



LAUREA

AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

Hyvinvointipäivä Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen asukkaille

Mahad Abdirisaag, Ugbad
Mocow Abdulle, Sukri

2018 Laurea



Hyvinvointipäivä Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen asukkaille

Hyvinvointipäivä Leppävaaran elä ja asu -
seniorikeskuksen asukkaille

Mahad Abdirisaag, Ugbad
Mocow Abdulle, Sukri
Sairaanhoitaja AMK
Opinnäytetyö
joulukuu, 2018

Mahad Abdirisaag, Ugbad; Mocow Abdulle, Sukri

Hyvinvointipäivä Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen asukkaille

Vuosi	2018	Sivumäärä	54
-------	------	-----------	----

Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen kanssa. Työ on osa Laurea-ammattikorkeakoulun ohjaus hoitotyössä -hanketta ja sen tarkoituksena oli toteuttaa hyvinvointipäivä Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen 2. ja 3. sekä 4. ja 5. kerrosten asukkaille. Opinnäytetyön tavoitteena oli hyvinvointipäivän avulla luoda monipuolisuutta seniorikeskuksen palveluihin sekä edistää asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia.

Kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä kuvattiin opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja niihin liittyvät tietoperustat. Teoriaosuudessa käsiteltiin ikääntyneiden hyvinvointia, vanhuutta elämänvaiheena, ympärivuorokautinen hoiva-asumisesta sekä tapahtuman järjestäminen ikääntyneille asukkailla. Toiminnallinen osuus toteutettiin syksyllä 2018 seniorikeskuksen tiloissa. Opinnäytetyön raportti kirjoitettiin vuoden 2018 kevään ja syksyn aikana.

Hyvinvointipäivässä opinnäytetyön tekijät pitivät terveyttä edistäviä toimintatuokioita seniorikeskuksen asukkaille, joihin osallistuminen oli vapaaehtoista. Asukkaille tarjottiin liikunta-, muistelu sekä musiikkituokioita. Hyvinvointipäivän toteutuksen arviointia varten kerättiin palautetta asukkailta, henkilökunnalta ja omaisilta. Asukaista 17 ja yksi omainen antoivat kirjallista palautetta palautekaavakkeen avulla, sen sijaan henkilökunta antoi palautteen suullisesti. Kokonaisuutena teemapäivä onnistui hyvin. Hyvinvointipäivän toteutuksesta saatiin paljon positiivista palautetta sekä asukkailta että henkilökunnalta. Palautekaavakkeiden perusteella asukkaat kokivat hyvinvointipäivän aiheiden olevan hyviä, asukkaat saivat äänensä kuuluville ja ryhmän ilmapiiri oli hyvä. Kerätty palaute voidaan hyödyntää ikääntyneiden asukkaiden virkistys- hetkien järjestämisessä tulevaisuudessa. Jatkotutkimusehdotuksena esitetään tutkimusta, jonka avulla selvitetään, onko yhteistyökumppanille jätetty materiaali ollut käytössä ja onko se monipuolistanut palvelukeskuksen toimintaa.

Asiasanat: Ikääntyneen hyvinvointi, Vanhuus elämänvaiheena, Ympärivuorokautinen hoiva- asuminen, Hyvinvointipäivä

Mahad Abdirisaag, Ugbad; Mocow Abdulle, Sukri

Wellbeing day for the residents of Leppävaara Elä ja Asu senior center

Year	2018	Pages	54
------	------	-------	----

This thesis was made in cooperation with Leppävaara Elä ja Asu (Leppävaara Living and Housing) senior center. The thesis is a part of the Laurea University of Applied Sciences Ohjaus hoitotyössä-project (Guidance in nursing) and the main aim of the thesis was to organize a wellbeing day for the residents of Leppävaara Elä ja Asu senior center, specifically for those residing in the 2nd, 3rd, 4th and 5th floors of the center. The aim of the thesis was to create diversity in the services provided in the senior center through the wellbeing day and thus to promote the residents' health and wellbeing.

The thesis was a functional thesis. In the theoretical framework of the thesis the central concepts and the theories behind them were described. In the theoretical section the wellbeing of the elderly, ageing as a phase of life, residing in a round-the-clock care facility and the process of organizing events for the elderly were discussed. The functional part of the thesis was conducted in autumn 2018 in the senior center.

On the wellbeing day, the conductors of the thesis held voluntary "activity moments" for the residents of the senior center. The residents were offered exercise, reminiscing and music activities. In order to evaluate the wellbeing day, feedback was gathered from the residents, the staff and the families of the residents. 17 residents and one family member provided feedback with the designated feedback form. The staff gave their feedback orally. As a whole the theme day succeeded well. A lot of positive feedback was received from the residents and from the staff. According to the answers in the feedback forms, the residents felt that the themes of the wellbeing day were good, the residents felt they were heard, and the atmosphere of the group was good. The feedback can be used to organize recreational activities for the elderly residents in the future. As a suggestion for a follow-up study it could be studied whether the material left for the co-operation partners has been in use and has it diversified the activities in the senior center.

Keywords: the well-being of the elderly, ageing as a phase of life, round-the-clock care facility, wellbeing day

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Ikääntyneen hyvä elämä	7
2.1	Vanhuus elämänvaiheena	7
2.2	Ikääntyneen hyvinvointi	8
2.3	Ympäri vuorokautinen hoiva-asuminen	10
3	Ikääntyneille soveltuva toiminta	12
3.1	Musiikki	12
3.2	Muistelu	14
3.3	Liikunta	15
4	Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus	17
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	18
6	Opinnäytetyöprosessi	18
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
6.2	Toiminnoissa huomioitavat riskit	20
6.3	Hyvinvointipäivän toteutus	22
6.4	Hyvinvointipäivän arviointi	25
7	Pohdinta	26
7.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	26
7.2	Oppimisprosessin arviointi	28
7.3	Opinnäytetyön tuotoksen tarkastelu	29
7.4	Kehittämisidea	31
	Lähteet	32
	Taulukot	38
	Liitteet	38

1 Johdanto

Suomen väestö ikääntyy reippaammin kuin muissa Euroopan maissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012). Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan yli 65 vuotta täyttäneitä on vuonna 2020 22.6 prosenttia ja vastaavasti 2030 määrää on 25.6 prosenttia (Tilastokeskus 2018). Tästä tiedetään, että ikääntyneiden määrän kasvu Suomessa vain jatkuu voimakkaana tulevaisuudessa. Näin ollen kunnilta ja alueilta vaaditaan ikääntyneiden hyvinvoinnin turvaaminen ja palvelujen saatavuus. Vaikka ikääntyneen väestö kasvaa he ovat myös voimavarana esimerkiksi vapaaehtoistoiminnassa tai jopa ovat työelämässä vielä. (Kuntaliito 2017.)

Aihe koettiin tärkeäksi, sillä tänä päivänä hoiva-alalla henkilökunnan määrä on hyvin vähäistä suhteessa apua tarvitseviin ihmisiin. Suositusten mukaan hoitotyöntekijöitä tulisi olla 0,5 yhtä asiakasta kohden. Suosituksia ei ole pystytty noudattamaan resurssipulan vuoksi, mikä aiheuttaa hoidon laadun heikkenemisen. Tämän takia laitoksissa hoitohenkilökunnalla on kiire jo pelkästään perushoivan toteuttamisessa, jolloin muihin aktiviteettien järjestämiseen ei riitä aikaa. (Super ry 2018.)

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti myös opinnäytetyöntekijöiden kiinnostus ikääntyneiden hyvinvoinnista ja heidän terveyden edistämisestään kokonaisvaltaisesti. Lisäksi haluttiin motivoida omaisia ja henkilökunnan hoitotyötä sekä tuoda ideoita ikääntyneiden ihmisten entistä paremman arjen mahdollistamiseen. Toiminnallisen osuuden jälkeen jätettiin asukkaille sekä hoitohenkilökunnalle valmis materiaalia hyvinvointipäivän ohjelmista jatkoa varten käyttöön. Valmis materiaali antaa hoitohenkilökunnalle mahdollisuuden toteuttaa virkistyshetkiä asukkaille myöhemmin itsenäisesti.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa hyvinvointipäivä Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen 2. ja 3. sekä 4. ja 5. kerrosten asukkaille. Opinnäytetyön tavoitteena oli tapahtuman avulla tuoda monipuolisuutta seniorikeskuksen palveluihin yhden päivän aikana ja näin edistää asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia. Työ on osa Laurea-ammattikorkeakoulun ohjaus hoitotyössä -hanketta.

2 Ikääntyneen hyvä elämä

2.1 Vanhuus elämänvaiheena

Vanheneminen on yksi ihmiselämän merkittävistä kehitysvaiheista. Se on yksilöllinen prosessi, johon vaikuttavat yksilön biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät kuin terveys sekä hänen elinympäristönsä. Nämä asiat toimivat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ihmisen vanhetessa. Nurmi ym. (2014, 231.)

Rautavan mukaan me olemme jokainen matkalla kohti vanhuutta ja kukin meistä on jossakin kohdassa matkaa. Meistä jokainen on tulkitse vanhuutta ja ikääntymistä yksilöllisesti. Siinä missä joku meistä ajattelee elävänsä parasta aikaa vanhuudessa, toinen odottaa jo kuolemaa. Elämämme on rajallinen ja sen takia emme voi elää ikuisesti tai miten tahansa. (Rautava 2015, 11.)

Ikääntyvät ovat hyvin erilaisia yksilöitä ja heidän vanhenemismuutokset tapahtuvat eri tahdissa Nurmi ym. (2014, 231). Vanhenevan ihmisen lisäksi vanhuutta määrittelee myös yhteiskunta, elämän aika ja kulttuuri. Vanhuus sanana ja käsitteenä voidaan määritellä monella erillä tavalla. Erilaiset määritelmät voivat saada aikaan meissä monenlaisia tunteita, ajatuksia, mielikuvia, hämmennystä tai jopa pelkoa. Se voi ilmetä ilmaisemisessa tai kielenkäytössä. Esimerkiksi sanat kuin ”vanhus”, ”vanhuus”, ja ”vanheneminen” ei käytetä enää, vaan niiden tilalle käytetään ”ikäntyminen”, ”seniori”, ”ikäihminen”, ”neljäs ikä”. (Siltala 2013, 8-9.)

Tarkan vanhuusiän määrittäminen on nykypäivänä hyvin haastavaa. Vanhuutta on myös vaikea määritellä pelkkä biologisten vanhenemismuutosten mukaan. Usein vanhuutta rajataan kalenteri-ään mukaan. Tavallisesti Suomessa on rajattu eläkeiän eli 65 ikävuoden perusteella. Ikääntyvien terveys ja toimintakyky ovat viime vuosikymmeninä kohentuneet monet ovat nostaneet rajan 80 vuoteen. Tämän vuoksi nykyään varsinaisen vanhuuden raja on rajattu 75-vuoteen, sillä ikääntyneiden toimintakyky säilyy hyvin juuri 75 ikävuoteen saakka. (Yle 2014.)

Nurmi ym. (2014, 271-272.) kirjoittavat, että Havighurts (1948;1972) on kuvannut vanhenemisen ja vanhuuden liittyvät kehitystehtävät tarkasti. Vanhuuden kehitystehtävät koostuvat muun muassa aktiivisuuden säilyttämisestä, menetysten kohtaamisesta ja elämän rajallisuuden tiedostamisesta. Yksilön vanhenemisessä usein aika ja paikka, jos vanheneminen tapahtuu ovat sidonnaisia.

Vanhuus sisältää monenlaisia vaiheita. Kun käsitellään gerontologiassa vanhuudesta, puhutaan paljon onnistuneesta vanhenemisesta, joka on eräs keskeisistä teemoista. Näitä teemoja käsittelee maailman vanhimmat sekä tunnetuimmat klassiset perusteoriat esimerkiksi irtautumis-, aktiivisuus ja jatkuvuusteoria. Teoriat kertovat monivaiheisesta vanhenemisestä ja toimivat ikäimisille toimintamalleina elämänvaiheen muutoksissa. Heikkinen ym. (2013, 425.)

Hyvän vanheneminen ei muodostu hetkessä vaan on jatkuvaa ja uusiutuvaa prosessinomaista tapahtuvaa toimintaa. Lisäksi Irtautumis-, jatkuvuus- ja aktiivisuustyö eivät välttämättä ole ainoita toiminta tapoja toiminnassa, mutta elämän kululliset siirtymät aiheuttavat paineita omaksua uudenlaisia toimintatapoja ja käyttäytymismalleja. Näin ollen Ikääntynyt voi esimerkiksi tehdä irtautumis-, jatkuvuus- ja aktiivisuustyötä monenlaisten teemojen avulla kuten työura, harrastus, ihmissuhteet, arvot ja lempipaikat. (Luiro 2011, 60- 61.)

Yksilön ja yhteisön vuorovaikutukseen perustuvan irtautumisteorian on Nurmen mukaan kehittäneet Elaine Cumming ja William Henry (1961). Irtautumisteoria kertoo mitä velvollisuuksia yksilön rooleihin sisältyvät ja niistä luopumista iän myötä. Se myös korostaa yksilön irtautumista hänet sitovista rooleista yhteisöön. Tämän myötä ikääntyvän vuorovaikutus muiden kanssa vähenee ja opettaa hänet valmistautumaan kuolemaan, joka lopullisesti erottaa hänet yhteiskunnasta. (Nurmi ym. 2014, 272.) Jatkuvuusteoriassa taas yksilön asenteet ja toimintatavat säilyvät vanhetessa samanlaisina kuin keski-iässä. Siinä hän yrittää elää elämänsä samalla tavalla kuin on aiemmin elänyt. Jatkuvuusteoriassa muutos näkyy ikääntyessä persoonallisuudessa, sillä tämä tulee enemmän näkyviksi silloin. Nurmi ym. (2014. 272.)

Aktiivisuusteoriassa korostetaan, että onnellisimpia ja parhaiten sopeutuvia ovat toiminnallisesti aktiivisimmat. Hyvää ja aktiivista elämään suuntautuva vanheneminen vahvistaa ikäihmisen toimintakyvyn kokonaisvaltaisesti sekä lisää tyytyväisyyttä. Aktiivisuus saattaa koostua hyvin erilaisista asioista kuin mitä oli työuran aikana. Tämän myötä eläkkeelle jääminen mahdollistaa, että yksilö luo itselleen erilaisia harrastuksia ja osallistua mielekkäisiin toimintoihin. Myös lapsenlapsien hoitaminen saattaa kiinnostaa. Nurmi ym. (2014, 272- 304.) Geriatrian dosentti H. Finne-Soverin (2017) mukaan suomalaisista joka viides on täyttänyt 65 vuotta ja heistä suurin osa elää nykyään aktiivista elämää, jolla ei ole paljon eroa työikäisten elämästä. Näin ollen pitkäaikaissairaudet ja niistä johtuva toiminnanvajausta ovat kasaantumassa vasta myöhäisimpään vanhuuteen.

2.2 Ikääntyneen hyvinvointi

Hyvinvointi jakaantuu kolmeen osatekijään. Ne koostuvat terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista ja koetusta hyvinvoinnista tai elämänlaadusta. Hyvinvointi-käsitteellä viitataan yksi-

lön sekä yhteisön hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvoinnin osa-alueisiin luokitellaan muun muassa elinolot, asuinolot, ympäristö, työ sekä koulutus. Yksilöllisen hyvinvoinnin osa-alueisiin taas kuuluvat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a.)

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan terveyttä määritellään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin perusteella. Terveyttä ajatellaan jatkuvasti muuttuvaksi tilaksi, johon vaikuttavat muun muassa sairaudet, fyysinen sekä sosiaalinen elinympäristö. Lisäksi siihen kuuluvat etenkin ihmisen omat kokemukset, hänen arvonsa ja asenteensa. Terveys on henkilökohtainen asia, sillä jokainen ihminen määrittelee terveytensä omalla tavallaan ja tämä määritelmä on ratkaisevin tekijä. Vaikka ihmisellä on vaikeitakin vammoja tai sairauksia, johon hän saa hoitoa silti hän saattaa kokea itsensä terveeksi. (Huttunen 2018.)

lääkkäät ovat eläneet pitkän elämän ja heillä on omat elämäntarinansa. Elämän aikana koetut kokemukset ovat kasvattaneet tai vähentäneet mielen hyvinvointia ja selviytymiskeinoja. Suurin osa iäkkäistä on omatoimisia, aktiivisia ja nauttii elämästään. Elämänlaatunsa kokee hyväksi, joka toinen yli 65-vuotias, itsensä tuntevat onnelliseksi yli 63-vuotiaista miehistä runsaat puolet sekä naisista vajaa puolet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Omaa hyvinvointia voi vahvistaa niin terveyteen liittyvien tekijöiden kuin myös muun muassa toimeentulon, työn, turvallisuuden, elinympäristön sekä sosiaalisen verkoston avulla. Työtä pidetään laajana käsitteenä, johon myös herkästi rinnastetaan kaikki muukin muutosta aiheuttava toiminta. Ihmisen on hyvä miettiä ennen eläkkeelle siirtymistä, millaista muutosta haluaa mahdollisesti olla tekemässä palkkatyön päättymisen jälkeen ja paljonko aikaa on valmis siihen käyttämään. Toisilla sopii hyvinkin elämänvaiheen muutos, mutta joku voi haluta radikaalimpaa muutosta. (Hautala 2012, 21-25.) Lisäksi hyvinvointia edistävät yksilöllisten voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen ja ne ovat myös terveyden edistämisen peruslähtökohtia. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 5).

Eläkkeelle jäämisen myötä totutut rutiinit eivät enää määritä päivien sisältöä. Silloin on mahdollista toteuttaa omia toiveita, koska on enemmän aikaa. Tämä tarjoaa mahdollisuuden esimerkiksi matkusteluun. Mikäli on halukas ja kykenevä auttamaan toisia, niin sille on maailmassa paljon kysyntää. Lisäksi on lukuisia mahdollisuuksia, kuten opiskella uusia kiinnostavia asioita, tutustua vieraisiin kulttuureihin sekä tehdä elämästään ansiotyöstä saavutetun vapauden avulla oman näköisen seikkailun. (Hautala 2012, 21-25.)

Toisena tärkeänä asiana pidetään onnellisuutta. Usein asioiden nopea muutos ja ikääntyminen voivat tuoda mukanaan haasteita, jolloin yhteydenpito läheisiin ja keskustelu muiden, jo eläkkeelle jääneiden ystävien kanssa on avainasemassa onnellisuuteen. Ihmisen tekee onnelliseksi se, että voi auttaa, palvella sekä olla hyödyksi muille. Auttaminen voi olla jotain hyvin pienä eikä sen tarvitse olla jotain suurenmoista, pelkkä kuuntelu sekä myötäeläminen voi

riittää. Kiitollisuutta voi harjoitella jakamalla päivän tähtihetket esimerkiksi oman puolison kanssa. Tämä muistuttaa siitä, miten pienistä asioista elämän onni muodostuu ja kuinka jokainen päivä pitää sisällään jonkin tähtihetken. (Hautala 2012, 21-25.)

Elämänlaatu on käsitteenä hyvin laaja. Se koostuu muun muassa ihmisen taustasta, iästä, kulttuurista, sosiaalisesta tilanteesta sekä ympäristöstä. Ne vaikuttavat elämän merkitystä ja elämänlaatua. (Koskinen, Talo, Hokkinen, Palaamaa & Mustikka- Siirtola 2009). Yksilöllisyys ja oma kulttuurihistoriallinen viitekehys ovat asioita, joihin ikääntynyt ihminen peilaa omaa elämänlaatuaan. Terveys on yksi elämän tärkeimpiä asioita, josta ikääntyessä ihminen joutuu usein jossain määrin luopumaan. Silloin korostuu läheisten ihmisten merkitys, turvallisuus sekä erilaiset palvelut ja niiden saatavuus. Monelle ikääntyneelle ihmiselle riittävät oma koti, perhe ja turvattu toimeentulo. Tärkeintä on myös, että ikääntyvän perushoito on kunnossa, kuten riittävä liikunta ja lepo sisältäen unen sekä riittävän monipuolinen ravinto. (Eloranta & Punkanen 2008, 33- 34.)

Ikääntynyt kuin myös jokainen muu meistä kaipaa yksilöllisyyttä. Jotkut ikääntyneistä haluavat yrittää selviytyä itsenäisesti ilman muiden apua. Toiset taas toivovat ja pitävät tärkeänä, että omaiset tai sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset huolehtivat heidän raha-asioista. Meille kaikille on myös tärkeä turvallisuus. On monia asioita, jotka lisäävät turvallisuuden tunnetta. Näistä yhtenä hyvänä esimerkkinä on puhelinnumero, mihin on mahdollista soittaa milloin vaan. Turvaranneketta käyttämällä voidaan hoitaa myös tämä asia (Eloranta & Punkanen 2008, 34).

2.3 Ympäri vuorokautinen hoiva-asuminen

Suomen väestö ikääntyy nopeasti ja näin ollen tulevaisuudessa ennustetaan, että vanhemmat ikäryhmät lisääntyvät huomattavasti. Kunnilta ja alueilta vaaditaan ikääntyneiden hyvinvoinnin turvaaminen ja palvelujen saatavuus. Vaikka ikääntyneen väestö kasvaa he ovat myös voimavarana esimerkiksi vapaaehtoistoiminnassa tai jopa ovat työelämässä vielä. (Kuntaliito 2017b.)

Ennen hoiva-asumisen siirtymistä asukkaita pyritään tukemaan kotona asumista mahdollisimman pitkään. Turvaamalla muun muassa ikääntyneen hyvinvoinnin ja terveyden, esteettömän asuin- ja elinympäristöllä, sekä toimivilla liikenne palveluilla helpotetaan ihmisten kotona pärjäämistä ja näin ollen mahdollisesti siirtää hoiva- ja hoitopalvelujen tarvetta. Tämän avulla voidaan säästää hoiva- ja hoitopalvelujen kustannuksia. Ikääntyneelle on tärkeää suunnitella palvelut yksilöllisesti ja hyvin sekä oikea-aikaisesti palvelutarpeen mukaan. Yleisiä iäk-

käille suunnattuja palveluja ovat terveyspalvelujen ohella kotihoito, omaishoito. Tämän lisäksi heille tarjotaan kotona asumista tukevia palveluja ja ympärivuorokautinen hoiva- asuminen. (Kuntaliitto 2017a.)

Kuntien vastuulla on tarjota ikääntyneille heidän tarvitsemia palveluja. Hyviä sekä toimivia vanhuspalveluja ovat muun muassa asiakaslähtöisiä ja osallisuutta tukevia, ovat ennaltaehkäiseviä ja kuntoutusta tukevia sekä yksilöllisesti sovellettuja palvelukokonaisuuksia. Läkikälle henkilölle on tärkeää, että saattavilla olevat palvelut ovat toimivia ja vastaavat heidän tarpeisiin sekä toiveisiin. Lisäksi palvelujen saatavuus, riittävyys sekä niiden laatu ovat keskeisessä asemassa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Espoon kaupunki tarjoaa ympärivuorokautista hoiva-asumista kaikille ikäihmisille, joiden kotona asuminen erilaisten palvelujen avulla ei enää onnistu. Hoivakodeissa annetaan yksilöllisesti henkilöille hoitoa sekä huolenpitoa elämän loppuun asti. Niille, jotka hakevat hoiva- asumista tehdään yksilöllisesti räätälöityjä palvelutarpeen arviointia, jonka mukaan tehdään päätös hoiva- asumisen tarpeesta. (Espoon kaupunki 2018.)

Ikääntynyt voi hakea ympärivuorokautiseen hoiva- asumiseen, mikäli hän ei sairautensa tai huonontuneen toimintakyvyn takia pärjää enää kotona huolimatta kotiin saatavista palveluista. Hoidon tarvetta arvioidaan aina yksilöllisesti joko kotona tai äkillisestä sairastumisesta johtuen sairaalassa. Seniorineuvonta ja palveluohjaus Nestori tarjoavat tietoja palvelutarpeen arvioinnista. (Espoon kaupunki 2018.)

Lait ja suositukset ovat keskeisissä asemassa vanhuuspalveluissa. Toimintamalleja on tehty erilaisissa hankkeissa, jotka on koettu hyviksi käytännöiksi. Lait ja suositukset ovat esimerkiksi Vanhuspalvelulaki, Sosiaalihoitolaki, Terveidenhoitolaki jne. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista, joka tunnetaan myös Vanhuspalvelulakina, tuli voimaan 28.12.2012/980 §. (Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos 2017.)

Vanhuspalvelulain (Finlex 2018) tärkeimmät tehtävät ovat muun muassa tukea ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä sekä itsenäistä selvitymmistä. Lailla myös vahvistetaan ikääntyneen henkilön mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja sekä ohjausta tarjolla olevista palveluista. (Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos 2017; Finlex 2018.)

Sosiaalihoitolain perustuvia asumispalveluja ovat tuettu asuminen, palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen. Kun toteutetaan asumispalveluja, on huolehdittava siitä, että hen-

kilö saa tarpeensa mukaiset kuntoutus- ja terveydenhuollon palvelut. Tuettua asumista suunnitellaan niille, jotka tarvitsevat tukea itsenäiseen asumiseen tai itsenäiseen asumiseen siirtymiseen. Palveluasumista taas henkilöille, jotka kaipaavat sopivan asunnon lisäksi hoitoa sekä huolenpitoa. Palveluasuminen on palveluasunnoissa tarjottavaa asumista ja palveluja esimerkiksi hoiva- ja hoitopalveluja sekä ateriapalveluja. Viimeisenä asumispalvelumuotona on tehostettu palveluasuminen, jota järjestetään niille, joiden hoito ja huolenpidon tarve on ympärivuorokautista. (Kuntaliitto 2017b.)

3 Ikääntyneille soveltuva toiminta

Viriketoiminta on tärkeä osa ikääntyneen ihmisen hoitotyössä. Viriketoiminnan tarkoituksena on ylläpitää mielen ja kehon hyvinvointia erilaisten toiminnallisten asioiden, kuten ulkoilu, musiikki, muistelu, liikunnan tai kirjallisuuden avulla. Viriketoiminnan avulla saadaan aikaiseksi jotakin mielekästä tekemistä ja näin ollen ehkäistään ikääntyneiden yksin jäämistä. Ikääntyneille on tärkeää järjestää viriketoimintaa, mitä voidaan suunnitella yksilölle tai erilaisille ryhmille. Monipuolinen ja vaihteleva toiminta antaa sisältöä arkipäiviin ja auttaa asukasta hahmottamaan ympäristöään ja itseään. Aejmelaus ym. (2007, 27.) Osallistuminen erilaisiin viriketoimintoihin ylläpitää vireyttä, psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä mahdollisimman pitkään. Viriketoiminta antaa syyn iloita omista kyvyistä sekä yhdessä olemisesta (Helsingin Diakonissalaitoksen Hoiva oy, 2010).

Omassa toimintapäivässämme toimintamuodoiksi valikoituivat musiikki-, muistelu- ja liikunta-hetket. Edellä mainitut viriketoiminnan muodot ovat tutkitusti koettu toimiviksi ja mielekkäiksi ikääntyneiden hoitotyössä. Lisäksi niistä tiedetään olevan lukuisia hyötyjä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Seuraavassa on kerrottuna eri toimintamuotoihin liittyvää teoriatietoa valitsemistamme viriketoimintamuodoista.

3.1 Musiikki

Ikääntyneiden hoidossa yksi eniten käytettävä terapiamuoto on musiikki. Musiikki tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutuksen, kun kielelliset kyvyt heikentyvät. Musiikin merkitys muokautuu yksilöllisesti ihmisen kokemuksesta, eikä näin ollen ole väärää tai oikeaa musiikkia olemassa. Ihmisen älyllisten toimintojen heikentyessä hänen musiikilliset valmiudet säilyvät vielä pitkään. Musiikkia voidaan käyttää apuna tunteiden säätelyssä, kuten ilon, surun ja ahdistuksen purkamisessa. Aejmelaus ym. (2008, 103.)

Musiikilla on hyvin vahva vaikutus ihmisiin ja heidän aivojen kehittymiseen, sillä musiikki voimistaa ja muokkaa aivokuorta. Kun musiikkia soitetaan ihmisen aivoissa tapahtuu laaja hermoston aktivoituminen. Se saa aikaan säätelemään vireystilaa, tarkkavaisuutta, muistia sekä emootioita. Tutkimusten mukaan musiikin kuuntelun on todistettu parantavan mielialaa

ja kognitiivista toimintakykyä kaikilla ikäryhmillä, terveillä ihmisillä ja potilasryhmillä. Musiikki aktivoi aivojen motoriikkaa, tunteita ja luovuutta. (Malmivirta 2013, 28.)

Hietaniemi toteaa artikkelissaan, että musiikin soidessa ihmisen aivoissa tapahtuu kaikenlaista. Ääni valuu korvista kuulo aivokuoreen, jonka kautta limbiseen järjestelmään ja sieltä tunne aivoihin. Ihmisen lempisävelet aktivoivat voimakkaasti palkitsemisjärjestelmää. Mieli-hyvähormoni ja läheisyshormoni virtaavat verenkiertoon ja näin ollen stressihormoni vähenee. Lisäksi hippokampus, joka on välttämätön muistille alkaa aktivoitumaan. (Hietaniemi 2015.)

Musiikin merkitys vaihtelee eri ikävaiheessa. Vauvaiässä ja varhaislapsuudessa musiikki tukee puheen kehitystä, kouluiässä se vahvistaa kognitiivisia taitoja ja tarkkavaisuutta, nuoruudessa se vaikuttaa identiteetin rakentamiseen ja vanhuudessa se tukee muistia ja kohentaa mielialaa. Musiikkia voidaan käyttää erimenetelmillä, kuten terapia-, hoito ja kuntoutusmenetelmänä. Lisäksi siitä on hyötyjä emootioihin liittyvissä oireyhtymissä. Emotiolla oireyhtymällä tarkoitetaan esimerkiksi tarkkavaisuus, muisti, motoriikka sekä kommunikointi. Tutkimukset osoittavat, että musiikkia voidaan käyttää mahdollisena lääkkeettömänä hoito-, terapia- ja kuntoutusmuotona sekä eri ikäisihmisten myönteisen harrastusten parissa. (Särkämö 2012.) Musiikkiterapian onnistuessa se saa aikaan kokemuksia ymmärretyksi tulemisesta ja antaa mahdollisuuden olla omana itsenään. Hoitotyön arjessa musiikin suunniteltu ja hoitava käyttäminen lisää iäkkäiden hyvinvointia Aejmelaesus ym. (2008, 104).

Silloin kun sanojen merkitys tai sanoja hukkuu, tutut laulun sanat voivat tulla tahdosta riippumatta mieleen laulujen rytmien ja sävelten ollessa muistissa tallessa. On tärkeää antaa osallistujien itse valita laulut. Vanhat laulut ja virret tuovat mieleen ajan, silloin kun elämä oli hallinnassa. Kun järjestää lauluhetkiä ryhmässä, osallistujien on suotavaa istua piirissä siten, että kasvot ovat piirin keskustaan päin. Säestys ei ole välttämätön, sillä pelkän rytminkin kautta musiikki lisää nautintoa. Aejmelaesus ym. (2008, 103.)

Suosituimpia lauluja ovat usein kansalaulut ja isänmaalliset laulut virsien lisäksi. Mikäli hoitaja ei itse tunne laulettavaa laulua, niin on mahdollista hyödyntää osallistujien osaamista pyytämällä heiltä laulaa laulun jonkun johdolla yhdessä. Musiikkihetkiä on myös mahdollista viettää esimerkiksi laulamalla karaokea tai järjestämällä levyraati. Muistisairaille on tärkeää järjestää mahdollisimman helppotajuisia ja selkeitä musiikkituokioita heidän ollessa hankala keskittyä moneen asiaan yhtä aikaan. Tuokioon osallistuvat voidaan johdatella musiikkitapahtumaan lyhyellä melodian pätkällä. Tavallisesti osallistujat rauhoittuvat tilanteeseen ja osallistuvat aktiivisesti voimavarojensa mukaan. Aejmelaesus ym. (2008, 103-104.)

3.2 Muistelu

Gibson (2011) on kuvannut muistelutyön pohjautuvan elämäkokemuksiin ja elettyyn elämään. Muistelu on tärkeä osa jokaisen ihmisen elämässä ja se kuuluu kaikkiin ikävaiheisiin. Muistoja muistellaan läpi elämän kuten menneisyydessään tapahtuneita asioita tai päivittäisiä tapahtumia.

Muistelu sopii erityisen hyvin ikäihmisille, koska heillä on paljon muistoja ja elämäkokemuksia. Muistelutyötä käytetään ikääntyneiden hoitotyössä ammatillisena työmenetelmänä. Sen tavoitteena on vahvistaa itsetuntoa, auttaa jäsentelemään omaa elämää sekä olla apuna omien voimavarojen lisäämisessä. Muistelutyö koostui ennen vanhaan lähinnä muistoista keskustelemalla ja kirjoittamalla. Mutta nykyään menetelmät ovat monikertaistuneet ja muuttuneet taidelähtöiseksi ja luovimmiksi. Muistelutyön tehtävänä on lisätä yhteisöllisyyden, toiminnallisuuden, luovuuden sekä taidelähtöiset toimintatapoja. Luovan menetelmän avulla lisätään työhön tavoitteellisuutta, sillä luova muistelu tuo tekemiseen niin paljon iloa. Lisäksi yhdessä tekeminen luo me-henkeä ja ennalta ehkäisee syrjäytymistä. (Hohenthal-Antin 2009, 24-26.)

Muistelua käytetään paljon tukena ikääntyneiden ja erityisesti muistisairaana ihmisen hoitotyössä. Käytettyimpiä menetelmiä ovat viriketoiminta tai terapia keino, vaikka ihminen olisi muistamaton tai ei tiedostaisi aikaa ja paikkaa, muistot voivat silti säilyä (Hohenthal-Antin 2009, 24-25). Muistisairaana on mahdollisuus saada tukea oman minuuden hahmottamisessa positiivisten muistojen avulla. On mahdollista kuitenkin, että tunne muistot aiheuttavat levottomuutta. Toiminnan ohjaaminen pois neutraalimpaan toimintaan onkin levottomuuden estämiseksi tärkeässä osassa. (Semi 2004, 106-107.) Lisäksi muistelu lähentää läheisiä ihmisiä ja sukupolvia. Voimme tutustua juuriimme muistojen avulla, jotka luovat siteitä eri sukupolvien välille. Jokainen muistaa eri aikakausilla olleita merkittäviä tapahtumia ja asioita. (Kan & Pohjola 2012, 79.)

Muistelun avulla ihminen saa positiivista voimaa. Kun menneisyydessä on kokenut hankalia muistoja niitä ei pysty ohittamaan helposti, mutta niiden tilalle on ensisijaisen tärkeää miettiä, kuinka niistä on päässyt yli. Elämäkokemusten lisääntyessä vuosien varrella, asioita on hyvä muistella eri näkökulmasta (Mielenterveysseura 2018). Muistelua voidaan toteuttaa monella erillä tavalla. Suosituimpia muistiherättäjiä ikääntyneiden ja muistisairaiden hoitotyössä ovat musiikki, äänet, laulut, kuvat, esineet, tanssi, hajut ja maut. Näillä muistinherättäjillä herätetään vanhat muistot ja lisätään turvallisuuden tunnetta Hohenthal-Antin (2013, 51).

Muisteluhetkiä on mahdollista toteuttaa kaksin tai ryhmässä. Hetket ovat joko suunniteltuja tai välittömiä eli spontaaneja. Usein spontaanit hetket voivat syntyä hoitotyötä toteuttaessa, esimerkiksi peseytymis-, pukeutumis- tai ruokailutilanteissa. Näissä tilanteissa syntyvät keskustelut ovat niitä ikäihmisen elämäntarinaa, johon hoitaja perehtyy. Spontaani tilanteessa

on hyvää hyödyntää aiheeseen sopivia keskusteluilla ja esittää tarkentavia kysymyksiä kuten ”miten pestiin vaatteita ennen pesukonetta?” Tai Miten ruoka säilyi kylmänä ennen jääkaappia?”. Tärkeintä on se, kun ikääntynyt muistelee spontaanisti, on erityisen tärkeää osoittaa aitoa kiinnostusta kertomukseen sekä näin ollen rohkaista kertomaan tarkentavia kysymyksiä. Ryhmien koot riippuvat sisällön ja ryhmän tarkoituksesta. Keskusteluryhmään mahtuu 5-10 henkilöä ja luovassa ryhmässä saa osallistua jopa enemmän henkilöitä. (Stenberg 2015, 25-26.)

3.3 Liikunta

Fyysisen aktiivisuuden avulla voidaan hidastaa monia iän tuomia muutoksia. Lisäksi se hidastaa erilaisten sairauksien etenemistä, kuten muistin ja siihen liittyvien toimintojen heikentymistä sekä vähentää riskiä sairastua Alzheimerin tautiin. Liikunnasta saa myös lukuisia hyötyjä, esimerkiksi se ylläpitää tasapainoa ja notkeutta, hidastaa lihasvoiman vähenemistä, vahvistaa luusto sekä parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistönkuntoa. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa monia pitkäaikaissairauksia, kuten verenpainetautia, lihavuutta, tyypin 2 diabetesta, sepelvaltimotautia, sydämen vajaatoimintaa. (Vanhustyön keskusliitto 2018.)

Liikunta itsestään ei estä vanhenemista, mutta sen avulla voidaan pienentää ikääntymiseen liittyvien muutosten seurauksia. Liikunta voidaan aloittaa milloin vain, eikä se ole koskaan liian myöhäistä. Liikuntaa suositellaan harrastettavan elämän loppuun saakka. Iäkkäillä pienetkin vaikutukset ovat ratkaisevia muun muassa toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta. Liikunnan aloittamisella tai lisäämisellä iäkkäänä on todettu olevan samankaltaisia vaikutuksia kuin keski-ikäisillä. (UKK- instituutti 2014.) Yli 65 - vuotta täyttäneille suositellaan ensisijaisesti kestävyysliikuntaa ja lihasvoimaharjoittelua. Lisäksi liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa suositellaan etenkin kaatumisvaarassa oleville ihmisille. (Käypähoito 2016.)

Liikuntapiirakan mukaan yli 65 - vuotiaille liikuntasuositukset ovat lähes samanlaisia, kuin 18 - 64 - vuotiaille. Iäkkäille suunnitellussa liikuntapiirakassa korostuu erityisesti lihaskunnon ja notkeuden säilyttäminen sekä tasapainon kehittäminen. Lihaskuntoon ja notkeuteen sekä tasapainoon liittyviä harjoitteita tulisi tehdä 2-3 kertaa viikossa. Suosituksessa korostetaan lihasvoiman tärkeyttä tässä ikäluokassa. Tasapaino ja ketteryys lisäävät liikkumisvarmuutta ja näin ollen ehkäisevät kaatumisia Tasapainoharjoittelu on tärkeässä asemassa etenkin yli 80 - vuotiailla ja niillä, joiden liikkumiskyky on heikentynyt tai jotka ovat kaatuilleet syystä tai toisesta. (UKK - instituutti 2018a.)

Terveys 2011 - tutkimuksen mukaan on havaittu, että väestön liikkumiskyky ja iäkkäiden suoriutuminen arkitoiminnoista ovat edellisten vuosien aikana kohentuneet. Tuloksissa käy ilmi

sekä koettujen vaikeuksien vähenemisenä, että parempana suortumisena testeissä. Myönteinen kehitys on havaittu erityisesti iäkkäämmässä väestössä. Ikäryhmässä 65-74 -vuotiaat miehistä suorittivat vaikeuksitta puolen kilometrin kävelyn 87,5% ja vastaavasti naiset 84,6%. Lisäksi vanhimman (75+) ikäryhmän miehistä selvästi ylipuolet eli 65,1% ja naisista 51,3% selviytyivät kävelystä. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

Myös Tutkimuksen ”Ikääntyneiden liikunta -minkälaista ja mihin tarkoitukseen?” mukaan terveet 65 vuotta täyttäneet voivat vaikuttaa terveyteensä vähentämällä fyysisten toimintakyvyn rajoitteiden riskiä jopa 50 % harrastamalla liikuntaa säännöllisesti. Tulosten saavuttamiseksi suositellaan hyödyntämään esimerkiksi käypä hoito -suositusta ja harrastamalla kestävyysliikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa. Lisäksi suositellaan tutkimuksessa 2-3 kertaa viikossa lihaskuntaa, nivelten liikkuvuutta, tasapainoa ja liikehallintaa edistävää liikuntaa. S.Sa-vela ym. mukaan liikunta tuottaa positiivisia kokemuksia ja hidastaa kognition heikentymistä sekä kohentaa ihmisen mielenhyvinvointia.

Lisäksi senioriliikuntatutkimuksessa, joka oli tehty vuosien 2007-2008 selvitettiin ikääntyneiden liikuntatutkimuksia kunnon ja terveyden ylläpitämisen tähden. Tutkimuksessa tarkasteltiin 66-79 -vuotiaiden kuntoilu-, liikunta- ja urheiluharrastuksia ja harrastusten tehoa. Liikuntaharrastusten määrää tutkittiin kahdesta näkökulmasta ja selvitettiin, miten usein 66-79 -vuotiaat harrastavat liikuntaa ja myös harrastettujen kuntoilutapojen suuruutta. Osallistuneista 84 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa vähintään kahdesti viikossa. Lisäksi 61 prosenttia kertoi harrastavansa liikuntaa neljä kertaa viikossa. Ikääntyneistä 46 prosenttia kertoi harrastavansa jonkin verran liikuntaa päivittäin. 75-79 -vuotiaiden ikäryhmästä löytyy liikuntaa tai kuntoilua harrastamattomia ikääntyneitä. (Suomen liikunta ja urheilu ry 2008, 4.)

Tasapainolla on suuri vaikutus ikääntyneen ihmisen toimintaan ja liikkumiseen. Ikääntyessä elimistössä tapahtuu monenlaisia muutoksia, jotka heikentävät kykyä tasapainon ylläpitämiseen. Keskushermostossa ilmenee biologisia muutoksia, siitä johtuen motorinen toiminta hidastuu ja saa aikaiseksi näön, kuulon ja tuntoaistin heikkenemistä. Tämän myötä myös tarkkuus, toimintanopeus ja kyky havaita oleellisia asioita heikkenevät. (TULE 2018a.) Pitkäsen (2006/2008, 34.) mukaan tasapaino on taito pysyä pystyssä ja säätää asentoa sekä paikalla että liikkeellä ollessa. Tasapaino saavuttaa huippunsa varhaisessa aikuisiässä ja iän myötä sen säilyttäminen muuttuu haastavaksi. Ryhdin huonontuessa pystyasennossa pysyminen vaikeutuu. (Koivula & Räsänen 2006/ 2008, 25). Naisten heikon lihasvoiman takia heidän tasapaino heikkenee aiemmin kuin miehillä. Naisilla tasapaino-ongelmia voi havaita jo viisikymmentä vuotiaana. Tasapainon huonontumiseen voivat vaikuttaa monet lääkkeet. Lisäksi siihen voidaan sekoittaa iän myötä huononeva syvyysnäkö sekä näön korjaamiseksi käytettävät kaksi- ja moniteholasit. (TULE 2018b.)

4 Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi keväällä 2018. Tapaamisessa suunniteltiin mahdollista aihetta ja kiinnostuimme ikäihmisten hoitotyöstä. Löydettiin yhteistyökumppaniksi Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen, missä yksi ryhmän jäsen on ollut töissä. Opinnäytetyö ideasta keskusteltiin palveluesimiehen kanssa. Helmikuussa 2018 osallistuttiin ohjaus hoitotyössä -hankekokoukseen, josta saatiin vinkkejä ja ideoita opinnäytetyön aloittamiseen.

Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus on uusi valoisa talo, joka valmistui 18.1.2017. Talo tuli käyttöön saman vuoden maaliskuussa. Seniorikeskuksessa on 70 asuntoa, joissa tarjotaan ympärivuorokautisen hoiva- asumisen lisäksi 70 tuettua senioriasumisen asuntoa, joissa asukkailla annetaan kotihoidon palveluja. Jokainen asukas voi vuokrata oman huoneen ja pariskunnille on myös mahdollisuus yhdistää halutessa vierekkäiset yksiöt yhdeksi asunnoksi. Tiettyissä tapauksissa huoneita on myös mahdollista vuokrata toisen asukkaan kanssa. Asunnot ovat usein yksiöitä ja ne ovat suunniteltu muistisairaille ja huonokuntoisille ikäihmisille. Elä- ja asu -seniorikeskus on kodinomainen ja siellä tuetaan asukkaan itsemääräämisoikeutta. Asukkaat voivat asua samassa talossa elämänsä loppuun asti, huolimatta mahdollisesta palvelutarpeen lisääntymisestä. (Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus 2018b.)

Talon asukkaaksi voi hakeutua Espoo kaupunki seniorineuvonta ja palveluohjaus yksikö Nestorin kautta, jossa arvioidaan asiakkaan hoidon tarvetta yksilöllisesti. Seniorikeskuksessa on pänostettu ikääntyneiden ihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseen, hyvään ravitsemukseen ja liikuntaan sekä yhteisöllisyyteen. Ensisijaisesti pyritään siihen, että asiakas saisi asua kotona mahdollisimman pitkään kotiin tarjottavien erilaisten palveluiden tukemana. Seniorikeskuksen osa asukkaista käyttävät kotihoidon palveluja ja noudattavat kotihoidon osalta kotihoidon maksuperiaatteita. pitkäaikaisasumisessa taas maksu on asukkaan tuloista 85% ja siihen on sisällytetty asuminen, ruoka sekä hoito. (Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus 2017a.)

Talon ensimmäisistä asukkaista muutti Aurora kodista, jossa vanhapuoli suljettiin. Aurora kodin lisäksi asukkaita muutti muun muassa Viherlaaksosta ja Espoon keskuksesta. Kerroksissa 2 ja 3 löytyy huoneita 70 asukkaalle ja niissä asuu kotihoidon palveluja saavia asukkaita. Myös kerroksissa 4 ja 5 asuu 70 ympärivuorokautinen hoiva- asumista tarvitsevia asukkaita. Asukkailla on muun muassa muistisairauksia sekä erilaisia somaattisia sairauksia. Asukkaat ovat erikuntoisia ja toiset pärjäävät vähällä avulla. Osa asukkaista tarvitsevat lähinnä tuettua asumista esimerkiksi ruokapalvelua, osa taas tarvitsevat melko täyden avun jokapäiväisessä elämässä. (Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus 2017b.)

Seniorikeskuksessa on 140 asunnon lisäksi myös lounasravintola, kahvila, liikunta-, kuntoilu- ja monitoimitilat, virkistys-, kulttuuri- ja liikuntatoimintaa sekä ohjattua päivätoimintaa. Leppävaaran alueen kotihoidon toimipiste sekä tiloja alueen eläkeläisjärjestöille. Talosta puuttuu tärkeitä palveluita monelle ikäihmisille, kuten jalkahoitajaa, kampaajaa vaan asukkaiden tarvittaessa tulee käyttää lähiseudun palveluja, joita asukas voi tilata halutessa seniorikeskukseen. (Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus 2018c.)

Ruokailutilaan mahtuu ruokailemaan noin 100 ruokailijaa kerralla. Ruokasalin tilaa on käytävissä myös muihin tarkoituksiin kuten kokoontumisiin ja tapahtumiin. Alakerran palvelukeskuksesta löytyy myös liikuntatila ja kuntosali, jonka kehittyneen teknologian ansiosta laitteiden asetuksia on mahdollista ohjata henkilökohtaisella älykortilla. Talossa on myös erilaisia harrastetiloja, joissa on mahdollista tehdä yhteisiä asioita. (Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus 2017c.)

Seniorikeskus työllistää noin 200 henkeä. Seniorikeskuksen työntekijät koostuvat eri ammattiryhmistä muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisista, toimitilahuoltajista, ruokapalvelu työntekijöistä. Talon työntekijöiden työvuorot vaihtelevat, jotkut heistä työskentelevät kolme vuorotyössä. (Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus 2017d.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa hyvinvointipäivä Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen 2. ja 3. sekä 4. ja 5. kerrosten asukkaille. Opinnäytetyön tavoitteena oli tapahtuman avulla tuoda monipuolisuutta seniorikeskuksen palveluihin yhden päivän aikana ja näin edistää asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia.

6 Opinnäytetyöprosessi

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, jonka tarkoituksena on mahdollistaa käytännön toiminnan toteutusta kentällä esimerkiksi uuden toiminnan kehittäminen, ohjeistaminen tai järjestäminen. Yleensä tietty taho toimii toimeksiantajana toiminnallisessa opinnäytetyössä. Opinnäytetyötä voi toteuttaa erilaisilla menetelmillä esimerkiksi portfolio, opas, kirja, tuotos/tuote/produkti tai projekti tai tapahtuma kuten messut, kongressit, näyttely tai tapahtuman suunnitteleminen ja järjestäminen. Koulutusala riippuen opinnäytetyön menetelmä ja aihe sekä tavoite voivat vaihdella. (Hakala 2004, 9, 23; Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-17, 82.) Opinnäytetyö oli tapahtuman järjestäminen ikääntyneille asukkaille.

Opinnäytetyö aloitetaan aiheen valinnalla. Aiheenvalinta koostuu kahdesta osasta. Ensimmäisenä valitaan ajankohtainen ja perusteltu aihe, jonka jälkeen tulisi saada opinnäytetyön luoja uskomaan, että aihe on hyvin kiinnostava. Lisäksi aiheen valinta tulee olla rajaukseltaan suppea, mutta kuitenkin tarpeeksi syvä ja laaja. Hakalan mukaan hyvän lopputuloksen saavuttaminen edellyttää, että opinnäytetyön tekijä on kiinnittänyt huomiota työn lähtökohtiin ja työ on sopivan arkijärkinen toimeksiantajan kuin myös tekijän kannalta. (Hakala, 2004. 30-32, 49).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää hyvinvointipäivä Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen asukkaille. Kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka on osa ohjaus hoitotyössä -hanketta. Opinnäytetyö sisältää kaksi eri osaa. Ensimmäisessä osassa kerrotaan opinnäytetyön aiheeseen liittyvät tiedolliset asiat ja toisessa osassa oli tarkoituksena toteuttaa yhden päivän mittainen hyvinvointipäivä elä ja asu -seniorikeskuksen 2- ja 3- sekä 4- ja 5- kerrosten ympärivuorokautista hoivaa saaville asukkaille. Kirjalliseen tuotokseen käytettiin laajasti erilaisia lähteitä. Tietoa haettiin lukemalla ja perehtymällä kirjallisuuteen sekä internetin luotettavista lähteistä. Opinnäytetyön raportti sisältää tapahtuman esittelyn ja arvioinnin.

Opinnäytetyön raportti kirjoitettiin vuoden 2018 kevään ja syksyn aikana. Opinnäytetyön sisällön suunnittelu alkoi siitä, kun olimme koulun ”ONT-torissa” keväällä 2018. Sieltä saimme vinkkejä mahdollisiin opinnäytetyön aiheisiimme. Tämän jälkeen löydettiin sopiva yhteistyökumppani ja lähdettiin työstämään opinnäytetyötä. Seuraavaksi oli laadittu yhteinen kirjallinen sopimus opinnäytetyöstä. Koko opinnäytetyö prosessin aikana ja varsinkin hyvinvointipäivän suunnitteluvaiheessa oppinäytetyöntekijät ja yhteistyökumppani olivat puolin ja toisin yhteydessä sähköpostilla ja tavattiin useasti seniorikeskuksen tiloissa. Ensimmäisissä tapaamisissa käytiin läpi yhdessä opinnäytetyön tavoitteesta ja tarkoituksesta sekä hyvinvointipäivän sisällöstä. Seuraavissa tapaamisissa suunniteltiin tarkasti tulevan hyvinvointipäivän toteutusta.

Suunnitteluvaihe kesti elokuuhun 2018 asti, jonka jälkeen opinnäytetyönsuunnitelma esitettiin syyskuun hankekokouksessa. Toiminnallinen osuus eli hyvinvointipäivä toteutettiin syksyllä Leppävaaran elä ja asu-seniorikeskuksen tiloissa. Tapahtumapäivän saakka opinnäytetyön tekijät koostuivat kolmesta jäsenistä. Tiimimme yhteisen ajan sovittaminen oli vaikeaa, josta syystä päädyimme jatkamaan opinnäytetyöntekoa eriryhmissä. Hyvinvointipäivä tapahtuman jälkeen ryhdyttiin palautteiden läpi käyminen ja opinnäytetyön loppuraportin pohjustamisen kahden opinnäytetyön tekijän tiimissä. Valmiin opinnäytetyön esitettiin hankekokouksessa joulukuussa 2018. Tämän jälkeen valmis opinnäytetyötä lähetetään yhteistyökumppanille sopimuksen mukaan ja julkaistaan Theseus.fi:ssä sen.

6.2 Toiminnoissa huomioitavat riskit

Riskienhallinta on tärkeässä osassa tässä opinnäytetyössä. Riskienhallinnan tavoitteena on tunnistaa ja hallita organisaatioon vaikuttavia riskejä. On tärkeä tunnistaa ajoissa tapahtumaan uhkaavat riskit ja pyrkiä poistamaan niitä tai pitämään sellaisessa rajoissa, ettei organisaation toiminta ole uhattuna. (Suomen Riskienhallintayhdistys 2018.) Ennen tapahtumaa huolehditaan siitä, että hoidetaan kaikki tarpeelliset luvat ja ilmoitukset (Tapahtumajärjestäjän ohjeet 2018).

Kun ollaan tekemisissä iäkkäiden henkilöiden kanssa, on aina suuri riski sairastumiseen tai kaatumiseen. Kaatumisriski on suurempi laitoksissa asuvilla ikäihmisillä ja niistä yli 65-vuotiaista kaatuu yli puolet. (Terveysverkko 2018.) Täytyy olla valmiudessa, jos näin pääsisi käymään. Ensiapukurssin opetukset tulisi olla tuoreessa muistissa. Jos joku saisi äkillisen sairaskohtauksen, pyydämme hoitohenkilökunnalta apua ja tarvittaessa soittamme tietenkin ambulanssin heti.

Muita riskejä on muistisairas vanhus, jonka käytös saattaa muuttua joskus jopa väkivaltaiseksi johtuen nopeasti etenevästä muistisairaudesta. On hyvä pitää mielessä, että iäkkäiden mielialat voivat vaihdella, minkä vuoksi on syytä varautua rauhoittelemaan tilannetta. Esimerkiksi muistipelissä jokin muisto saattaa laukaista yllättäviäkin tuntemuksia. Riskinä on myös se, etteivät iäkkäät halua kertoa muistelutuokiossa muistojaan tai jakaa kappaleisiin liittyviä muistoja. Tällaisessa tilanteessa vuoro siirtyy seuraavalle, jolloin välttyään suuremmilta ongelmilta. (Muistiliitto 2018.) Liikuntahetken aikana on oltava tarkkaavaisia ja varautuneita. Lisäksi on otettava huomioon liikunnan harrastamisen mahdolliset esteet, kuten sairaus tai kaatumisen pelko. Huomattavia riskitekijöitä kaatumiselle ovat muun muassa tasapaino vaikeudet, näön heikentyminen, kävelyvaikeudet ja vähäinen fyysinen aktiivisuus. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018.)

SWOT-analyysi on nelikenttäanalyysi, jota käytetään ongelmanratkaisun ja projektisuunnittelun analysointimenetelmänä. Sen avulla selvitetään yrityksen tai projektin vahvuudet ja heikkoudet sekä tulevaisuuden mahdollisuudet ja uhat. SWOT-analyysin lyhenne koostuu sanoista Strengths (vahvuudet), Weaknesses (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) ja Threats (uhat). (Suomen riskienhallintayhdistyksen 2018.)

Vahvuudet ja heikkoudet merkitään sisäisiksi tekijöiksi ja mahdollisuudet ja uhat taas merkitään ulkoisiksi tekijöiksi. Vahvuudessa selvitetään, mikä on projektissa tai yrityksessä hyvin. Missä on onnistuttu? Miten tai millä avulla päästään tavoitteisiin? Heikkoudessa pyritään sel-

vittämään, mikä estää suunnitelmien toteutumista. Mahdollisuudet puolestaan ovat hyödyntävät tilanteet. Uhka voi olla kaikki mahdolliset haitat, joita tulisi välttää. (Suomen riskienhallintayhdistyksen 2018.)

SWOT -analyysi elä ja -asu seniorikeskuksen hyvinvointipäivään:

Tavoitteiden saavuttamista auttavia asioita ovat:		Tavoitteiden saavuttamista vaikeuttavia asioita ovat:
SISÄISET ASIAT	VAHVUUDET (Strenghts) • Hyvän mielen tuottaminen asukkaille • Ikäihmisten saaminen kokeilemaan erilaisia aktiviteettejä • Asukkaiden yhteenkuuluvuuden ja voimaantumisen tunteen lisääminen • Henkilökunnan motivoiminen ja tukeminen hoitotyön toteuttamisessa • Erilaisten ideoiden tuominen ikääntyneiden entistä paremman arjen mahdollistamiseen	HEIKKOUEDET (Weaknesses) • Järjestelyissä peruuntumisia
ULKOISET ASIAT	MAHDOLLISUUDET (Oppor-tunities) • Oman ammatillisuuden kehittäminen iäkkäiden hoitotyössä	UHKAT (Threats) • Osallistujien vähäisyys • Valittujen aktiviteettien vähäinen kiinnostus

	• Onnistumisen tunteen saavuttaminen • Hyvän mielen tuottaminen tapahtumaan osallistuville	• Ryhmän jäsenten sairastuminen
--	---	---

TAULUKKO 1: SWOT-analyysi

6.3 Hyvinvointipäivän toteutus

Hyvinvointipäivä toteutettiin Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksessa asuville ikäihmisille 18.9.2018 klo 10-13.30. Tapahtuma oli suunnattu seniorikeskuksen 2. ja 3. sekä 4. ja 5. kerrosten asukkaille. Kerroksissa 2. ja 3. asukkaat olivat rollaattorilla tai erilaisilla apuvälineillä liikkuvia. Kerroksissa 4. ja 5. olivat autettavia, osa eivät voineet siirtyä seniorikeskuksessa itsekseen. Kuhunkin pisteeseen osallistui kerrallaan yli 20 asukasta. Asukkaiden kanssa istuttiin piirissä, kasvot piirin keskustaan päin.

Tulevasta hyvinvointipäivästä tiedotettiin kaksi viikkoa ennen tapahtumaa viemällä esitteitä seniorikeskuksen 2. ja 3. sekä 4. ja 5. kerroksiin (liite 1). Esitteitä jaettiin kyseisten kerrosten hissiaulojen ilmoitustauluille, infoteeveeseen sekä mahdollisuuksien mukaan asukkaille itselleen. Tapahtumasta kuulutettiin seniorikeskuksen keskusradiosta kyseisten kerrosten asukkaille ja henkilökunnalle. Lisäksi tiedotettiin etukäteen tulevasta tapahtumasta suullisesti asukkaille, henkilökunnalle sekä mahdollisille omaisille. Omaisot olivat myös tervetulleita tapahtumaan.

Tapahtuman osallistujia määrää rajattiin jakamalla eri pisteet aamu- ja iltapäivälle ja kuulutus kuului vain kyseisiin kerroksiin. Aamupäivällä aloitettiin liikuntatuokiolla, josta siirryttiin muisteluhetkeen. Ruokailun jälkeen oli vuorossa musiikkituokio ja lopuksi pidettiin vielä liikuntatuokiota uudelleen. Kaikki pisteet toteutettiin yhdessä vuorotellen. Hyvinvointipäivän alussa esiteltiin tapahtuman järjestäjät ja seuraavaksi kerrottiin päivästä ja eri pisteistä. Kukin piste kesti kerrallaan 30 min.

Tapahtumaan ei tarvinnut ilmoittautua etukäteen. Riitti, että asukkaat olivat tietoisia tulevasta tapahtumasta jaettujen esitteiden ja muiden ilmoitusten avulla. Esitteiden jaon ja ilmoitusten lisäksi toivottiin, että henkilökunta muistuttelisi sekä houkuttelisi asukkaita osallistumaan tapahtumaan. Hyvinvointipäivä järjestettiin alakerran liikuntasalissa. Uskoimme, että liikuntasali ympäristönä herättäisi mielenkiintoa ja rauhallista tunnelmaa sekä antaisi asukkaille mahdollisuuden keskittyä ohjelmiin.

Tapahtuman alussa käytiin asukkaiden luona mahdollisuuksien mukaan heidän omissa huoneissa kutsumalla hyvinvointipäivään mukaan. Käytiin Innostamassa heitä kertomalla tarkemmin ohjelmien sisällöistä. Asukkaita avustettiin ja ohjattiin pääsemään liikuntasaliin. Lisäksi henkilökunta oli apuna asukkaiden kuljettamisessa asuinkerroksista liikuntasaliin. Mikäli asukas ei ollut motivoitunut tai kiinnostunut osallistumaan, hänen päätöstään kunnioitettiin.

Tapahtumapäivänä opinnäytetyön tekijät tulivat 2 tuntia aikaisemmin järjestelemään paikat valmiiksi alakerran liikuntasaliin hyvinvointipäivää varten. Käytiin kerroksissa muistuttelemassa hyvinvointipäivästä ja innostamassa asukkaita sekä henkilökuntaa. Tapahtumassa käytettiin hyödyksi seniorikeskuksesta löytyviä tuoleja, musiikintoistolaitetta sekä muita tarvitsemamme tarvikkeita aiemmin sovitun mukaisesti. Lisäksi tuotiin mukana omia tarvikkeita pisteiden toteuttamiseen kuten muisteluhetkeen liittyvät muistelukortit, liikuntahetkeen tarvittavia materiaalia sekä musiikkihetkessä käytettävät laulusanat.

Toimintatuokioissa toimittiin niin, että jokainen tiimin jäsenistä oli vastuussa, omista tuokiostaan. Yhdessä huolehdittiin siitä, että tapahtumapäivä olisi mahdollisimman hyvin onnistunut. Yksi pisteistä oli muistelutuokio, jonka vastuuhenkilönä toimi Ugbad. Muistelutuokion avulla haluttiin herätellä muistoja, tunteita ja lisätä aiheita keskusteluun. Toisena pisteenä oli musiikkituokio, jonka vastuuhenkilönä toimi Laura. Musiikkituokiolla pyrittiin aktivoimaan vanhoja muistoja musiikin avulla. Viimeisenä oli liikuntatuokio, jonka vastuuhenkilönä toimi Sukri. Liikuntatuokion avulla haluttiin edistää kehon ja mielen hyvinvointia. Kaikkien tuokioiden yhteisenä tarkoituksena oli lisätä muun muassa asukkaiden yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä innostaa erilaiseen toimintaan mukaan. Lisäksi ikääntyneiden ihmisten elämänhalun kohentaminen oli tärkeänä päämääränä.

Hyvinvointipäivän kokonaiskesto oli noin 2 tuntia, joka pidettiin kahdessa osassa. Ensimmäinen osa oli aamupäivällä klo 10- 11 ja toinen osa oli klo 12.30- 13.30. Jokaisen pisteen jälkeen jaettiin osallistuneille asukkaille ja mahdollisuuksien mukaan myös henkilökunnalle palautekaavakkeet, jolla kerättiin hyvinvointipäivästä palautetta. Asukkaita avustettiin palautekaavakkeiden täytössä tarvittaessa.

Aikataulu:

Klo 10-11 Hyvinvointipäivä

- Liikunta (klo 10-10.30) ja Muistelu (klo 10.30-11)

Klo 11-13.30 Ruokatauko

Klo 12.30-13.30 Hyvinvointipäivä

- Musiikki (klo 12.30-13) ja Liikunta (klo 13-13.30)

Musiikki

Musiikkihetkeen osallistui kerrallaan noin 30 asukasta. Asukkaat istuivat piirissä, kasvot piirin keskustaan päin. Musiikkina soitettiin vanhoja kappaleita, jotka olivat monille asukkailla tuttuja. Soitettavia kappaleita asukkailla oli mahdollisuus toivoa, sillä on tärkeää antaa osallistujien itse valita laulut. Aejmelaesus (2008, 103- 104.)

Ennalta suunniteltuja soitettavia kappaleita musiikkipisteessä oli: Ystävän laulu (Arja Saijonmaa), Sininen ja valkoinen (Jukka Kuoppamäki), Isoisän olkihattu (Tapio Rautavaara), Metsäkukkia (Olavi Virta), Hopeinen kuu (Olavi Virta), Satumaa (Reijo Taipale), Moskovan valot (Georg Ots), Paratiisi (Rauli Badding Somerjoki), Puhelinlangat laulavat (Katri Helena) sekä Olen suomalainen (Kari Tapio). Laulun sanat (liite 2) jaettiin musiikkihetken alussa ja laulettiin yhdessä. Toiveena oli, että kappaleet herättäisivät muistoja ja hyvää mieltä. Säestys ei ollut välttämätön, sillä pelkän rytminkin kautta musiikki lisää nautintoa. Aejmelaesus (2008, 103). Musiikkihetki kesti kerrallaan 30 minuuttia.

Muistelu

Muisteluhetkeen toteutettiin ”myönteisen muistelun korttien avulla” (liite 3). ”Myönteisen muistelun kortit” ovat 49-sivuiset Suomen mielenterveysseuran luomat kortit ikäihmisille. Myönteisten muistelun korttien avulla on tarkoituksena saavuttaa hyvää oloa tarinoimalla mukavista muistoista, selviytymistaidoista, omista vahvuuksista sekä sykähdyttävistä hetkistä. Korttien tarkoituksena on vahvistaa ja lisätä ikäihmisten mielen hyvinvointia, sillä muistot aktivoivat mieltä ja luovat mukavaa oloa sekä yhteenkuuluvuutta. (Mielenterveysseura 2018.)

Myönteisten muistelun kortteissa olivat valmiit lauseet. Lauseet koostuivat arjen asioista. Ne eivät olleet kovin monimutkaisia ja lauseiden avulla ikääntyneet rohkaistuivat keskustelemaan. Kortteissa luki esimerkiksi lapsuuden lempiherkkuni, - paikka, johon liittyy hyviä muistoja, -tässä olen tullut paremmaksi iän myötä, -maisema, jossa mieli ja keho lepäävät. Lauseet antoivat vihjeitä, miten saisi kehitettyä keskustelua ja ne antoivat suuntaa. Kaikkien ikääntyneiden ei ollut pakko vastata tai jatkaa lauseesta, josta joko ei keksi mitään tai halua jatkaa keskustelua. Mikäli joku korttien lauseissa ei herättänyt, muistoja oli mahdollista siirtää kortin kääntöpuoleen lauseeseen tai valita uusi kortti. Muisteluhetken alussa kerrottiin pisteestä ja sen sisällöstä sekä pelinsäännöstä.

Muisteluhetkeen osallistui kerrallaan 24 asukasta. Muisteluhetken toteutettiin siten, että asukkaat olivat piirissä. Asukkailla kaksipuoleisia kortteja, joissa oli lauseita. Lauseiden avulla

oli tarkoitus herätellä keskustelua. Jokainen asukas sai vuorollaan puheenvuoron, jonka aikana oli mahdollisuus kertoa korttien aiheesta.

Liikunta

Liikuntahetkeen osallistui kerrallaan 24 asukasta. Liikuntahetken käynnistettiin esittelemällä itseämme ja kerroimme liikuntahetken ohjelmista asukkaille. Liikuntahetkeä toteutettiin, niin että asukkaat olivat piirissä ja kaikki harjoitukset suorettiin istuen asukkaiden pyynnöstä. Liikuntahetkeä aloitettiin alkulämmittelyllä palloa kuljettamalla, seuraavaksi jatkettiin tuolijumpalla polvia nostellen ja painonsiirrot käsien heilautuksilla istuen. Tämän jälkeen pidettiin pieni tauko, jonka jälkeen siirryttiin vartalon taivutuksella ja lopuksi venyteltiin. Liikuntahetkessä oli lisäksi ekstra pisteenä tuolilta ylös nousutesti (Liite 5), jossa asukkailla oli mahdollisuus halutessa tehdä testiä avustaen. Halukkaita testin tekijöitä ei löytynyt, sillä he olivat suurin osa väsyneitä harjoitusten jälkeen. Tarkempi kuvaus liikuntatuokion sisällöstä löytyy (Liite 4).

6.4 Hyvinvointipäivän arviointi

Opinnäyteyöntekijöiden tavoitteena oli onnistua hyvinvointipäivänä. Palautteiden avulla haluttiin selvittää, kuinka hyvin onnistuttiin. Osallistujilta pyydettiin palautetta hyvinvointipäivän kukin pisteen päätteeksi ja palautteiden täyttämässä autettiin asukkaita. Palautekaavakkeiden kysymykset koskivat hyvinvointipäivän aiheiden onnistumisesta sekä arvioida palautteiden avulla edellisten tavoitteiden onnistumista. Palautekaavakkeissa oli kaikkiaan 5 kysymystä (Liite 6). Kysymykset koostuivat esimerkiksi ”Olivatko hyvinvointipäivän aiheet hyviä?”. Lomakkeissa oli huomioitu kysymysten pituutta ja selkeyttä, jotta ne olisivat asukkaille helppo vastata. Kysymykset olivat hyvin yksinkertaisia, helppo lukea ja tarkoituksen mukaisia. Tällä tavalla haluttiin herättää vastaajissa luottamusta ja vastauslomakkeita olisi mahdollisemman paljon. Näin Strukturoidun kyselyn avulla vastausten analysointi olisi myös meille selkeä. (Tampereen yliopisto 2008.)

Hyvinvointipäivän koettiin onnistuneeksi asukkaiden, henkilökunnan ja omaisten palautteiden perusteella. Palautteiden mukaan asukkaat olivat hyvin tyytyväisiä kokonaisuudessa. Palautekaavakkeita oli yhteensä 60 kappaletta, josta saimme asukkaiden mahdollisuuksien mukaan vastaamaan. Asukkaista 17 osallistuja vastasi, mutta henkilökunta ei vastannut kyselyyn palautekaavakkeisiin vaan antoivat palautetta suullisesti. Lisäksi omaisia ei ollut paljon paikalla, kuin vain yksi ja saimme häneltä myös palautetta. Saamiamme palautteet olivat suurin osa positiivisia, sillä iso määrä vastaajien mielestä hyvinvointipäivän aiheet olivat hyviä ja onnistuimme hyvin. Yksi asukkaan omaisista vastasi avoimessa palaute kohdassa ” Toivomme lisää

tämmöisiä päiviä seniorikeskukseen”. Henkilökunta oli ilahtunut tapahtumasta ja antoivat paljon suullista positiivista palautetta.

Positiivisen palautteiden lisäksi muutamat asukkaat olivat antaneet opinnäytetyöntekijöille suullisesti korjausehdotuksia jatkoa varten. Asukkaat ehdottivat, että jatkossa järjestäessä viriketoimintaa ikääntyneille huomioitaisiin liikuntahetken pituutta, sillä hyvinvointitapahtumassa liikuntahetken suunniteltu aika oli liian lyhyt varsinkin parempi kuntoisille asukkaille. Haasteellisia ja enemmän harjoituksia voitaisiin jatkossa räätälöidä asukkaille, joiden toimintakyky on hyvä. Huomioimalla kaikkien asukkaiden voimavaroja myös niitä, joiden lihashunto on jo kunnossa, voitaisiin lisätä enemmän asukkaiden tyytyväisyyttä. Lisäksi jokaisen tuokion päätyessä palautekaavakkeita täytettiin asukkaiden kanssa. Palautteidenkaavakkeiden keräämiseen ja niiden täyttämiseksi avustaminen kävi haastavaksi välillä opinnäytetyöntekijöille, sillä tuokion päätettyä asukkaille tuli kova kiire lähteä, mikäli ei jää seuraavan tuokioon. Näin ollen osa asukkaista antoi vain suullisesti palautetta ja paljon palautekaavakkeita jäi täyttämättä osallistujia määrään nähden.

Vaikka opinnäytetutkijat olivat huomioineet etukäteen ongelmakohtia ja mahdollisia riskejä. Tapahtuman valmistelussa ilmeni pieniä ongelmia, mutta niihin reagoitiin nopeasti ja keksittiin ratkaisut asian korjaamiseksi. Tapahtumapäivänä selvisi, että Seniorikeskuksen musiikki-soitin ei toiminutkaan opinnäytetyöntekijöiden tuomiin musiikkilaitteisiin, mutta siihenkin keksittiin ratkaisua hyvin nopeasti, kun oli omat kaiuttimet mukana siltä varalle. Jälkikäteen mietittiin, että tähän olisi voinut paremmin valmistautua päiviä aikaisemmin ennen tapahtumaa musiikkilaitteen ja omien laitteiden yhteensopivuuteen. Tämän kaltaisia tapahtumia toteuttaessa voi syntyä kaikenlaiset haasteet ja jopa epäonnistumisia, mutta kokemus antaa arvokasta tietoa siitä, mitä vastaavia tapahtumia toteutettaessa tulisi ottaa huomioon. Myös eettisestä näkökulmasta katsottuna epäonnistumisten ja haasteiden huomioiminen ja dokumentoiminen raportissa lisää työn luotettavuutta (Mäkinen 2006, 172a).

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tavoitteena oli tapahtuman avulla tuoda monipuolisuutta seniorikeskuksen palveluihin yhden päivän aikana ja näin edistää asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti opinnäytetyöntekijöiden kiinnostus ikääntyneiden hyvinvoinnista ja heidän terveyden edistämisestään kokonaisvaltaisesti. Lisäksi haluttiin motivoida omaisia ja henkilökunnan hoitotyötä sekä tuoda ideoita ikääntyneiden ihmisten entistä paremman arjen mahdollistamiseen. Hyvinvointipäivän avulla haluttiin myös lisätä asukkaiden

tyytyväisyyttä ja parantaa hoidon laatua järjestämällä erilaisia aktiviteetteja (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2013, 24-25).

Leino-Kilpi & Välimäki (2014, 366) toteavat tutkimusta tehdessään tulee olla tarkkana eettisen kysymysten kanssa sekä kiinnittämällä erityistä huomiota jo aiheen valitessa. Tärkeintä on myös, ettei aihe aiheuta minkäänlaista harmia tai loukkaa ketään. Opinnäytetyön aihe ei aiheuttanut minkäänlaista harmia tai loukannut ketään. Tutkimuksen tekijöiden tulee tietää hyvin tarkasti mitä aikoo selvittää ja minkälaista tietoa he siihen tarvitsevat (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 366). Opinnäytetyön kohderyhmän oli ikääntyneet ja heidän terveyden edistäminen.

Opinnäytetyötä tehdessä kunnioitettiin yhteistyökumppanin toiveita niin, ettei julkaistu työssä asukkaiden nimiä, otettu kuvia asukkailta ja eikä kerätty kirjallista aineistoa asukkailta sekä henkilökunnalta. Tapahtuman ja palautekaavakkeiden suunnittelu vaiheessa mietittiin tarkasti keskeisimpiä eettisiä kysymyksiä kuten luottamuksellisuus, tapahtuman osallistuvan tai kyselyssä tiedonantajan vapaaehtoisuus, ja avoimuus. Näin ollen palautekaavakkeet olivat nimettömiä ja tapahtuman osallistuminen oli vapaaehtoista, sillä haluttiin kunnioittaa asukkaan päätöstä ja näin haluttiin taata työmme eettisyyttä ja luetettavuutta. (Janhonen & Nikkonen 2003, 256).

Tuokioiden aikana kunnioitettiin asukkaiden yksityisyyttä siten, ettei asukkaiden ollut välttämätön puhua heidän elämän kokemuksesta, mikäli ei halunnut. Asukkailla oli mahdollisuus myös olla kuuntelijana esimerkiksi muistelutuokiassa. Yksityisyyden käsite on laaja ja sitä voidaan tarkastella monesta näkökulmasta. Yksityisyyden noudattaminen oli opinnäytetyön tekijöille äärimmäisen tärkeää, ja siihen kiinnitettiin huomiota hyvinvointipäivää suunniteltaessa. (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 133-138.)

Opinnäytetyöntekijöillä oli tiedossa aiheen valittaessa kohderyhmästä. Yhteistyökumppania tavattaessa päätettiin yhdessä aiheen valinnasta, jonka jälkeen lähdettiin työstämään opinnäytetyön kirjallisuus osuutta ja tapahtuman suunnittelua. Tapahtuman suunnittelussa huomioitiin kohderyhmää, tutustumalla heihin luontevasti ennen tapahtumapäivää ja arvioitiin eri kerroksissa asuvien asukkaiden voimavaroja. Toiminnallinen opinnäytetyö ei ole itsessään tutkimus, tai sisällä tutkimuskysymystä silti opinnäytetyöraportissa tulee näkyä työn teoreettinen viitekehys, sekä johdonmukaisuutta siitä minkä varten se on laadittu. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 366–367.)

Tässä opinnäytetyössä hyvä tieteellinen käytäntö näkyy huolellisuutena, tarkkuutena sekä rehellisyytenä. Huolellisuutta on kiinnitetty myös lähdeviitteisiin ja muihin merkintöihin. Opin-

näytetyössä käytettiin tarkoin ja monipuolisesti valittuja lähteitä. Tämän toteutettiin käyttämällä niin kirjallisia kuin myös sähköisiä tutkimustietoon pohjautuvia lähteitä, joka on hyödyksi löytämiin tiedon luotettavuudelle. On tärkeää kunnioittaa muiden työtä ja antaa heidän saavutuksille kuuluvan arvon ja merkityksen omaa työtä tehdessään. Koko prosessin tarkka kuvaaminen raportissa lisää luotettavuutta ja opinnäytetyöntekijät ovat pyrkineet siihen koko opinnäytetyö prosessin aikana. (Mäkinen 2006, 172.) Opinnäytetyön luotettavuutta on vahvistettava viittamaalla luotettaviin ja aiheen liittyviin lähteisiin, jotka tulee näkyä selkeästi raportissa. Tärkeintä on löytää työn sopivia lähteitä, joiden avulla opinnäytetyöntekijä perustelee työtään. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 366–367; Vilkkä & Airaksinen 2003, 72–76, 82.)

7.2 Oppimisprosessin arviointi

Ohjauksemme oli vuorovaikutuksellista toimintaa ja saimme kaikki osallistuneet asukkaat siihen mukaan, joten viestintä onnistui mielestämme hyvin. Osa asukkaista kuunteli enemmän kuin puhui, mutta viestinnäksi luetaan myös kuunteleminen. Onnistunut vuorovaikutus ei ole pelkästään puhumista, vaan vaatii myös kuuntelemisen taitoa. Osallistuneista asukkaista suurin osa oli aktiivisia ikääntyneitä, mutta myös löytyi ne, jotka eivät halunneet osallistua esimerkiksi muisteluhetkessä jakamaan omia kokemuksia elämästään. Tässä kävi ilmi Nurmen (2014) toteama irtaantumisteoriassa sitä, että ikääntyvän vuorovaikutus muiden kanssa vähenee vanhetessa ja sen seurauksena ihminen irtaantuu.

Opinnäytetyö aiheeksi valittiin hyvinvointipäivän järjestäminen Leppävaaran elä ja -asu seniorikeskuksen asukkaille. Opinnäytetyön tekeminen oli todella opettavaista ja haastavaa, sillä aihetta piti rajata. Tavoitteena oli myös tuottaa laadukasta toiminnallista opinnäytetyötä. Tiimi jäsenten eritaustoista johtuen opinnäytetyöntekijät pystyivät tuomaan omat vahvuutensa työhön. Tiimi jäsenille muokkautuivat luontevat roolit jo siinä vaiheessa, kun lähdettiin työstämään opinnäytetyötä. Vastuuta jaettiin tasaisesti ja pyrittiin auttamaan toinen toisiamme, jos siihen on ollut tarvetta. Tiedonkulku on ollut vaivatonta ja yhteistyö miltei helppoa, koska tiimin jäsenet olivat pysyneet hyvin ennalta sovitussa suunnitelmassa. Vaikka yhteistyö sujui alussa hyvin. Suunnitteluvaiheen jälkeen tiimin yhteisen ajan sovittaminen oli vaikeaa, josta syystä päädyttiin jatkamaan opinnäytetyöntekoa eriryhmissä.

Opinnäytetyöprosessin aikana opinnäytetyöntekijät ovat oppineet ja syventäneet tietonsa ikääntyneiden hyvinvoinnista kokonaisvaltaisesti sekä tapahtuman järjestäminen ikääntyneille asiakkaille. Opinnäytetyön tekemisen aikana kasvattiin ammatillisesti sekä uskomme, että pystymme hyödyntämään oppiamme tieto taitomme hyväksi tulevaisuudessa.

7.3 Opinnäytetyön tuotoksen tarkastelu

Hyvinvointipäivä toteutus onnistu hyvin, sillä osallistujia oli määrä riittävästi ja osallistujina oli ainoastaan 2. ja 3 sekä 4. ja 5. kerrosten asukkaita. Osallistujia riitti kuhunkin pisteisiin hyvin. Kaikissa pisteissä asukkaat olivat piirissä, ohjaajien ja asukkaiden ääntä kuultiin hyvin. Musiikkipiste oli kaikista kiinnostavin, joka veti paljon asukkaita mukaan, mutta muut pisteetkin olivat todella kiinnostavia. Liikuntasali ympäristönä oli hyvin toimiva, välineitä ja materiaalia oli miltei riittävä. Vaikka asukkaat olivat suurin osa autettavia liikuntasaliin, silti he olivat innokkaita osallistumaan tapahtumaan.

Hyvinvointipäivästä tiedotus erilaisilla tavoilla hyvissä ajoin auttoi opinnäytetyöntekijöitä, sillä saatiin paljon osallistujia tapahtumaan. Itse asiassa asukkaat odottivat päivän innokkaana ja olivat hyvin tietoisia tapahtumasta. Hyvinvointipäivään osallistui asukkaiden lisäksi henkilökuntaa ja joitakin omaisia. Hyvinvointipäivä pystyttiin hallitsemaan niin, että osallistujia oli rajattu. Osallistujia määrän jakaminen aamu- ja iltapäivään oli hyvin toimiva, muuten osallistujia kaikkiin pisteisiin kerrallaan olisi ollut suuri määrä.

Aikataulussa pysyttiin erituokioiden aikana. Liikuntasalia järjesteltiin tapahtumapäivänä hyvissä ajoin valmiiksi sekä suunniteltiin yhdessä päivää, mikä auttoi onnistumaan paremmin. Tuokioiden toteuttamisessa oli käytössä liikuntasalin tuoleja, pientä palloa sekä meidän tuomia erilaisia materiaaleja. Lisäksi oli aikaa käydä kerroksissa ennen tapahtuman alkua ja kuuluttaa kyseisiin kerroksiin. Liikuntahetkessä tarvittavia välineitä ja materiaalia riitti sekä muisteluhetkeen käytettäviä muistelukortteja. Musiikkihetkessä käytettävät laulunsanat oli loppunut kesken. Mutta ohjeistimme asukkaita lukemaan laulunsanoja pareittain, jotta ne riittäisivät kaikille.

Opinnäytetyöntekijät olivat laatineet suunnitteluvaiheessa SWOT-analyysia elä ja -asu seniorikeskuksen hyvinvointipäivään. Näin ollen hyödynnettiin sitä tapahtumapäivänäkin. SWOT-analyysin avulla selvitettiin tapahtumapäivän vahvuudet ja heikkoudet sekä tavoitteiden saavuttamisen vaikeuttavat asiat ja uhat sekä mahdollisuudet.

Tapahtumapäivän toteutuksen jälkeen pidettiin vahvuutena, että onnistuttiin tuottamaan asukkaille hyvää mieltä ja saatiin heitä kokeilemaan erilaisia aktiviteetteja, jonka kautta he pääsivät tutustuman toisiinsa. Lisäksi saatiin motivoimaan ja tukeman hoitohenkilökunnan hoitotyötä järjestämällä tapahtuman sekä jättämällä heille valmis materiaalia myöhemmin toteutusta varten. Onnistumisen tunteen saavuttaminen ohjaajina oli myös tärkeänä. Opinnäytetyöntekijät pitivät mahdollisuutena, että he saivat kehittää omaa ammatillisuuttaan ikääntyneiden hoitotyössä. Heikkouksia tavoitteiden saavuttamiseen ei ollut, sillä järjestelyissä ei tullut peruuntumisia. Varsinaista uhkaa ei ollut, sillä osallistujia määrää oli sopivasti, valitut aktiviteetit olivat kiinnostavia asukkaiden mielestä sekä kaikki ohjaajat olivat paikalla

tapahtumapäivänä. Myös ensiapukurssin opetukset oli kerrattu ennalta ennen hyvinvointipäivän toteutusta.

Tuokioiden aikana muutaman asukkaan käytös oli muuttunut. Asukkaille oli tullut erimielisyyksiä ja lähellä jopa riitautua, mutta tilannetta pystyttiin hallitsemaan rauhoittelemalla heitä. Muisteluhetkessä oli yhdellä asukkaalle jokin muisto laukaissut surullisen tunteen, hänet rahoiteltiin ja siirryttiin eteenpäin. Muistelutuokiossa oli myös sellaisia asukkaita, jotka eivät halunneet heidän kohdalla kertoa mitään ja heidän päätöstä kunnioitettiin. Liikuntahetkessä oltiin tarkkaavaisia ja varautuneita riskien kannalta. Asukkaiden liikkumiset eripisteiden aikana sekä siirtymiset valvottiin ja autettiin hallitusti. Tapahtumassa huomioitiin asukkaiden heikentynyttä näkö ja kuuloaistia puhumalla selkeästi ja kuuluvalla äänellä sekä lukemalla heidän kanssa esimerkiksi laulunsanoja ja muisteluhetkessä käytettäviä muistikortteja.

Muisteluhetkihetkessä käytetyt muistelukortit herättivät paljon mielenkiintoisia keskusteluja. Keskustelu oli alussa hyvin hidasta, mutta ensimmäisen keskustelukierroksen jälkeen asukkaat pääsivät mukaan ja ymmärsivät mitä haettiin kortteissa olevien lauseiden avulla. Muistelukortteissa olleet valmiit lauseet rohkaisivat asukkaita keskustelemaan lisää ja näin ollen lopussa sai kertoa vapaasti mistä vain. Suurin osa asukkaista halusivat tarinoida mielellään muistoistaan eikä heitä edes pystytty keskeyttämään helposti. Näiden keskustelujen avulla havaittiin kuinka hyvin muistelutyö sopii erityisen hyvin ikääntyneiden hoitotyössä, ja miksi se on käytetty työmenetelmä (Hohenthal-Antin 2009, 24-26).

Tapahtumapäivänä huomattiin, että ikääntyneiden fyysisen hyvinvoinnissa oli eroja, osa liikkui itsenäisesti ja toiset tarvitsivat enemmän apuja liikkumisessa. Tämä myös vaikutti heidän osallistumiseen tuokioihin erityisesti liikuntatuokioon. Asukkaista osa oli todella kiinnostuneita liikuntahetkestä ja pystyivät tekemään harjoituksia. Tämän myötä kävi ilmi, että osa heistä oli parempi kuntoisia. Ikääntyneelle liikunnan pienetkin vaikutukset ovat tärkeä etenkin toimintakyvyn ylläpitämiseen (UKK-instituutti 2014).

Musiikkihetki oli kaikista suosituin tuokio, sillä osallistujia määrä oli niin paljon, että koko liikuntasali oli melkein täynnä. Osallistujat olivat rauhoittuneet tilanteeseen ja osallistuneet voimavarojen mukaan musiikkihetkeen. Asukkaat olivat nauttineet musiikin kuuntelusta ja tuttujen laulujen laulamasta. Se herätti heissä paljon erilaisia tunteita kuten ilon ja surun tunnetta. Eräs asukas liikkutui, kun hänen häissä soinit kappale soitettiin tilaisuudessa. Asukas kertoi kaikille, kuinka paljon tämä kappale merkitsee hänelle, oli hyvin iloinen kuunnelllessaan sitä ja jopa halusi tanssia yleisölle. Tässä huomattiin musiikin suuri vaikutus ihmisen tunteiden säätelyssä Aeismelaus (2008, 103).

Hyvinvointipäivään oli osallistunut yhteensä 40 asukasta sekä omaisia ja henkilökuntaa. Olimme todella ilahtuneita kyseisten kerrostien asukkaiden suuresta osallistujamäärästä sekä henkilökunnan aktiivisuudesta päivän aikana. Hyvinvointipäivää pystyttiin toteuttamaan silti hyvin ja tarkoin jokaista asukasta huomioiden. Mielestämme onnistuimme sisällöllisesti hyvinvointipäivässämme. Pidimme seniorikeskuksen asukkaille ja henkilökunnalle onnistuneen ja muistoja herättäneen tapahtuman. Yhteistyö tiimin jäsenten kesken toimi ja veimme työme yhdessä alusta loppuun asti ottaen huomioon yksilölliset vahvuutemme.

Tapahtuma oli kuulemma juuri sitä, mitä he tähän syksyyn kaipaivatkin. Parempaa kiitosta työpanoksestamme emme olisi voineet saada. Päivä on ollut kokonaisuudessaan hieno kokemus niin meille tiimin jäsenille, kuin myös Seniorikeskuksien asukkaillekin. Tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen on vaatinut paljon suunnittelua ja vaivannäköä. Kuitenkin lopputulos oli palkitseva ja motivoiva jatkoa ajatellen.

7.4 Kehittämisidea

Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää, onko yhteistyökumppanille jätetty materiaali ollut käytössä ja onko se monipuolistanut palvelukeskuksen toimintaa. Tutkimuksen voidaan selvittää työntekijöille suunnatun kyselyn avulla. Kerätty palaute voidaan hyödyntää ikääntyneiden asukkaiden virkistyshetkien järjestämisessä tulevaisuudessa.

Lähteet

Painetut

Aejmelaesus, R., Kan, S., Katajisto, K-R. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu Vanhustyöhön, 1.painos. Porvoo. WSOY.

Aejmelaesus, R., Kan, S., Katajisto, K-R. & Pohjola, L. 2008. Erikoistu vanhustyöhön. 1.-2. Painos. Helsinki: WSOY.

Ahonen, J., Sandström, M., Laukkanen, R., Haapalainen, J., Immonen, S., Jansson, L. & Fogelholm, M. 1998. Alaraajojen rakenne, toiminta ja kävelykoulu. Lahti: VK- Kustannus Oy.

Eloranta, T. & Punkanen T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Gibson F (2011) Reminiscence and life story work. A practice guide. London: Jessica Kingsley Publisher.

Hakala, 2004 Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus

Hautala, E. 2012. Seniori opas. Hyvinvointi, terveys ja palvelut ikäihmisille. 1.painos. Helsinki: Oy Nord Print Ab.

Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2013. Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Hirsijärvi, .S.,Remes,P, & Sajavaara,. P 2013. Tutki ja kirjoita. Suomi: Tammi

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS- kustannus.

Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan. Jyväskylä: PS-kustannus

Janhonen, S. & Nikkonen, M. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2003. Juva: WSOY.

Koivula, M. & Räsänen, J. 2006/2008. Vastuksesta voimaa. Teoksessa: Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.). 2006/2008. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään - iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu.

Koskinen, S.,Talo,S.,Hokkinen,E-M.,Paltamaa,J.J& Mustika-Siirtola,M.2009 .Neljän elämänlaatumittarin sisältöanalyysi ICF- luokituksen viitekehyksessä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 46, 196-207.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2003. Etiikka hoitotyössä. 1.painos. Turku: WSOY.

Leino-Kilpi, H & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. 8.-9. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Malmivirta, H. 2013. Muistin menestykseksi. Teoksessa Muistin ongelmat. Toim. K. Virjonen. Juva. PS-kustannus. 28-29

Mäkinen Olli. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi. 172a.

Mäkinen Olli. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.172b

Nurmi, J-E., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L & Ruoppila. 2014. 5.painos. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: Juva

Pitkänen, T. 2006/2008. Tavoitteena tasapaino. Teoksessa: Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.). 2006/2008. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään - iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu.

Siltala, P. 2013. Vanhuus elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja

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

Sähköiset

Espoon kaupunki 2018. Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus 2018. Viitattu 28.3.2018. https://www.espoo.fi/fi-FI/Seniorit/Seniorien_asuminen/Hoivaasuminen/Hoivakodit/Leppavaaran_ela_ja_asu_seniorikeskus

Espoon kaupunki 2017. Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus. Viitattu 28.3.2018. [https://www.espoo.fi/fi-FI/Asuminen_ja_ymparisto/Rakentaminen/Kaupunki_suunnittelee_rakentaa_ja_yllapitaa/Leppavaaran_ela_ja_asu_seniorikeskus_vas\(112856\)](https://www.espoo.fi/fi-FI/Asuminen_ja_ymparisto/Rakentaminen/Kaupunki_suunnittelee_rakentaa_ja_yllapitaa/Leppavaaran_ela_ja_asu_seniorikeskus_vas(112856))

Espoon kaupunki 2018. Miten hoiva-asumiseen hakeudutaan. Viitattu 14.5.2018. https://www.espoo.fi/fiFI/Seniorit/Seniorien_asuminen/Hoivaasuminen/Miten_hoivakotiin_hakeudutaan

Espoon kaupunki 2018. Hoiva-asuminen. Viitattu 14.5.2018. https://www.espoo.fi/fi-FI/Seniorit/Seniorien_asuminen/Hoivaasuminen

Finne- Soveri, H. 2017. Muuttuva maailma, muuttuva vanhuus. Helsinki: Duodecim, 215-218. Viitattu 13.5.2018. <http://www.terveysportti.fi/nelli.laurea.fi/xmedia/duo/duo13510.pdf>

Finlex. 2018. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Viitattu 15.7.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Helsingin Diakonissalaitoksen Hoiva oy. 2018. Viriketoiminta. Viitattu 30.8.2018 <http://www.hoiva.fi/viriketoiminta>

Hietaniemi, H. 2015. Musiikki vaikuttaa terveyteen kuin ihmelääke ja terapia - tepsii masennukseen, kipuun ja puhumattomuuteen. Helsingin sanomat. Viitattu 30.07.2018. [Www.hs.fi/hyvinvointi/a1447222471042](http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1447222471042)

Huttunen, J. 2018. Mitä terveys on? Viitattu 21.11.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Ikäinstituutti 2017a. Hiltunen, T. & Jelkänen, V. 2017. Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu Opas vertaisohjaajille. Viitattu 31.07.2018. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/opas0302_uusiK_netiti2_VIIMEISIN.pdf

Ikäinstituutti 2017b. Hiltunen, T. & Jekänen, V. 2017. Ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelu Opas vertaisohjaajille. Viitattu 31.07.2018. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/opas0302_uusiK_netiti2_VIIMEISIN.pdf

Ikäinstituutti 2018a. Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille. Viitattu 31.7.2018. <https://www.voitas.fi/siteshop/item/-/id/494>

Ikäinstituutti 2018b. Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille. Viitattu 31.7.2018. <https://www.voitas.fi/siteshop/item/-/id/494>

Ikäinstituutti 2018c. Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille. Viitattu 31.7.2018. <https://www.voitas.fi/siteshop/item/-/id/494>

Ikäinstituutti 2018d. Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille. Viitattu 31.7.2018. <https://www.voitas.fi/siteshop/item/-/id/494>

Kuntaliitto 2017a. Asumispalvelut ja laitoshoido. Viitattu 30.4.2018. <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/asumispalvelut-ja-laitoshoido>

Kuntaliitto 2017a. Iäkkäiden palvelut. Viitattu 6.6.2018. <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut>

Kuntaliitto 2017b. Iäkkäiden palvelut. Viitattu 6.6.2018. <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut>

Käypä hoito. 2016. Liikunta. Viitattu 21.5.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/suositus?id=hoi50075>

Luiro, M. 2011. Tyytyväisiä ovat ne, jotka eivät valita. Tampereen yliopisto. Viitattu 13.5.2018. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/82362/gradu04893.pdf?sequence=1>

Muistelu mielen voimavarana ja identiteettinä 2018. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 23.7.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteetti%C3%B6n%C3%A4>

Muistiliitto. 2018. Muistisairaahan kohtaaminen/ vaikeat tilanteet. viitattu 25.10.2018.

[https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/erityiskysymyksia/muistisairaahan-ihmisen-koh-
taaminen/vaikeat-tilanteet](https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/erityiskysymyksia/muistisairaahan-ihmisen-koh-
taaminen/vaikeat-tilanteet)

Myhelsinki.fi.2018. Tapahtumajärjestäjän ohjeet, viitattu 11.6.2018. [https://www.my-](https://www.my-
helsinki.fi/fi/tapahtumaj%C3%A4rjest%C3%A4j%C3%A4n-ohjeet#turvallisuus)

[helsinki.fi/fi/tapahtumaj%C3%A4rjest%C3%A4j%C3%A4n-ohjeet#turvallisuus](https://www.my-
helsinki.fi/fi/tapahtumaj%C3%A4rjest%C3%A4j%C3%A4n-ohjeet#turvallisuus)

SWOT-analyysi 2018. Opetushallitus. Viitattu 11.6.2018. [https://www.oph.fi/saadok-](https://www.oph.fi/saadok-
set_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi)

[set_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi](https://www.oph.fi/saadok-
set_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi)

Rautava, M., 4/2015. Unelmani on kuolla saappaat jalassa. Viitattu 23.4.2018. [https://tam-](https://tam-
pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97237/GRADU-1433237311.pdf?sequence=1)

[pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97237/GRADU-1433237311.pdf?sequence=1](https://tam-
pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97237/GRADU-1433237311.pdf?sequence=1)

Savela, S. Komulainen, P. Sipilä, s & Strandberg, T. Ikääntyneiden liikunta 2018. Liikuntalää-

ketiede. Duodecim, 1723- 1725. Viitattu 20.7.2018. [https://www.duodecim-](https://www.duodecim-
lehti.fi/api/pdf/duo12448)

[lehti.fi/api/pdf/duo12448](https://www.duodecim-
lehti.fi/api/pdf/duo12448)

Suomen liikunta ja urheilu ry 2008. Senioriliikunta tutkimus 2007-2008. Viitattu

10.7.2018. [https://docplayer.fi/15913642-Liikuntatutkimus-senioriliikunta-seniori-2007-2008-](https://docplayer.fi/15913642-Liikuntatutkimus-senioriliikunta-seniori-2007-2008-
liikuntatutkimus-on-ainoa-saannollinen-liikunnan-harrastamisen-trenditutkimus-suo-
messa.html)

[liikuntatutkimus-on-ainoa-saannollinen-liikunnan-harrastamisen-trenditutkimus-suo-](https://docplayer.fi/15913642-Liikuntatutkimus-senioriliikunta-seniori-2007-2008-
liikuntatutkimus-on-ainoa-saannollinen-liikunnan-harrastamisen-trenditutkimus-suo-
messa.html)

[messa.html](https://docplayer.fi/15913642-Liikuntatutkimus-senioriliikunta-seniori-2007-2008-
liikuntatutkimus-on-ainoa-saannollinen-liikunnan-harrastamisen-trenditutkimus-suo-
messa.html)

Stenberg, T. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. 2015.Ikäinstituutti. Viitattu

24.7.3018. [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutus-](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutus-
menetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf)

[menetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutus-
menetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf)

Sosiaali- ja Terveysministeriö 2012. Suomesta ikäystävällisempi yhteiskunta. Viitattu

11.10.2018. [https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/ministeri-risikko-suomesta-ikaystaval-](https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/ministeri-risikko-suomesta-ikaystaval-
lisempi-yhteiskunta)

[lisempi-yhteiskunta](https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/ministeri-risikko-suomesta-ikaystaval-
lisempi-yhteiskunta)

Strandberg, T., 2015. Milloin alkaa vanheneminen? Vii-

tattu 25.4.2018. https://www.tiede.fi/artikkeli/kysy/milloin_alkaa_vanheneminen

Suomen riskienhallintayhdistyksen 2018. Viitattu 10.6.2018. [https://www.pk-](https://www.pk-
rh.fi/tools/swot.html)

[rh.fi/tools/swot.html](https://www.pk-
rh.fi/tools/swot.html)

Suomen lähi ja - perushoitaja liitto super. 2018. Henkilöstömitoituslaskuri. Vii-

tattu 11.10.2018. [https://www.superliitto.fi/tyoelamassa/henkiloston-maara/henkilostomi-](https://www.superliitto.fi/tyoelamassa/henkiloston-maara/henkilostomi-
toituslaskuri/)

[toituslaskuri/](https://www.superliitto.fi/tyoelamassa/henkiloston-maara/henkilostomi-
toituslaskuri/)

Särkämö, S. 2011. Music in the recovering brain. Helsingin yliopisto. Viitattu 31.07.2018. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/24940>

Särkämö, S. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen lääkärilehti. Viitattu 31.07.2018. http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/2012/nosto17_3.pdf

Tampereen yliopisto. 2008. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 1. 10.2018. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos 2017. Hyvinvointi. Viitattu 21.11.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018a. Toimivat vanhuspalvelut. Viitattu 14.5.2018. <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/toimivat-vanhuspalvelut>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018b. Toimivat vanhuspalvelut. Viitattu 14.5.2018. <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/toimivat-vanhuspalvelut>

Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos 2017a. Lait ja suositukset vanhuspalveluista. Viitattu 29.3.2018. <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/toimivat-vanhuspalvelut/lait-ja-suositukset-vanhuspalveluista>

Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos 2017b. Lait ja suositukset vanhuspalveluista. Viitattu 29.3.2018. <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/toimivat-vanhuspalvelut/lait-ja-suositukset-vanhuspalveluista>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018a. Lait ja suositukset vanhuspalveluista. Viitattu 6.6.2018. <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/toimivat-vanhuspalvelut/lait-ja-suositukset-vanhuspalveluista>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Mielen hyvinvointi. Viitattu 2.6.2018. <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen/mielen-hyvinvointi>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Kaatumisten ehkäisy. Viitattu 25.10.2018 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/ikaantyneiden-tapaturmat/kaatumisten-ehkaisy>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Terveysverkko. 2018. Kaatumistapaturmien ehkäisy. Viitattu 25.10.2018. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/kaatumistapaturmien-ehkaisy/>

Tilastokeskus. 2018. Väestöennuste. Viitattu 11.10.2018. https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#v%C3%A4est%C3%B6ennuste

TULE. Tuki- ja liikuntaelinliitto ry. 2018a. Viitattu 31.07.2018. <https://www.suomen-tule.fi/toiminta/tule-kuntoon-seniori-luennot/luentomateriaali/tuki-ja-liikuntaelinongelmien-itsehoito/tasapaino/>

TULE. Tuki- ja liikuntaelinliitto ry. 2018b. Viitattu 31.07.2018. <https://www.suomen-tule.fi/toiminta/tule-kuntoon-seniori-luennot/luentomateriaali/tuki-ja-liikuntaelinongelmien-itsehoito/tasapaino/>

UKK-instituutti 2014. Liikunta ja iän tuomat muutokset 2014. Viitattu 17.5.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_ja_ian_tuomat_muutokset

UKK- instituutti 2014. Säännöllinen staattinen liikunta parantaa suoriutumiskykyä. Viitattu 1.8.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki_ja_liikuntaelimisto/saannollinen_staattinen_venyttely_parantaa_suorituskyky

UKK- instituutti. Liikuntapiirakka 2018. UKK- instituutti. Viitattu 21.5.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille

Uotila, E. 2017. Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus. Viitattu 29.3.2018. <http://www.suur-leppavaara.info/tiedotteet/leppaavaaranelaejaasu-seniorikeskus632017yhteenveto>

Yle.fi 2014. Älä sano 65-vuotiaasta vanhukseksi. Viitattu 28.10.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-7513924>

Taulukot

[Taulukko 1: SWOT-analyysi](#)

Liitteet



**Tervetuloa
hyvinvointipäivään**

18.09 2018 KLO 10-13:30
LEPPÄVAARAN ELÄ JA ASU -
SENIORIKESKUS

- **Ohjelma:**
- **Tapahtuma alkaa liikuntasalissa klo 10 :00,**
opiskelijoiden ja ohjelman esittely
- **Liikuntahetki klo 10-10:30**
- **Muisteluhetki klo 10:30- 11**
- **Musiikkihetki klo 12:30-13**
- **Liikuntahetki klo 13-13:30**
- **Tapahtuman järjestävät sairaanhoitajaopiskelijat**
- **Laura Lehtinen, Sukri Mocow ja Ugbad Mahad**

Liite 2: Laulun sanat

1.Ystävän laulu - Arja Saijonmaa

Mistä tunnet sä ystävän
Onko oikea sulle hän
Anna meren se selvittää
Kuka viereesi jää
Ja jos silloin kun myrsky soi
Vain sun kumppanis vaikeroi
Vene lähimpään rantaan vie
Jääköön pois mikä lie
Mistä tunnet sä ystävän
Onko oikea sulle hän
Anna tunturin selvittää
Kuka viereesi jää

Kun on kaukana kaikki muut
Ja kun päättyvät pitkospuut
Kuka rinnallas ruikuttaa
Takaisin mennä saa
Mistä tunnet sä ystävän
Onko oikea sulle hän
Ajat ankeimmat selvittää
Kuka viereesi jää

Kun on sinulla vaikeaa
Ja kun tarvitset auttajaa
Silloin ystävyys punnitaan
Menee muut menojaan
Siitä tunnet sä ystävän,
Kun on vierelläs vielä hän
Turhat tuttavat silloin ois
Hävinneet pian pois

Lähde:

Lyrics 2018. Viitattu 28.8.2018. <https://lyrics.fi/arja-saijonmaa/ystavan-laulu>

2. Sininen ja Valkoinen-Jukka Kuoppamäki

Kotimaa kun taakse jäi, mietin hiljaa mielessäni,
Mitä siitä kertoisin, kysyjille vastaisin.
Kertoisinko köyhyyden, laudat eessä ovien?
Vai sen kaiken rikkauden? Kunnes tiesin vastauksen.

Sininen on taivas, siniset on silmänsä sen.
Siniset on järvet, sinisyyttä heijastaen.
Valkoinen on hanki, valkoiset on yöt kesien.
Valkoiset on pilvet, lampaat nuo taivaan sinisen.

Juuret kasvoi maahan sen, kylmän sekä routaisen.
Lämmön tunsin kuitenkin lujuuudessa graniitin.
Hiljaa kuusten kuiske soi, terveisensä tuuli toi.
Sininen ja valkoinen värit ovat vapauden.
Sininen on taivas, siniset on silmänsä sen.

Siniset on järvet, sinisyyttä heijastaen.
Valkoinen on hanki, valkoiset on yöt kesien.
Valkoiset on pilvet, lampaat nuo taivaan sinisen.

Lähde: Lyrics 2018. Viitattu 28.8.2018. <https://lyrics.fi/jukka-kuoppamaki/sininen-ja-valkoinen>

3. isoisän olkihattu- Tapio Rautavaara

Mä tässä kerran ullakolle yksin kapusin
Ja sattumalta vanhan kaapin siellä aukaisin
Mä sitä pengoin mitä lienen oikein etsinyt
Niin löysin vanhan olkihatun siitä kerron nyt
Sen pölystä kun puhdistin ja sitä kääntelin
Ja ullakolle vanhan arkun päälle istahdin
En aikaa tiedä miten kauan siinä viivähdin
Kun isoisän tarinaa mä hiljaa muistelin

Ol' kerran pieni hattukauppa sivukadulla
Niin pientä kauppaa nykyään et löydä todella
Ja siihen puotiin isoisä kerran piipahti
Hän kauan etsi olkihatun viimein valitsi
Vaan valinta se tuskin siinä aikaa vienyt ois
Kas syy on toinen: hennonnut ei millään mennä pois
Kun kerran katsoi myyjättären silmiin sinisiin
Jo kaikki hatut ostanut hän kohta olis niin

Näin kului aikaa sinisilmäin vuoksi tosiaan
Nyt romanssi niin kaunis kohta puhkes kukkimaan
Ja joka päivä iltasin kun kello tuli kuus
Nähtiin eräs herrasmies ja olkihattu uus
Odottavan sulkemista pienen myymälän
Ja kahden nuoren kulkevan luo puiston hämärän
Ei kauniimmin tää satu pieni päättyä nyt voi
Kun kera syksyn lehtien hääkellot heille soi

Näin kuvat kulki muistoissani hämys ullakon
Ja mietin kuinka kaunis sentään ihmiselo on
Vaan miten vähän jääkään meistä muistoks tulevain
Kuin isoisän tarinasta olkihattu vain
Mutt ehkä ajan tomun alta joku toinenkin
Joskus pienen muiston löytää niin kuin minäkin
Näin isoisän olkihattu sai mun laulamaan
Ja vanhan kaapin kätköihin sen laitan uudestaan

Lähde: Genius Media Group Inc 2018. Viitattu 28.8.2018. <https://genius.com/Tapio-rauta-vaara-isoisan-olkihattu-1963-versio-lyrics>

4. Metsäkukkia- Olavi Virta

Metsään on tullut jo syys
Lohduton yön hämäryys
Vaan hongat huokaillessaan
Suojaavat kukkia maan
Hongiston suojaan on jäänehet
Pienoiset metsäorvokit nuo
Syksy unhoitti laasta pois

Yksinäin allapäin
Saavun kukkien luo
Poimin ne armaallein
Anteeksi saan
Tien onnellaan
Tunnen taas löytänein
Niin kesä saapuu jo uus
Kukkien uus ihanuus
Metsässä puut vihannoi
Sunnuntain hääkellot soi
Vierelläin ohjaan näin
Kirkkohon morsion
Metsäkukkia on
Hällä morsiuskimpussa
Hymyillen, tietäen
Katseet yhtyvät nyt
Vain me tunnemme sen
On matkan pää
Liittomme tää Syy metsäkukkien

Lähde:

Genius Media Group Inc 2018. Viitattu 28.8.2018. <https://genius.com/Olavi-virta-metsakuk-kia-lyrics>

5. Hopeinen kuu- Olavi Virta

Hopeinen kuu luo merelle siltaa,
Ei tulla koskaan voisi kai tällaista iltaa.
Odotan turhaan sinua, armain.
Kuu kulkee pilven taakse, taas on meri harmain.

Kaipausta vastaa sydämen ääneen,
Onneni tiedän mä nyt taas niin yksin jääneen.
Toinen nyt kuuta kanssas katsoo, toinen vienyt sinut lienyttä.
Hopeinen kuu luo merelle siltaa.

Hopeinen kuu luo merelle siltaa,
Ei tulla koskaan voisi kai tällaista iltaa.
Odotan turhaan sinua, armain.
Kuu kulkee pilven taakse, taas on meri harmain.

Kaipausta vastaa sydämen ääneen,
Onneni tiedän mä nyt taas niin yksin jääneen.
Toinen nyt kuuta kanssas katsoo, toinen vienyt sinut lienyttä.
Saavu ei koskaan tällaista iltaa...
Ei koskaan!

Lähde:

Lyrics 2018. Viitattu 28.8.2018. <https://lyrics.fi/olavi-virta/hopeinen-kuu>

6. satumaa- Reijo Taipale

Aavan meren tuolla puolen jossakin on maa
missä onnen kaukorantaan laine liplattaa
missä kukat kauneimmat luo aina loistettaan
siellä huolet huomisen voi jäädä unholaan

Oi jospa kerran sinne satumaahan käydä vois
niin sieltä koskaan lähtisi en linnun lailla pois
vaan siivetönnä en voi lentää vanki olen maan
vain aatoksen mi kauas entää sinne käydä saan
Lennä laulu sinne missä siintää satumaa
sinne missä mua oma armain odottaa
lennä laulu sinne lailla linnun liitävän
kerro että aatoksissain on vain yksin hän

Oi jospa kerran sinne satumaahan käydä vois
niin sieltä koskaan lähtisi en linnun lailla pois
vaan siivetönnä en voi lentää
vanki olen maan
vain aatoksen mi kauas entää sinne käydä saan

Lähde:

Lyrics 2018. Viitattu 28.8.2018. <https://lyrics.fi/reijo-taipale/satumaa>

7. Moskovan valot. Georg Ots

Sinut kerran löysin, ystäväin
Kuljit hetken yössä vierelläin
Silmäs mua katsoi niin
Kutsui lemmenhaaveisiin
Ja meille loisti valot Moskovan
Silmäs mua katsoi niin
Kutsui lemmenhaaveisiin
Ja meille loisti valot Moskovan

Aamun tullen sinut kadotin
Pois kun sammui valot kaupungin
Sanoit hiljaa näkemiin
Lyhdyn alla erottiin
Nyt sua näenkö enää milloinkaan
Sanoit hiljaa näkemiin
Lyhdyn alla erottiin
Nyt sua näenkö enää milloinkaan

Yhä etsin yhtä ikkunaa
Näen niitä monta miljoonaa
Kuljen iltaan tummuvaan
Valot kertoo muistojaan
Ja tiedän: en voi sua unohtaa
Kuljen iltaan tummuvaan
Valot kertoo muistojaan
Ja tiedän: en voi sua unohtaa

Lähde:

Musicxmatch 2018. Viitattu 28.8.2018. <https://www.musicxmatch.com/lyrics/Georg-Ots/Moskovan-valot>

8. Paratiisi- Rauli Badding Somerjoki

Kun mä sinut kohtasin, oli ilta ihanin
Linnut lauloi ja kimmelsi taivaan kuu.
Sinä sanoit menkäämme maalle meidän landelle
Mietin nyt juttu tää onnistuu

Perille kun saavuttiin kukat kukki tuoksui niin
Meri vaahtosi kuin olut kuohuaa
Heti rantaan kuljettiin, liiat kuteet riisuttiin
Oli tunnelma niin huumaaava

Oi, jos sulle voisin antaa kaikkein kauneimman
Tämän maailmani pallon valtavan
Mutta enhän sitä tee, pieni hetki riittänee
Kun sun vierelläsi näin olla saan

Varret yhteen kiedottiin, hiekka tarttui varpasiin
Meren kiihkeään rytmiin kun vaivuttiin
Pientä huulta heitit kai, suoraan suusta suuhun vain
Näistä aikuiset puhuu kuiskuttaen

Oi, jos sulle voisin antaa kaikkein kauneimman
Tämän maailmani pallon valtavan
Mutta enhän sitä tee, pieni hetki riittänee
Kun sun vierelläsi näin olla saan

Lähde:

Genius Media Group Inc 2018. Viitattu 28.8.2018. <https://genius.com/Rauli-badding-somer-joki-paratiisi-lyrics>

9. Puhelinlangat Laulaa- Katri Helena

Puhelinlangat laulaa
ja taivaalla loistaa kuu
maantiellä vihellellen
kun kulkijapoika käy
puhelinlangat laulaa
ja pilvistä katsoo kuu
kulkijan taipaleella
ei huolien häivää näy

Heinälatoon yöksi hän majoittuu
ja eväitensä maistelee
kullastansa siellä hän uneksuu
kun unian hän vetelee
puhelinlangat laulaa
ja kuutamo kirkas on
vapaa kuin taivaan lintu
on kulkija huoleton

Puhelinlangat laulaa
ja taivaalla loistaa kuu
maantiellä vihellellen
kun kulkijapoika käy
puhelinlangat laulaa ja pilvistä katsoo kuu
kulkijan taipaleella ei huolien häivää näy

Tyttö jossain kaukana odottaa
kaipaus rinnassaan
riemumielellä kulkija vaeltaa
kaunokaista katsomaan
puhelinlangat laulaa ja taruja kertoilee
maanteiden romantiikkaa ne tuulessa soittelee

Lähde:

Genius Media Group Inc 2018. Viitattu 28.8.2018. <https://genius.com/Katri-helena-puhelinlangat-laulaa-lyrics>

10. Olen Suomalainen- Kari Tapio

On pohjantähden alla
Tää koti mulla mainen,
Mä elämästä laulan,
Olen suomalainen

Oi jospa tietäisivät maailmalla,
Nyt mitä voikaan olla taivaan alla,
On täällä kansa,
jonka kyyneleistä aikaan saisi aika
monta valtamerta
On täällä monta yksinäistä, mutta
Niin paljon kiellettyä rakkautta,
Nyt etten siitä riitä kertojaksi taulut eikä ikävöivät
lemmenlaulut,
On täällä elämä raskasta työtä
Ja siinä harvemmin on onni myötä,
Sen tietää vain, yksin suomalainen

kertosäe:

On pohjantähden alla
Tää koti mulla mainen,
Mä elämästä laulan,
Sillä oonhan suomalainen
Mä rakkaudesta laulan,
On siinä mies ja nainen
Pohjantähden alla,
Elää suomalainen

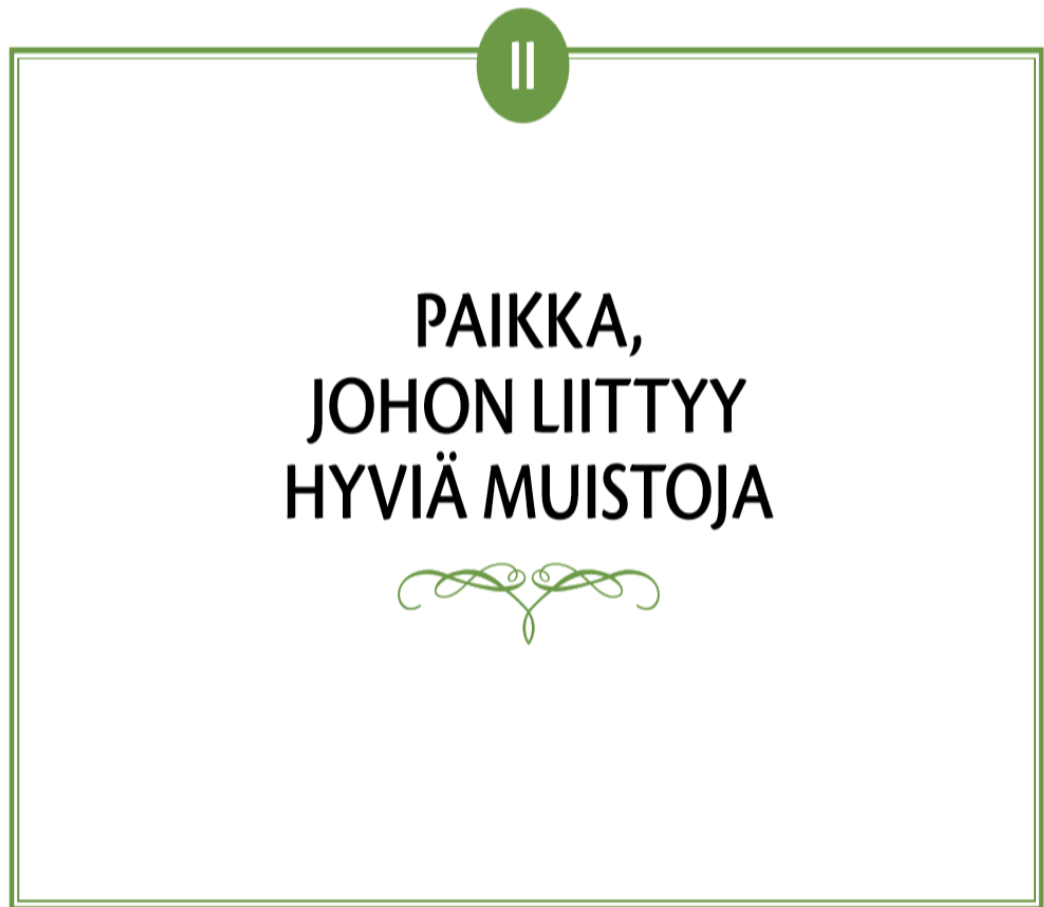
On tässä maassa itsepäinen kansa,
Ystävät jos pitää toisistansa,
Ei siinä erottaa muu,
silloin voi kuin yksin kuolema ja virkavalta vain,
Me käymme vastamäkeen sielu surren,
Mutt' sitä nousemme hammasta purren,

Me mutkan jälkeen käymme mutkaan nähdäksemme,
ettei kannattanutkaan
On täällä elämä raskasta työtä,
Ja siinä harvemmin on onni myötä,
Sen tietää vain, yksin suomalainen.
kertosäe
kertosäe

Lähde:

Lyrics 2018. Viitattu 28.8.2018. <https://lyrics.fi/kari-tapio/olen-suomalainen>

Liite 3: Esimerkki myönteisen muistelun kortista



Liite 4: Ohjeet turvalliseen liikkumiseen

Pallon kuljettaminen

Tämän harjoituksen aikana istuttiin piirissä yhdessä palloa kuljettaen. Tarkoituksena oli, että palloa kuljetetaan myötöpäivään, palloa otetaan vastaan ja annetaan eteenpäin molemmilla käsillä. Kuljetussuunta vaihdellaan mahdollisuuksien mukaan vastapäivään. Palloa kuljettiin välillä hitaasti ja välillä nopeammin. (Ikäinstituutti 2018a.)

Jalkajumppa istuen: Polven nostoja

Jalkajumppassa nostelettiin polvia ylös oikean ja vasemman jalan vuorottaisia potkuja etuviistoon. Tämän jälkeen tömisteltiin lattiaa jalkapohjilla, päkiöillä sekä kantapäillä. (Ikäinstituutti 2018b.)

Painonsiirrot käsien heilautuksilla istuen

Painonsiirrot käsien heilautuksilla tapahtui istuen tukevasti tuolilla selkä suorana, mutta irti selkänojasta. Käsia heilauteltiin puolelta toiselle vuorotellen niin pitkälle, että vastakkaisen puolen pakara nousee penkistä. (Ikäinstituutti 2017a.)

Vartalon taivutus istuen

Tässä harjoituksessa toteutettiin istuen rennosti hyvässä ryhdissä selkä suorana, mutta irti selkänojasta. Käsia liotettiin vuorotellen lattiaa kohti, taivuttaen vartaloa sivulle. Sen jälkeen palattiin rauhallisesti ryhdikkäästi alkuasentoon. (Ikäinstituutti 2017b.)

Venyttely

Ensimmäisessä venyttelyliikkeessä istuttiin jalat hieman auki/ kykyjen mukaan ja selkä suorana. Tämän jälkeen käsia laitettiin niskan taakse kyynärpäät eteenpäin. Liikkeessä oli tarkoitus aukaista rintakehää viemällä molemmat kädet auki sivuille ja tuoda kyynärpäät takaisin yhteen. Suoritusta mahdollistettiin ottamalla hengitys mukaan liikkeeseen. Rintakehän aue- tessa hengitetään sisään ja supistaessa ulos. Liike vahvistaa yläselkää ja parantaa rintakehän liikkuvuutta, mikä puolestaan tehostaa hengitystä. (Ikäinstituutti 2018c.)

Toisessa venyttelyliikkeessä istuttiin ryhdikkäästi tuolilla, kädet vartalon vieressä. Liike suoritettiin nostamalla vuorotellen oikeaa ja vasenta kättä edestä suoraan ylös ja alas. Liikettä jatkettiin nostamalla ja venyttämällä kättä taakse viistoon molemmille puolille. Kättä nostettaessa ylös on hyvä huomioida, että hartiat pysyvät rentoina. Liike auttaa olkanivelen ja rintarangan liikkuvuuteen ja parantaa ryhtiä. Hyvä olkanivelessä ja vartalossa tapahtuva ojen-

nusliike helpottaa esimerkiksi astioiden tai hatun ottamista hyllyltä. Liikettä tehostettiin ottamalla katse mukaan harjoitukseen, jolloin se harjoittaa samalla tasapainoa. (Ikäinstituutti 2018d.)

Liite 5: Tuolilta nousutesti

Testin tarkoitus: Tuolilta nousu on toiminnallinen testi, joka mittaa alaraajojen suorituskyyä, erityisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatioita.

Testausvälineet: koostuvat selkänojallinen, tukeva, käsinojaton tuoli (istuinkorkeus 42-44 cm, istuinsyvyys 42-45 cm), mutta käytämme tapahtumassa käsinojallisen tuolin. Testissä tulee noudattaa turvallisuutta sijoittamalla tuolin selkänoja kiinni esimerkiksi tukevaan pöytää vasten, ettei pääse liikkumaan testauksen aikana. Testissä käytetään sekuntikelloa, tutkivalla on hyvää olla jaloissaan tukevat, luistamattomat jalkineet. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012a.)

Testin kulku: Testin tehdessä tulee istua käsivarret ristissä rinnan päällä siten, että selkä on kiinni tuolin selkänojassa ja pitää jalat tukevasti pienessä haara-asennossa. Testaajan tulee selostaa ja näyttää testattavalle oikean suoritus tavan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012.b)

Liite 6: Palautekysely

Palautekysely

1. Hyvinvointipäivän aiheet olivat hyviä?

☐

Kyllä

☐

Ei

☐

En osaa sanoa

Perustele lyhyesti:

2. Huomioitiinko sinut ryhmässä riittävän hyvin?

☐

Kyllä

☐

Ei

☐

En osaa sanoa

3. Millainen ryhmän ilmapiiri mielestäsi oli?

☐

Hyvä

☐

Kohtalainen

☐

Huono

Perustele lyhyesti:

4. Saitko äänesi kuuluville ryhmässä ollessasi?

☐

Kyllä

☐

En

☐

En osaa sanoa

5. Oliko tuokioiden toteuttamiseen käytetty aika mielestäsi riittävä?

☐

Hyvä

☐

Kohtalainen

☐

Liian vähäinen

6. Miten onnistuimme mielestäsi?

☐

Erinomaisesti

☐

Hyvin

☐

Kohtalaisesti

Perustele lyhyesti:

- Muuta palautetta ohjaajille hyvinvointipäivästä.