkään tuokiosta, vaan vanhukset näyttivät viihtyvän tuokiossa, vaikka eivät olisi puhuneet koko aikana mitään.

7 ARVIOINTI

Arviointi on toteutuneen kriittistä tarkastelua. Sosiaali- ja terveyspalvelujen uudistamisessa ja palvelujen työntekijälähtöisessä kehittämisessä kriittisyys tarkoittaa sitä, että kehittämisen aikana koetut onnistumiset ja epäonnistumiset analysoidaan ja raportoidaan systemaattisesti. (Stenvall & Virtanen 2012, 193, 213.) Arviointi on myös projektin onnistumisen selvittämistä (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 141). Opinnäytetyön arvioinniksi valittiin itse- sekä ulkopuolinen arviointi eli tekijöiden oma arviointi, osallistujien antama palaute sekä kuhunkin tuokioon osallistuneen hoitajan arvio. Arviointi tehtäisiin viriketuokioiden jälkeen ja eettiset näkökohdat huomioitaisiin jo viriketuokioiden suunnittelussa. Projekti oli pitkä ja aika ajoin raskas, mutta osa sen tarkoituksesta ja tavoitteista toteutui ainakin osittain.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli innovatiivisin ottein järjestää voimaannuttavia mielikuva-, tuolijumppa- ja valokuvamuistelutuokioita Kaunisjärven vanhainkodin asukkaille Raumalla. Tavoitteena oli, että vanhuksat kokevat, että heidän toimintakykynsä ja elämänlaatunsa paranevat. Ominaisuuksina oli ideoida sellaista innovatiivista toimintaa, joka innostaisi vanhuksia, tekijöitä itseään ja koko työyhteisöä uusiin, ennakkoluulottomiin ideoihin, avoimeen vuorovaikutukseen ja uutta luovaan, vilkkaaseen keskusteluun. Tavoitteena oli myös oppia ryhmän ohjaamista.

7.1 Projektin etenemisen arviointi

Koko syksyn 2017 opinnäytetyö eteni ensin seminaarien tehtävien teolla. Syksyn aikana työstiin omia seminaaritehtäviä, tutustuttiin opinnäytetöihin ja pohdittiin, miten niitä voitaisiin omassa työssä hyödyntää. Työtä viivästytti aikataulujen keskinäinen sovittelu molempien omien opiskelu- ja muiden kiireiden vuoksi. Esimerkiksi jumppaliikkeiden suunnittelu edellytti, että mielikuvatarina oli ensin valmistunut.

Myös syksyn mittaan tehdyt seminaarityöt jäivät usein puutteellisiksi, jolloin tehtävään tuli runsaasti korjattavaa. Puutteelliset tiedot opinnäytetyön sopimuksissa myös hidastivat työntekoa ja vaikuttivat siihen, että ensimmäinen käynti Kaunisjärven

vanhainkodille viivästy. Tekijöiden asuminen toisistaan etäällä, Porissa ja Noor-markun Lassilan kylässä vaikeutti hieman kulkemista ja työskentelyä. Molemmat pyrkivät kuitenkin aktiivisesti yhteistyöhön kannustaen toisiaan tarvittaessa, erityisesti silloin kun molemmilla oli samanaikaisia muita opiskelukiireitä ja töitä.

Edellä mainituista esteistä huolimatta tavoitteeseen innovatiivisten tuokioiden suunnittelusta jäi aikaa ja tavoite toteutui.

7.2 Tuotosten arviointi

Tuokiot onnistuivat vaihtelevalla tuloksella. Mielikuvatarina- ja tuolijumppatuokiossa asukkaat eivät juuri osallistuneet jumppaosuuteen. Yksi osallistujista kertoi, että heillä ei juuri ole aikaisemmin pidetty tuolijumppaa, joten ilmeisesti tämän vuoksi tuokion omaksuminen oli selvästi vaikeaa. Asukkaat olivat vähäpuheisia, ja heiltä saattoi saada lyhyen vastauksen vain silloin, jos kumartui keskustelemaan aivan läheltä kahden kesken. Tähän ei kuitenkaan jäänyt aikaa, koska ryhmä oli suurehko.

Tuokioiden liikunnallisen osuuden jääminen vähäiseksi johtui osittain siitäkin, että osallistujista moni oli muistisairas. Osallistujat olisivat ehkä ymmärtäneet liikkeiden ohjauksen merkityksen, jos heille kullekin olisi yksitellen näyttänyt ja ohjeistanut liikkeet. Tämä ei ollut kuitenkaan mahdollista koska ryhmä oli suuri. Toisaalta tuttu hoitaja oli ensimmäisessä tuokiossa mukana näyttäen vanhuksille mallia, mutta vanhukset eivät siltikään osallistuneet liikkeisiin. Todennäköisesti yksilöohjauksesta ei siten olisi ollut apua.

Johtopäätökseksi jäikin, että tuolijumppa ja ison ryhmän ohjaaminen oli tämän kuntoiselle ikäryhmälle liian haasteellista. Tämän laatuksen liikuntatuokion vetäminen olisi soveltunut nuoremmalle ja parempikuntoiselle ryhmälle. Toinen tekijöistä oli aiemmin pitänyt tuolijumppia nuoremmille ja hyväkuntoisemmille ikääntyville, jotka myös ymmärsivät ohjeita paremmin. Aikaisemmissa hoitotyön harjoittelupaikoissa Porin Sampolan Puhurikodissa, Porin Viikkarin valkamassa sekä Porin seudun muis-

tiyhdistyksessä tuolijumppaan osallistuneet olivat olleet selkeästi parempikuntoisempia, jolloin myös ohjaus oli helpompaa.

Tuokioista mielikuvamatka metsäpolulle ja rantaan soveltui huonompikuntoisillekin. Toinen tekijöistä oli vetänyt tämän kaltaisia tuokioita toisaalla Suomessa sekä iäkkäille alkoholimentiaa että skitsofreniaa sairastaville henkilöille rohkaisevin tuloksin. Tästä jäi käsitys, että tuokio onnistuu kaikilta, jotka jaksavat istua hetken paikoillaan. Aiemmissa ryhmissä myös lähes kaikki kertoivat päätteeksi, minkä eläimen olivat metsäretkellä mielikuvissaan nähneet. Tällä kertaa vain yksi osallistuja yhteensä noin kolmestakymmenestä kertoi kysyttäessä nähneensä jonkin metsän eläimen, eli hän oli keskittynyt kuuntelemaan tarinaa. Varmasti moni muukin kuunteli tarinaa, mutta ei kuitenkaan kommunikoinut tai vastannut kysyttäessä tarinan kulusta. Vanhusten ilmaisutapa on yksilöllistä. Tyytyväisistä ilmeistä päätellen saattoi lopulta kuitenkin todeta, että osallistujien palaute oli myönteistä.

Valokuvamuistelutuokio onnistui hyvin. Tuokiossa oltiin pienemmässä ryhmässä, ja vuorovaikutukseen päästiin helpommin kuin isommassa ryhmässä oli päästy. Vanhuksista oli selvästi mieluisaa keskustella joko viereisen omaisen avulla tai kahden kesken tuokion pitäjän kanssa. Tämän viriketuokion suuri merkitys olikin siinä, että vanhukset saivat tilaisuuden kertoa omasta elämästään valokuvien avulla ja kiireettä. Tuokion innovatiivinen ja vanhusta ilahduttava, sekä valokuvan voimaannuttava vaikutus oli tuokion pitäjien mielestä havaittavissa.

Eräs osallistuja muun muassa kertoi jokaisesta albuminsa kuvasta, niin perheestään, rippikoulusta, naimisiinmenosta, sisaruksista kuin omista lapsistaankin. Kerrottavaa kertyikin paljon, koska kertojan muisti oli erinomainen ja hän ymmärsi myös kaiken kysytyn, vaikka ikää jo olikin.

Kaunisjärven vanhainkodin viriketuokioista projektin tekijöiltä syntyi kaikkiaan kolme laulua yhden kuukauden aikana. Sitä on pidettävä onnistuneena saavutuksena. Osallistujat pitivät musiikista kaikissa tuokioissa. Mielikuvamuistelu- ja jumppatuokioiden taustalla soi luontoääniä sisältävä äänitallenne, joka oli äänitetty metsässä ja puron varrella. Osallistujat pitivät laulamista tai sen kuuntelemisesta enemmän

kuin liikunnasta. Opinnäytetyöntekijöiden mielestä vanhusten ja omaisen hymyilevät ilmeet laulutuokioiden lopuksi oli kiitollista katseltavaa.

Loppujen lopuksi tuokioon osallistujilta saatiin niin paljon non-verbaalista, hyvää palautetta kuin se vain oli asukkaiden kunto huomioiden mahdollista. Toinen toisille annettu tekijöiden välinen arviointi ja palaute oli rakentavaa ja rohkeaa. Palautetta jopa pyydettiin toinen toiselta tekijältä, koska muualta tullut palaute oli vähäistä.

7.3 Oman osaamisen kehittymisen arviointi

Ryhmänohjaus onnistui tekijöiden oman itsearviointin mukaan kohtalaisesti. Osaksi tämä johtui siitä, että valtaosa osallistujista ei juurikaan kommunikoinut. Toisaalta olisi voitu keskittyä jo edellisen syksyn aikana sen selvittämiseen, minkä kuntoisia mahdolliset tuokioihin osallistujat tulevat olemaan. Tosin, kun asiaa tiedusteltiin syksyllä vanhainkodilta puhelimitse, saatiin tieto siitä, ettei henkilökuntakaan tiedä kovin pitkälle ennakkoon, ketä asukkaita vanhainkodissa milläkin viikolla on. Muun muassa yksi valokuvamuistelo on osallistunut oli jo kolmen viikon kuluttua muuttanut toiseen vanhainkotiin, jolloin hänelle tehty laulu oli lähetettävä perässä postitse uuteen osoitteeseen. Yksi syy saattoi olla tietokatkoksissakin. Tekijöiden sähköpostitse lähettämiin tarkempiin ohjeisiin ei ehkä myös oltu ehditty tarpeeksi paneutua.

7.4 Resurssien ja riskien hallinta

Resursseista tilaa oli riittävästi. Paikan päällä varmistettiin ettei kenelläkään vanhuksesta ollut vaaraa törmätä toisiinsa, sillä suurin osa heistä tuotiin pyörätuoleilla tuokiotilaan. Radionauhuri saatiin talon puolesta ja se toimi hyvin. Vanhainkodin hoitohenkilökunnasta ensimmäisessä viriketuokiossa oli vain yksi hoitaja, vaikka jokaisessa tuokiossa olisi tullut olla hoitaja. Viriketuokioissa hyödynnettiin opinnäytetyöntekijöiden aikaisempia musiikki- ja liikuntatietoutta.

Riskien hallintaa koetteli yksi myöhästyminen, kun laulukortteja puhtaaksikirjoitettiin vanhainkodin aulassa ennen viriketuokion alkua. Tästä selvittiin jakamalla työt. Toinen meni edeltä tuokioon laulamaan, kun toinen jäi viimeistelemään kortteja.

Kaiken kaikkiaan projektille asetetuista tavoitteista useimmat toteutuivat kohtalaisesti tai hyvin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli innovatiivisin ottein järjestää voimaannuttavia mielikuva-, tuolijumppa- ja valokuvamuistelutuokioita Kaunisjärven vanhainkodin asukkaille Raumalla. Tavoitteena oli, että vanhukset kokevat, että heidän toimintakykynsä ja elämänlaatunsa paranee. Omina tavoitteina oli ideoida sellaista innovatiivista toimintaa, joka innostaisi vanhuksia, tekijöitä itseään ja koko työyhteisöä uusiin, ennakkoluulottomiin ideoihin, avoimeen vuorovaikutukseen ja uutta luovaan, vilkkaaseen keskusteluun. Tavoitteena oli myös oppia ryhmän ohjaamista

8 POHDINTA

Viriketuokiot toteutettiin osaksi innovatiivisin ottein tavoitteen mukaisesti. Valokuvien pohjalta haastateltiin asukkaita ja näiden elämäntarinoiden pohjalta synnytettiin kolme uutta, vanhuksen elämänkaareen liittyvää omaa laulua. Laulu kirjoitettiin suurlle kortille, se laulettiin vanhaan kansansävelmään sovitettuna ja lopuksi luovutettiin vanhukselle tämän huoneentauluksi. Tuokiot saivat hyvää palautetta omaiselta, ja tekijät itsekin pitivät tuokiota voimaannuttavana ja ainakin joidenkin vanhusten elämänlaatua ylläpitävinä ja jopa kohottavina.

Mielikuvamatka- ja tuolijumppatuokiosta ei liikunnan osalta saatu tavoitetta toimintakyvyn ylläpitämisestä täytettyä, koska asukkaiden kunto oli huono. Toisaalta tuokiot onnistuivat muutoin, koska osallistujat pitivät niistä, erityisesti lauluhetkistä, ja jaksoivat keskeytymättä olla mukana loppuun saakka. Näin ollen voidaan todeta, että tuokiot pitivät elämänlaatua yllä. Muuan harvoista osallistujien kommentaiteista olikin, että ”Teitte tästä päivästä meille valopilkun”.

Tarkoituksena oli myös innostaa koko työyhteisöä uusiin menetelmiin, joilla hoitajat voisivat edistää vanhusten elämänlaatua ja toimintakykyä. Ainoastaan mielikuvamatka- ja tuolijumpassa oli ensimmäisessä mukana yksi hoitaja. Toisen viriketuokion loppupuolella oli yksi hoitaja seuraamassa. Valokuvamuistelussa ja sen lauluissa sen sijaan ei ollut mukana lainkaan hoitajia. Yhden tuokion osallistuja ja omainen olivat innostuneita siitä että omasta elämästä tehtiin laulu, ja erityisesti omainen piti lauluntekoa hienona ideana. Pohdittavaksi jäi, miten projektin tarkoitus sekä tuokioiden arviointi toteutuu, kun hoitajat osallistuivat viriketuokioihin luultua vähemmän, vaikka asiaa oli tähdennetty sähköpostitse ennen tuokioihin tuloa. Tavoite työyhteisön innostamisesta ei toteutunut.

Viriketuokioiden jälkeen pohdittavaksi jäi ajatus, olisiko ollut hyödyllisempää suunnitella viriketuokioksi jotakin helpompaa niin sanotuksi kakkosvaihtoehdoksi. Asukkaiden oltua yllättävän huonokuntoisia ja aloitekyvyttömiä, heidän aistejaan olisi voitu aktivoida muillakin tavoin. Olisi ollut toivottavaa, että useampi kuin vain muutama asukas olisi hyötynyt tuokioista. Nyt viriketuokioihin osallistui kaikkiaan nelisenkymmentä henkilöä, joista kolme sai konkreettista iloa ja hyötyä eli ikioman

laulun. Asukkaille olisi voitu järjestää pidempikestoinen musiikkituokio, jossa oltaisiin laulettu vanhoja lauluja, näytetty valokuvia tai isolta kuvaruudulta nuoruusaikaisia merkittäviä tapahtumia Suomessa ja muualla maailmassa, olisi voinut olla vanhojen esineiden tuontia sekä tietovisailua ja niistä palkitsemista.

Viriketuokio ei kaikille sopinut mahdollisesti siksi, koska projektin tekijät esittelivät ideansa jo joulukuun 2017 suunnitteluseminaarissa, mutta tekivät vasta helmikuussa 2018 vanhainkodille tutustumiskäynnin. Jos käynti olisi tehty jo syksyllä, tuokiot oltaisiin voitu suunnitella paremmin ja suunnitella myös vaihtoehtoista toimintaa. Toisaalta vaikka jo syksyllä oltaisiin nähty asukkaiden kunto, asukkaat olisivat voineet kuukausien mittaan vaihtua. Tulokset olisivat kuitenkin olleet ehkä parempia, jos olisi suunniteltu vaihtoehtoista, eritasoista viriketoimintaa erikuntoisille asukkaille.

Tekijöillä oli toisaalta syynsä olla vierailematta Kaunisjärven vanhainkodilla aiemmin. Tekijöille tähdennettiin, että mitään konkreettista ei ole lupa tehdä, muun muassa viriketoimintojen suhteen, ennen kuin tarvittavat lupakäsittelyt on hoidettu ja varsinainen projektisuunnitelma hyväksytty. Tekijöille jäi epäselväksi, olisiko tutustumiskäynti silti sallittu jo ennen edellä mainittuja hyväksymisiä. Vain tässä tapauksessa tekijät olisivat päässeet havainnoimaan aiemmin asukkaiden kuntoa ja tekemään havaintojen pohjalta realistisempia suunnitelmia.

Opinnäytetyöntekijöiden keskinäisestä arvioinnista ja palautteesta toinen toiselle tuli projektin kantava punainen lanka alusta lukien. Kun toinen tekijöistä joutui pitkälle sairauslomalle kesken kiivaimman viriketuokioprosessin ja totesi, että koko prosessi uhkaa ehkä kaatua, toinen otti saman tien vahvemman projektinvetäjän roolin, rohkaisi toista tekijää ja antoi tilaa levätä hetken projektista. Sama tilanne toistui, kun toisella tekijöistä taas oli voimakas opiskelun ja samanaikaisen työharjoittelun paine päällä. Rohkaisevan ja toista tekijää tukevan roolin vaihtelu sävytti koko opinnäytetyöprojektia varhaisesta syksystä myöhäiseen kevääseen asti. Tämä onnistui suuresta ikäerosta huolimatta. Tai ehkä juuri sen ansiosta.

8.1 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöntekijällä on eettisiä velvoitteita opinnäytetyön kohteena olevia henkilöitä, heidän omaisiaan, tutkimusyhteisöä, ammattialaansa, tutkimuksen rahoittajia ja yhteiskuntaa kohtaan. Muun muassa osallistuvien eduista huolehtiminen on asetettava muiden etunäkökohtien edelle ja osallistujia on suojeltava fyysisiltä, henkisiltä, sosiaalisilta, kulttuurisilta tai taloudellisilta haittavaikutuksilta opinnäytetyön aikana ja vielä sen päätyttyäkin. Opinnäytetyön tekijä on vastuussa vapaaehtoisen, tietoisin ja kirjallisen suostumuksen hankkimisesta kaikilta osallistuvilta henkilöiltä. Hän varmistaa, että osallistujat ymmärtävät asiakas-/potilastiedotteessa esitetyt asiat ja ovat kykeneviä päättämään niistä. Osallistuville on turvattava identiteettisuoja ja kerättyjen tietojen täydellinen luottamuksellisuus. Osallistuvat voivat myös keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa syytä ilmoittamatta. (KAMK 2017.)

Kaunisjärven vanhainkodin valokuvamuistelutuokioihin osallistuvilta vanhuksilta kysyttiin lupa valokuvaan liittyvän tarinan esittämisestä lauluna. Lisäksi ennen kaikkien viriketuokioiden alkamista tähdennettiin, että osallistumisen voi keskeyttää milloin tahansa syytä ilmoittamatta.

Kaikkien tuokioiden osallistujilla oli enemmän tai vähemmän oma-aloitteisuuden puutetta. Vailla tekijöillä olisi ollut joskus tarvetta houkuttaa osallistujia liikkumaan erityisesti mielikuva/jumppatuokioissa, mutta houkutteluun ei lähdetty, koska joku voisi sen kokea painostuksena. Osallistujille oli jokaisen tuokion alussa korostettu kaiken osallistumisen olevan vapaaehtoista, ja että tuokiosta voi milloin tahansa selittelemättä poistua. Näin ollen vaikka tekijät kokivat epäonnistuneensa jumppahetkessä, nähtiin toisaalta paremmaksi onnistua eettisten näkökohtien varjelemisessa.

Sekä valokuvamuistelutuokion haastatteluissa että laulujen laatimisessa ja esityksissä pidettiin huoli siitä, että osallistujan intymiteettirajoja ei loukata. Sukunimiä ei esimerkiksi kysytty missään tilanteessa.

8.2 Jatkoehdotukset

Jatkotutkimuksen tai -toiminnan aiheina voisi selvittää, millaisia viriketuokioita ja kuinka paljon eri hoitoyksiköissä toteutetaan esimerkiksi Satakunnan alueella. Samoin olisi hyvä selvittää, millainen vaikutus niillä on todettu olleen asukkaiden toimintakykyyn, sekä millaista viriketoimintaa asukkaat vielä tarvitsisivat.

Myös uusia viriketoimintaoppaita, -kansioita ja malleja voisi kehitellä tukemaan esimerkiksi hoitajien toteuttamaa viriketoimintaa. Niiden työstämisessä voisi ottaa yhä enemmän käyttöön innovatiivisia menetelmiä. Tällaisia oppaita tuli opinnäyte-työprojektin kuluessa vastaan ja sellainen on myös tekeillä tämänkin projektin jatko-työtä, mutta niitä on edelleen liian vähän.

Ennen viriketuokioiden suunnittelun aloittamista olisi hyvä selvittää palvelutaloissa, vanhainkodeissa ja muissa hoivayksiköissä asuvien vanhusten kunto sekä se, millaista toimintaa asukkaille on jo tähän mennessä järjestetty. Siten voitaisiin suunnitella vaihtoehtoisia viriketoimintamuotoja. Nyt Kaunisjärvellä oli käytössä kolmenlaista viriketoimintaa, josta yhdessä eli jumppaosiossa tavoitteet eivät toteutuneet.

Viriketuokioita suunniteltaessa voitaisiin lisäksi hyödyntää vanhuksilla vielä jäljellä olevia kykyjä, esimerkiksi katselemista ja kuuntelemista. Esimerkiksi mielikuvatari-
nan kuunteleminen ei tuottanut kenellekään ongelmia, ja tuokiot yleensäkin koettiin hyvinä hetkinä. Vaikka vanhus ei osannutkaan pukea tuntemuksiaan sanoiksi, havaitsi hyvän olon eleistä ja ilmeistä, jopa hymyistä. Kaikkein virkeimpien valokuvan mukanaan tuoman mieliala oli niin positiivinen, että he muistelivat elämäntarinaansa koko valokuva-albumin kaikkien kuvien avulla.

Huonompikuntoisia vanhuksia voisi yrittää aktivoida innovoimalla toimintoja niiden ympärille ja siten aikaansaada vanhuksille enemmän hyötyä ja iloa kuin sellaisesta toiminnasta, mitä he eivät pysty enää tekemään tai omaksumaan. Omaisten ja hoitajien aktiivisuuden merkitystä vanhuksen toimintakyvylle ja elämänlaadulle, esimer-

kiksi osallistuttamalla ja jopa sitouttamalla heitä vanhusten viriketuokioihin, tulisi vanhainkodeissa ja vastaavissa hoivayksiköissä erityisesti korostaa.

LÄHTEET

- Arolaakso-Ahola S. & Rutanen, M. 2007. Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen palvelutalossa. Pro-gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
<file:///E:/OPPARI%20Tutkimus%20tulokset%20Musiikki%20muistisairaana%20vanhuksen%20hyvinvoinnin%20edistajana.pdf> Viitattu 1.11.2017.
- Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.
- Erkinjuntti, T & Heimonen, S & Huovinen, M. 2006. Hyviä päiviä kotona. Muistisairaudet. WSOY. Juva.
- Hagal, M. 2014. Annos luontoa lääkkeeksi.2014. Lähellä lehti No 4/2014. Vuosikerta 23 (12-13). Omaishoitajat ja läheiset liitto ry. Helsinki.
- Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. 2014. Muistisairaana kuntouttava hoito. Bookwell Oy. Porvoo.
- Haapamäki, T. 2013. Musiikki muistisairaana vanhuksen hyvinvoinnin edistäjänä. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.12.2017.
- Husu, R. 2013. Kolme viriketuokiota Kullaankodon asiakkaille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.2.2018.
- Järvinen, S. & Vastamäki, R. 2015. Viriketoiminta hoitokodissa. AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41525/Jarvinen_Satu_Vastamaki_Ritva.pdf?sequence=2 Viitattu 10.12.2017.
- Kaiku, S. 2015. Virikettä ikäihmisille. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.
- KAMK. 2017. Eettiset suositukset. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset?contentid=fefdc47f-072f-4074-9f36-0ac442a155a7&refreshTree=0#Opinnaytetoiden%20eettisyys%20ja%20lupakaytantö> Viitattu 1.12.2017.
- Kansallinen muistiohjelma 2012-2020. 2012. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja. Helsinki
<https://www.julkari.fi/handle/10024/111919> Viitattu 20.11.2017.
- Kataja, J. 2004. Rentoutuminen ja voimavarat. Edita Priima Oy. Helsinki.
- Knuuti, J. 2014. Viriketoiminta Sagakanalinnarannan ryhmäkodissa. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.2.2018.
- Kujala, E. 2014. Kaikki vanhat eivät ole samanlaisia. Super lehti nro 14/2014. Vuosikerta 61 (10-11). PunaMusta. Helsinki.

Leinonen, R., Niemelä, K., Jokinen, S., Kangas, I. & Laukkanen, P. 2009. Tuetun kotona kuntoutumisenmalli ikäihmisille. Uusi toimintamalli avo- ja kotikuntoutukseen. Valtionkonttori. <<http://www.statskontoret.fi/download/noname/%7B4219F691-B51B-4B13-BD0E-918ECFE78FD4%7D/86605> Viitattu 6.12.2017.

Lehto, H. 2014. Kolme naista matkalla menneisyyteen ja nykyisyyteen. Tutkimus valokuvamuistelusta ja voimauttavan valokuvan soveltavasta käytöstä muistisairaiden kanssa. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Marttila, M. 2014. Hopun alueen talotoimikunta. Vanhuksen osallisuuden vahvistaminen hoivassa. Ylempi opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

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

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. <http://www.oamk.fi/~eihautal/elamanlaatu/elamanlaatu.htm> Viitattu 23.10.2017.

Rajala-Rahko, K. 2016. Elävän musiikin vaikutus muistisairaisiin ikäihmisiin. AMK-opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118210/Opinnaytetyo.pdf?sequence=1>. Viitattu 11.12.2017.

Rauman kaupunki 2017. <https://www.rauma.fi/sosiaalijaterveyspalvelut/vanhuspalvelut/ymparivuorokautinen-hoito/vanhainkotihoito/> Viitattu 20.10.2017.

Remes, L. 2016. Muistisairaat liikkumaan ryhmäkodissa-Viikon liikuntasuunnitelma. AMK-opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.2.2018.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media Oy

Ryönänkoski, M. & Hocksell, F. 2013. Viriketoiminnan toteutumista estävät ja edistävät tekijät muistisairaiden pitkäaikaishoidossa-kirjallisuuskatsaus. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki. Viitattu 12.2.2018.

Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Väitöskirja. Lapin yliopisto. Viitattu 7.12.2017.

https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61722/R%C3%A4s%C3%A4nen_Riitta_DORIA.pdf?sequence=4.

Saarenviren www-sivut. 2018 Viitattu 1.5.2018. <http://www.saarenvire.fi/palvelut/kuntoutus/viriketoiminta.html>

Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö – valokuvaprojekti. Voimauttavan valokuvan menetelmä. <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm> Viitattu 15.5.2018.

Siltala P. 2013. Vanhuus. Elämä haluaa tulla eletyksi. Kirjapaja. Helsinki.

SPR. 2017. Suomen Punaisen Ristin www-sivut. Satakunnan sivusto vapaaehtoisille. Tuolijumppa ikäihmisille. <https://rednet.punainenristi.fi/node/25190> Viitattu 5.12.2017.

Stenvall, J. & Virtanen, P. 2012. Sosiaali- ja terveystalvelujen uudistaminen. Kehittämisen mallit, toimintatavat ja periaatteet. Tietosanoma Oy. Helsinki.

Suhonen, P. 2017. Puhelinneuvottelu 7.12.2017. Kaunisjärven vanhainkoti, Rauma.

Sydänmaanlakka, P. 2015. Älykäs julkinen johtaminen. Talentum Media Oy. Helsinki.

Tesson www-sivut. 2013. Elämänlaatu-mittariin. Viitattu 10.5. 2018.

<https://tesso.fi/artikkeli/elamanlaatu-mittariin>

THL 2016. Iäkkäiden toimintakyky. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky> Viitattu 7.2.2018.

Turunen, V. 2017. Sairaanhoidtaja Jarkko Somero. Muistojen sanoittaja. Laulun arvoiset. Tehy lehti No 8/2017. Helsinki.

UKK-instituutti. 2018.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/ikaantyminen_ja_liikunta Viitattu 22.5.2018.

Vanhustyön Keskusliitto ry. 2018. <https://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen>
Vanhustyön keskusliitto ry.2018.<https://www.vahvike.fi/fi/liikunta> Viitattu 15.5.2018.

Yle Teema. Puheen iltapäivän ohjelmasarja Valokuvan voimaa. Esitetty 7.2.2014. Haastattelussa Savolainen, M. Toimittajina Krause, M ja Lundberg, T. <https://areena.yle.fi/1-2172937> Viitattu 15.5.2018.

LIITE 1

Viriketuokio Mielikuvamatka metsäpolulla / Tuolijumppa

Viriketuokion työnimi on Mielikuvamatka metsäpolulla. Tuokiossa ollaan mielikuvaretkellä metsässä, jossa kuljetaan ohjatun selostuksen avulla yli pitkospuiden ja purojen kohti puron ja lammen rantaa. Viriketuokioissa osallistujille tähdennetään, että he voivat ilman selityksiä poistua tuokiosta milloin vain. Osallistujia innostetaan kuvittelemaan olevansa metsäpolulla joko lapsena, nuorena, aikuisena tai nykyajassa mielikuvituksensa mukaan. Tuokioon yhdistetään helppoliikkeinen ja kevyt tuolijumppa. Tuokio kestää 20-30 minuuttia.

Osallistujia kehoitetaan aluksi kokeilemaan, sujuuko hetki silmien ollessa kiinni, joka voi edesauttaa mielikuvaa, mutta voi tehdä tuolijumpan vaikeaksi tai mahdottomaksi. Silloin kehoitetaan pitämään silmät koko ajan auki. Koko viriketuokion aikana soi luontomusiikki, ja osallistuja ohjataan mielikuvapolulle mieluisaan paikkaan kauniina kesäamuna puron solinan, metsän huminan ja linnunlaulun soidessa hiljaa taustalla. Musiikin soveltuvuuteen viriketuokioissa kiinnitetään huomiota kuuntelemalla Porin pääkirjastosta ja Noormarkun kirjastosta lainattuja äänitallenteita.

Toinen projektin työpareista suunnittelee ja vastaa jumppa-osuuden toteuttamisesta ja toinen mielikuvatarinan kirjoittamisesta ja selostuksesta. Tuokion lopuksi tiedustellaan, tuliko jokin eläin polulla vastaan tai mitä muuta yllättävää kuuntelija havaitsi metsässä. Lopuksi keskustellaan vapaamuotoisesti sekä osallistujien voimavarojen ja kiinnostuksen puitteissa, mikäli aihe viritti vanhuksissa ajatuksia tai muistoja esimerkiksi lapsuuden luontoretkestä.

Seuraavat luonnon äänitteet tuokioiden taustamusiikkina:

-Lohjan kevät – linnunlaulua luonnossa. 2015. Kauneimmat äänimaisemat 10. Facile Publishing Oy.

-Kauneimmat äänimaisemat rauhallisilla vesillä 4. 2007. Raita 1. Lintujen kevätkonsertti puron varrella. 20 min. Trygve Roos. Facile Publishing. Facinet Oy. Lohja.

LIITE 2

MIELIKUVAMATKA METSÄPOLULLA -teksti

Olemme retkellä mielipolullemme tuttuun metsään. Oliko se lapsuuden haapametsä vai nuoruuden mäntyparatiisi, vai joku muu? Varhainen alkukesän aamu on jo lämmin ja retkieväätkin repussa mukana! Aurinko pilkottaa jo puiden lomasta. Katsahdamme ylös: joku lintu laulaa kauniisti puun oksalla. Mikähän se on?

Metsäpolulta saavumme nyt metsän reunaan, josta alkaa pieni niitty. Niityn tuoreen ruohon ja niittykukkien, kielon ja metsätähtien suloiset tuoksut voi haistaa viimeöisen sadekuuron jäljiltä.

Saavumme uuden pikkumetsän reunaan – siellähän tuttu lapsuuden ja nuoruuden metsäpolku jo odottaa! Haavan värisevät lehdet havisevat ihanasti, vaikka tuuli on vieno – aamutuuli hyväilee ihoamme. Mutta tuolla ylhäällä - leivoko ilmassa lentoa odottaa? Oi – tämä sunnuntaiaamun rauha.. Aurinko paistaa yhä lämpimämmin.

Soliseva pikkupuro tulee meitä vastaan polulla. Hyppäämme sen kevyesti yli. Meillä on nuoruuden voimaa – missään ei kolota - mitään kohtaa ei kivistä. Pysähdymme: tuossahan on tuttu tulipaikkamme. Nuotio kuin meille valmiiksi tarjottuna – pilkotut, tuoreelta puulta ja pihkalta tuoksuvat halot odottavat tulen sytyttäjää. Saamme nuotiotulen helposti syttymään, kaivamme esiin repuistamme eväät; makkarat, voipaperiin käärityt voileivät – kuin pienenä äidin laittamana - ja ruskeaan lasiseen kermapulloon kaadetun maidon.. Jollakulla on keitetty kananmuna ja kesältä tuoksuva appelsiini.

Laulamme tutun nuotiolaulun. Sitten keräämme iloisina - kuin loppukevään pesivät linnut - eväiden tähteet ja nousemme paluumatkalle - mieli keveänä kuin leivosella ja virkeänä kuin peipposella. Puro solisee taas kun sen ylitämme. Yksi hyppäys vain! Niityllä kuulostelemme taas havumetsän oksien läpi. Mikä eläin siellä äänтелеekään..? Metsän reunasta löydämme taas tutun metsäpolun. Tähyämme taas taivasiin – aurinko on jo noussut yli korkeimpienkin mäntypuiden oksien ylle - se lämmittää ihanasti.

Koti alkaa lähestyä, metsäretki päättyä. Tätä metsäpolkua emme koskaan unohda – se on täynnä kauniita, korvia hiveleviä ääniä, ihania tuoksuja, uskomattomia eläimiä – suloisia muistoja.

Tänne palaamme taas uudemman kerran. Muistojen metsäpolulle. Lapsuuden ja nuoruuden mielipaikkaamme! Metsään, joka ei jätä ketään kylmäksi, metsään, joka ei jätä ketään tyhjäksi. Metsän ihmeellisyyteen, jonka tuoksut meitä kutsuvat..

MIELIKUVAMATKA RANNALLE

Toisella viriketuokiokerralla esitetty mielikuvatarina oli Mielikuvamatka rannalle. Se oli pääosin edellisen kaltainen, mutta tarina kuljetti kuulijan metsän sijasta veden äärelle rantaan.

LIITE 3

Viriketuokio Valokuvamuistelu

Viriketuokio tapahtuu kaksiosaisesti kohderyhmän ollessa sama. Muisteluun tuleva tuo ennalta sovitusti hänelle tärkeän valokuvan tai esineen ja kertoo siihen liittyvän tarinan. Valokuvamuistelu-tuokio tapahtuu kahdessa vaiheessa. Ensimmäisessä tuokiossa opinnäytetyöntekijät kirjoittavat kuulemansa tarinat muistiin ja tuottavat niistä toiseen tuokiokertaan tarinakortit lyhyin, yhden säkeistön laulunsanoin. Tarinoista on tarkoitus sovittaa vanhukselle myönteinen ja voimaannuttava, vaikka tarinassa olisi vakava pohjavire. Tarina sovitetaan tuttuun kansansävelmään jotta vanhus voi laulaa sen myöhemmin milloin vain.

Toisella, musiikillisella tuokiokerralla viriketuokion ohjaajat esittävät laulaen kunkin tarinan. Tarina lauletaan tarvittaessa useamman kerran yhdessä jokaisen vanhuksen kanssa. Laulu voidaan myös esittää ilman yleisöä vanhuksen omassa huoneessa. Tämä selostetaan tuokioiden alussa. Suunnittelussa huomioidaan eettiset näkökohdat. tarinat luovutetaan jokaisen osallistuneen seinätauluksi ja muistoksi. Osallistujia ohjeistetaan tarinansa laulamiseen omassa huoneessaan, jossa hän voi samalla muistella kertomaansa tarinaa ja elämäänsä. Tuokion kesto riippuu osallistujien lukumäärästä.

Seuraavia sävelmiä käytetään valokuvamuistojen sovituksessa lauluiksi:

- Emma (Oi muistatkos Emma sen kuutamoillan..) Kansansävelmä.
- Juokse sinä humma. (Juokse sinä humma kun tuo taivas..) Kansansävelmän mukaan
- Tapio Rautavaara Kalliolle, kukkulalle. Suomalainen kansanlaulu.
- Karjalan kunnailla. (Jo Karjalan kunnailla lehti puu..) Suomalainen kansansävelmä.
- Kotini. (Tiedän paikan armahan..) Suomalainen kansansävelmä.
- Kullan ylistys. (Minun kultani kaunis on..) Suomalainen kansanlaulu.
- Kultainen nuoruus. (Lapsena tuntenut murheita en..) Kullervo Linna.
- Lapsuuden toverille. (Sä kasvoit neito kaunoinen..) Suomalainen kansansävelmä.
- Ruusu laaksossa. (Yksi ruusu on kasvanut laaksossa..) Suomalainen kansanlaulu.
- Satumaa (Aavan meren tuolla puolen..) Unto Mononen.
- Suojelusenkeli. (Maan korvessa kulkevi lapsosen tie..) P.J. Hannikainen.
- Toiviovietkellä. (Maa on niin kaunis, kirkas Luojan taivas..) Saksalainen sävelmä.

LIITE 4

Tekijä ja vuosi	Tutkimuk- sen/projektin tar- koitus	Kohderyhmä, aineiston keruu-/analyysi- ja pro- jektimenetelmät	Tutkimuksen/ projektin tulokset
<p>Räsänen Riitta. 2011.</p> <p>Ikääntyneiden asiak- kaiden elämänlaatu ympäri vuorokauti- sessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sil- le.</p>	<p>Tuottaa tietoa siitä, millainen on ympä- ri vuorokautisessa hoivassa asuvien vanhusten elämän- laatu, miten elämän- laadun eri ulottuvuu- det löytävät siinä paikkansa ja millai- nen yhteys asiakkaan elämänlaadulla on hoivan ammattityö- hön ja johtamiseen sekä niiden laatuun.</p>	<p>Ympäri vuorokautista hoivaa saava asiakas, vanhus, sekä hoivan antaja, hoitaja. Tut- kimuskohteena: ei- muistisairaat, 294 osallistu- jaa, muistisairaat, 385 osal- listujaa sekä hoivan ammat- tityö (679 asiakirjaa) ja 41 hoivan esimiestä.</p> <p>Aineistonkeruutapoina haas- tattelu, kirjekysely, havain- nointi sekä asiakirjatarkaste- lu.</p> <p>Otantamenetelmä oli harkin- nanvarainen mutta toteutti suhteellisen otannan periaa- tetta. Lopullinen tutkimus- joukko oli 679 eli 49 % pe- rusjoukosta. Tutkimusmitta- reina RAVATM- toimintakyky mittari ja kog- nitiotason MMSE-arviointi.</p> <p>Aineiston keruussa CLINT- IC-Bref (lyhyt versio) ja havainnoinnissa QUALID- ja CORNELL- arviointime- netelmät. Ammatillisen työn laadun selvittämisessä In- DEX- ja johtajatiedoissa ManDEX-lomakkeet.</p> <p>Haastattelumahdolti- suus arvioitiin myös RAVA- toimintakyky- arviolla. Tie- donkeruun lomakkeet Care Keys -mittaristosta. Haastat- telijoina tekijän perehdyttä- mät lääketieteen- ja sosio- nomiopiskelija.</p> <p>Aineiston analysoinnissa käytettiin SPSS- ja SAS- ohjelmia.</p>	<p>Syntyi käsitys siitä, että hoivan tuottami- sessa tiimityö, oma- hoitajuus ja johtami- nen tukivat asiakkai- den kokemaa elämän- laatua välittömästi ja välillisesti. Ikäihmi- nen hyväksyi monet sairaudet ja toimin- nanvajeet eikä vält- tämättä edellyttänyt ehdotonta yksityisyty- tä tai mukavuuksia.</p> <p>Tärkeää on, että hoi- tajat kunnioittavat hänen oikeuttaan olla hoivan tarpeessa, mutta silti tarpeeseen arvokas ja ainutker- tainen, jota kohdel- laan kunnioittavasti, annetaan aikaa ja mahdollisuuksia saa- da tehdä itse ja kokea olevansa kykenevä, tarpeellinen ja arvos- tettu.</p> <p>Johtaja tukee esimer- killään vanhuksen psykkistä ja sosiaa- lista elämänlaatua sekä vanhuksen elä- mänlaadun ympäris- töulottuvuuden vah- vistumista. Arjen toiminnan johtaminen on erityisen tärkeää.</p>
<p>Arolaakso-Ahola Sari, Rutanen Maa- ret. 2007.</p> <p>Ikääntyneiden toi- mintakyvyn tukemi- nen palvelutalossa.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoi- tuksena oli selvittää asiakaslähtöisen, yksilöllisen ja mo- niammatillisen lähestymistavan vai- kutusta ikääntynei- den palvelutalon asuk-</p>	<p>Palvelutalon ikääntyneet asukkaat. Jokaiselle laadi- ttiin kuntoutussuunnitelma moniammatillisessa työryh- mässä. Suunnitelman toteutusta seurattiin 1-2 vii- kon välein. Interventiot si- sälsivät yksilöllisistä ohjaus- ta, ryhmätoimintaa ja kun-</p>	<p>Lähestymistavan käyttöön ottaminen ei tulosten mukaan li- sännyt ikääntyneiden palvelutalon asukkai- den toimintakykyä ja elämänlaatua. Inter- ventioon käytetty aika oli lyhyt ja</p>

	kaiden toimintakykyyn ja elämänlaatuun.	touttavaa hoitoa. Palvelutaloon perustettiin kuntosali-, tasapaino-, jumpa-, peli- ja kädentaitojen ryhmät. Toimintakykyä arvioitiin TUG-testillä, tasapainoa Bergin tasapainotestillä ja motorisia ja prosessitaitoja mittaavalla AMPS-testillä. Elämänlaatua arvioitiin 15D-mittarilla.	ryhmien koko pieni. Olisikin suositeltavaa tarkastella vaikutuksia kohdennetuilla ryhmillä pidemmällä aikavälillä, suuremmilla tutkimusjoukoilla ja asiakaslähteisillä arviointimenetelmillä.
Husu, Reetta. 2013. Kolme viriketuokiota Kullaankodon asiakkaille.	Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on ollut toteuttaa kolme virike tuokiota Porin perusturva keskuksen Kullaankodon iäkkäille asukkaille.	Kullaankodon iäkkäät asukkaat. Projektimenetelmänä on käytetty ryhmänohjausta. Siinä ohjattiin ikääntyviä esimerkiksi kertomalla mitä ensimmäisessä viriketuokiossa olevat esineet ovat ja he saivat itse tutustua niihin. Toisessa viriketuokiossa oli teemana liikunta ja laulu. Siinä näytettiin erilaisia liikkeitä, joita ikääntyvät tekivät perässä. Asukkaille tulostettiin laulumonisteet ja yhdessä laulettiin. Kolmannessa tuokiossa esiteltiin koiraa ja sitä sai rapsuttaa. Keskusteltiin koirista ja muista kotieläimistä ja mitä eläimiä kullakin asukkaalla oli ollut nuorena. Tähänkin tuokioon kuului laulua.	Tuloksena on järjestetty 3 viriketuokiota.
Knuuti, Julia. 2014. Viriketoiminta Sagakanalinrannan ryhmäkodissa.	Knuutin tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena on ollut selvittää Saga Kanalinrannan ryhmäkodin hoitajien tietoja dementoituneiden viriketoiminnasta, sekä mielipiteitä Saga Kanalinrannan ryhmäkodin nykyisestä viriketoiminnasta ja sen kehittämisehdotuksista.	Saga Kanalinrannan hoitajat. Knuutin tutkimus tehtiin käyttäen kvalitatiivista tutkimustapaa. Tutkimusaineisto kerättiin vapaamuotoisilla kirjoitelmilla, joiden aiheet perustuivat asetettuihin tutkimusongelmiin. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä, jota tutkimuksen tarkoitus ja kysymyksenasettelu ohjaavat. Knuutin työssä tutkimustuloksia tarkasteltiin, tehtiin omat johtopäätökset ja ideat kehittämiseen sekä huomioitiin tekijät, joissa olisi parantamisen varaa.	Tutkimustulosten mukaan ryhmäkohdin hoitajilla oli hyvät ja kattavat tiedot dementoituneiden viriketoiminnasta sekä sen tärkeydestä. Ryhmäkodin viriketoiminta oli tutkimustulosten mukaan monipuolista, mutta tutkimushetkellä sitä ei juurikaan toteutettu. Ajatuksia ryhmäkodin viriketoiminnan kehittämiseksi tuotiin esille paljon. Kehittämiskohteiksi mainittiin aika, tiedot ja taidot, materiaalit, asenteet, yksilöllisyys sekä kenen vastuulla viriketoiminnan jär-

			jestäminen on.
Ryönänkoski, Minna ja Hocksell, Fanni. 2013. Viriketoiminnan toteutumista estävät ja edistävät tekijät muistisairaiden pitkäaikaishoidossa-kirjallisuuskatsaus.	Ryönänkosken ja Hocksellin kirjallisuuskatsauksella tehdyn opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä kirjallisuuskatsaus, jonka avulla tunnistetaan tekijöitä, jotka edesauttavat tai estävät viriketoiminnan vaikiutumista osaksi hoitotyön toimintoja muistisairaiden laitoshoidossa.	Kohderyhmänä on tarkasteltu hoitohenkilökuntaa, asukkaita ja organisaatiota. Ryönänkosken ja Hocksellin työssä on käytetty systemaattista kirjallisuuskatsausta. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaiheista päätellen se on systemaattinen.	Ryönänkosken ja Hocksellin työssä tulokset on jaettu neljään kategoriaan tulojen sisällön perusteella. Ne ovat henkilökunta, asukas, organisaatio ja yhteiskunta. Niistä on jokaisesta kerrottu edistäviä ja estäviä tekijöitä.
Remes, Laura. 2016. Muistisairaant liikkumaan yhdessä-Viikon liikuntasuunnitelma.	Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata valittujen muistisairauksien vaikutusta liikkumiseen ja tehdä liikuntasuunnitelma.	Pialaveden kunnan koti-asiakkaat. Teoksessa on tarkasteltu, miten muistisairaudet vaikuttavat toimintakykyyn ja on sitten laadittu liikuntaohjelma yli 65-vuotiaille liikuntapiirakan mukaan. On käytetty ryhmänohjausta liikuntatuokiossa.	Opinnäytetyöni tuloksena syntyi muistisairaille tarkoitettu viikon liikuntasuunnitelma, joka pohjautuu yli 65 -vuotiaiden liikuntapiirakkaan. Liikuntasuunnitelmien tarkoituksena on kehittää ja pitää yllä ikäihmisen toimintakykyä.
Haapamäki, Tiina. 2013. Musiikki muistisairaant vanhuksen hyvinvoinnin edistäjänä	Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää aikaisempien tutkimuksien pohjalta, miten musiikki vaikuttaa muistisairaant vanhuksen hyvinvointiin.	Tutkimusmenetelmäksi valittiin systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Aineistoa haettiin tutkimuksia systemaattisen haun lisäksi manuaalisesti. Systemaattinen haku tehtiin Medic-, Cinahl-, Medline-, PubMed- ja Cochrane- tietokannoista syyskuussa 2013. Manuaalisen ja systemaattisen haun hakutulos oli 83 artikkelia. Aineistoa tarkasteltiin sisällysanalyysillä.	Valitut tutkimukset antavat rohkaisevia tuloksia musiikin käytöstä eri tavoin muistisairaiden vanhuksien hyvinvoinnin edistämiseksi. Elävä musiikki on vaikuttavampaa kuin nauhoitettu musiikki. Elävää musiikkia ei ole helppo järjestää, mutta musikaalisen työntekijän kykyä viriketoiminnassa voisi helposti hyödyntää. Musiikilla oli vaikutusta vanhuksen käytösoireisiin, kognitioon, fysiologisiin toimintoihin sekä sosiaalisesti ja emotionaalisesti. Yhdessä alkuperäistutkimuksista hoitajan laulaminen hoitotilantees-

			sa todettiin vaikuttavammaksi kuin passiivinen musiikin kuuntelu. Laulamisen yhdistäminen hoitotilanteeseen lisäsi potilaan ja hoitajan keskinäistä vuorovaikutusta ja positiivisuutta, eli musiikki voi siten myös keventää hoitajien työtaakkaa ja kehittää hoitohenkilöstön työoloja.
Lehto, Henna. 2014. Kolme naista matkalla menneisyyteen ja nykyisyyteen. Tutkimus valokuva-muistelusta ja voimauttavan valokuvan soveltavasta käytöstä muistisairaiden kanssa.	Tarkoituksena on kuvata voimauttavan valokuvan soveltavaa käyttöä ja sen toimivuutta muistisairaiden ikääntyneiden kanssa.	Voimauttavan valokuvan prosessi käynnistettiin omaelämäkarta tutkiskelemalla ja katselemalla vanhoja valokuvia. Tutkimukseen osallistui kolme muistisairasta naista.	Tulokset. Ei nähdä syytä miksi voimauttavan valokuvan menetelmää ei voisi käyttää muistisairaiden minäkuvan ja identiteetin tukemiseen. Voimauttavan valokuvan menetelmää käyttämällä muistisairaana elämää ja kokemuksista saattaa nousta esiin sellaisia asioita, jotka normaalissa arjessa ja kanssakäymisessä eivät tule esille.
Marttila, Mervi. 2014. Hopun alueen talotoimikunta. Vanhuksen osallisuuden vahvistaminen hoivassa	Opinnäytetyön tarkoituksena oli käynnistää ja mallintaa talotoimikunta palveluasumiseen ja tehostettuun palveluasumiseen Sastamalan Hopun palvelukeskuksen alueelle ja siten kehittää talotoimikunnasta toimintamuoto, joka jatkuu opinnäytetyön toteutuksen päätyttyäkin.	Kehittämistehtävä toteutettiin käyttäen konstruktivistista tutkimusotetta; tutkimusongelman etsiminen, teoreettisen raamin ja määritelmät eli esiyymmärryksen hankinta tutkimuskohteesta, mallintaminen ja oletukset eli innovaatiovaihe ja ratkaisumallin konstruointi, empiirisen analyysimallin todentaminen eli ratkaisujen testaus, sekä johtopäätökset ja pohdinnat. Useisiin talotoimikunnan kokouksiin osallistui kulloinkin 10 henkilöä. Yhteisissä tilaisuuksissa vaihtelevasta keskimäärin useita kymmeniä.	Uusille innovatiivisille ajatuksille ja palvelumuotojen kehittämiseksi on tarvetta vanhusten hoivassa. Talotoimikunta tarjoaa asiakkaille väylän osallistumiselle ja vaikuttamiselle. Vanhus voi olla aktiivinen vaikuttaja hoivan tarpeestaan huolimatta. Osallistumalla talotoimikuntaan vanhus kokee tulleen kuuluksi. Talotoimikunnassa asiakkaat voivat olla mukana suunnittelemassa palveluita ja virkistystoimintaa. Uudenlaisten konstruktioiden kehittäminen vaatii luovuutta ja kykyä nähdä asiat toisin.
Oravasaari, Marja. 2015.	Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää	Tutkimusmenetelmänä on käytetty kvantitatiivista tut-	81 prosenttia vastan-neista asui yksin eli

<p>Ikäihmistien palvelutarpeet ja toiveet. Selvitys laitilalaisten ikäihmistien toiveista kotiin vietävistä palveluista.</p>	<p>ikäihmistien palvelutarpeita ja toiveita kunnallisen kotihoidon lisäksi.</p>	<p>kimusmenetelmää. Aineiston hankintamenetelmänä on käytetty tutkimuskyselylomakkeita, jotka on lähetetty kotipalvelun avustuksella 90 ikäihmiselle. Vastausprosentti oli 80.</p>	<p>keskimääräistä maan arvoa enemmän. 42 prosenttia ei kokenut yksinäisyyttä lainkaan. Yksinäisyyttä koki jossain määrin 50 prosenttia. 70 prosenttia koki elämänsä kohtalaisen mielekkääksi ja 39 prosenttia terveydentilanteensa kohtalaiseksi. Suurin osa koki, että kotona pärjätään huonosti, melko huonosti tai kohtalaisesti. 45 prosenttia ei kaivannut kotipalvelun lisäksi muuta apua kotiin. 85 prosenttia oli valmis ostamaan palvelua itselleen. Palveluista oltiin valmiita maksamaan keskimäärin 50- 100€ kuukaudessa.</p>
<p>Kaiku, Sanna. 2015. Virikettä ikäihmisille.</p>	<p>Opinnäytetyön tarkoitus oli järjestää virikkeelliset tuokiot ikäihmisille. Ikäihmisille haluttiin tarjota elämyksiä, virikettä ja mielikuvia sekä pitää yllä toimintakykyä.</p>	<p>Projektimenetelmänä tuolijumpan, aivojumppamuistelutuokion sekä musiikkituokion toteuttamiseksi käytettiin ryhmänohjausta. Arvioiminen toteutettiin itsearvioinnilla, hoitajilta kyselylomakkein pyydetyltä arvioinnilta sekä osallistujilta ilmekortein pyydetyltä arvioinnilta.</p>	<p>Vanhukset arvioivat hymiöillä virike-tuokioiden onnistumista. Niiden mukaan tuokioihin oltiin tyytyväisiä. Moni ikään-tyntynyt lauloi mukana. Valitut kappaleet toivat mieleen nuoruusmuistoja jotka innoittivat läsnäolijoita muistelemaan elämänsä ja yhteiseen keskusteluun. Epäselväksi jäi saiko hoitohenkilökunta vinkkejä siihen, miten pienillä teoilla pystytään huomioimaan ikäihmiset.</p>

