

Sanna Pajukoski, Jonna Suikkola

**VIRIKETOIMINNAN KEHITTÄMINEN PUISTOLAN
SENIORIASUMISYKSIKKÖÖN**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutus
Helmikuu 2019**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Helmikuu 2019	Tekijä/tekijät Sanna Pajukoski, Jonna Suikkola
Koulutusohjelma Sosiaaliala		
Työn nimi VIRIKETOIMINNAN KEHITTÄMINEN PUISTOLAN SENIORIASUMISYKSIKKÖÖN.		
Työn ohjaaja Marja Savolainen	Sivumäärä 39+2	
Työelämäohjaaja Mervi Salonen		
Projektiluonteinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalukuntayhtymän (Soite) senioriasumisen yksikön Puistolan kanssa. Työn tavoitteena oli kehittää asukkaiden toiveiden mukaisesti Puistolaan yhteisöllistä, tavoitteellista, virikkeellistä toimintaa, joka lisäisi fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja vahvistaisi omia voimavaroja vahvistavaa toimintaa ja josta tulisi säännöllistä ja jatkuvaa. Opinnäytetyö sai alkunsa ikäihmisten omista toiveista, joten toteutuksen yhtenä lähtökohtana oli asiakaslähtöisyys. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja koostaa monipuolinen ja helppokäyttöinen viriketoimintaopas vuoden ajalle Puistolan viriketoimikunnan käyttöön sekä toteuttaa yksi viriketuokio käytännössä. Oppaan sisältö suunniteltiin asiakaslähtöisesti yksilöhaastattelujen avulla. Teoreettisina lähtökohtina opinnäytetyössä olivat viriketoiminta, yhteisöllisyys, osallisuus, elämänlaatu ja toimintakyky. Opinnäytetyössä tuotiin esiin myös yhteiskunnallista näkökulmaa, kuten väestön ikärakenteiden sekä vanhuspalveluiden ja palvelurakenteiden muuttumista. Työssä käsitellään ikääntyneiden omien voimavarojen vahvistamisen merkitystä sekä kotona asumisen tukemisen tärkeyttä ja esille tuodaan myös yhteisöllisyyden hyötyjä sekä yksinäisyyden ja syrjäytymisen uhkia. Kehittämistyön tuotoksena syntyi monipuolinen, ikäihmisen toimintakykyä tukeva Puistolan virikevuosi – opas, jota viriketoimikunta voi hyödyntää viriketuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Opas laadittiin myös sähköiseen muotoon, jotta sitä voidaan myöhemmin tarvittaessa muokata ja kehittää edelleen.		

Asiasanat Elämänlaatu, ikäihminen, Osallisuus, Toimintakyky, Viriketoiminta, Yhteisöllisyys

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date February 2019	Author Sanna Pajukoski, Jonna Suikkola
Degree programme Social services		
Name of thesis DEVELOPING RECREATIONAL ACTIVITIES FOR THE PUISTOLA SENIOR HOUSING UNIT.		
Instructor Marja Savolainen		Pages 39+2
Supervisor Mervi Salonen		
This thesis was carried out as a project conducted in cooperation with the Puistola senior housing unit of the Central Ostrobothnia joint authority for social and health care services. The aim of the work was to develop communal, goal-oriented and recreational activities as well as activities fostering the residents' physical, mental and social wellbeing and personal resources. Making the activities regular and continuous was also a goal. The idea for this thesis emerged from the personal wishes of the senior citizens, and a customer-driven approach was therefore one of the starting points for the implementation. The purpose of this thesis was to plan and compile a versatile and user-friendly guidebook on recreational activities for the use of the Puistola recreational committee for a one-year period as well as to implement one recreational session in practice. The contents of the guidebook were designed with a client-driven approach based on individual interviews. The theoretical starting points for the thesis included recreational activities, communality, involvement, quality of life, and functional ability. The thesis also highlighted the societal perspective, such as the changes to the population age structures as well as the services for elderly people and the prevalent service structures. The study deals with the significance of strengthening the personal resources of older people as well as the importance of supporting living at home. Attention is also paid to the benefits of communality, and the threats of loneliness and social isolation. The development work produced a versatile Puistola Year of Recreational Activities guidebook supporting the functional ability of elderly people, which the recreational committee can utilise in planning and implementing recreational activity sessions. An electronic version of the guidebook was also prepared so that the contents can be later edited and further developed if necessary.		
Key words Senior citizen, Quality of life, Involvement, Functional ability, Recreational activities, Communality		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, TARKOITUS JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ.....	3
2.1 Opinnäytetyön taustat ja lähtökohdat	3
2.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus	4
2.3 Opinnäytetyö projektiluonteisena kehittämistyönä.....	5
2.4 Aiemmat tutkimukset	7
3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	9
3.1 Viriketoiminta	9
3.2 Yhteisöllisyys	10
3.3 Ikäihmisen osallisuus	11
3.4 Ikäihmisen elämälaatu.....	12
3.5 Ikäihminen ja toimintakyky.....	13
3.5.1 Fyysinen toimintakyky.....	15
3.5.2 Psyykkinen toimintakyky	15
3.5.3 Sosiaalinen toimintakyky.....	16
4 IKÄÄNTYVÄ YHTEISKUNTA	18
4.1 Muuttuvat vanhuspalvelut	19
4.2 Ikääntyneen kotona asumisen tukeminen ja sen merkitys.....	20
5 KEHITTÄMISTYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	23
5.1 Viriketyöryhmän perustaminen työyhteisöön.....	23
5.2 Rahoitus ja hankinnat.....	24
5.3 Viriketoiminta -opas	24
5.4 Viriketuokion suunnittelu ja toteutus	27
6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI JA HYÖDYNNETTÄVYYS	29
7 POHDINTA	31
7.1 Kehittämistyön eettisyys.....	32
7.2 Ammatillinen oppiminen	33
LÄHTEET	35
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli.....	5
KUVIO 2. Väestö vanhenee ja huoltosuhde heikkenee.....	18
KUVIO 3. Viriketoimintaoppaan runko	25

1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) ikääntymispolitiikkaa linjataan mm. STM:n julkaisussa Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveystalouden strategia. Ikääntymispolitiikan yhtenä tavoitteena on ikäihmisten toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen sekä aktiivisen osallistumisen edistäminen. Hyvinvoinnin aktiivinen lisääminen parantaa ikäihmisten elämänlaatua. (STM 2018a; STM:n julkaisuja 2011:1, 6.) Viriketoiminnan vaikutukset ikäihmisten toimintakykyyn ja elämänlaatuun ovat tutkitusti merkittäviä.

Opinnäytetyömme työelämäkumppaniksi valikoitui Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalvelukuntayhtymän (Soite) senioriasumisyksikkö Puistola. Työmme aihe, viriketoiminnan kehittäminen, syntyi lähtökohtaisesti Puistolan asukkaiden omista toiveista ja tarpeista. Pohdittuamme asiaa myös yksikön esimiehen kanssa päädyimme vastaamaan asukkaiden toiveisiin sekä Puistolan omiin toiminnan kehittämiskohteisiin ja ryhdyimme kehittämään Puistolaan säännöllistä, asiakaslähtöistä ja monipuolista viriketoimintaa.

Valitsimme aiheen siksi, koska koemme sen olevan tärkeää ja merkityksellistä ikäihmisille sekä uskomme sillä olevan positiivista vaikutusta heidän elämäänsä. Koemme aiheen myös meille itsellemme tärkeäksi. Halusimme lisäksi tuoda esille viriketoiminnan merkityksen ikääntyneen kotona asumisen tukijana, sillä monipuolinen viriketoiminta tutkitusti vahvistaa ikäihmisen omia voimavaroja. Pidimme tärkeänä käsitellä työssämme myös yhteiskunnallista näkökulmaa. Uusien palvelurakenteiden linjauksissa korostetaan ensisijaisesti kotona asumisen tukemista, joka vastaa ikääntyvän yhteiskunnan haasteisiin. Väestön ikääntyessä yhteiskunnan on enenevissä määrin pystyttävä edistämään toimintakykyisen ikääntymisen turvaavia toimia. On kehitettävä ikäihmisille räätälöityjä palveluita, jotka tukevat ikäihmisen omaa toimijuutta. (STM 2017.) Lopuksi halusimme vielä korostaa yhteisöasumisen hyötyjä ja tuoda esiin ikääntyneiden yksinäisyyden ja syrjäytymisen vaaroja.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja kehittää asiakaslähtöisesti Puistolan asukkaille yhteisöllistä, kuntouttavaa, virikkeellistä sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia lisäävää ja omia voimavaroja vahvistavaa ryhmätoimintaa virikeoppaan muodossa. Lisäksi oppimistavoitteenamme oli oppia viriketoiminnan merkityksestä ikäihmisille sekä syventyä viriketoiminnan teoreettisiin lähtökohtiin. Tavoitteenamme oli myös perehtyä projektityyppiseen kehittämistyöskentelyyn, jossa kehitetään uutta toimintamallia sekä toteutetaan valmis tuotos. Halusimme itse konkreettisesti osallistua myös

varsinaisen viriketuokion toteuttamiseen, joten suunnittelimme ja toteutimme yhden viriketoimintatuokion itse. Lisäksi pidimme tärkeänä oppia aiheen yhteiskunnallista merkitystä opinnäytetyössämme, sillä se on olennainen osa sosionomin työtä.

Opinnäytetyömme keskeisimmät käsitteet ovat viriketoiminta, yhteisöllisyys, osallisuus, elämänlaatu ja toimintakyky. Ne valikoituivat työhömmme viriketoiminnan viitekehyksen ja Puistolan omista toiminnan lähtökohdista. Näiden teoreettisten lähtökohtien kautta saimme myös rajattua opinnäytetyömme sopivaksi ja selkeäksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyössämme avaamme kehittämistyömme vaihteita, siihen liittyvää teoriaa sekä lopuksi arvioimme kehittämistyömme tavoitteiden saavuttamista. Lähteinä pyrimme käyttämään mahdollisimman uusia, monipuolisia ja luotettavia lähteitä. Opinnäytetyön liitteeksi lisäsimme työstämämme Puistolan virikevuosi -oppaan sekä Kesäkauden päättäjäiset -tapahtuman kutsun.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, TARKOITUS JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää viriketoimintaa ja tehdä viriketoimintaopas Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalokuntayhtymän (Soite) senioriasumisen yksikköön Puistolaan. Soiten senioripalvelut pyrkivät turvaamaan vanhuksen hyvinvointia kotona, palveluasumisessa ja laitosasumisessa. Lähtökohtana kaikissa Soiten palveluissa on vanhuksen terveyden, toimintakyvyn ja selviytymisen tukeminen. (Soite 2018.) Puistolan senioriasumisen yksikkö sijaitsee Kannuksessa ja se aloittanut toimintansa tammikuussa 2017. Tätä ennen Puistola on toiminut tehostetun palveluasumisen yksikkönä, jossa on ollut ympärivuorokautinen hoito, joten Puistolan senioriasumisen toiminta on vielä kohtalaisen uutta ja osittain kehitysvaiheessa. Puistolan kiinteistön omistaa kokonaisuudessaan Kannuksen vanhustenkotiyhdistys, joka toimii sen vuokranantajana. Puistolassa asuinhuoneistoja on 12, ja lisäksi siellä on asukkaille yhteiset oleskelutilat, ruokasali, saunatilat sekä pyykkitilat, jotka ovat asukkaiden käytössä.

Senioriasuminen käsitteenä tarkoittaa oman kodin ja ympärivuorokautisen hoivan välimuotoa, jossa painoarvo on yhteisöllisyydessä. Kyseessä ei siis ole palvelutalo, vaan normaali vuokra-asuminen, jossa asukkaat saavat tarvitsemiaan palveluita kotona asumisen tueksi, kuten esim. kotihoitoa, ateriapalvelua ja pyykipalvelua. Senioriasuminen on sopiva asumismuoto asiakkaille, jotka tarvitsevat apua lähinnä päivittäin tai viikoittain, mutta ei kuitenkaan jatkuvasti tai yöaikaan. Puistolassa ei ole omaa henkilökuntaa, joka olisi jatkuvasti paikalla. Asiakkaiden maksut koostuvat lähinnä vuokrasta ja asukkaiden mahdollisesti käyttämistä terveys- ja tukipalveluista. (Soite 2017.)

2.1 Opinnäytetyön taustat ja lähtökohdat

Saimme opinnäytetyömme idean Puistolan viriketoiminnan kehittämisestä alun perin asukkaiden omista toiveista. Osa asukkaista oli harmitellut elämän yksitoikkoisuutta, ja he kokivat, että tekemistä ja viriketoimintaa saisi olla paljon nykyistä enemmän, joten tähän halusimme osaltamme vastata. Airilan (2002, 5) mukaan virikkeetön elämä voi johtaa helposti ikäihmisen toimintakyvyn ja mielialan enenaikaiseen heikkenemiseen. Myös Puistolan omat toiminnan lähtökohdat ja kehittämisen kohteet nousivat kehittämistyömme tueksi. Puistolassa toiminnan lähtökohtina ja kehittämisen kohteina ovat yhteisöllisyys, asiakkaiden osallistaminen ja heidän omien voimavarojensa löytäminen ja vahvistaminen mielekkääseen elämään. Puistolan senioriasumisessa tavoite on, että omassa kodissa pystyttäisiin asumaan

mahdollisimman pitkään kotihoidon sekä tarvittavien tukipalvelujen turvin. (Soite 2017.) Viriketoiminnan avulla yhteisöllisyys, asukkaiden osallistaminen ja omien voimavarojen löytäminen sekä mielekkään elämän vahvistaminen nousevat vahvemmin esiin Puistolan toiminnassa. Opinnäytetyömme lähtökohdaksi voidaan mainita myös ikääntyvän yhteiskunnan näkökulma. Väestön vanhetessa nopeasti on tärkeää kiinnittää huomiota ikääntyvien kotona asumiseen, arjessa selviämiseen ja toimintakyvyn tukemiseen.

2.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Kehittämämme viriketoiminnan tarkoituksena on tukea ikäihmisten selviytymistään arjessa ja kotona. Tavoitteena on suunnitella ja kehittää asiakaslähtöisesti Puistolan asukkaille virikkeellistä, yhteisöllisyyttä vahvistavaa, osallisuutta tukevaa, elämänlaatua parantavaa toimintaa, joka lisäisi fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja vahvistaisi asukkaiden omia voimavaroja. Tämän tyyppisen kehittämistyön tarve tuli esiin asukkailta itseltään, sillä he kokivat, että elämään täytyisi saada lisää yhdessä tekemistä sekä sisältöä ja merkityksellisyyttä arkeen. He toivat esille myös, että tekemisen puute ja yksinäinen elämä tylsistyttää ja heikentää omaa vointia. Asukkaat ovat motivoituneita sekä kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistaan ja haluavat ylläpitää omaa toimintakykyään osallistumalla eri viriketoimintoihin.

Työmme tavoitteena oli saada ikäihmisten elämään lisää iloa virikkeiden avulla ja tuottaa toimintaa, joka tuo ikäihmisille hyvää mieltä ja merkityksellisyyttä omaan elämään. Kehittämistyömme tarkoituksena oli juurruttaa viriketoiminta osaksi Puistolan säännöllistä toimintaa, jota ylläpitäisi henkilökunnan viriketyöryhmä. Toiveissamme on myös innostaa ja motivoida sekä asukkaita että henkilökuntaa erilaisiin toimintoihin matalalla kynnyksellä. Aina toimintaan ei tarvita suuria suunnitelmia tai kalliita reissuja, vaan mukavan tuokion saa aikaiseksi pienelläkin vaivalla ja ajankäytöllä.

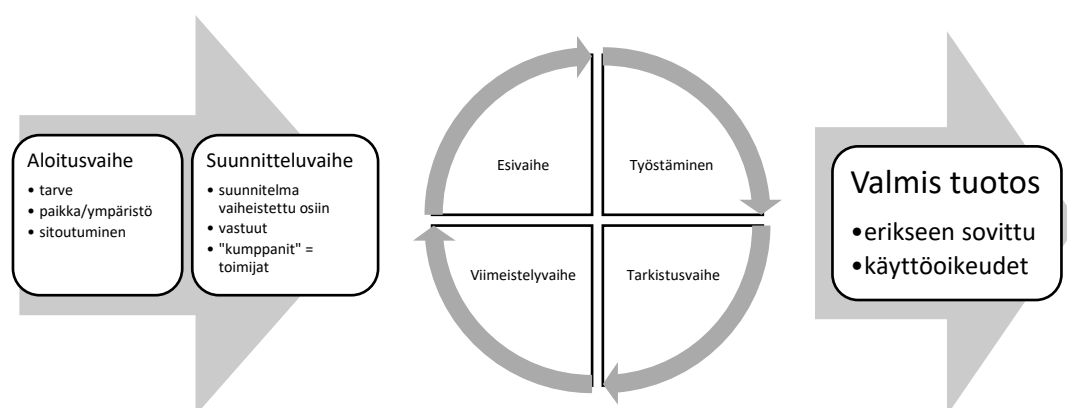
Kehittämistehtävänäimme oli suunnitella ja luoda Puistolaan vuoden ajalle valmis monipuolinen viriketoimintaopas, jossa on jokaiselle kuukaudelle erilainen viriketoimintatuokio. Viriketoimintaoppaan pohjana olivat asukkaiden omat toiveet virikkeiden sisällöistä. Viriketoimintaopasta voi jatkossa hyödyntää kotihoidon henkilökunta sekä vapaaehtoiset toimijat. Tekemämme valmiin viriketoimintaoppaan lisäksi on kuitenkin toivottavaa, että virikeohjaajat kuuntelevat matkan varrella myös uusia toiveita, ideoita ja ehdotuksia asukkailta sekä innostavat heitä ja antavat tilaa myös luovuudelle. Luomalla viriketoiminta-

opas koko vuoden ajalle tavoitteenamme oli saada toiminnasta säännöllistä ja jatkuvaa. Viriketoimintaoppaan suunnittelun ja tekemisen lisäksi toteutimme itse yhden toimintatuokion asukkaille elokuussa 2018.

2.3 Opinnäytetyö projektiluonteisena kehittämistyönä

Projekti tarkoittaa kertaluontoista ja aikataulutettua, tuloksiin pyrkivää tehtäväkokonaisuutta, jolla on selkeä tavoite. Projektilla on selkeät ja realistiset tavoitteet, joiden avulla kuvataan toiminnan muutosta, johon projektilla pyritään. Tärkeää projektin toteuttamisessa on huolellinen suunnittelu, jonka avulla luodaan pohjaa projektin kestäville vaikutuksille. Toivottua olisi, etteivät projektin aikana syntyneet rakenteet ja toimintamallit jäisi riippuvaiseksi ulkoisesta tuesta. Projektityyppinen opinnäytetyö pitää sisällään suunnittelun, toteutuksen sekä lopuksi arvioinnin/raportoinnin, jossa selvitetään, mitkä olivat projektin tulokset ja niiden hyödynnettävyys. (Silfverberg 2007, 6,9.)

Toikko ja Rantanen määrittelevät kehittämisen olevan konkreettista toimintaa, jonka avulla pyritään tarkasti määriteltyyn tavoitteeseen. Kehittämistyö on aina tavoitteellista ja se tähtää muutokseen. Lähtökohtana kehittämistyölle on nykyisen toimintamallin ongelmat tai kokonaan uuden mallin luominen; kehittämisellä pyritään parempaan kuin aikaisemmin. Kehittämistyö etenee usein systemaattisesti prosessina. Kehittämistyön tuloksia voidaan arvioida tarkastelemalla, kuinka hyvin kehittämistyöllä on saavutettu prosessin alussa määritellyt tavoitteet. (Toikko & Rantanen 2009, 14, 16.)



KUVIO 1. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (mukaillen Salonen 2013).

Salonen on koonnut kehittämäänsä kehittämistoiminnan konstruktivistiseen malliin (KUVIO 1) kehittämishankkeen eri vaiheet ja sisällöt. Mallissa kehittämistoiminta on jaettu aloitusvaiheeseen, suunnitteluvaiheeseen, esivaiheeseen, työstämiseen, tarkistusvaiheeseen, viimeistelyvaiheeseen sekä valmiiseen tuotokseen. Malliin sisältyy kehittämishankkeen suunnittelu, hankkeen jakaminen eri vaiheisiin, oppimista toiminnan kautta, osallisuutta, tutkimuksellinen kehittämisote sekä monipuolinen menetelmäosaaminen. Salonen korostaa konstruktivistisessa mallissaan kehittämistoiminnan yhteisöllistä ja osallistavaa näkökantaa sekä pedagogista työtettä. (Salonen 2013, 16.)

Kehittämistyön aloitusvaiheessa saimme idean opinnäytetyön tekemisestä senioriyksikkö Puistolaan. Opinnäytetyön idea syntyi helmikuussa 2018. Puistolan viriketoiminnan kehittämisen tarve nousi alun perin asukailta itseltään ja heidän tarpeistaan saada mielekästä tekemistä sekä Puistolan omista toiminnan lähtökohdista ja kehittämisen kohteista. Kehittämistoiminnan aloitusvaiheessa saadaan idea kehittämistyöstä. Salosen mukaan aloitusvaiheeseen sisältyy kehittämistyön tarpeen ilmeneminen, alustavan idean syntyminen kehittämistyöstä sekä toimintaympäristön valikoitumisen. Suunnitteluvaiheessa kehittämistyön idea kirkastuu ja ideasta tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma. Suunnitelma sisältää mm. työn tavoitteet, toimintaympäristön ja työn vaiheistuksen. (Salonen 2013, 17.) Suunnitteluvaiheen alussa aloimme perehtyä kehittämistyöhömmme liittyvään teoriaan ja aiempiin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Esittelimme opinnäytetyöidean Puistolan esimiehelle, joka hyväksyi sen heti. Teimme opinnäytetyöstämme kirjallisen opinnäytetyösuunnitelman, jossa esittelimme työmme taustoja ja lähtökoh-tia, tavoitteita, työhön liittyvää teoriaa sekä kehittämistyömme vaiheistusta ja aikataulutusta. Esitimme suunnitelman tutkimusseminaarissa toukokuussa 2018.

Esivaiheessa haastattelimme Puistolan asukkaita osallistaen heitä mukaan kehittämistoimintaan, jotta he voisivat kertoa mielipiteitään ja toiveitaan viriketoiminnan sisällöstä. Aloimme myös suunnittelemaan yhden viriketoimintakerran toteuttamista. Salonen määrittelee, että esivaiheessa opinnäytetyön tekijät siirtyvät toimintaympäristöön, jossa kehittämistyö tehdään. Esivaiheessa myös organisoidaan yhdessä toimintaympäristön kanssa tulevaa työskentelyä. Kehittämistyön työstövaihe on ammatillisen oppimisen kannalta tärkeä vaihe. Tässä vaiheessa toteutuu käytännön työskentely tavoitteiden ja valmiin tuotoksen saavuttamiseksi. Työstövaiheessa saatu palaute ja ohjaus ovat tärkeässä asemassa ammatillisen kehittymisen sekä kehittämistyön onnistumisen kannalta. (Salonen 2013, 17-18.) Työstövaiheessa kirjoitimme opinnäytetyöraporttia, työstimme Puistolan virikevuosi –opasta sekä myös toteutimme yhden viriketoimintakerran Puistolassa. Saimme ohjausta ja palautetta opinnäytetyön ohjaajalta sekä palautetta toimintakerrasta Puistolan asukailta. Kehittämistyömme arviointia tapahtui koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Arvioimme työtämme itse ja saimme työstämme palautetta opinnäytetyön ohjaajalta, Puistolan asukkailta sekä myös Puistolan esimieheltä. Tarkistusvaihe eli tuotoksen arviointi voi sisältyä kaikkiin kehittämistoiminnan vaiheisiin (Salonen 2013, 18).

Viimeistelyvaiheessa on tarkoituksena viimeistellä sekä opinnäytetyöraportti että kehittämistyön tuloksena syntynyt tuotos (Salonen 2013, 18). Viimeistelyvaiheessa saimme vielä opinnäytetyön ohjaajaltamme sekä työelämäohjaajalta palautetta työstämme. Kysyimme laatimastamme oppaasta palautetta myös Puistolan työntekijöiltä sekä asukkailta, vaikka opasta ei vielä käytännössä oltu kokeiltukaan. Teimme opinnäytetyöhömmme saadut korjausehdotukset sekä viimeistelimme kirjallisen työn sekä Puistolan virikevuosi –oppaan. Viimeisenä vaiheena Salosen konstruktivistisessä mallissa on valmis tuotos, jolloin kehittämistyön tuloksena syntynyt tuotos julkaistaan ja esitetään (Salonen 2013, 19). Kehittämistyömme tuotoksena syntyi Puistolan virikevuosi –opas, joka on tarkoituksena ottaa käyttöön Puistolassa tammikuussa 2019.

2.4 Aiemmat tutkimukset

Ikäihmisille suunnatusta viriketoiminnasta oli saatavilla melko hyvin projekteja ja tutkimuksia. Esimerkiksi Sini Suvannon pro gradu -tutkielmassa, Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena, käsitellään mm. päivätoimintaa ja sen merkitystä sosiaaliseen hyvinvointiin ja kotona pärjäämiseen. (Suvanto 2014, 3-4.) Suvannon tutkimuksen mukaan päivätoimintatuki sosiaalisen pääoman muodostumista. Päivätoimintaan osallistuneet henkilöt kokivat tärkeänä ryhmään kuulumisen, yhteisöllisyydentunteen sekä yhteyden toisiin samassa elämäntilanteessa oleviin ihmisiin. Yhteys toi osallistujille voimia elämässä pärjäämiseen ja arjessa selviytymiseen. Päivätoiminta toi osallistujille vaihtelua arkeen ja osalle se myös toimi yksinäisyyden lieventäjänä. (Suvanto 2014, 40-46.) Haasteena Suvanto toi esiin päivätoiminnan sopivuuden kaikille vanhuksille, sillä kaikki vanhukset eivät pidä samanlaisista toiminnasta. Tämän vuoksi kaikki vanhukset eivät saa päivätoiminnasta samanlaista tukea kotona asumiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Myös aistien heikentyminen vaikutti päivätoiminnan osallistumiseen hankaloittavana tekijänä. Kaiken kaikkiaan päivätoiminta koettiin merkitykselliseksi ja tarkoituksellisuuden antajaksi eli se lisäsi ikäihmisten kokemusta elämän mielekkyydestä ja elämän arvoisuudesta sekä tätä kautta tuki osallistujien kotona selviämistä. (Suvanto 2014, 51-53.)

Tarja Mikkolan ja Sari Votton opinnäytetyössä Päivätoiminta ikääntyvien kotona selviytymisen ja kotihoidon tukena tavoitteena oli mm. selvittää, miten päivätoiminta tukee ikääntyvien arjessa selviytymistä.

(Mikkola & Vatto 2014, 24-25). Tutkimustulosten perusteella vanhusten oli vaikea itse määritellä, kuinka suoranaisesti päivätoiminta edesauttoi heidän kotona asumistaan, mutta tutkimustuloksissa nousi kuitenkin esiin päivätoimintaan osallistumisen tärkeys vanhuksille. Monelle osallistuminen toimintaan auttoi kotona jaksamisessa ja ehkäisi yksinäisyyttä ja masennusta ja ryhmässä oleminen ja yhdessäolo koettiin tärkeäksi. Päivätoiminta siis edisti sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä, mikä vaikutti osallistujien arjessa jaksamiseen positiivisesti. Liikunta koettiin myös päivätoiminnassa tärkeäksi ja arkea tukeväksi voimavaraksi. (Mikkola & Vatto 2014, 30-32, 34-35.)

3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyömme keskeisimmät käsitteet valikoituivat viriketoiminnan viitekehyksen sekä lisäksi Puistolan omista toiminnan lähtökohdista. Opinnäytetyömme keskeisimmät käsitteet ovat viriketoiminta, yhteisöllisyys, osallisuus, elämänlaatu ja toimintakyky. Näiden teoreettisten lähtökohtien kautta saimme rajattua opinnäytetyömme sopivaksi kokonaisuudeksi.

3.1 Viriketoiminta

Jokaisena päivänä pitäisi kuulla vähintään yksi kaunis laulu, lukea hyvä runo, nähdä jokin oivallinen maalaus ja jos mahdollista, puhua muutamia järkeviä sanoja (Goethe) (Räsänen 2018, 142).

Viriketoiminta on vanhustyössä erittäin tärkeää ja sen päätavoite on sekä mielen että kehon aktivointi monipuolisten toimintojen avulla. Viriketoiminta on psyykkisten, fyysisten, sosiaalisten, henkisten ja hengellisten elämyksien tuottamista. Toiminta on monipuolista esim. sosiaalista, liikunnallista, musiikkilista ja se lähtee aina osallistujien omista tarpeista. Viriketoiminta tukee ikäihmisen psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä kohottaa mielialaa. Viriketoiminnan tarkoituksena on tarjota elämyksiä, tekemistä yhdessä tai yksin sekä hyvää oloa ja mieltä ikäihmisille. Elämysten ja hyvän mielen luomisen lisäksi viriketoiminta voi olla suunnitelmallista ja sisältyä tärkeäksi osaksi ikäihmisen kuntoutumista. Hyvä ja monipuolinen viriketoiminta sisältää kuntoutujalle tärkeitä asioita ja edistää parhaimmillaan eri toimintakyvyn osa-alueita. (Airila 2002, 5, 9; Vahvike 2018a.)

Ihmisen sisäisten tai ulkoisten olosuhteiden muuttuessa, kuten esim. ikäihmisen muuttaessa omasta kodistaan palvelutaloon tai kunnon heiketessä, mielekäs tekeminen ja stimulaatioiden puute saattavat merkittävästi vähentyä. Tämä voi aiheuttaa mm. ahdistuneisuutta, levottomuutta sekä uupumusta. Sopivan viriketoiminnan avulla voidaan ehkäistä ja parantaa näitä oireita. Vanhetessaan ihminen joutuu myös helposti eristykseen omasta ympäristöstään, minkä seurauksena yhteyden toisiin ihmisiin vähenevät. Tarkoituksena on, että viriketoiminta ylläpitää ikäihmisen henkistä vireyttä ja säilyttää henkilön omia voimavaroja. Toiminnan avulla myös voidaan tukea ikäihmisen normaaleja ja terveitä rooleja sekä ehkäistään liiallista laitostumista. (Airila 2002, 9; Vahvike 2018a.)

Mielekäs harrastus ja toiminta ovat ikäihmiselle tärkeitä asioita elämän tarkoituksellisuuden kannalta. Mielekäs toiminta pitää mielen ja ruumiin virkeänä ja sen avulla ikäihminen kokee myös syvällisen merkityksen omasta olemassaolostaan. Viriketoiminta vastaa henkisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin ja virkistää sekä henkisesti että fyysisesti. (Heikkinen & Rantanen 2008, 238; Kankare & Lintula 2004, 70.) Iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvaeluista määräävän lain mukaan pitkäaikaista hoitoa ja huolenpitoa turvaavat sosiaali- ja terveystalvaelut täytyy toteuttaa siten, että henkilö voi ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta ja osallistua toimintoihin. Mielekäs toiminta edistää ja ylläpitää hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Perushoidon lisäksi ikäihminen tarvitsee siis myös yksilöllisen taustansa pohjalta nousevaa viriketarpeisiin vastaamista. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvaeluista 28.12.2012/980, §14; Vahvike 2018a.)

Viriketoiminnan tavoitteena on hyvien vuorovaikutustilanteiden syntyminen, hyvien elämysten kokeminen, menetettyjen kykyjen kompensoituminen, jäljellä olevien kykyjen käyttämisen mahdollistaminen, huomion suuntaaminen positiivisiin asioihin sekä onnistumisen ja omanarvon tuntemusten kokeminen. Erilaisilla toiminnoilla ylläpidetään ja tuetaan ikäihmisellä olemassa olevia kykyjä, taitoja ja selviytymistä sekä lisätään voimavaroja. Toiminnan avulla muutetaan ihmisen psyykkistä, fyysistä ja/tai sosiaalista ympäristöä niin, että hän kokee elävänsä mahdollisimman täysipainoista elämää. (Vahvike 2018a.) Parhaimmillaan viriketoiminnalla voidaan ehkäistä ja korjata ikääntyneelle esim. sairaudesta aiheutuneita mielekkään toiminnan tai aististimulaation puutteista johtuvia oireita (Tinell 2001, 96).

3.2 Yhteisöllisyys

Pohjolan (2005) mukaan yhteisöllisyydellä on vahva inhimillisyyden pohja. Ihmiset syntyvät, kasvavat ja sosiaalistuvat yhteisöissä; yhteisöihin liittyminen on ihmisen perustava tarve (Gothóni, Hyväri, Kolkka & Vuokila-Oikkonen 2016, 15). Yhteisöllisyyden kokemiseen voidaan liittää yhdessäolon, yhteisyyden ja vuorovaikutuksen kokemukset. Yhteisö ja yhteisöllisyys ovat käsitteinä hyvin positiivisia, koska niihin liitetään usein harmonian, yhteistyön, yhteisyyden tunteen ja toisista välittämisen ajatukset. (Filander & Vanhalakka-Ruoho 2009, 35-36.) Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos (THL) määrittelee yhteisöllisyyden olevan viestintään ja vuorovaikutukseen perustuvaa yhteenkuuluvuutta. Yhteisöt voivat olla muuntuvia sekä jatkuvuudeltaan satunnaisia. Ihminen voi kuulua samaan aikaan useaan eri yhteisöön. (THL 2017.)

Thitz (2006) on jakanut yhteisöllisyyden konkreettiseen ja symboliseen yhteisöllisyyteen. Konkreettinen yhteisöllisyys luodaan konkreettisen toiminnan kautta ja se kehittyy vuorovaikutuksessa. Symbolinen yhteisöllisyys taas muodostuu ihmisten tietoisuudessa yhteenkuuluvuuden tunteen johdosta, minkä seurauksena ihmisille muodostuu symbolinen yhteys toisiinsa. Konkreettinen ja symbolinen yhteisöllisyys toimivat toisiaan vahvistavina yhteisöllisyyden muotoina. (Gothóni ym. 2016, 16.)

Asumisen uudet vaihtoehdot ja hyvä vanhuus (ASUVA) - hankkeen selvityksen mukaan yhteisellä toiminnalla on monia positiivisia vaikutuksia ikäihmisen elämään. Yhteisen toiminnan kautta mm. asukkaiden sosiaalinen vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet lisääntyvät, ikäihmisten yksinäisyys ja turvattomuus vähenee sekä osallisuuden tunne kasvaa, yhteisöllisyys lisää ikäihmisten hyvinvointia ja osallisuutta. Yhteisöllisen toiminnan katsottiin myös edistävän ikäihmisten toimintakykyä ja elämän mielekkyyttä asumista tukevissa palveluissa. (Jolanki, Topo, Rappe & Teittinen 2017.)

3.3 Ikäihmisen osallisuus

Osallisuus on ihmisen sosiaaliseen perusluonteeseen liittyvää kuulumista johonkin, olemista, elämistä ja toimimista yhteydessä muihin ihmisiin (Nivala & Ryyänen 2013). Yhteisöllisyys on yksi tärkeimmistä keinoista osallisuuden toteuttamiseksi (Pietilä & Saarenheimo 2017). Suomen kielessä osallisuus nähdään ajatuksena laajasta ja vahvasta omakohtaisesta sitoutumisesta (Gothóni ym. 2016, 14). Osallisuus on jokaiselle yksilöllinen kokemus. Se luo tunteen siitä, että saa olla osallisena ja mukana jossakin itselle merkityksellisessä asiassa tai tilanteessa. Osallisuus antaa mahdollisuuksia saada kokemuksia, jakaa asioita ja tietoa sekä olla ajan tasalla. Osallisuus ja osallistuminen rakentavat hyvää elämänlaatua. (Räsänen 2018, 13.)

Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa Hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019 todetaan, että iäkäs ihminen on aina, omien voimavarojensa mukaisesti, osallistuja ja toimija. Ikäihmisen pitäisi itse saada vaikuttaa omiin kiinnostuksenkohteisiinsa ja toimintatapoihinsa. Laatusuosituksen mukaan kuntien tehtävänä on vahvistaa terveyttä edistävää ja osallisuutta lisäävää ryhmämuotoista toimintaa. Ikäihmisille suunnatut palvelut tulisi olla yksilöllisesti räätälöityjä siten, että ne tukevat ikäihmisen toimijuutta. Kehittämistyössä ja päätöksenteossa on tärkeää ottaa huomioon ikäihmisten mielipiteet. (STM 2017.)

Myös ikäihmisellä on oikeus olla osallisena ja arvokkaana jäsenenä yhteisöissä sekä yhteiskunnassa, vaikka heidän toimintakykynsä olisikin jo heikentynyt. Osallisuus tarkoittaa mahdollisuutta vaikuttaa täysivaltaisesti oman elinympäristönsä kehittämiseen esimerkiksi palveluasumisessa. On tärkeää, että ikäihmisen heikentynyt toimintakyky tai pitkäaikainen palveluasuminen ei evää ikäihmisen oikeutta osallisuuteen, koska pahimmillaan se voi jopa johtaa syrjäytymiseen. (Kivelä & Vaapio 2011, 21; Räsänen 2018, 13.) Erilaiset interventiot ovat tärkeitä varsinkin ikäihmisille, jotka asuvat yksin, kokevat turvattomuutta ja heidän sosiaaliset verkostonsa ovat pienet. Interventioiden, kuten esim. ryhmätoiminnan, avulla ikäihmiset saavat mahdollisuuden vaikuttaa ja kokea osallisuutta sekä saavat tunteen siitä, että heidän mielipiteitään ja ajatuksiaan arvostetaan. (Karvonen-Kälkäjä 2012, 272; Rosendahl 2001, 84.) Nykyään laatutietoisien vanhustenpalvelujärjestelmän rakentamisessa painotetaan yhä enemmän ikäihmisten omien mielipiteiden ja tarpeiden huomioimista (Kankare & Lintula 2004, 31).

Kailion tutkimuksessa Kotona asuvien ikäihmisten osallisuus hyvinvointi palveluiden suunnittelussa ikäihmisen osallistumisessa ja osallisuudessa on kyse aidon vuoropuhelun lisäksi myös asenteesta eli löytyykö tarpeeksi tahtotilaa pitää suunnittelutoiminta avoimena sekä ottaa ikäihminen mukaan esim. myös jo suunnitteluprosessiin. Kailion tutkimuksen mukaan ikääntyneen kokiessa aitoa arvostusta ja kuuntelua, ikääntyneen into ja kyky osallistumiseen kasvaa ja osallisuuden kokemukset vahvistuvat, ja sen seurauksena ihminen voimaantuu. Tutkimuksessaan Kailio perustellusti toteaaakin, että "Ikääntyvässä yhteiskunnassa on voimavaroja, ja ikääntyvien ihmisten yksilölliseen valtaistumiseen ja voimaantumiseen on syytä kiinnittää huomiota". (Kailio 2014, 32.)

3.4 Ikäihmisen elämälaatu

Maailman terveysjärjestön (WHO 1997) mukaan, elämänlaatu on yksilön oma käsitys omasta elämäntilanteestaan suhteessa omiin päämääriin, tavoitteisiin ja odotuksiin oman kulttuurin ja arvomaailman määrittelemässä viitekehyksessä. WHO jakaa elämänlaadun neljään eri ulottuvuuteen, jotka ovat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja ympäristö. (Aalto, Korpilahti, Sainio, Malmivaara, Koskinen, Saarni, Valkeinen & Luoma 2013, 4-5.) Elämänlaatu on siis moniulotteinen asia, joka arkikielessä voidaan liittää kuuluvaksi "hyvään elämään". Mielenterveys ja henkinen hyvinvointi ovat oleellisia asioita ihmisen elämänlaadun näkökulmasta. WHO:n Euroopan Mielenterveys julistuksen (2005) mukaan mielenterveys ja henkinen hyvinvointi ovat tekijöitä, joiden avulla elämä koetaan mielekkääksi ja kyetään olemaan luovia ja aktiivisia yhteiskunnan jäseniä. (Heimonen 2013, 4.) Huomioitava asia elämänlaatua määriteltäessä on elämänlaatu -käsitteen subjektiivisuus; jokainen kokee ja tulkitsee sen omakohtaisesti

ja yksilöllisesti. Elämänlaatu vaihtelee yksilöllisesti eri elämänvaiheissa ja se koostuu yksilön objektii-visen ympäristön ja elinolojen sekä henkilön itse kokeman, subjektiivisen hyvinvoinnin vuorovaikutuksesta. (Vaarama & Ylönen 2006, 6.)

THL:n tutkimuksessa Suomalaisten elämänlaatu ja sen tukeminen (2014) kerrotaan suomalaisten elämänlaadun olevan korkea 80. ikävuoteen asti, jonka jälkeen lähinnä fyysiset vaivat ja psyykkinen hyvinvointi alkavat vaikuttaa hyvän elämänlaadun kokemiseen. Elämänlaatua määrittelevät asiat vaihtelevat eri ikäryhmissä, mutta kaikille ikääntyneille myönteinen elämänasenne on tärkeää. Yli 70-vuotiaiden elämänlaadun tekijöitä tutkiessa korostuu liikuntakyvyn merkitys sekä tyytyväisyys omaan itseensä. Yli 80-vuotialla taas elämänlaadun tekijöissä korostuu terveys, arkipäivistä selviämiseen tarvittava tieto ja tarmo, unen laatu ja sosiaalinen tuki. Tärkeitä ikäihmisten elämälaatua ylläpitäviä asioita ovat mm. toimintakyvyn, osallisuuden, aktiivisuuden ja pystyvyyden tunteen edistäminen. (Luoma 2014.)

Nussbaumin (2011) mukaan ihminen tarvitsee naurua, leikkiä ja virkistäytymistä. Kun ikäihminen kokee elämällään olevan tarkoitusta ja kokee oman tekemisensä itselleen tärkeänä ja hyväksyttävänä, se edistää elämän mielekkäänä kokemista. Merkittävimmät elämänlaadun perustekijät ikäihmisillä ovat terveys, tyytyväisyys itseensä ja omaan elämäntilanteeseen sekä kyky osallistua mielekkääksi koettuun toimintaan. Kun ikäihmiset voivat tehdä itselleen mielekkäitä asioita, he kokevat iloa ja onnellisuutta. Hyvä elämänlaatu tai oikeus hyvään elämänlaatuun ei ole ikäsidonnainen. Myös ikäihmisillä on oikeus, halu ja kyky nauttia elämästä. Ikäihmisen hyvinvointi ja hyvä elämä pohjautuu paljolti yksilön omiin positiivisiin kokemuksiin, mielihyvään sekä onnen ja ilon tunteisiin. On tärkeää, että oma elämä tuntuu turvalliselta, mielekkäältä ja elämisen arvoiselta. Itsensä arvostetuksi tunteminen, itsetunto, käsitys omasta itsestään ja itsemääräämisoikeus vaikuttavat positiivisesti elämään tuoden onnellisuuden, nautintojen sekä arvostuksen kokemuksia ikäihmisen elämään. (Oulun yliopisto 2015; Räsänen 2018, 42-43, 143.)

3.5 Ikäihminen ja toimintakyky

Kansainvälisen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokituksen (ICF 2004) mukaan, toimintakyky tarkoittaa osallistumista yhteisön elämään ihmisen elinjärjestelmien toimintojen sekä niihin perustuvien suoritusten avulla. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön toiminta, liikkuminen ja oppiminen sekä itsestä ja kodista huolehtiminen. ICF kuvaa toimintakykyä kokonaisvaltaisesti biopsykososiaalisesta näkökulmasta, jonka mukaan ihmisen terveydentila, yksilölliset

ominaisuudet sekä ympäristön vuorovaikutus ovat toimintakyvyn osatekijöitä, joka tekee toimintakyvystä moniulotteisen ja vuorovaikutuksellisen. (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012, 119; THL 2016a.)

Terveys on yksi merkittävimmistä ikäihmisen toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä ja sen merkitys korostuu ihmisen vanhetessa. Terveys koetaan voimavarana, jonka avulla ikäihminen määrittelee toimintakykyään, selviää arkisista toiminnoista sekä osallistuu itseään koskeviin päätöksiin. Sairaudet heikentävät toimintakykyä ja heikentynyt terveys vaikuttaa koettuun toimintakykyyn sekä vaikuttaa mahdollisuuksiin jatkaa elämää samanlaisena kuin aiemmin. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 16, 19.) Sairaudet ovat yleensä syynä nopealle toimintakyvyn heikkenemiselle. Ikäihmisten vaikeudet selviytyä arjesta ovat useimmiten sairauksista johtuvia, joten sairauksien hoidon merkitys on tärkeää. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.)

THL määrittelee ikäihmisen toimintakyvyn olevan henkilön fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämä toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän elää. Nämä eri osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikuttavat vahvasti toisiinsa. Toimintakyky on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia. (THL 2016b.) Ikäihmisen toimintakykyyn sisältyy myös ajatus täysipainoisen elämän elämisestä ja omien toiveiden sekä tavoitteiden toteuttamisesta. Vaikka ikääntyminen ja monien elimistön toimintojen asteittainen heikentyminen vaikuttavat elämäntavan, elinolojen ja perinnöllisen muutosten kanssa siihen, että toimintakyky muokkautuu. Jokaisen ikäihmisen toimintakyky on kuitenkin yksilöllinen. (Airila 2002, 6; Eloranta & Punkanen 2008, 9; THL 2018a.)

Toimintakyky voidaan määritellä monella eri tavalla ja se voidaan jakaa erilaisiin osa-alueisiin. Sitä voidaan tarkastella mm. eri elinjärjestelmien tai elinten toimintakyvyn kautta tai laajemmin ihmisen toimintoina osana eri elämän tilanteita. Toimintakyky ei myöskään ole ainoastaan yksilön ominaisuus, vaan se on aina riippuvainen siitä ympäristöstä, missä ikäihminen elää, hänen elintavoistaan ja sosioekonomisesta asemastaan. (Pohjolainen 2009, 19, 23-25.) Opinnäytetyössämme tarkastelemme toimintakykyä jaettuna fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Ruoppilan (2002) mukaan toimintakyvyn osa-alueita käsitellään usein tutkimuksissa erillisinä, koska vanhenemismuutokset ilmenevät ikäihmisillä eri tavoin eri osa-alueilla (Pohjolainen 2009, 22).

3.5.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky määritellään yleisesti olevan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä tehtävistä, jotka ovat ihmiselle arjessa tärkeitä. Se koostuu pääasiassa hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön sekä keskus- ja ääreishermoston toimintakyvystä. Fyysinen toimintakyky mahdollistaa ja ylläpitää ikäihmisen päivittäisiä perustoimintoja kuten liikkuminen, syöminen, nukkuminen ja peseytyminen. Ikäihmisillä fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeitä osa-alueita ovat lihasvoima, nivelliikkuvuus, tasapaino sekä kyky kävellä ja nousta tuolilta tai sängystä. Fyysisen toimintakyvyn erot vaihtelevat ikäihmisillä yksilötasolla paljon. Kuitenkin erityisesti 85-vuotta täyttäneiden fyysinen toimintakyky alkaa erityisesti heikentyä. (Eloranta & Punkanen 2008, 42; Räsänen 2018, 25.)

Yksi tärkeimmistä asioista ikäihmisen itsenäisen toimintakyvyn ja elämänlaadun toteutumisessa on liikuntakyky. Liikuntakyky tarkoittaa Räsäsen mukaan kykyä päästä itse sinne, minne haluaa, milloin haluaa ja miten haluaa. Liikunta on ainoa keino ylläpitää liikuntakykyä. Liikunta mm. vahvistaa lihasvoimaa, ylläpitää nivelten liikkuvuutta ja parantaa muutenkin toimintakykyä. (Räsänen 2018, 25-26.) Ikäihmistien liikunnan olisi tärkeää olla monipuolista, turvallista, toimintakykyä tukevaa sekä sellaista, että se kannustaa ikäihmistä omatoimisuuteen ja itsenäisyyteen. Usein liikunta myös tuottaa ikäihmiselle hyvää mieltä ja ylläpitää rohkeutta tehdä asioita itsenäisesti. Huomioitavaa ikäihmisen liikunnassa on sen kuormittavuus, riittävyys ja säännöllisyys. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 108.) UKK -instituutti on laatinut yli 65-vuotiaille liikuntasuosituksen, jonka mukaan kestävyyskunto on myös ikäihmiselle tärkeää ja se säännöllinen liikunta ehkäisee monia pitkäaikaissairauksia. Lihasvoiman harjoittaminen on ikääntyville tärkeää. Erityisen tärkeänä nähdään myös yli 80-vuotiaiden ja heikentyneen liikuntakyvyn omaavien tasapainoharjoittelu. Tasapaino lisää ikääntyneiden liikkumisvarmuutta ja ehkäisee kaatumisia. UKK:n mukaan jo vähäininkin säännöllinen liikunta on hyväksi ikäihmisen toimintakyvylle ja terveydelle. (UKK-instituutti 2018.)

3.5.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen voimavaroja selviytyä arjen haasteista ja omista tavoitteistaan. Sen voi jakaa kognitiivisiin kykyihin, persoonallisuuteen, psyykkisiin voimavaroihin sekä mieli-alaan (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23). Psyykkinen toimintakyky sisältää kyvyn vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kyvyn tuntea, kyvyn kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestä sekä ympäröivästä maailmasta ja kyvyn suunnitella omaa elämäänsä ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja sekä valintoja. Psyykkinen

toimintakyky ja mielen hyvinvointi liittyvät usein ihmisen omaan elämänhallintaan ja tyytyväisyyteen; realiteetin taju, elämänhallinnan kokeminen, optimismi, tyytyväisyys elämään, tarkoituksen kokeminen, sosiaalinen taitavuus, itseluottamus sekä toiminnallisuus ovat asioita, jotka vaikuttavat psyykkiseen toimintakykyyn vahvasti. (Eloranta & Punkanen 2008, 13; THL 2015.)

Vanheneminen vaikuttaa ihmiseen myös henkisesti, mikä vaikuttaa ihmisen psyykkiseen toimintakykyyn. Psyykkinen vanheneminen tarkoittaa kypsymistä, muuttumista sekä uuteen vaiheeseen siirtymistä. Psyykkinen toimintakyky antaa ikäihmiselle mahdollisuuden mukautua ja selviytyä hänelle itselleen uusista, mutta tärkeistä rooleista siten, että hän voi hallita omaa elämäänsä ja tuntee selviytyvänsä. Psyykkistä toimintakykyä ja hyvinvointia edistävät mm. harrastukset, omien mielenkiinnon kohteiden vahvistaminen, uudet ihmissuhteet, liikunta, luonto ja monenlainen aivoja ”haastava” tekeminen, kuten ristisanatehtävät, tietovisat, musiikinkuuntelu, lukeminen ja erilaiset pelit. (Eloranta & Punkanen 2008, 12; Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24; Räsänen 2018, 29.)

Ikääntymiseen liittyvät muutokset voidaan nähdä myös haasteena psyykkiselle hyvinvoinnille (Heimonen 2013, 7). Vanhuuden toimintakykyyn tuomien rajoitusten ja avun tarpeen hyväksyminen voi olla monelle ikäihmiselle vaikeaa. Myös masennus, ahdistus, yksinäisyys ja erilaiset pelot ovat riskitekijöitä ikäihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille. (Eloranta & Punkanen 2008, 16; Räsänen 2018, 30-31.) Muun muassa mielekäs toiminta, sosiaaliset suhteet ja itsenäinen asuminen ovat olleet teemoja, joiden avulla on viime vuosina pyritty parantamaan ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia erilaisissa ikäihmisten mielenterveyttä parantavissa hankkeissa (Heimonen 2013, 5).

3.5.3 Sosiaalinen toimintakyky

Eloranta ja Punkanen kuvaavat sosiaalista toimintakykyä ihmisen kyvyksi suoriutua vuorovaikutussuhteissa toisten ihmisen kanssa sekä kyvyksi toimia yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenenä, aktiivisena toimijana. Se sisältää yksilön sekä sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisön tai yhteiskunnan välisen dynaamisen vuorovaikutuksen. Ihmisen suhteet perheeseen ja lähipiiriin, vastuu läheisistä, harrastukset, sosiaalisten suhteiden sujuvuus, osallistuminen ja elämän mielekkyys ovat asioita, jotka määrittelevät sosiaalista toimintakykyä. (Eloranta & Punkanen 2008, 16-17.) Sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla ikäihminen voi säilyttää sosiaalisen identiteettinsä ja saa sosiaalista tukea elämäänsä. Sosiaalisen verkoston toimivuus on tärkeää ikäihmisen terveyden ja toimintakyvyn kannalta, sillä se vaikuttaa myönteisesti kaikkiin eri toimintakyvyn osa-alueisiin. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24.)

Muutokset ikäihmisen sosiaalisessa toimintakyvyssä eivät yleensä johdu sosiaalisten taitojen heikkene-
misestä, vaan ikäihmisen ympäristöoloista; sosiaaliset tilanteet ja mahdollisuudet kanssakäymiseen
usein vähenevät. Myös huono tai huonontunut fyysinen tai psyykkinen toimintakyky saattaa rajoit-
taa sosiaalista toimintakykyä, esimerkiksi liikuntakyvyn huonontuminen saattaa estää osallistumasta eri-
laisiin tapahtumiin (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25). Ikäihmiset elävät ja toimivat omissa elinolois-
saan sekä tekevät erilaisia valintoja elämässään. Nämä valinnat vaikuttavat toisten kanssa käytävään
kanssakäymiseen joko edistävästi tai rajoittavasti. Sosiaalisten kanssakäymisten toteutuessa sosiaalinen
toimintakyky kasvattaa ihmisen osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. (Airila 2002, 8; THL 2015, Räsänen
2018, 32.)

4 IKÄÄNTYVÄ YHTEISKUNTA

Tulevaisuudessa Suomessa tulevat muuttumaan merkittävästi sekä väestön ikärakenne että väestöllinen huoltosuhde, joka kuvaa lasten ja vanhuseläkeikäisten määrän suhdetta työikäisen väestön määrää (KUVIO 2). Väestön ikääntyminen on tulos myös yleisen elintason ja hyvinvoinnin kasvusta. Väestön ikärakenteen muutoksesta johtuen yhteiskunnan on sopeuduttava nopeasti ja vaikuttavasti entistä ikääntyneemmän väestön tarpeisiin. Ennusteen mukaan 75-vuotta täyttäneitä on Suomessa 505 000 vuoteen 2020 mennessä. Eliniän kasvusta johtuen ikäihminen saa lisää toimintakykyisiä vuosia, mutta myös heikentyneen toimintakyvyn aika lisääntyy. Tämä vaikeuttaa ikäihmisen itsenäistä selviytymistä sekä heikentää elämänlaatua, jolloin myös avun tarve kasvaa. Arjessa selviytymistä ja toiminnan vajavuuksia voidaan ehkäistä järjestämällä ikäihmisille toimintakykyä ylläpitävää ja edistävää toimintaa. Tällaisen toiminnan avulla tuetaan myös ikäihmisen itsenäistä asumista omassa kodissaan, mikä on yksi vanhus-
tenhuollon tavoitteista. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 16-17.)



KUVIO 2. Väestö vanhenee ja huoltosuhde heikkenee (Kuismanen 2018.)

4.1 Muuttuvat vanhuspalvelut

Vanhuspalveluita määrittävät ja ohjaavat lukuisat tärkeät lait ja suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriö määrittelee ikääntyneen väestön palvelujen kehittämisen suuntaviivat, valmistelee lainsäädännön sekä ohjaa uudistusten toteuttamista, ja kunnat taas järjestävät iäkkäiden ihmisten tarvitsemat sosiaali- ja terveyspalvelut (STM 2018a). Esimerkkeinä näistä laista ovat Sosiaalihuoltolaki, jonka pyrkimyksenä on edistää tasa-arvoista hyvinvointia ja turvata kaikille tarpeenmukaiset ja laadukkaat sosiaalipalvelut. Myös asiakaskeskeisyyttä, osallisuutta ja monialaista yhteistyötä korostetaan sosiaalihuoltolaissa. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista korostaa asiakaslähtöisyyden toteutumista sekä asiakkaan hyvää ja luottamuksellista kohtelua sosiaalihuollossa. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812, §1; Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301, §1.) Tärkein vanhuspalveluita ohjaava laki on vanhuspalvelulaki eli Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista, jonka tarkoituksena on:

1. tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista.
 2. Parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen kunnassa
 3. parantaa iäkkään henkilön mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja sekä ohjausta muiden tarjolla olevien palvelujen käyttöön yksilöllisten tarpeittensa mukaisesti ja riittävän ajoissa silloin, kun hänen heikentynyt toimintakykynsä sitä edellyttää.
 4. vahvistaa iäkkään henkilön mahdollisuutta vaikuttaa hänelle järjestettävien sosiaali- ja terveyspalvelujen sisältöön ja toteuttamistapaan sekä osaltaan päättää niitä koskevista valinnoista.
- (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980, § 1).

Vanhuspalvelulain toimeenpanoa tukee laatusuositus Hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019, jonka Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut vuonna 2017. Uudistetussa laatusuosituksessa otetaan huomioon käynnissä olevat muutokset ohjaus- ja toimintaympäristöissä sekä huomioidaan hallitusohjelman ja julkisen talouden suunnitelman tavoitteet. Laatusuosituksella myös kehitetään ja arvioidaan ikääntyneiden palveluja päättäjä- ja johtotasolla. Suosituksen tavoitteena on terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen mahdollistaminen sekä laadukkaiden palveluiden tarjoaminen Suomen ikääntyvälle väestölle (STM 2018b.)

Laatusuositus linjaa palvelurakenteen, asumis- ja hoitoympäristöjen sekä henkilöstön määrän, osaamisen ja johtamisen kehittämiseksi. Laatusuosituksen keskeisiä linjauksia ovat: Turvata yhdessä mahdollisimman toimintakykyinen ikääntyminen, asiakas- ja palveluohjaus keskiöön, laadulla on tekijänsä, ikäystävällinen palvelujen rakenne ja teknologiasta kaikki irti. (STM 2017.)

Ikääntyvän yhteiskunnan haasteisiin on vastattu mm. Juha Sipilän hallituksen Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa (I&O) -kärkihankkeella. Kärkihankkeen painopisteiksi on määritelty ennaltaehkäisy, terveyden edistäminen ja varhainen tukeminen, joiden toivotaan kaventavan myös terveys- ja hyvinvointieroja. Kärkihankkeessa kansallisina tavoitteina ovat asiakaslähettäisyys, kustannustehokkuus ja palvelujen kokonaisuuksien yhteensovitus onnistuneesti. Uudessa palvelurakenteessa linjauksena ja lähtökohtana on palvelujen vieminen koteihin entistä enemmän sekä eri palvelujen saatavuus myös kotoa käsin. Se tarkoittaa mm. monialaisen kuntoutuksen lisäämistä sekä terveen, toimintakykyisen ja turvallisen ikääntymisen mahdollisuuksien kasvattamista uusien palvelujen turvin. Palvelujen määrän lisäämisen lisäksi palvelujen sisältöjä kehitetään entistä paremmaksi. Kärkihankkeella on tarkoitus kehittää ja luoda uusia toimintamalleja, joista hyväksi havaitut ja toimivat mallit juurrutetaan maakuntiin ja koko yhteiskuntaan (STM 2016-2018.)

Myös Keski-Pohjanmaalla on meneillään I&O -kärkihankkeen alainen Ikioma-hanke, johon on palkattu I&O -kärkihankkeen rahoituksella oma muutosagentti. Muutosagentin tehtäviin kuuluu mm. yhteistyö Soiten työntekijöiden kanssa siten, että maakuntaan luodaan yhtenäinen iäkkäiden palveluiden kokonaisuus. Ikioma-hankkeen tavoitteena on turvata kotona asumista niin pitkään kuin mahdollista kehittämällä kotiin annettuja palveluja niin sisällöllisesti kuin määrällisestikin. Lisäksi Keski-Pohjanmaalla kiinnitetään huomiota myös omaishoitajien jaksamiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen sekä ikäihmisten perhehoidon kehittämiseen (Soite 2016.)

4.2 Ikääntyneen kotona asumisen tukeminen ja sen merkitys

Tällä hetkellä ikääntyvien palveluissa korostetaan ensisijaisesti kotona asumisen tukemista. Tämä palvelee erinomaisesti sekä ikääntyneitä itseään että yhteiskuntaa, joka säästää palveluasumis- ja laitospaikkojen määrissä. Ikäihmisille oma koti on tärkeä ja heistä suurimmalla osalla on toiveena asua ja elää omassa kodissaan mahdollisimman pitkään ja niin kauan kuin se vain on mahdollista. Se tarkoittaa kuitenkin sitä, että kotona asutaan entistä heikompana ja huonokuntoisempana sekä monenlaista apua tarvitsevana. Mallin uhkakuvana onkin, että kotona täytyy asua, vaikka siihen ei enää olisikaan omia resursseja, vaan asumiseen tarvitaan jatkuvaa ulkopuolista avunantoa ja valvontaa. Silloin on kuitenkin huomioitava, että ikäihmisen perusturva ja -oikeudet täyttyvät. (Dahlström & Minkkinen 2009, 11, 120-121.)

lääkkään asuminen pitkään kotona voi kuitenkin onnistua menestyksekkäästi oikea-aikaisten ja tarkoituksen mukaisten palvelujen sekä arjen tukemisen turvin. Tällaisia palveluja ovat mm. ennalta ehkäisevät kotikäynnit, palvelutarpeen arvioinnit, kotihoitopalvelut eli kotisairaanhoido- ja kotipalvelu sekä tukipalvelut, kuten esim. ateriapalvelut, kauppa- ja asiointipalvelut, pyykkipalvelut, saunapalvelut, kuljetuspalvelut ja turvapuhelinpalvelut. Lisäksi omaishoitajia tuetaan sekä taloudellisesti että erilaisten palveluiden muodossa. Vuonna 2017 suomessa säännöllistä kotihoitoa saavia 75 vuotta täyttäneitä asiakkaita oli noin 56 700, mikä tarkoittaa noin 11 prosenttia saman ikäisestä väestöstä (THL 2018b). Tämä määrä tulee kasvamaan entisestään.

Vaikka viime vuosina kotihoitoon onkin kiinnitetty entistä enemmän huomiota ja kotihoitoa on kehitetty vastaamaan entistä paremmin ikäihmisten tarpeita vastaavaksi ja palveluita voi saada kotiin jopa ympärivuorokautisesti, täytyy kotona asumiseen ainoana hyvänä paikkana suhtautua silti kriittisesti. Yksinasumisen lisääntyessä yhä useampi kokee itsensä yksinäiseksi. Yksinasuminen ei silti automaattisesti ole sama asia kuin yksinäisyys, mutta yksinasuvalla on suurempi vaara kokea yksinäisyyttä herkemmin kuin muiden. Suurin riskitekijä yksinäisyyden kokemiseen on liikuntarajoitteiden lisääntyminen ja tunne, että on sidottu kotiinsa. Tällöin helposti sosiaaliset suhteet vähenevät ja elämänpiiri kapeutuu hiljalleen. Yhä useammalla vanhuksella saattaa olla hyvinkin vähän sosiaalisia kontakteja, ja joillakin kontaktit rajoittuvat vain hoitohenkilökunnan käynteihin. (Engeström, Niemelä, Nummijoki, Nyman 2009,135-136; Mäki-Petäjä-Leinonen & Karvonen-Kälkäjä 2017, 163.)

Kun yhä heikommat ja huonokuntoisemmat vanhukset jäävät yksin kotiin, se luo helposti yksinäisyyden seurauksena myös turvattomuuden tunnetta, mikä myös voi alentaa ikääntyneen toimintakykyä. Nykyään yksinäisyyttä ja turvattomuutta lisää myös pienentyneet perheet ja suvut. Sukulaiset voivat myös asua kaukana tai sosiaalinen verkosto voi puuttua kokonaan. Myöskään sukusiteet eivät ole enää niin tiiviit ja läheiset kuin aiemmilla sukupolvilla. Ikääntyneiden yksinäisyys ja syrjäytymisvaara ovat haaste koko yhteiskunnalle. Vuonna 2013 kaikista Suomessa yksinasuvista 35% on yli 65-vuotiaita. Ikääntyneistä 380 000 asui yksin ja 25000:lla heistä ei ollut ainoakaan läheistä. (Kiljunen 2015, 306.) Omasta yksinäisyydestään oli huolissaan noin viidennes ikääntyneistä. Tarkasteltaessa tätä väestöryhmää ja lukuja voidaan todeta, että Suomessa on noin 76 000 ikääntyntä, jotka kokevat yksinäisyyden ongelmaksi. (Intosalmi, Nykänen & Stenberg 2013, 8.) Sosiaalisen verkoston vähyyden ja yksinäisyyden lisäksi vanhuksen näkökulmasta uhkakuvana voivat olla sekä annettujen palvelujen riittämättömyys että pelko rahallisen toimeentulon riittämättömyydestä. Tällöin terveyst- ja sosiaalialan ammattilaisilla on erityisen tärkeä tehtävä valvoa ikääntyneiden ihmisten yhteiskunnallisten oikeuksien toteutumista ja

sitä, että ikääntyneiden ihmisten hoito- ja hoiva toteutuu moraalisesti ja eettisesti kestäväällä tavalla ja sosiaalisten arvojen sekä lainsäädännön mukaisesti.

Raimo Raitasalon mukaan on havaittu, että sosiaalisella tuella on merkittävä vaikutus terveyteen. Ne ihmiset, joilla on hyvin toimiva sekä riittävän laaja sosiaalinen verkosto, ovat yleisesti terveempiä ja onnellisempia verrattuna yksinäisiin tai huonommassa sosiaalisessa verkostossa eläviin ihmisiin. (Raitasalo 1995, 42-43.) Oman kokemuksemme mukaan ikäihmisten yhteisöasuminen ja sitä kautta virikkeellisempi arki sopii monille ikääntyneille todella hyvin, minkä seurauksena fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat jopa huomattavasti parantuneet verrattuna aiempaan yksin asumiseen. Erään asukkaan mukaan hänelle syntyy turvallisuuden tunne siitä, kun hän tietää, ettei ole rakennuksessa yksin. Lisäksi hän koki positiivisena asiana sen, että aina halutessaan keskustelukaveri löytyy läheltä ja että hänellä on mahdollisuus yhdessä olemiseen ja tekemiseen muiden asukkaiden kanssa. Asukkaiden omista pohdinnoista korostui selvästi sosiaalisten suhteiden merkitys ja niiden yhteys omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Selvää on, että yhteisöasumisen ansiosta ikääntyneet saavat helposti sosiaalista kanssakäymistä toistensa kanssa, minkä ansiosta he kokevat onnellisuuden tunteita. Kun kokee onnellisuutta ja kun sosiaalista pääomaa on riittävästi, voi tuntea voivansa kokonaisvaltaisesti paremmin, jolloin usein myös kivun tunteet vähenevät ja sairaudet ovat siedettävämpiä.

Luotonen tuo esille tutkimuksessaan Tukea ja vertaisuutta saman katon alla, ettei yhteisön olemassaolo itsessään kuitenkaan luo vielä yhteisöllisyyttä, vaan se ainoastaan mahdollistaa sen ympäristön avulla. Yhteisössä asuvilla on silti parempi mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa, mikä on tärkeää yhteisöllisyyden muodostamisessa. Yhteisöasumisessa toisten ihmisten näkeminen ja kohtaaminen on kuitenkin helpommin mahdollista esim. yhteisten asuintilojen ja toimintojen avulla (Luotonen 2018, 12). Uuden suunnitelmallisen ja säännöllisen viriketoiminnan avulla pyrimme vastaamaan myös yhteisöllisyyden parantamiseen Puistolán senioriasumisen toiminnassa. Vaikka Puistolassa on hyvät asumistilat ja lähellä olevat kokonaisvaltaiset palvelut, haluamme kuitenkin vielä edelleen kehittää Puistolán toimintaa entistä yhteisöllisempään suuntaan.

5 KEHITTÄMISTYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Tavoitteenamme oli kehittää Puistolaan toimintaa, joka lisäisi asukkaiden yhteisöllisyyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämän ajatuksen pohjalta otimme tavoitteeksemme saattaa alulle säännöllinen viriketoiminta sekä laatia valmis virikeopas vuoden jokaiselle kuukaudelle. Tavoitteenamme oli myös, että toiminta olisi ikäihmisille mielekäästä ja elämään positiivista sisältöä tuovaa, että se vahvistaisi heidän omia voimavarojaan ja osallisuutta arkeensa ja että he kokisivat oman elämänsä merkitykselliseksi. Toiminnan suunnittelun lähtökohtana oli ennen kaikkea asiakasnäkökulma ja asukkaiden omat toiveet, joten suunnittelussa olivat mukana myös asukkaat itse. Teimme suunnittelun esivaiheessa asukkaille yksilöhaastattelun, jossa pyrimme selvittämään asukkaiden henkilökohtaiset mieltymykset ja toiveet eli millaisista virikkeistä ja toiminnoista kukin pitää ja mitä kokee itselleen tärkeäksi. Yksilöllisen haastattelun avulla saadaan selville henkilöiden kiinnostuksen kohteet (Airila 2002, 31). Yksilöhaastattelut toteutimme kysymällä ja kuuntelemalla asukkaiden toiveita sekä mielipiteitä kahden kesken rauhallisessa paikassa, jolloin saimme selville asukkaiden omat aidot mieltymykset sekä saimme heidät osalliseksi toimintaan alusta alkaen ja näin myös varmistimme asiakaslähtöisyyden aidon toteutumisen. Haastattelussa tuli esiin toiveita mm. keskustelupiiristä, muisteluista, ulkoiluista, liikunnasta, retkistä, leipomisesta, kutomisesta, käsitöistä, musiikin kuuntelusta, karaokesta, erilaisista peleistä sekä vanhojen elokuvien katselusta.

5.1 Viriketyöryhmän perustaminen työyhteisöön

Toiminnan järjestämistä varten perustimme Puistolan työyhteisöön viriketyöryhmän, joka suunnittelee käytännön toteutuksen ja päättää lopulliset sisällöt sekä määrittelee kuukausittaisen aikataulun. Viriketyöryhmä koostuu kotihoidon työntekijöistä. Viriketoimintaa varten työyhteisössä on hyvä olla taho, jonka vastuulla on toiminnan suunnittelu ja toteutus (Airila 2002, 31). Koska aikataulu ja henkilöresurssit kotihoidon perustyön parissa vaihtelevat, viriketoimintaa voidaan mahdollisuuksien mukaan järjestää välillä myös useammin kuin kerran kuukaudessa. Viriketyöryhmä huolehtii myös esivalmisteluista, kuten tarvikkeista ja siitä, että suunnitelmat toteutuvat käytännössä, eli toteuttamisvastuut jaetaan kulloinkin työntekijöiden kesken. Lopuksi tuokioiden toteuttajat keräävät keskustelun avulla osallistujien mielipiteitä ja palautetta toteutuksesta ja arvioivat toimintaa sen perusteella.

Viriketyöryhmän tavoitteena on kokoontua Puistolassa säännöllisesti sopiakseen seuraavan kuukauden viriketoimintatuokioiden sisällöt, toteutuksen vastuunjaot ja -järjestelyt. Suunnittelussa viriketyöryhmän on hyvä ottaa huomioon asukkaiden sen hetkiset voimavarat sekä myös viriketoiminnan vetäjien omat mielenkiinnon kohteet ja erilaiset kyvyt, joita on tärkeää hyödyntää toimintojen suunnittelussa (Airila 2002, 31). Työryhmän ei ole välttämätöntä tehdä kaikkea itse, vaan käytännön toteutukseen voidaan kutsua myös muita toimijoita, kuten esiintyjän tilaaminen yksiköön, vierailujen järjestäminen oman yksikön ulkopuolelle tai voidaan tehdä yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa yhdessä, kuten esimerkiksi paikallisen tehostetun palvelutalon tai päiväkodin kanssa.

5.2 Rahoitus ja hankinnat

Jotta viriketoiminnan aloittaminen oli mahdollista, haimme yhdessä työelämän ohjaajan kanssa rahoitusta Kannuksen kaupungilta alkuvuodesta 2018 kehittämistyöhömme sekä viriketoimintatuokioiden ja retkien toteutusta sekä materiaalikustannuksia varten 3000€ kahden vuoden ajalle. Kannuksen kaupungilla on testamentti -ja lahjoitusvaroja, joista voidaan myöntää varoja käytettäväksi vanhusten hoitoon, vanhustyön hyväksi, vanhusten avopalveluihin sekä hyvinvointi palveluiden kehittämiseen ja parantamiseen eri ikäryhmien tarpeet huomioiden. (Kannus 2018.) Rahoitus myönnettiin keväällä 2018 ikäihmisten hyvinvointia ja kehittämisprojektiämme varten, ja sen avulla saimme järjestettyä yhteisöllisen puutarhajuhlan tarjoiluineen ja esiintyjineen sekä hankimme erilaisia pelejä, materiaaleja ja tarvikkeita toimintatuokioita varten sekä asukkaiden itsenäiseen käyttöön. Rahoitusta haettiin kahden vuoden ajalle sen vuoksi, että viriketoiminnalla on hyvät edellytykset jatkua opinnäytetyön jälkeenkin, joten rahavaroja tullaan jatkossakin hyödyntämään ikääntyneiden kotihoidon asiakkaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi erilaisten viriketoimintojen avulla.

5.3 Viriketoiminta -opas

Suunnittelimme ja laadimme Puistolalan virikevuosi -virikeoppaan sekä kirjallisena että sähköisenä versiona. Virikeoppaasta on helppo katsoa jokaisen kuukauden oma viriketoimintasuunnitelma. Sähköisessä muodossa henkilökunnasta koostuvan viriketyöryhmän on helppo muokata opasta jatkossakin aina seuraavaa vuotta varten. Viriketuokioiden sisällöt on valittu asiakasnäkökulmaa huomioiden eli niin, että asukkaiden omia toiveita on toteutettu ja kaikille löytyisi mielekästä tekemistä. Viriketoiminnan on hyvä olla monipuolista ja eri vuodenaikat, juhlapyhät sekä toiminnan tavoitteet huomioivaa (Airila 2002, 31-32). Myös yhteinen tekeminen on suuressa roolissa viriketoimintamallissamme. Yhteinen tekeminen

tuottaa iloa sekä yhteisen tekemisen avulla ikäihmisten levottomuus ja hyödyttömyyden tunteet vähenevät (Tinell 2001, 102). Ryhmätoiminta antaa myös hyvät mahdollisuudet ikäihmisille ylläpitää sosiaalisia taitoja (Rosendahl 2001, 83). Oppaassa tulee esille viriketuokion ajankohta, teema ja kulloisetkin esivalmistelu- ja materiaalit tarpeet sekä ohjeet toteutusta varten. Valmis sähköisessäkin muodossa oleva virikeopas on tämän opinnäytetyön liitteenä (LIITE 2).

Tammikuu	• Levyraati
Helmikuu	• Laskiaispullan leivontaa
Maaliskuu	• Tuolijumppa
Huhtikuu	• Pääsiäisaskarteluja
Toukokuu	• Luontoretki Metsäkirkolle
Kesäkuu	• Aivojumppaa
Heinäkuu	• Retki Eskolan kesäteatteriin
Elokuu	• Kesäkauden päätösjuhlat
Syyskuu	• Voimapuun askartelu
Lokakuu	• Bingo
Marraskuu	• Vierailijoita päiväkodista
Joulukuu	• Joulukorttien askartelu

KUVIO 3. Viriketoimintaoppaan runko

Vuoden ajalle suunnittelemaamme viriketoimintaopas sisältää erilaista asukkaiden toimintakykyä ylläpitävää toimintaa (KUVIO 3). Viriketoimintaopas sisältää liikuntaa sekä sisällä että ulkona mm. tuolijumpan ja retkeilyn muodossa. Tuolijumpan tarkoituksena on pitää lihakset vahvoina, parantaa tasapainoa, lisätä liikkuvuutta, ylläpitää toimintakykyä sekä tuoda hyvää mieltä. Tuolijumpan voi myös toteuttaa siten, että vanhus jumppaa seisten tuolin takana ja tarvittaessa tukeutuu tuolin selkämykseen (Räsänen 2018, 26). Retket ovat Airilan mukaan yksi parhaimmista virkistysmuodoista. Tärkeää retkien suunnittelussa on, että retkikohteet ovat ikäihmisten omien toiveiden mukaisia. Retket täytyy myös suunnitella siten, etteivät ne ole liian iäkkäille liian raskaita tai pitkiä. (Airila 2002, 56.) Viriketoimintamallissamme retkikohteita ovat kesäteatteri ja metsäkirkko. Molemmat kohteet ovat kohtuullisen ajomatkan päässä Puistolasta.

Liikkumisen ja liikunnan avulla ikäihmisen on mahdollista parantaa terveyttä ja hyvinvointia hyvinkin merkittävästi. Liikunta tukee sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista toimintakykyä. Se auttaa mm. säilyttämään ja parantamaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä sekä vahvistaa luustoa ja parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Myös liikunnan vaikutukset mielen hyvinvointiin, uneen, muistiin sekä sosiaalisiin suhteisiin ovat positiivisia ja liikkumisen vaikutus ihmiseen on kokonaisvaltaista. (Heikkinen & Rantanen 2008, 458; Valtion liikuntaneuvosto 2013, 2-3, 5.)

Liikunnan lisäksi suunnittelemaamme viriketoimintaopas sisältää myös paljon kognitiivista toimintaa. Kognitiivinen toiminta tarkoittaa toimintaa, joka kehittää mm. havaitsemista, ajattelua, muistia ja ongelmanratkaisukykyä (Eloranta & Punkanen 2008, 14-15). Sisällytimme kognitiivista toimintaa suunnittelemaamme viriketoimintaoppaaseen mm. aivojumpan, muistelun, musiikin ja pelien muodossa. Aivojumpan avulla aivot saavat sosiaalista, kiinnostavaa ja haastavaa tekemistä sekä ylläpidetään ajattelutoimintoja, muistia, keskittymistä, tarkkaavaisuutta ja havaintokykyä. Aivojumpsaa voi olla esim. muistiinpainamisharjoitukset, tunnistus- ja hahmotustehtävät, pelit sekä tietokilpailut, arvoitukset ja sananlaskut, jotka valitsimme oppaaseen. (Airila 2002, 53; Vahvike 2018c.)

Erilaiset pelit ja leikit ovat osa kansanperinnettämme ja kulttuuriamme. Hauskan yhdessäolon lisäksi pelien pelaaminen kehittää ikäihmisten kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja, kuten havaintokykyä, työmuistia sekä silmän ja käden yhteistyötä. Pelaaminen myös tukee yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä, aktivoi ajattelua sekä parantaa mielialaa. (Airila 2002, 49, 53; Vahvike 2018d.) Viriketoimintaoppaaseen sisällytimme Bingo-pelin. Valitsimme Bingon sen tunnettavuuden ja helppouden vuoksi. Pelaamisen suunnittelussa on otettava huomioon, ettei pelaaminen ole liian vaativaa ja että se on kohderyhmälle sopivaa (Airila, 2002, 49).

Muistelu sekä muistojen muokkaaminen ja niiden merkityksellisyyden ymmärtäminen on välttämätöntä psykososiaalisen kehityksemme kannalta (Tinell 2001, 98). Muisteleminen osana viriketoimintaa aktivoi ikäihmisiä keskusteluun sekä vireyttää muistia ja aivotoimintaa. Ryhmässä muistelu tutustuttaa osallistujat toisten ryhmäläisten elämäntarinoihin, mikä lisää yhteisöllisyyttä. Muisteleminen on myös yleensä mielialaa piristävä vaikutus ja joillekin ikäihmisille sillä voi olla myös terapeutin merkitys. Muistellessa ikäihminen saa mahdollisuuden tarkastella sekä ymmärtää elettyä elämäänsä ja itseään. Muistelu tukee identiteettiä, ylläpitää itsearvostusta, antaa selviytymismalleja nykytilanteeseen ja vähentää depressiota (Vahvike 2018e.) Eri menetelmiä muisteluun viriketoiminnassa on paljon. Muistelun tukena voidaan käyttää esimerkiksi vanhoja kuvia tai esineitä, makuja, hajuja tai toimintoja (Vahvike 2018f). Muistelua sisältyy moniin suunnittelemiimme viriketuokioihin, kuten esimerkiksi levyraatiin,

laskiaispullan leivontaan tai joulukorttiaskarteluun. Erilaiset viriketuokiot ja –toiminnot voivat herättää paljonkin muistoja eri elämäntilanteista riippuen osallistujasta.

Muistelun yhtenä menetelmänä voidaan käyttää myös musiikkia. Levyraati valikoitui yhdeksi musiikilliseksi toiminnaksi viriketoimintaoppaaseemme. Musiikkia voi kuitenkin yhdistää myös muihin toimintatietoihin, kuten esim. joulumusiikkia jouluaskarteluhetkeen. Levyraatiin valitaan vanhaa, tunnettua musiikkia, joka herättää ikäihmisissä muistoja. Levyraadin pisteiden anto onnistuu hyvin myös dementoituneilta osallistujilta ja se terästäää ajattelua sekä arviointikykyä (Airila 2002, 50). Musiikilla on usein ihmisiin syvä ja terapeuttinen vaikutus. Musiikkiin voi tallentua otoksia elämän varrella koetuista tärkeistä hetkistä, joten se herättää monenlaisia tunteita (Tinell 2001, 99). Musiikin avulla erilaisia tunteita voi turvallisesti käsitellä. Musiikki on myös tärkeä mielihyvän herättäjä. (Airila 2002, 43, 46; Mielen-terveysseura 2018.)

Viriketoimintaopas sisältää myös osallistavaa, kodinomaista toimintaa, jossa yhdistyvät sekä fyysinen, psyykinen että sosiaalinen toiminta. Kodinomainen toiminta on ikäihmisille turvallista toimintaa, jonka avulla heidän on mahdollista saada pystyvyyden ja tarpeellisuuden tuntemuksia. Kodinomaista toimintaa voi olla mm. leivonta, talkoot tai erilaiset kodin työt. (Airila 2002, 56.) Halusimme sisällyttää toimintaan pullan leivonnan, jonka yhdistimme laskiaisen viettoon. Pullan leivonta, maku ja erilaiset leivonnan tuoksu toimivat myös erilaisten muistojen herättäjänä (Vahvike 2018f).

Käden taitoja kehittää viriketoimintaoppaasamme useat askartelut. Askarteleminen ja askartelun tuotoksena syntynyt onnistunut työtulos tuottavat usein ikäihmisille paljon iloa ja onnistumisen kokemuksia. Askarteluissa on tärkeää ottaa huomioon ryhmään osallistuvien toimintakyky ja niiden erilaisuus. Kaikki osallistujat eivät enää kunnolla kykene käden töihin, joten kaikki eivät välttämättä voi tehdä askartelun kaikkia työvaiheita itsenäisesti tai edes osallistua kaikkiin eri työvaiheisiin. Askarteluhetkissä on tärkeää pyrkiä luomaan kannustava ilmapiiri. (Tinell 2001, 102.)

5.4 Viriketuokion suunnittelu ja toteutus

Aika pian opinnäytetyötä suunnitellessamme saimme ajatuksen yhden viriketuokion suunnittelusta ja toteuttamisesta itse. Koimme tärkeäksi osallistua itsekin aluillaan olevaan viriketoimintaan ja saada sitä kautta selville myös asukkaiden ajatuksia ja palautetta viriketoiminnasta. Ajatuksissamme oli jonkinlainen tapahtuma ulkona, joten suunnittelimme ja järjestimme asukkaille yhteisöllisen kesäkauden

päätös -iltaman elokuun lopussa Puistolán pihapiirissä. Tavoitteenamme oli järjestää asukkaille mukava, yhteisöllinen tapahtuman ulkona, joka piristäisi ja toisi vaihtelua asukkaiden arkeen. Erilaiset juhlat ja tapahtumat tuovat ikäihmisten arkeen vaihtelua ja virkistystä (Airila 2002, 55). Myös tutustuminen ja ystävystyminen ovat asioita, joille luodaan puitteet erilaisia tapahtumia järjestettäessä ja toiminnan puitteissa voi syntyä uusia ihmissuhteita (Vahvike 2018b).

Suunnittelimme tapahtuman tarkasti etukäteen. Mietimme tapahtuman runkoa sekä ajankohtaa ja päädyimme järjestämään tapahtuman illalla, mikä sopi parhaiten asukkaiden päivärytmiin. Päätimme tarjota iltamassa osallistujille perinteisesti grillattua makkaraa ja mehua sekä varasimme iltaa varten musiikki-esiintyjän. Muuta toimintaa emme tapahtumaan järjestäneet, ettei aikataulu venyisi liian pitkäksi. Teimme noin viikkoa ennen iltamaa tapahtumasta kutsun (LIITE 1), jonka jaoimme asukkaiden postilaatikkoihin sekä laitoimme ilmoitustaululle ja kerroimme myös suullisesti asukkaille tulevasta tapahtumasta. Muutama päivä ennen tapahtumapäivää kävimme tekemässä esivalmisteluja sekä ostamassa tarjoilut iltaa varten.

Tapahtumapäivänä menimme hyvissä ajoin järjestelemään tuoleja ulos osallistujia varten sekä valmistelemaan tarjoiluja. Tapahtuman alussa esittelimme itsemme osallistujille ja kerroimme tapahtuman kuluista. Iltamaan varaamamme esiintyjä soitti kitaraa ja lauloi sekä kertoi tarinoita laulujen sanomasta. Musiikin kuuntelun lomassa grillasimme makkaraa ja esityksen päätyttyä asukkaat saivat nauttia tarjoiluista sekä viettää yhteisöllistä kesäiltaa yhdessä jutellen ja menneitä muistellen. Tunnelma oli rento ja iloinen. Jo iltaman lopussa sekä toteuttamamme illan jälkeen kyselimme ja keräsimme asukkailta palautetta siitä, miten he kokivat järjestämämme illan. Saimme heti välitöntä ja positiivista palautetta ja vielä viikkojen jälkeenkin iltaa muisteltiin lämmöllä. Asukkaat kokivat mukavana sen, että järjestetään jotakin erilaista, arjesta poikkeavaa toimintaa. Lisäksi asukkaat toivoivat, että myös tulevaisuudessa heille järjestettäisiin jotain yhteisöllistä toimintaa. Osallistujilta saamamme positiivinen palaute kertoo mielestämme siitä, kuinka tärkeää ja merkityksellistä yhdessä tekeminen, yhteisöllisyys ja erilaiset viriketoiminnat ovat ja kuinka tarpeeseen ne myös Puistolassa tulevat.

6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI JA HYÖDYNNETTÄVYYS

Kehittämistyömme tavoitteena oli kehittää Puistolan asukkaille heidän omista toiveistaan nousevaa, monipuolista, toimintakykyä tukevaa viriketoimintaa. Pidimme tärkeänä, että työllämme on konkreettinen kohde ja että työstämäämme opasta tullaan käyttämään apuna Puistolan viriketoiminnan toteuttamisessa. Puistolan virikevuosi –oppaan koostaminen toi kehittämistyöllemme selkeän ja realistisen tavoitteen. Oppaaseen sisällyttämämme toimintatuokiot sopivat mielestämme hyvin pidettäväksi Puistolan asukkaille. Toimintatuokiot ovat monipuolisia ja sisältävät paljon erilaista yhteisöllisyyttä lisäävää, toimintakykyä ylläpitävää ja kehittävää toimintaa. Myös asukkaiden omien toiveiden sisällyttäminen malliin oli tärkeää, jotta asukkaiden osallisuus toteutui ja heidän äänensä saatiin kuuluviin.

Perehdyttyämme viriketoimintaan ja siitä tehtyihin erilaisiin tutkimuksiin opinnäytetyön tekemisen aikana koemme, että suunnittelemiemme viriketuokioiden määrä jäi varsin vähäiseksi asukkaiden voimavarojen vahvistamisen näkökulmasta, mutta tällä hetkellä Puistolassa ei ole resursseja järjestää toimintaa useammin. Mielestämme viikoittain järjestettävä viriketoiminta olisi asukkaille merkittävästi hyödyllisempää ja tuloksellisempaa. Koemme kuitenkin, että kehittämistyömme tuotoksena syntynyt viriketoimintaopas mahdollistaa säännöllisen viriketoiminnan juurruttamisen Puistolaan ja siten mahdollistaa myös viriketoiminnan järjestämisen useammin jatkossa.

Tekemämme Puistolan virikevuosi –opas annetaan Puistolan viriketoimikunnan ja henkilökunnan käyttöön vuoden 2019 alussa, jolloin säännöllinen viriketoiminta on tarkoitus aloittaa. Teimme viriketoiminnan oppaasta myös sähköisen version, jotta opasta voi helposti uudistaa ja muokata viriketoimikunnan sekä Puistolan henkilökunnan käyttöön. Tällä tavoin viriketoimintaa voidaan jatkossa jalostaa ja sen kehittäminen on helpompaa. Viriketoiminta -opasta voi hyödyntää myös muut toimijat, kuten esimerkiksi sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat. Toivottavaa olisi, että viriketoiminta säilyisi monipuolisena, asukkaiden toiveet huomioon ottavana, mutta myöskin jalostuisi ja kehittyisi tulevaisuudessa.

Oppaan sisältöä mietittäessä oli haastavaa saada sisällöstä kaikille Puistolan asukkaille sopiva, koska asukkaiden toimintakyky vaihtelee suuresti. Toimintakyvyn lisäksi myös asukkaiden mielenkiinnon kohteet ovat vaihtelevia ja yksilöllisiä. Yksilöhaastattelua apuna käyttäen pyrimme saamaan oppaan toiminnoista sellaisia, että jokaiselle löytyisi jotakin. Haastetta toi myös sisällön muokkaaminen selkeäksi, että se vastaisi mahdollisimman hyvin myös kehittämistyömme teoreettista pohjaa ja vastaisi

siitä nouseviin tarpeisiin. Koemme kuitenkin onnistuneemme melko hyvin oppaan monipuolisen sisällön toteutuksesta tarpeisiin vastaten.

Olisimme mielellämme saaneet palautetta pidemmältä ajalta Puistolan virikevuosi –oppaan toimivuudesta sekä tietoja viriketoiminnan hyödyistä ja vaikutuksista Puistolan asukkaiden toimintakyvyn tai kotona asumisen tukijana, mikä ei kuitenkaan opinnäytetyömme aikana ollut mahdollista. Viriketoiminnan suunnittelu- ja aloitusvaiheessa saimme kuitenkin jo hyvin positiivista palautetta sekä asukkailta että henkilökunnalta. Innostuneisuus usein tarttuu ja mukavat hyvin onnistuneet viriketuokiot innostavat jatkamaan käytäntöä sekä käyttämään luovuutta ja keksimään uusia ideoita sekä asukkaiden että henkilökunnan osalta. Kehittämistyömme pohjalta on mahdollista tehdä myös jatkotutkimusta tavoitteellisen viriketoiminnan vaikutuksista toimintatuokioihin osallistuvien toimintakykyyn, elämänlaatuun ja kotona asumiseen.

Meidän toteuttamamme kesäkauden päätösjuhlan järjestäminen onnistui mielestämme hyvin. Järjestelyt sujuivat suunnitellusti ja itse juhla oli mielestämme tavoitteiden mukaisesti yhteisöllisyyttä korostava sekä piristi asukkaiden arkea. Osallistujia oli mukavasti ja juhlasta saamamme välitön palaute oli pääosin positiivista. Juhlan ohjelma oli asukkaille mieluista ja esiintyjän avulla juhlasta tuli erityinen. Musiikki oli osallistujille mieluista, mutta he jäivät hieman kaipaamaan esitykseen myös “vanhoja ja tuttuja” lauluja. Olisimme voineet ohjeistaa esiintyjää valitsemaan esityskappaleet siten, että ne olisivat vastanneet paremmin kohderyhmän mieltymyksiä.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöllämme on tavoitteena yhdistää teoreettinen tieto ja ammatillinen taito siten, että siitä hyötyisivät ensisijaisesti ikäihmiset itse, ja sitä kautta työllä pyrittiin vastaamaan myös ikääntyvän yhteiskunnan tuomiin ajankohtaisiin haasteisiin. Tähän tavoitteeseen pyrimme pääsemään tarkastelemalla ikäihmisen toimintakyvyn kannalta tärkeinä pitämiämme käsitteitä, kuten viriketoimintaa, yhteisöllisyyttä, osallisuutta, elämänlaatua ja toimintakykyä alakäsitteineen ja ottamalla ne monipuolisesti huomioon Puistolan viriketoiminnan kehittämisessä sekä virikeoppaan suunnittelussa ja toteutuksessa. Opinnäytetyöhömmme valitsemamme tietoperusta oli mielestämme hyödyllinen ja toimiva sekä riittävän laaja. Tietoperustan avulla opimme paljon uutta ikäihmisille suunnatusta viriketoiminnasta sekä sen vaikutuksista ikäihmisen hyvinvointiin. Tietoperusta myös antoi virikeoppaaseen sisällyttämällemme toiminnoille perustellut syyt sekä tarkoituksen.

Tavoitteenamme oli kehittää toimintaa, jonka avulla vahvistetaan yhteisöllisyyttä, parannetaan elämänlaatua ja hyvinvointia sekä vahvistetaan ikäihmisten omia voimavaroja, jotta kotona asuminen onnistuisi mahdollisimman pitkään. Mielestämme tässä laajuudessa järjestetty viriketoiminta ei kuitenkaan vielä pelkästään riitä vahvistamaan ikäihmisen voimavaroja merkittävästi. Voimavarojen ja hyvinvoinnin vahvistamiseksi viriketoimintaa tulisikin tulevaisuudessa järjestää useammin, jotta toiminta todella vahvistaisi asukkaiden voimavaroja sekä sitä kautta tukisi myös kotona asumista. Laatimamme virikeoppaan avulla sekä toiminnan suunnittelulla ja osatoteutuksella toiminta saatiin kuitenkin jo hyvälle alulle ja näin saamme toimintamallin juurrutettua työyhteisöön. Jo vähäiselläkin toiminnalla saadaan parannusta entiseen ja voidaan vaikuttaa positiivisesti ikäihmisten hyvinvointiin.

Tavoitteenamme oli myös työn asiakaslähtöisyys ja asukkaiden osallisuus, jonka huomioimme jo prosessin alusta lähtien. Meille oli tärkeää yhteistyö asukkaiden kanssa ja asiakaslähtöisyyden toteutuminen jo suunnitteluvaiheen aikana. Tämän varmistamiseksi haastattelimme jokaista asukasta henkilökohtaisen ja rauhallisen dialogin avulla, jolloin koimme saavamme ikäihmisiin aidon yhteyden ja heidän mielipiteensä esille. Myös itse toteuttamamme viriketuokion avulla saimme ikäihmisiltä suoraan palautetta ja kehittämisideoita tulevia tuokioita varten. Yhteistyö- ja vuorovaikutustaidoissa ikäihmisten kanssa olemme saaneet hyödyntää omaa ammatillista osaamistamme sekä kehittyneet siinä vielä lisää prosessin edetessä.

Työmme sisällössä korostuu ikäihmisten hyvinvoinnin edistäminen, jonka lisäksi olemme tarkastelleet vanhustenhuollon tämän hetkistä tilaa ja sen vaikutuksia sekä palvelurakenteiden muuttumista väestön vanhetessa. Pyrimme tarkastelemaan myös kriittisesti muuttuvaa yhteiskuntaa ja uhkia ikäihmisen näkökulmasta, sillä yksinäisyys ja syrjäytymisvaara nyky-yhteiskunnassa ovat monelle ikääntyvälle todellisia. Sosiaalisella pääomalla on valtava merkitys ikääntyneen terveydelle ja hyvinvoinnille, joten halusimme vahvistaa työllämme erityisesti asukkaiden yhteisöllisyyttä ja korostaa sen tuomia positiivisia vaikutuksia. Väestön ikääntyessä nopeasti on hyvin tärkeää pohtia ja kehittää erilaisia vaihtoehtoja ikäihmisten toimintakyvyn tueksi, joten siihen halusimme osaltamme vaikuttaa.

Opinnäytetyötä tehdessämme oivalsimme melko pian, kuinka tärkeään aiheeseen tartuimmekaan. Prosessin edetessä pohdimme ikäihmisten hyvinvointia sekä toimintakykyä ja niiden ylläpitämistä monesta eri näkökulmasta ja refleктоimme oppimaamme teorian sekä toistemme kautta. Opinnäyteprosessin aikana korostui myös käsityksemme siitä, kuinka tärkeä tehtävä meillä sosiaalialan ammattilaisilla on valvoa ja turvata sitä, että myös ikäihmisten yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja oikeudet täytyisivät. Se, että ikääntyneet ihmiset olisivat täysivertaisia yhteiskunnan jäseniä, ei ole aina itsestään selvää. Myöskään se, että ikääntyneille järjestyy turvallinen paikka olla ja asua, ei ole mielestämme vielä riittävää. Halusimme työllämme edesauttaa ikäihmisen omaa osallisuutta omassa elämässään ja yhteiskunnan jäsenenä. Halusimme, että ikääntyneet voivat esittää mielipiteitä niin, että niitä aidosti kuunnellaan ja niillä on myös vaikutusta. Halusimme myös, että turvallisen asumispaikan lisäksi ikäihmisen elämässä olisi hänelle mielekästä sisältöä, sillä pelkkä asuinhuoneisto ja perushoito eivät tue ihmisen toimintakykyä eivätkä tuo onnellisuutta ja luo turvallisuutta. Itse ikäihmisinä haluaisimme asua sellaisessa yhteisössä, jossa yhteisöllisyys korostuu ja jossa olisi tarjolla monipuolista viriketoimintaa sekä sosiaalista kanssakäymistä ja jossa palvelut olisi tuotu lähelle meitä.

7.1 Kehittämistyön eettisyys

Pyrimme huomioimaan viriketoimintamallia suunnitellessamme sen monipuolisuuden ja asiakaslähtöisyyden, jotta työstämme olisi hyötyä tasapuolisesti kaikille Puistolalan asukkaille. Viriketoiminnan kehittämisen tavoitteena on tuottaa asukkaille kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sosiaalihuollon ammattihenkilöistä määräävän lain mukaan ammattieettisiin velvollisuuksiin kuuluu pyrkiä toimintaan, jonka avulla lisätään yhdenvertaisuutta, osallisuutta ja hyvinvointia sekä ehkäistään syrjäytymistä (Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 817/2015, §4).

Talentian julkaisemassa sosiaalialan ammattihenkilön eettisissä ohjeissa listataan tärkeitä ammattieettisiä ohjeita sosiaalialan työntekijöille. Työntekijän on kunnioitettava asiakkaan itsemääräämisoikeutta, joka sisältää myös asiakaslähtöisyys näkökulman. On tärkeää, että asiakas tulee kuulluksi ja pääsee osalliseksi häntä koskevissa asioissa. Osallisuuden edistäminen on yksi tärkeimmistä työn eettisistä lähtökohdista. Tärkeää on myös asiakkaan kokonaisvaltainen huomioon ottaminen ja voimavarojen huomiointi. (Talentia 2017, 15-16, 18.) Työssämme otimme asukkaiden mielipiteet huomioon jo viriketoimintaoppaan suunnitteluvaiheessa sekä myös myöhemmin työn eri vaiheissa. Asukkaat ovat täten päässeet osalliseksi viriketoiminnan suunnitteluun sekä sen kehittämiseen. Eri toimintoihin osallistuminen on asukkaille vapaaehtoista, joten myös itsemääräämisoikeus toteutuu.

Luottamuksellisuuden perusta asiakastilanteissa syntyy siitä, kuinka työntekijä kohtaa asiakkaan. Arvoakas kohtelu, ihmisarvon loukkaamattomuus ja yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus ovat tärkeitä luottamuksellisuuden tekijöitä. Salassapito- ja vaitiolovelvollisuus ovat tärkeitä asioita asiakkaan yksityisyyden suojan säilyttämiseksi. (Talentia 2017, 40-41.) Noudatimme kehittämistyömme aikana salassapito- ja vaitiolovelvollisuutta. Emme tuoneet opinnäytetyössämme julki Puistolalan asukkaiden nimiä emmekä sellaista tietoa, joka paljastaisi mitään yksityiskohtaisia tietoja asukkaista ja viriketuokioon osallistuneista henkilöistä. Myös luottamuksellisuus toteutui asiakaskohtaamisissa opinnäytetyön tekemisen aikana. Toimimme kohtaamisissa asukkaiden kanssa arvokkaasti ja kunnioittavasti heitä kohtaan.

7.2 Ammatillinen oppiminen

Opinnäytetyöprosessi itsessään opetti meille organisointikykyä, aikataulutusta, tavoitteellista suunnittelua ja toteutusta eli kokonaisuuden hallintaa sekä myös kriittistä ajattelua ja yhteistyötaitoja kompromisseineen eli tiimityötaitoja. Opinnäytetyön työstäminen sujui meiltä jouhevasti ja pysyimme suunnittelemissamme aikataulussa mielestämme hyvin. Hyödyimme parityöskentelystä opinnäytetyötä tehdessämme. Toiselta saatu tuki ja erilaiset näkökulmat asioihin näimme erittäin hyödyllisinä opinnäytetyöprosessin aikana. Parityöskentelyn kautta opimme myös paljon reflektoinnista sekä kriittisenkin näkökulman käyttämisestä työssämme. Haasteellista prosessissa oli aiheen rajaaminen sopivaksi kokonaisuudeksi, sillä aihe on laaja ja aikataulullisesti yllättävää oli se, kuinka aikaa vievää opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan lopulta oli.

Olemme oppineet projektin aikana paljon uutta viriketoiminnan laajasta merkityksestä ikäihmiselle. Monipuolisen ja oikeanlaisen viriketoiminnan avulla on mahdollista lisätä ikäihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Vaikka toteutimme itse vain yhden viriketuokion, jo siitä saatu palaute kertoi siitä, että olimme oikeilla jäljillä. Olemme kokeneet tärkeänä saada olla mukana kehittämässä tärkeää työmuotoa tukemaan Puistolan asukkaiden toimintakykyä. Koemme merkityksellisenä ja tärkeänä sen, että kehittämistyön aihe oli lähtöisin asukkaiden omista toiveista ja kehittämämme toiminta tuo iloa sekä uutta ja mielekästä sisältöä heidän elämäänsä. Koemme onnistuneemme myös mm. siinä, että saatoimme alulle työmuodon, joka tulee jatkumaan säännöllisenä ja jota voidaan tulevaisuudessa kehittää ja jalostaa edelleen.

Koimme myös, että tämä opinnäytetyö projektiluonteisena kehittämistyönä eri vaiheineen edisti monipuolisesti omaa ammatillista kasvuamme, sillä kehittämisosaaminen sekä yhteiskuntaosaaminen ovat tärkeä osa sosionomin työtä. Opinnäytetyö syvensi osaamistamme ikäihmisistä ja opetti näkemään asioita enemmän myös heidän näkökulmastaan. Opimme paljon vanhustyöstä sekä sitä ohjaavista säännöksistä ja valtakunnallisista linjauksista. Teorian avulla saimme myös kattavan katsauksen vanhuspalveluista, väestöllisestä ikärakenteesta sekä yhteiskunnan tämän hetkisestä tilanteesta, haasteista ja tulevaisuuden näkymistä. Mielestämme kehittämistyössä on tärkeää ottaa huomioon monia eri näkökulmia ja pohtia asioita moniulotteisesti ja laajemmassa merkityksessä, sillä muuten kehittämistyö jää mielestämme liian ohueksi ja yksipuoliseksi. Voimme varmasti hyödyntää opinnäytetyöprosessin aikana oppimiamme tietoja ja taitoja tulevaisuudessa sosiaalialan ammattilaisina.

LÄHTEET

- Aalto A-M., Korpilahti U., Sainio P., Malmivaara A., Koskinen S., Saarni S., Valkeinen H. & Luoma M-L. Aikuisten geneeriset elämänlaatumittarit terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa sekä terveys- kuntoutuspalvelujen vaikutusten arvioinnissa. THL:n TOIMIA –suositus. Saatavissa: http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2013/10/30/Toimia_QOL_suositus_131031.pdf Viitattu 26.9.2018.
- Airila A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio, vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus.
- Dahlström, M. & Minkkinen, S. 2009. Loppukiri. Vaihtoehtoista asumista seniori-iässä. Helsinki: WSOY.
- Eloranta T. & Punkanen T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Engeström Y. & Niemelä A-L. & Nummijoki J. & Nyman J. 2009. Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. PS-kustannus.
- Filander K. & Vanhalakka-Ruoho M. 2009. Yhteisöllisyys liikkeessä. Aikuiskasvatuksen 48. vuosikirja. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen tutkimusseura.
- Gothóni R., Hyväri S., Kolkka M. & Vuokila-Oikkonen P. 2016. Osallisuus yhteiskunnallisena haasteena –Diakonia ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu.
- Heikkinen E. & Rantanen T. 2008. Gerontologia. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Heimonen S. 2013. Ikäihmisten hyvinvointi ajankohtaisena teemana. Teoksessa: Fried S., Heimonen S. & Jokinen P. 2013. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Ikäinstituutti. Oraita 1/2013. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>. Viitattu 10.10.2018.
- Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Intosalmi, H., Nykänen, J. & Stenberg, L. 2013. Teknologian käyttö ja asenteet. KÄKÄTE-raportteja. Helsinki.
- Jalava, J., Lahtinen, H., Tyvimaa, T., Vuorela, M. & Arolinna, S. 2017. Ikääntyneiden asumisratkaisujen tarve ja toteutus. Ympäristöministeriön raportteja 16/2017. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Jolanki O., Topo P., Rappe E. & Teittinen O. 2017. Asumisen yhteisöllisyydestä hyvinvointia iäkkäälle. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Policy Prief 9/2017. Saatavissa: https://tietokayttoon.fi/documents/1927382/2116852/9_2017_Asumisen+yhteis%C3%B6llisyydest%C3%A4+hyvinvointia+i%C3%A4kk%C3%A4lle/535c56d8-cdd9-4d83-b981-fd15cbc53c65?version=1.0. Viitattu 9.10.2018.

Kailio Anna-Leena 2014. Itä-Suomen yliopisto. Sosiaalityö. Pro Gradu-tutkielma. Kotona asuvien ikäihmisten osallisuus hyvinvointipalveluiden suunnittelussa. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140535/urn_nbn_fi_uef-20140535.pdf. Viitattu 14.5.2018.

Kankare H. & Lintula H. 2004. Vanhuksen äänen kuuleminen. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kannus 2018. Testamentti ja lahjoitusvarojen haku. Saatavissa: <https://www.kannus.fi/uutinen/kannuksen-kaupungin-testamentti-ja-lahjoitusvarojen-haku/1753>. Viitattu 8.10.2018.

Karvonen-Kälkäjä A. 2012. Unohtuuko vanhus? Oikeustieteellinen tutkimus hallintosopimuksen asi-anosaissuhteista vanhuksen vaikuttamismahdollisuuden näkökulmasta. Vanhustyön keskusliiton tutkimuksia 1/2012. Saatavissa: http://www.vtkl.fi/document/1/1972/6b79107/Unohtuuko_vanhus.pdf. Viitattu 17.10.2018.

Kivelä S-L. & Vaapio S. 2011. Vanhana tänään. Suomen senioriliitto ry.

Koskinen S., Lundqvist A. & Ristiluoma N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 68/2012. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 8.10.2018.

Kuismanen M. 2018. Taloudellinen tilanne ja talouspolitiikan mahdollisuudet. Valtionvarainministeriö. Kansantalouden osasto. Saatavissa: <https://slideplayer.fi/slide/6016289/>. Viitattu 8.11.2018.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Laki%20ik%C3%A4%C3%A4ntyneen%20v%C3%A4est%C3%B6n%20toimintakyvyn%20tukemisesta%20sek%C3%A4%20i%C3%A4kk%C3%A4iden%20sosiaali-%20ja%20terveyspalveluista%20>. Viitattu 28.4.2018.

Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 26.6.2015/817. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150817>. Viitattu 16.10.2018.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>. Viitattu 8.11.2018.

Luotonen Linda 2018. Tukea ja vertaisuutta saman katon alla. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäyte. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/150866/Luotonen_Linda.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 29.10.2018.

Luoma M-L. 2014. THL. Suomalaisten elämänlaatu ja sen tukeminen. Saatavissa: <https://www.avi.fi/documents/10191/2314997/Minna-Liisa+Luoma/e5980922-9414-4b96-939e-e8cddf7c61fc>. Viitattu 10.10.2018.

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

- Mielenterveysseura 2018. Muistelu mielen voimavarana ja identiteettityönä. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteettity%C3%B6n%C3%A4>. Viitattu 1.10.2018.
- Mikkola T. & Vatto S. 2014. Päivätoiminta ikääntyvien kotona selviytymisen ja kotihoidon tukena. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Vanhustyön koulutusohjelma. Opinnäyte. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81908/Mikkola_Tarja.Vatto_Sari.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 15.10.2018.
- Mäki-Petäjä-Leinonen A. & Karvonen-Kälkälä A. 2017. Vanhuusoikeuden perusteet. Helsinki. Alma Talent Oy. Lakimiesliiton Kustannus.
- Nivala E. & Ryyänen S. 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Teoksessa: Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2013, vol. 14. Saatavissa: <http://www2.uef.fi/documents/1381035/2330652/NivalaRyyan%C3%A4nen2013.pdf>. Viitattu 25.9.2018.
- Oulun yliopisto 2015. Elämänlaatu ja hyvinvointi eri elämänvaiheissa. Saatavissa: <http://www.oulu.fi/gasel/elamanlaatu%20ja%20hyvinvointi>. Viitattu 26.9.2018.
- Pietilä M. & Saarenheimo M. 2017. Ilmeikäs arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Eloisa ikä. Vanhustyön keskusliitto. Saatavissa: http://www.vtkl.fi/document/1/2420/291ca7a/Ilmeikas_arki.pdf. Viitattu 17.10.2018.
- Pohjolainen P. 2009. Toimintakyvyn teoreettisia lähtökohtia. Teoksessa: Pohjolainen P. & Heimonen S. 2009. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Ikäinstituutti. Oraita 1/2009. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Oraita_1-2009-pdf.pdf. Viitattu 10.10.2018.
- Raitasalo, R. 1995. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Sosiaali- ja terveysturvan jatkotutkimuksia I. Kansaneläkelaitos.
- Rosendahl M. 2001. Dementoituvien henkilöiden päivätoiminta kotihoidon tukena. Teoksessa: Heimonen S. & Voutilainen P. 2001. Dementoituvan hoitopolku. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Räsänen R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Keuruu: Printek.
- Salonen K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun Puheenvuoroja 72. Tampere: Suomen Yliopistopaino –Juvenes Print Oy.
- Silfverberg P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektin vetäjän käsikirja. Saatavissa: http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf. Viitattu 2.10.2018.
- Soite 2016. Ikioma-hanke. Saatavissa: <https://www.soite.fi/sivu/ikiomahanke>. Viitattu 27.10.2018.
- Soite 2017. Senioriasuminen Puistolassa. Saatavissa: http://www.soite.fi/sivu/senioriasuminen_puistola. Viitattu 4.5.2018.

Soite 2018. Senioreiden palvelut. Saatavissa: https://www.soite.fi/sivu/senioreiden_palvelut. Viitattu 9.10.2018.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki>. Viitattu 8.11.2018.

STM 2016-2018. Kärkihanke 4. Saatavissa: <https://stm.fi/documents/1271139/9698353/K%C3%A4rkihanke+IO+Faktalehti+FI/50d67151-08e7-40c9-b71d-390ab0d5f319/K%C3%A4rkihanke+IO+Faktalehti+FI.pdf>. Viitattu 27.10.2018

STM 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 27.10.2017.

STM 2018a. Iäkkäiden palvelut. Saatavissa: <https://stm.fi/iakkaiden-palvelut>. Viitattu 22.10.2018.

STM 2018b. Laatu ja kehittäminen. Saatavissa: <https://stm.fi/ikaantyneiden-palvelut/laatu-kehittaminen>. Viitattu 28.10.2018.

STM:n julkaisuja 2011:1. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden strategia. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73418/URN%3aNB%3afe201504223250.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 6.11.2018.

Suvanto S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu –tutkielma. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/44367>. Viitattu 7.5.2018.

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Punamusta oy.

THL 2015. Toimintakyky. Mitä toimintakyky on? Toimintakyvyn ulottuvuudet. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>. Viitattu 25.9.2018.

THL 2016a. Toimintakyky. ICF-luokitus. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>. Viitattu 8.10.2018.

THL 2016b. Toimintakyky. Mitä toimintakyky on? Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. Viitattu 25.9.2018.

THL 2017. SOTE-uudistus. Yhteisösosiaalityö. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sote-uudistus/talous-ja-politiikka/sosiaalipolitiikka/sosiaalityo/yhteisösosiaalityo>. Viitattu 9.10.2018.

THL 2018a. Ikääntyminen. Hyvinvointia vanhuuteen. Toimintakyvyn ylläpitäminen. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>. Viitattu 24.9.2018.

THL 2018b. Kotihoito ja muu kotiin tarjottava tuki. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/kotona-asumisen-ratkaisuja/kotihoito-ja-muu-kotiin-tarjottava-tuki>. Viitattu 17.10.2018.

Tinell M. 2001. Päivätoiminta -mielekstä sisältöä arkipäivään dementoituvan hoidon polulla. Teoksessa: Heimonen S. & Voutilainen P. 2001. Dementoituvan hoitopolku. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Toikko & Rantanen 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Saatavissa: http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 5.11.2018.

UKK-instituutti 2018. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille. Viitattu 29.10.2018.

Vaarama M. & Ylönen L. 2006. Kotihoidon laatu ja tuloksellisuus Espoossa. Asiakkaiden näkökulma. Saatavissa: <http://docplayer.fi/16004786-Kotihoidon-laatu-ja-tuloksellisuus-espoossa-asiakkaiden-nakokulma.html>. Viitattu 26.9.2018.

Vahvike 2018a. Ryhmän ohjaaminen. Saatavissa: <https://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen>. Viitattu 7.5.2018.

Vahvike 2018b. Tilaisuuksien järjestäminen. Saatavissa: <https://www.vahvike.fi/fi/tilaisuuksien-jarjestaminen>. Viitattu 3.10.2018.

Vahvike 2018c. Aivojumppa. Saatavissa: <https://www.vahvike.fi/fi/aivojumppa>. Viitattu 2.10.2018.

Vahvike 2018d. Pelit. Tutkimustuloksia. Saatavissa: <https://www.vahvike.fi/fi/pelit/tutkimustuloksia>. Viitattu 1.10.2018.

Vahvike 2018e. Muistelu. Saatavissa: <https://www.vahvike.fi/fi/muistelu>. Viitattu 1.10.2018.

Vahvike 2018f. Muistelu. Materiaalit ja välineet. Saatavissa: <https://www.vahvike.fi/fi/muistelu/materiaalit-valineet>. Viitattu 1.10.2018.

Valtion liikuntaneuvosto 2013. Liikunta ja ikääntyminen - liikkeellä voimaa vuosiin. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5. Saatavissa: https://www.aivoliitto.fi/files/1423/Liikkeella_voimaa_vuosiin_julkaisu_www2.pdf. Viitattu 1.10.2018.

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

PUISTOLAN KESÄKAUDEN PÄÄTTÄJÄISET

**JÄRJESTÄMME PIENIMUOTOISET KESÄKAUDEN PÄÄTTÄJÄISET
TORSTAINA 23.8. KLO 17.30 ALKAEN PUISTOLAN PÄÄRAKENNUK-
SEN ETUPIHALLA (SATEEN SATTUESSA RUOKASALISSA)**



**OHJELMASSA ELÄVÄÄ MUSIIKKIA, ESITTÄJÄNÄ
ARI KUNGAS**

**LISÄKSI MAKKARANPAISTOA
JA MUKAVAA YHDESSÄOLOA**

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!



PUISTOLAN VIRIKEVUOSI



Kuva: <https://www.vahvike.fi/>

HEI!

Kädessäsi on Puistolan virikevuosi – opas, joka sisältää esimerkkejä erilaisista virike-tuokiomalleista vuoden jokaiselle kuukaudelle. Tuokiot on suunniteltu mahdollisimman monipuolisesti ja tuokioiden suunnittelussa on otettu asukkaiden omat toiveet huomioon. Vaikka tuokiot ovat valmiiksi suunniteltuja, asukkaiden uudet toiveet ja oma luovuus sekä ideat on hyvä myös ottaa huomioon.

Materiaalit eri tuokioiden pitoon löydät Puistolan virikevarastosta, mutta osaan tuokioista materiaalit täytyy hankkia ja tehdä esivalmistelut vasta hieman ennen tuokion pitämistä.

Puistolan virikevuosi –opas löytyy myös sähköisenä versiona K-asemalta kotihoidon (Tiimi 1) kansioista, jota voitte halutessanne päivittää ja tulostaa. Myös internet on pullollaan hyviä vinkkejä viriketukioiden suunnittelua varten. Tässä muutama linkki-vinkki:

<https://www.vahvike.fi/>

<https://www.ikainstituutti.fi/>

<https://www.voimaaVanhuuteen.fi/materiaalit/>

“Jokaisena päivänä pitäisi kuulla vähintään yksi kaunis laulu, lukea hyvä runo, nähdä jokin oivallinen maalaus ja jos mahdollista, puhua muutamia järkeviä sanoja” (Goethe)

Mukavia hetkiä virikkeiden parissa 😊

Sanna Pajukoski ja Jonna Suikkola 2018

TAMMIKUU

TEEMA	• MUSIIKKI • MUISTELU
SIŠÄLTÖ	• LEVYRAATI
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• PISTEKORTIT • MUSIIKKIA • TIETOKONE TAI CD-SOITIN
VALMISTELUT	• KATSO VALMIIKSI MUSIIKKI, JOTA KÄYTÄT

“Ei kultainen nuoruus jää unholaan, vaan muistoissain jälleen sen luoksein saan...”

Levyraadın tarkoituksena on kuunnella vanhoja, mahdollisesti asukkaille tuttuja lauluja, jonka jälkeen osallistujat antavat laululle pisteitä 1-5. Jokainen osallistuja kommentoi muutamalla sanalla laulua pisteitä antaessaan, esim. mistä piti/ei pitänyt. Myös yhteistä keskustelua lauluista ja niistä heräävistä ajatuksista voidaan käydä. Lopuksi katsotaan, mikä laulu sai eniten pisteitä ja kuunnellaan voittajalaulu uudelleen. Levyraadın järjestämiseen löydät sopivaa musiikkia esim. YouTubesta, hakusanalla seniorikanava.



HELMIKUU

TEEMA	• ARJEN ASKAREET • OSALLISTUVA TOIMINTA • MUISTELU
SISÄLTÖ	• LASKIAISPULLAN LEIVONTA
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• PULLATAIKINA • HILLOA JA KERMAVAHAHTOA • LEIVONTAVÄLINEET • KERTAKÄYTTÖHANSKAT
VALMISTELUT	• TEE PULLATAIKINA VALMIIKSI • VALMISTELE LEIVONTA-PAIKKA

Hmm... Laitetaanko hilloa vai mantelimassaa...?” Leipominen on kaikille tuttua puuhaa ja pullan leipomisen tarkoituksena on osallistaa asukkaat kodin arkeen kuuluviin toimintoihin. Pullan leivonta herättää varmasti paljon keskustelua ja muistelua. Keskustelua voi myös johdatella laskiaisesta eri juhlapyyhiin ja niihin kuuluviin tapoihin. Laskiaispullat syödään myöhemmin yhdessä päiväkahvien aikaan.

Herkullista kahvihetkeä! 😊



Kuva: Martat 2018. <https://www.martat.fi/reseptit/laskiaispulla/>

MAALISKUU

TEEMA	• LIIKUNTA
SISÄLTÖ	• (KEPPI)TUOLIJUMPPA
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• KEPIT • TUOLIT OSALLISTUJILLE • SOITIN+MUSIIKKIA TAUSTALLE
VALMISTELUT	• ASETTELE TUOLIT PUOLIYMPYRÄÄN JA HAE KEPIT KAIKILLE VALMIIKSI • JUMPPAOHJEET LIITTEENÄ

Tuolijumpan tarkoituksena on pitää lihakset vahvoina, parantaa tasapainoa, lisätä liikkuvuutta, ylläpitää toimintakykyä sekä tuoda hyvää mieltä. Tuolijumpan voi halutessaan toteuttaa myös keppien avulla ja mielikuvaharjoituksin, eli kertoa samalla tarinaa, jossa välillä esim. soudetaan yhtä aikaisin vedoin ja välillä melotaan puolelta toiselle jne. Kepin avulla on myös helppo venyttellä. Muistathan rauhallisen tahdin!



HUHTIKUU

TEEMA	• KÄDEN TAIDOT • PÄÄSIÄINEN
SISÄLTÖ	• PÄÄSIÄISOKSIEN KORISTELU • RAIUOHON KYLVÖ • MUNIEN MAALAU
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• PAJUN OKSIA, HÖYHENIÄ YM. KORISTEITA • STYROKS-MUNIA, VESIVÄRIT, PENSSSELEITÄ • RAIUOHON SIEMENIÄ, MULLAA, ISTUTUSASTIOITA
VALMISTELUT	• HAE OKSAT VALMIIKSI • HANKI MUNAT VALMIIKSI • SUOJAA PÖYTÄ MUOVEILLA

“Virvon varvon tuoreeks terveeks...” Koristellaan pääsiäisoksia, maalataan munia ja kylvetään rairuoho. Ota huomioon jokaisen osallistujan toimintakyky; kaikkien ei tarvitse kyetä kaikkeen. Askartelun lomassa keskustellaan pääsiäisestä ja siihen kuuluvista traditioista. Glad påsk allihopa! 😊



Kuva: Meillä kotona 2018. <https://www.meillakotona.fi/artikkelit/helpoimmat-paasiaiskoristeet-poimi-ihanat-ideat>

TOUKOKUU

TEEMA	• ULKOILU • RETKI • KEVÄT • LIIKUNTA
SISÄLTÖ	• LUONTORETKI METSÄKIRKOLLE
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• EVÄÄT (ESIM. SÄMPYLÄÄ + MEHUA TAI MAKKARAA + SINAPPIA SEKÄ PAISTOTARVIKKEET)
VALMISTELUT	• LAADI MAINOS RETKESTÄ ILMOITUSTAUULLE • VARAA KYLDITYS OSALLISTUJILLE • HANKI EVÄÄT JA TARVIKKEET MUKAAN RETKELLE

Viedään vanhukset keväiseen metsään! Järjestä retki Metsäkirkolle. Retken teemana on luonto ja luonnon herääminen ja kuunnellaan linnun lauluja. Huolehdi ja Varaa kyyti etukäteen sekä ohjaa osallistujille sään mukainen varustus. Muista ottaa myös eväät mukaan sekä mahdolliset nuotiotarvikkeet & makkaranpaistovälineet. Luonnosta saa voimaa & hyvää mieltä! ☺



Kuva: Kylä kelpaa. Kannus 2011. <http://www.kylakelpaa.kannus.fi/kohteet.php?tyyppiID=2&id=19>

KESÄKUU

TEEMA	• AIVOJUMPPA
SIŠÄLTÖ	• TIETOKILPAILU + ARVOITUKSIA JA SANANLASKUJA
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• TIETOKILPAILUKYSYMYKSET • ARVOITUKSET • SANANLASKUT • PAPERIA JA KYNIÄ
VALMISTELUT	• TULOSTA NETISTÄ VALMIIKSI SOPIVIA KYSYMYKSIÄ + ARVOITUKSIA JA SANANLASKUJA

Mm. muistin tukemiseksi on tärkeää aivojumppa, terveellinen ravinto, säännöllinen liikunta sekä toisten ihmisten seura. Esimerkiksi yhdessä tehtävät tietokilpailut ja erilaiset arvoitukset ja sananlaskut laittavat aivosolut töihin ja jumppaavat aivoja. Pieni ponnistelu tekee hyvää aivoille!

Etsi sopivan kokoinen ja rauhallinen paikka, missä voi olla ilman ulkoisia häiriötekijöitä. Kysele osallistujilta kysymyksiä ja arvoituksia. Oikean vastauksen tienneelle ropisee pisteitä. Lopuksi pisteet lasketaan yhteen ja voittaja saa pienen palkinnon esim. suklaapatukan. Lopuksi voidaan vielä muistella vanhoja sananlaskuja yhdessä. Aivoterveystä kannattaa pitää huolta ♥



Kuva: Seniori 365 2018. <http://www.seniori365.fi/tietoa/terveys-hyvinvointi/aivojumppa>

HEINÄKUU

TEEMA	• RETKI • VIERAILU
SISÄLTÖ	• RETKI ESKOLAN KESÄTEATTERIIN
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• JOKAINEN VOI OTTAA HALUTEESSAAN VÄHÄN KAHVIRAHAA MUKAAN
VALMISTELUT	• LAADI MAINOS RETKESTÄ ILMOITUSTAULULLE • JÄRJESTÄ KYDITYS OSALLISTUJILLE • VARAA LIPUT ESITYKSEEN

Retket tuovat asukkaiden arkeen piristystä ja vaihtelua. Järjestä asukkaille virkistävä retki Eskolan kesäteatteriin. Eskolan teatterissa matkataan usein menneisyyteen... komiikan säestämänä 😊. Huolehdi ja sovi kyyditykset etukäteen sekä ohjaa osallistujille säänmukainen vaatetus sekä hieman kahvirahaa mukaan. Antoisia ja huumorilla maustettuja hetkiä näytelmän parissa!



Kuva: Sauvon kesäteatteri 2018. <https://www.sauvo.fi/fi/palvelut/matkailu/alisivu-2/alisivu-4/sauvon-kesateatteri/>

ELOKUU

TEEMA	• ULKOILU • YHTEISÖLLISYYS
SISÄLTÖ	• KESÄKAUDEN PÄÄTÖSJUHLA
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• GRILLI • TARJOTTAVAT • PENKKEJÄ ULOS
VALMISTELUT	• LAADI MAINOS JUHLASTA ILMOITUSTAULULLE • HANKI TARJOILUT • VARAA ESIINTYJÄ TAI VALMISTELE OHJELMAA • JÄRJESTÄ PENKIT ULOS OSALLISTUJIA VARTEN

Juhlat tuovat piristystä arkeen! Järjestetään yhteisöllinen Puistolan kesäkauden päätösjuhla. Kesäkauden päätösjuhlan tarkoituksena on mukava ja rento illanvietto grillauksen, yhteisöllisyyden ja ulkoilun merkeissä. Juhlaan voi pyytää mukaan myös ulkopuolisen esiintyjän niin halutessaan, tai järjestää itse sopivaa ohjelmaa. Kesäkauden päätösjuhla pidetään sään salliessa Puistolan puutarhassa. Tämä olisi oiva perihhe Puistolaan, joka voisi toistua joka vuosi.

Ihanaa & tunnelmallista kesäkauden päätösjuhlaa jokaiselle! 😊



SYYSKUU

TEEMA	• KÄDEN TAIDOT • VOIMAANTUMINEN
SISÄLTÖ	• VOIMAPUU -ASKARTELU
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• KARTONKIA SYKSYN ERI VÄ-REISSÄ • LIIMAA • SAKSET • KYNIÄ
VALMISTELUT	• VALMISTA PUUN RUNKO KARTONGISTA JA KIINNITÄ SE SEINÄLLE • JAA ASKARTELUTARVIKKEET VALMIIKSI PÖYTIIN • TEE VALMIIKSI MALLEJA ERI-LAISISTA LEHDISTÄ, ESIM. VAAHTERANLEHTIÄ

Askarrellaan voimapuu. Voimapuu -askartelun tarkoituksena on saada osallistujat pohtimaan omia vahvuuksiaan ja asioita, mitkä antavat heille voimia. Samalla ohjataan keskustelua ja mietitään myös omia elämänarvoja ja muistellaan tärkeitä asioita elämän varrelta. Voimapuun runko kiinnitetään aluksi valmiiksi seinään. Voimapuuhun askarrellaan yhdessä erilaisia ja erivärisiä lehtiä ja/tai hedelmiä kartongista, joihin kirjoitetaan omia vahvuuksia + arvoja ja kiinnitetään ne lopuksi puun oksiin. Pidetään yllä positiivista tunnelmaa ja vahvistetaan yhteisöllisyyttä yhdessä tekemisen myötä. Voimaannuttavia hetkiä askartelun parissa!



LOKAKUU

TEEMA	• AIVOJUMPPA
SIŠÄLTÖ	• BINGO
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• BINGOKONE • BINGOLAPUT • PALKINNOT
VALMISTELUT	• HANKI PALKINNOT (KARKKIA, PIENIÄ KORISTE-ESINEITÄ JNE.)

BINGO! Pelin alussa jaetaan kaikille numeroruudukolliset pelikortit sekä pelinapit ja kerrataan säännöt pelaajille. Ohjaaja pyörittää bingo -konetta ja arpoo numerot yksitellen. Kun kortille on osunut numeroita joko pystyyn tai vaakaan yhden kokonaisen rivin verran, pelaaja voi huutaa BINGO! Tämän jälkeen pelataan vielä 2 rivin bingo, sekä täyden kortin bingo, jossa koko kortti on täynnä. Bingo palkinnot ovat kahdessa eri korissa. Yhdessä korissa on 1 ja 2 rivin bingon palkinnot, ja toisessa korissa on hien "paremmat" täyden kortin palkinnot.

Jännittäviä hetkiä Bingon parissa! 😊



Kuva: Taikayö Camping 2018. <https://www.taikayocamping.fi/tapahtumat/bingo/>

MARRASKUU

TEEMA	• VIERAILU • PIKKUJOULUT
SISÄLTÖ	• VIERAILIJOITA PÄIVÄKODISTA • JOULULAULUJA+LEIKKEJÄ
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• LAPSI- JA VANHUKSILLE MEHUA + PIPAREITA
VALMISTELUT	• TIEDUSTELE PÄIVÄKODEISTA HALUKKAITA VIERAILIJOITA • SOVI AJANKOHDASTA JA PÄIVÄN SISÄLLÖSTÄ • HANKI TARJOTTAVAT VALMIIKSI

“Joulupuu on rakennettu, joulu on jo ovella”...Järjestetään vanhusten ja lasten yhteinen pikkujoulu Puistolaan. Sovitaan etukäteen ajankohdasta ja tapahtuman kestosta. Lisäksi on hyvä sopia päiväkodin kanssa ainakin hieman jouluisen tuokion sisällöstä, esim. lasten lauluesityksiä ja yhteisleikkejä vanhusten kanssa. Joulun tunnelmaa voisi luoda myös tonttulakkien avulla, mikäli sellainen löytyy. Laulujen + leikkien loputtua, tarjoillaan lapsille ja asukkaille sekä ohjaajille mehua, pipareita ja jouluisia paperikarkkeja. Samalla voidaan muistella yhdessä jokaisen omia mieluisia joulun perinteitä. Rauhallista ja jännittävää joulunaikaa jokaiselle!



Kuva: Allevvents 2016. <https://allevvents.in/lappeenranta/lasten-pikkujoulut/399539430435867>

JOULUKUU

TEEMA	• JOULU • KÄDEN TAIDOT • MUSIIKKI • MUISTELU
SIŠÄLTÖ	• JOULUKORTTI- ASKARTELU
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TARVIKKEET	• KORTTIPOHJIA • TARRJOJA JA KIILTOKUVIA • LIIMAA • KYNIÄ • SAKSET
VALMISTELUT	• JAA ASKARTELUTARVIKKEET VALMIIKSI PÖYTIIN • TEE MALLIKORTTI

Joulu on muistamisen ja yhdessäolon aikaa. Valmistetaan jouluaskarteluna joulukortteja, joita asukkaat voivat halutessaan lähettää läheisilleen. Askartelun lomassa voi kuunnella joulumusiikkia ja keskustella esim. jouluperinteistä.

“Kuuntele.... tiukuja voit jo kuulla, ✨
joulu on porraspuulla.
Sytytä kynttilä, hiljenny tovi,
avaa joululle ovi.”



Kuva: SRK 2018. <https://kauppa.srk.fi/category/112/joulukortit>