



LAUREA

AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

Hyvinvointipäivä ikäihmisille

Hyvinvointia edistävän toimintapäivän järjestäminen ikäihmisille
Leppävaaran elä ja asu seniorikeskuksessa

Lehtinen Laura

2019 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

**Hyvinvointia edistävän toimintapäivän
järjestäminen ikäihmisille Leppävaaran elä
ja asu seniorikeskuksessa**

Lehtinen Laura
Hoitotyön ko.
Opinnäytetyö
Toukokuu 2019 Virhe. Tällä tylillä

Lehtinen Laura

Hyvinvointipäivä ikäihmisille - Hyvinvointia edistävän toimintapäivän järjestäminen ikäihmisille Leppävaaran elä ja asu seniorikeskuksessa

Vuosi 2019

Sivut 52

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Leppävaaran elä ja asu seniorikeskuksen kanssa. Työ on osa Laurea-ammattikorkeakoulun Ohjaus hoitotyössä -hanketta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa hyvinvointipäivä Leppävaaran seniorikeskuksen 2- ja 3- sekä 4- ja 5- kerrosten asukkaille. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda monipuolisuutta seniorikeskuksen palveluihin yhden päivän aikana ja näin edistää asukkaiden hyvinvointia.

Kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostui teoriaosasta ja toiminnallisesta osuudesta eli hyvinvointipäivästä sekä sen arvioinnista. Teoriaosa pitää sisällään tietoa vanhuudesta elämänvaiheena, ikääntyneen hyvinvoinnista ja ympärivuorokautisesta hoiva-asumisesta. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin yhden päivän mittaisena hyvinvointipäivänä Leppävaaran elä ja asu seniorikeskuksessa 18.9.2018. Hyvinvointipäivän ohjelma koostui erilaisista toimintatuokioista, joihin seniorikeskuksen asukkaat saivat vapaasti osallistua. Toimintatuokioita olivat musiikki, muistelu ja liikunta. Opinnäytetyön viimeistely ja sen valmistuminen tapahtui keväällä 2019.

Palautetta kerättiin tapahtumaan osallistuneilta asukkailta sekä suullisesti että kirjallisesti. Kerätty palaute oli suurimmaksi osaksi hyvin positiivista ja osallistuneet asukkaat olivat tyytyväisiä järjestettyyn toimintaan. Erityistä kiitosta tuli musiikkihetkestä, joka oli myös selvästi suosituin toiminta. Ongelmia koitui ajan rajallisuudesta tapahtumapäivänä. Jatkotutkimusehdotuksena on ikääntyviä aktivoivan fyysisen toiminnan vaikutusten tarkempi tutkiminen ikääntyneiden terveyteen ja hyvinvointiin. Tämän avulla saataisiin tietoa myös siitä, kuinka heitä voitaisiin motivoida oman hyvinvointinsa edistämiseen.

Asiasanat: läkkäät, hyvinvointi, terveyden edistäminen, hyvinvointitapahtuma

Lehtinen Laura

A Wellbeing day for senior citizens - Organizing a wellbeing day for elderly people at Leppävaara elä ja asu seniorikeskus

Year 2019

Virhe. Tällä tyylillä kirjoitettua

The Bachelor's thesis was implemented in collaboration with Leppävaara elä ja asu seniorikeskus (Leppävaara Life and Living Centre for Senior Citizens). This thesis is a part of the Ohjaus hoitotyössä (Guidance in nursing) project at Laurea University of Applied Sciences. The purpose was to organise a wellbeing day at Leppävaara elä ja asu seniorikeskus to the residents in the 2nd and 3rd as well as in the 4th and 5th floor. The objective of the thesis was to bring versatility to senior centre services during one day and thus contribute to the wellbeing of the residents.

The thesis was a functional thesis that consisted of a theoretical and a functional part that was the wellbeing day and its evaluation. The theoretical part includes information of old age as a stage of life, wellbeing of an old person and around the clock care residence. The functional part of the thesis was carried out as a one-day wellbeing day in Leppävaara elä ja asu seniorikeskus on September 18, 2018. The program of the wellbeing day consisted of different activity sessions that the inhabitants of the senior centre could attend freely. The activity sessions were about music, remembrance and exercise. The finalization of the thesis and its completion occurred in the spring 2019.

Feedback was collected from the residents that attended the event both orally and in writing. The feedback was mainly very positive and the residents were satisfied with the activities that were organized. Special thanks were given to the musical activity, which was clearly the most popular activity. Problems were caused by the limited time frame during the day of the event. A further research proposal is to investigate more closely the effects of physical activity on the health and wellbeing of the elderly. This would also provide information on how to motivate them to promote their own wellbeing.

Keywords: elderly people, wellbeing, health promotion, wellbeing event

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Teoreettinen tausta	7
2.1	Vanhuus elämänvaiheena	7
2.2	Ikääntyneen hyvinvointi	9
2.3	Ympäri vuorokautinen hoiva-asuminen	10
2.4	Tapahtuman järjestäminen ikääntyneille asiakkaille.....	12
2.4.1	Musiikki.....	12
2.4.2	Muistelu	14
2.4.3	Liikunta.....	15
3	Opinnäytetyön työelämäkumppani	17
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	19
5	Opinnäytetyöprosessi	19
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	19
5.2	Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus	19
5.3	Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen arviointi	23
5.4	Tapahtumassa huomioitavat riskit	24
6	Pohdinta ja arviointi	26
6.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	26
6.2	Opinnäytetyön tuotoksen tarkastelu	28
6.3	Opinnäytetyön oppimisprosessin reflektointi	29
7	Yhteenveto ja jatkotutkimusehdotukset	30
	Lähteet	31
	Taulukot	37
	Liitteet	38

1 Johdanto

Ikäihmisen määritelmä on tänä päivänä eri kirjallisuuksien mukaan hyvin haastavaa. Ikääntymisen ajatellaan alkavan, kun on täyttänyt 65 -vuotta. Nykypäivänä varsinainen vanhuus alkaa kuitenkin vasta 75 -vuoden iässä, kun arvioidaan ikääntymiskäsitystä toimintakykyyn perustuen. (Vernerinet 2019.)

Tilastokeskuksen mukaan yli 65-84 -vuotiaiden osuus Suomessa vuonna 2000 oli 13,5 prosenttia koko väestön lukumäärästä. Vuonna 2030 sen arvioidaan kasvavan 22,3 prosenttiin, tällöin lähes joka neljännen katsotaan olevan iäkäs. (Tilastokeskus 2019.)

Suomen yhteiskunnan ikääntymisestä johtuen iäkkäiden määrä lisääntyy. Näin ollen työikäisten ja lasten määrä vähenee. Kunnilta ja alueilta edellytetään, että ikääntyneiden hyvinvointi ja palvelujen saatavuus turvataan. Ikääntyneet ovat keskeinen voimavara väestön kasvaessa esimerkiksi vapaaehtoistoiminnassa. He jopa käyttävät ammattilista tai muuta osaamistaan työelämässä. (Kuntaliitto.fi 2017b.)

Aihe on tärkeä, sillä tänä päivänä hoiva-alalla henkilökunnan määrä on vähäinen suhteessa apua tarvitseviin ihmisiin. Suositusten mukaan tehostetun palveluasumisen toimintayksiköissä julkisella sektorilla hoitotyöntekijöitä tulisi olla vähintään 0,50 asiakasta kohden. Suosituksia ei ole pystytty noudattamaan resurssipulan vuoksi, mikä aiheuttaa hoidon laadun kärsimisen. Tämän takia laitoksissa hoitohenkilökunnalla on kiire jo pelkästään perushoivan toteuttamisessa, jolloin muiden aktiviteettien järjestämiseen ei ole aikaa. (Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer ry 2018.)

Aihe tuli valituksi, sillä kiinnostuimme ikääntyneiden hyvinvoinnista ja heidän kokonaisvaltaisesta terveyden edistämisestä. Lisäksi oli halu motivoida omaisia ja henkilökunnan toteuttamaan hoitotyötä sekä tuoda ideoita ikääntyneiden ihmisten entistä paremman arjen mahdollistamiseen. Toiminnallisen osuuden jälkeen jätimme asukkaille sekä hoitohenkilökunnalle valmista materiaalia hyvinvointipäivän ohjelmista jatkoa varten käyttöön. Valmis materiaali antaa hoitohenkilökunnalle mahdollisuuden toteuttaa virkistyshetkiä asukkaille myöhemmin itsenäisesti.

Työ on osa Laurea-ammattikorkeakoulun Ohjaus hoitotyössä -hanketta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa hyvinvointipäivä Leppävaaran seniorikeskuksen 2- ja 3- sekä 4- ja 5-kerrosten asukkaille. Kerroksissa 2 ja 3 on huoneita 70 asukkaalle ja niissä on kotihoidon palvelujen avulla asuvia espoolaisia. Kerroksissa 4 ja 5 on 35 asukasta, joille tarjotaan ympärivuorokautista hoivaa. Ympärivuorokautista hoivaa saavilla asukkailla on muun muassa muistisairauksia sekä erilaisia somaattisia sairauksia. Seniorikeskus tarjoaa monipuolisesti erilaisia palveluita. Palveluihin sisältyvät ympärivuorokautinen hoiva-asuminen, kotihoidon tukipiste sekä erilaisia toimintaan liittyviä liiketiloja. Hyvinvointipäivän tavoitteena oli tuoda monipuolisuutta seniorikeskuksen palveluihin yhden päivän aikana ja näin edistää asukkaiden hyvinvointia.

2 Teoreettinen tausta

2.1 Vanhuus elämänvaiheena

Vanheneminen on koko elämänvaiheinen kehitys, joka alkaa heti syntymästä saakka. Sen aikana tapahtuu monenlaisia muutoksia. Vanhenemisen tuomat muutokset koskettavat aina niin yksilön biologisia, psykologisia ja sosiaalisia tekijöitä kuin myös terveyttä sekä elinympäristöä. Nämä asiat toimivat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ihmisen vanhetessa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 231.) Vanhuutta pidetään subjektiivisena kokemuksena, jokainen vanhenee itse ja luo omat tarkoituksensa vanhuudelle. Vanhuus koostuu ja mahdollistaa erilaisia vaihtoehtoja ja määritteitä. Vanhenevan ihmisen lisäksi vanhuutta määrittelee myös yhteiskunta, elämän aika ja kulttuuri. Vanhuus kehittyy ajallisesta jatkuvuuden tunteesta, jossa kaikki aika on läsnä. Tähän hetkeen virtaa menneisyyttä, ja siitä siirrytään tulevaisuuteen ja sieltä taas ajassa taaksepäin. (Siltala 2013, 7-8.)

Meistä jokainen on matkalla kohti vanhuutta tulkiten vanhuutta ja ikääntymistä yksilöllisesti. Siinä, missä joku meistä ajattelee elävänsä parasta aikaa vanhuudessa, niin toinen odottaa jo kuolemaa. Mutta elämämme on rajallinen ja sen takia emme voi elää, kuinka kauan tai miten tahansa. (Rautava 2015, 11.) Vanhuuden ja vanhuusiän määritelmä on hyvin laaja. Vanhuus sanana ja käsitteenä voidaan määritellä monella eri tavalla. Erilaiset määritelmät voivat herättää meissä monenlaisia tunteita, ajatuksia, mielikuvia, hämmennystä tai jopa pelkoa. Tämä saattaa ilmetä ilmaisuissa tai kielenkäytössämme. (Siltala 2013, 8-9.)

Tutkimuksen mukaan ikääntyvien terveys ja toimintakyky ovat viime vuosikymmeninä kohentuneet. Vanheneminen eli ikään eri tavoin yhteyksissä olevat yksilölliset muutokset ovat ihmisen kognitiivisten eli tiedollisten toimintojen, persoonallisuuden ja sosiaalisen toimintakyvyn alueita. (Nurmi ym. 2014.)

Gerontologit ovat pohtineet pitkän iän salaisuutta. Mitään yksinkertaista ja yleismaailmallista kaavaa tai ohjetta ei ole löytynyt, mutta joitakin pitkän eliniän ja elämän tyytyväisyyden pääpiirteitä on havaittu. Kansainvälisissä tutkimuksissa usein seurataan neljää päätekijää. Näitä ovat omassa yhteisössä mielekäs ja sosiaalinen rooli, optimistinen elämänsäsenne ja myönteinen elämänsäsenne. Lisäksi suhteellisen hyvä fyysinen terveys ja geneettinen perimä sekä tupakoimattomuus. Miesten ja naisten välillä on myös huomattu joitakin eroja. Miesten keskuudessa tärkeäksi koettiin terveys sekä tyytyväisyys työhön ja omaan ajattelukykyyn. Naiset pitivät tärkeinä asioina terveyttä, fyysistä toimintakykyä, ja tyytyväisyyttä elämän aikana koettuun sukupuolielämään ja sosiaalisiin suhteisiin. (Dunderfelt 2011, 196.)

Myöhäiseen aikuisuuteen liittyviä kehitystehtävät koostuvat työelämään osallistumisesta, eläkkeelle siirtymisestä ja isovanhemmuudesta. Niihin liittyvät kulttuurisesti määrittyneet ja muuttuvat roolit ja tehtävät yhteiskunnallisessa osallistumisessa sekä sopeutumisesta hitaammin tai nopeammin heikentyvään terveydentilaan ja erilaisiin sairauksiin. Yksilön vanhenemisessa usein aika ja paikka, jossa vanheneminen tapahtuu ovat sidonnaisia asioita (Nurmi ym. 2014, 271 - 272.)

Vanhenemisen klassiset teoriat

Vanhuus sisältää monenlaisia vaiheita. Käsiteltäessä vanhuutta gerontologiassa, puhutaan paljon hyvästä, menestyksekkästä ja onnistuneesta vanhenemisestä. Vanhuus on eräs keskeisistä teemoista. Vanhuuteen liittyviä teemoja käsittelee maailman vanhimmat sekä tunnetuimmat klassiset perusteoriat esimerkiksi irtaantumis-, aktiivisuus ja jatkuvuusteoria. Ne ovat teorioita, jotka kertovat hyvästä vanhenemisestä. Hyvään vanhuuteen, myönteiseen mielialaan ja tyytyväisyyteen johtaa aktiivisuuden säilyttäminen ja toisesta irtaantuminen. Jatkuvuudet, aktiivisuudet ja irtaantumiset ovat ikäihmisten toimintamalleja siirryttäessä elämänvaiheesta toiseen. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 425.)

Hyvän vanhenemisen muodostaminen on jatkuvaa ja uusiutuvaa prosessinomaista tapahtuvaa toimintaa. Irtautumis-, jatkuvuus- ja aktiivisuustyö eivät välttämättä ole ainoita toimintatapoja toiminnassa, mutta elämän kululliset siirtymät aiheuttavat paineita omaksua uudenlaisia toimintatapoja ja käyttäytymismalleja. Ikääntynyt voi esimerkiksi tehdä irtautumis-, jatkuvuus- ja aktiivisuustyötä monenlaisten aiheiden avulla kuten työura, harrastus, ihmissuhteet, arvot ja lempipaikat. (Kilpi 2010.)

Yksilön ja yhteisön vuorovaikutukseen perustuvan irtaantumisteorian ovat Nurmen mukaan kehittäneet Elaine Cumming ja William Henry (1961). Irtaantumisteoria korostaa velvollisuuksia ja niistä luopumista iän myötä. Myös ikääntyvän yksilön vuorovaikutus muiden samaan sosiaaliseen järjestelmään kuuluvien kanssa vähenee. Irtautuminen opettaa yksilöä valmistautumaan kuolemaan, joka lopullisesti erottaa hänet yhteiskunnasta. Irtautumisteoria vaikuttaa yksilön itsenäiseen vapautumiseen rooleista ja niihin kuuluvista tehtävistä. Lisäksi myös yhteisön antamaan lupaan ja vaatimukseen irtautua niistä. (Nurmi ym. 2014, 272.)

Jatkuvuusteorian mukaan yksilön asenteet ja toimintatavat pysyvät ikääntyessä melkein pä samankaltaisina kuin keski-ikässä. Yksilö usein yrittää elää elämäänsä niin kuin on sitä aiemminkin elänyt. Jatkuvuusteoriassa ikääntyneen ihmisen persoonallisuus tulee selvemmin näkyväksi. (Nurmi ym. 2014, 272.)

Aktiivisuusteoriassa todetaan, että onnellisimpia ja parhaiten sopeutuvia ovat toiminnallisesti aktiivisimmat. Hyvään ja aktiiviseen elämään suuntautuva vanheneminen vahvistaa ikäihmisen toimintakykyä ja eri puolten säilymistä. Se myös lisää tyytyväisyyttä. Aktiivisuus voi ulottua hyvinkin erilaisiin asioihin. Eläkkeelle jääminen mahdollistaa, että yksilö voi luoda itselleen erilaisia harrastuksia ja osallistua mielekkäisiin toimintoihin. Myös lapsenlapsien hoitaminen saattaa kiinnostaa. (Nurmi ym. 2014, 272- 304.) Geriatrian dosentti H. Finne-Soverin (2014) mukaan joka viides suomalainen on täyttänyt 65 vuotta ja valtaosa heistä elää nykyään aktiivista elämää, joka ei eroa paljon työikäisten elämästä. Lisäksi pitkäaikaissairaudet ja niiden aiheuttama toiminnanvajaus ovat pakkautumassa ja siirtymässä myöhäisempään vanhuuteen. (Harriet 2017.)

2.2 Ikääntyneen hyvinvointi

Hyvinvointi on monesta elämänalueesta koostuva kokonaisuus. Omat elintavat, ruokailu- ja unitottumukset, stressinsietokyky sekä mielen hyvinvointi ovat tärkeä osa terveyttä. Myös oma kokemus hyvinvoinnista ja elämän mielekkyydestä on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta merkittävää. Lisäksi hallinnan tunne, eli kokemus siitä, voiko itse vaikuttaa tarpeeksi omaan elämäänsä ja valintoihinsa kuuluvat terveyteen ja hyvinvointiin. (Nettinappi 2019.)

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

Omaa hyvinvointia on mahdollista vahvistaa niin terveyteen liittyvien tekijöiden kuin myös muun muassa toimeentulon, työn, turvallisuuden, elinympäristön sekä sosiaalisen verkoston avulla. Työtä pidetään laajana käsitteenä, johon myös herkästi rinnastetaan kaikki muukin muutosta aiheuttava toiminta. Ennen eläkkeelle jäämistä on hyvä miettiä, millaista muutosta haluaa mahdollisesti olla tekemässä palkkatyön päättymisen jälkeen ja paljonko aikaa on valmis siihen käyttämään. Useimmille sopii pehmeä lasku uuteen elämänvaiheeseen, mutta joku voi haluta radikaalimpaa muutosta. (Hautala 2012, 21 - 25.)

Eläkkeelle jäämisen myötä totutut rutiinit eivät enää määritä päivien sisältöä. Omien toiveiden toteuttamiseen on enemmän aikaa, joka tarjoaa mahdollisuuksia esimerkiksi matkusteluun. Mikäli on halukas ja kykenevä auttamaan toisia, niin sille on maailmassa paljon kysyntää. On myös mahdollisuus opiskella uusia kiinnostavia asioita, tutustua vieraisiin kulttuureihin sekä tehdä elämästään ansiotyöstä saavutetun vapauden avulla oman näköisen seikkailun. Mahdollisuuksia on lähes rajattomasti. (Hautala 2012, 21 - 25.)

Toisena tärkeänä asiana pidetään onnellisuutta. Joskus asioiden nopea muutos ja ikääntymisen voivat tuoda mukanaan haasteita, jolloin yhteydenpito läheisiin ja juttelu muiden, jo eläkkeelle jääneiden ystävien kanssa on avainasemassa onnellisuuteen. Ihmisen tekee onnelliseksi se, että voi auttaa, palvella sekä olla hyödyksi muille. Auttamisen ei tarvitse olla jotain ihmeellistä ja suurta, pelkkä kuuntelu sekä myötäeläminen voi riittää. Kiitollisuutta on hyvä harjoitella jakamalla päivän tähtihetket esimerkiksi oman puolison kanssa. Tämä muistuttaa siitä, miten pienistä asioista elämän onni muodostuu ja kuinka jokainen päivä pitää sisällään jonkin tähtihetken. (Hautala 2012, 21 - 25.)

Olenmaisessa osassa ikääntyneen ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia on terveys. Hyvinvointia edistävät yksilöllisten voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen, jotka ovat myös peruslähtökohtia terveyden edistämiseksi. (Lyryra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 5.) Hyvän terveyden ajatellaan olevan sitä, kun ihmisellä ei ole sairauksia. Monet elimissä olevat fyysisiä oireita sisältävät sairaudet ovat yhteydessä kehon hyvinvointiin. (Terve.fi 2018.)

Perintötekijöissä voi olla tekijöitä, jotka lisäävät sairauksien ilmaantuvuutta. Tämän vuoksi on syytä muistaa, että elämäntavat ja niihin sisältyvät muutokset vaikuttavat voimakkaasti kehon hyvinvointiin ja terveyteen. Terveet elämäntavat ja hyvä fyysinen kunto, mihin liittyy kohtuullinen alkoholin käyttö ja tupakoimattomuus, kytketään herkästi ja perustellusti hyvinvoivaan kehoon. Hyvinvoinnin perustana on mielenterveys, joka voimavarana vahvistaa toimintakykyä ja samalla luo vastustuskykyä elämän kolhuja vastaan. (Terve.fi 2018.)

Elämänlaatu jaetaan tavallisesti neljään eri ulottuvuuteen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen sekä ympäristöulottuvuuteen (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010b, 75; Vaarama, Mikkilä & Hannikainen-Ingman 2014a, 22). Fyysinen ulottuvuus koostuu muun muassa yksilön itsenäisestä selviytymisestä sekä toimintakyvystä ja fyysisestä terveydentilasta, kun taas psyykinen ulottuvuus pitää sisällään toimintakyvyn ja henkisen hyvinvoinnin. Sosiaaliseen ulottuvuuteen liittyy esimerkiksi yhteisöllisyys sekä ihmisen osallisuus, johon sisältyy muun muassa sosiaaliset suhteet ja tuki. (Vaapio 2009, 15; Räsänen 2011, 75 - 78.) Ympäristöulottuvuuden osa-alueina pidetään konkreettisen elinympäristön lisäksi palveluiden saatavuutta, viihtyvyyttä sekä turvallisuutta (Vaapio 2009, 15; Vaarama ym. 2010b, 152). Kaikki osa-alueet ovat jatkuvasti keskinäisessä vaikutuksessa ja liittyvät jaosta huolimatta tiiviisti toisiinsa.

Yksilöllisyys ja oma kulttuurihistoriallinen viitekehys ovat asioita, joihin ikääntynyt ihminen peilaa omaa elämänlaatuaan. Terveys on yksi elämän tärkeimpiä laatukriteereitä, josta ikääntynyt ihminen joutuu usein kuitenkin ainakin osittain luopumaan. Tällöin ovat keskeisessä osassa läheisten ihmisten merkitys, turvallisuus sekä erilaiset palvelut ja niiden saatavuus. Useammalle ikääntyneelle ihmiselle riittävät oma koti, perhe ja turvattu toimeentulo. (Eloranta & Punkanen 2008, 33.)

Perushoidon kunnossapito on tärkeää niin ikääntyneiden kuin myös muiden palveluja ja hoitoa tarvitsevien keskuudessa. Perushoito on kunnossa, kun siihen sisältyvät riittävä liikunta ja lepo sisältäen unen sekä riittävän monipuolisen ravinnon. Edellä mainittujen asioiden toteutumisen myötä iäkkään elämässä jää moni vaiva kokematta tai niiden ilmaantuminen on ainakin vähäisempää. (Eloranta & Punkanen 2008, 34.)

Ikääntynyt kuin myös jokainen muu meistä kaipaa yksilöllisyyttä. Jotkut ikääntyneistä haluavat yrittää selviytyä itsenäisesti ilman muiden apua. Toiset taas toivovat ja pitävät tärkeänä, että heistä huolehditaan ja hoidetaan puolesta muun muassa raha-asiat. Meille kaikille on myös tärkeää turvallisuus. On monia asioita, jotka lisäävät turvallisuuden tunnetta. Näistä yhtenä hyvänä esimerkkinä on puhelinnumero, mihin on mahdollista soittaa milloin vaan. Turvaranneketta käyttämällä voidaan hoitaa myös tämä asia. (Eloranta & Punkanen 2008, 34.)

2.3 Ympäri vuorokautinen hoiva-asuminen

Suomen yhteiskunnan ikääntymisestä johtuen iäkkäiden määrä lisääntyy ja näin ollen työikäisten ja lasten määrä vähenee. Kunnilta ja alueilta edellytetään, että ikääntyneiden hyvinvointi

ja palvelujen saatavuus turvataan. Ikääntyneet ovat keskeinen voimavara esimerkiksi vapaaehtoistoiminnassa väestön kasvaessa. He jopa käyttävät ammattilista tai muuta osaamistaan työelämässä. (Kuntaliitto.fi 2017b.)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisellä sekä esteettömillä asuin- ja elinympäristöllä on mahdollista helpottaa ihmisten kotona pärjäämistä ja näin ollen mahdollisesti siirtää hoiva- ja hoitopalvelujen tarvetta. Tämän avulla voidaan säästää hoiva- ja hoitopalvelujen kustannuksia. Ikääntyneet tarvitsevat yksilöllisiä ja huolellisia palvelutarpeen arviointiin perustuvia palveluja oikea aikaisesti. Yleisiä iäkkäiden palveluja ovat terveyspalvelujen ohella koti- ja omaishoito sekä muut kotona asumista tukevat palvelut ja tehostetussa palveluasumisessa toteutettava ympärivuorokautinen hoito. (Kuntaliitto.fi 2017a.)

Kunnat ovat päävastuussa, että vanhuuspalvelulain mukaan iäkkäillä väestöllä on edellytyksiä toimia arkiympäristössään sekä nauttia julkisista palveluista. Kunta sekä tulevaisuudessa maakunta vastaavat myös riittävien sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisestä. Hyviä sekä toimivia vanhuspalveluita ovat asiakaslähtöiset ja osallisuutta tukevat ennaltaehkäisyä ja kuntoutusta painottavat palvelut. Iäkkään ihmisen kannalta toimivuutta on se, että saatavilla olevat palvelut mukautuvat henkilön tarpeisiin sekä toiveisiin. Esteenä ei saa olla joustamattomat rakenteet tai käytänteet. Iäkkään henkilön kokemukset palvelujen saatavuudesta, riittävydestä sekä niiden laadusta ovat hyvin tärkeitä. (THL 2018b.)

Espoon kaupunki tarjoaa ympärivuorokautista hoiva-asumista kaikille ikäihmisille, joiden kotona asuminen erilaisten palvelujen avulla ei enää ole mahdollista heidän sairauten tai huontuneen toimintakykynsä vuoksi. Hoivakodeissa annetaan yksilöllistä hoitoa ikääntyville sekä huolehditaan heistä elämän loppuun asti. Kaikille hoiva-asumista hakeville tehdään yksilöllinen palvelutarpeen arviointi. Arvioinnin perusteella tehdään päätös hoiva-asumisen tarpeesta sekä järjestetään tarpeita vastaava hoivapaikka. Tietoja palvelutarpeen arvioinnista on mahdollista saada seniorineuvonnasta ja palveluohjaus Nestorista. (Espoon kaupunki 2018a.)

Vanhuspalvelulain (Finlex 2018) tarkoituksena on ensinnäkin tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, toimintakykyä, terveyttä ja itsenäistä suoriutumista sekä parantaa ikääntyneen väestön vaikutusmahdollisuuksia omiin elinoloihinsa liittyviin asioihin sekä palveluiden kehittämiseen kunnassa. Lailla pyritään myös vahvistamaan iäkkään henkilön mahdollisuutta vaikuttaa hänelle järjestettävien sosiaali- ja terveyspalvelujen sisältöön ja toteuttamistapaan sekä osaltaan päättää niitä koskevista valinnoista. Sen tarkoituksena on myös 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. (THL 2017; Finlex 2012.)

Sosiaalihuoltolain mukaisia asumispalveluja ovat tuettu asuminen, palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen. Asumispalveluja toteutettaessa on huolehdittava siitä, että henkilö

saa tarpeidensa mukaiset kuntoutus- ja terveydenhuollon palvelut. Tuettua asumista järjestetään henkilöille, jotka tarvitsevat tukea itsenäisessä asumisessa tai siirryttäessä itsenäiseen asumiseen. Palveluasuminen on palveluasunnoissa tarjottavaa asumista ja palveluja esimerkiksi hoiva- ja hoitopalveluja sekä ateriapalveluja. Viimeisenä asumispalvelumuotona on tehostettu palveluasuminen, joka on tarkoitettu ympärivuorokautista hoitoa ja huolenpitoa tarvitseville ihmisille. (Kuntaliitto.fi 2017b.)

2.4 Tapahtuman järjestäminen ikääntyneille asiakkaille

Viriketoiminta on tärkeä osa ikääntyneen ihmisen hoitotyötä. Viriketoiminnan tarkoituksena on mielen ja kehon hyvinvoinnin ylläpito erilaisten toiminnallisten asioiden avulla. Näitä asioita voivat olla esimerkiksi ulkoilu, musiikki, muistelu, liikunta ja kirjallisuus. Viriketoiminnan avulla saadaan aikaiseksi jotakin mielekästä tekemistä ja näin ollen ehkäistään ikääntyneiden yksinäisyyttä. Ikääntyneille on tärkeä järjestää viriketoimintaa, mitä voidaan suunnitella yksilöille tai erilaisille ryhmille. Monipuolinen ja vaihteleva toiminta antaa sisältöä arkipäiviin ja auttaa asukasta hahmottamaan ympäristöään ja itseään. (Aejmelaesus, Kan, Katajisto & Pohjola 2008, 27.) Osallistuminen erilaisiin viriketoimintoihin ylläpitää vireyttä sekä psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä mahdollisimman pitkään. Viriketoiminta antaa syyn iloita omista kyvystään sekä yhdessä olemisesta. (Helsingin Diakonissalaitoksen Hoiva Oy 2018.)

Omassa toimintapäivässä toimintamuodoiksi valikoituivat musiikki-, muistelu- ja liikuntahetket. Edellä mainitut viriketoiminnan muodot ovat tutkitusti koettu toimiviksi ja mielekkäiksi ikääntyneiden hoitotyössä. Lisäksi niistä tiedetään olevan lukuisia hyötyjä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

2.4.1 Musiikki

Ikääntyneiden hoidossa yksi eniten käytettävä terapiamuoto on musiikki. Musiikki tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutukseen silloin, kun esimerkiksi kielelliset kyvyt ovat heikentyneet. (Aejmelaesus ym. 2008, 103.)

Musiikki antaa muodon ihmisen sisäiselle kokemusmaailmalle ja johdattaa mielen merkityksiin ja muistoihin. Musiikin merkitys muovautuu jokaisen ihmisen yksilöllisestä kokemuksesta, eikä ole olemassa oikeaa tai väärää musiikkia. Musiikin voi auttaa kahden tai useamman ihmisen kokemusmaailman jaossa ja muodostaa yhteisymmärrystä. Ihmisen musiikilliset valmiudet ja mahdollisuudet säilyvät vielä pitkään silloin, kun ihmisen muut älylliset toiminnot ovat heikentyneet. Mielen asioita voidaan koota yhteen ja antaa mahdollisuuksia ilon, surun ja ahdistuksen purkamiseen musiikkia apuna käyttäen. (Aejmelaesus ym. 2008, 103.)

Musiikilla on hyvin vahva vaikutus ihmisiin ja heidän aivojen kehittymiseen, sillä musiikki voimistaa ja muokkaa aivokuorta. Musiikin soidessa aivoissamme laaja hermoverkko aktivoituu ja alkaa säädellä vireystilaa, tarkkavaisuutta, muistia sekä emootioita. Tutkimusten mukaan musiikin kuuntelun on todistettu parantavan mielialaa ja kognitiivista toimintakykyä kaikilla

ikä- ja potilasryhmillä. Musiikki aktivoi aivojen motoriikkaa, tunteita ja luovuutta. (Malmivirta & Virjonen 2013, 28.)

Musiikin merkitys vaihtelee eri ikävaiheessa. Vauvaiässä ja varhaislapsuudessa musiikki tukee puheen kehitystä, kouluiässä se vahvistaa kognitiivisia taitoja ja tarkkavaisuutta, nuoruudessa se vaikuttaa identiteetin rakentamiseen ja vanhuudessa se tukee muistia ja kohentaa mieli-alaa. Erilaisten musiikkimenetelmien, kuten hoito-, terapia sekä kuntoutusmenetelmien käyttö ovat saaneet tukea tieteellisestä tutkimuksesta erilaisissa emootioihin liittyvissä oireyhtymissä. Emootiollisia oireyhtymiä ovat esimerkiksi tarkkavaisuus, muisti, motoriikka sekä kommunikointi. Tutkimukset osoittavat, että musiikkia voidaan käyttää mahdollisena lääkkeettömänä hoito-, terapia- ja kuntoutusmuotona sekä eri ikäihmisten myönteisen harrastusten parissa. (Särkämö 2012.)

Sanojen merkitysten ja sanojen hukkuessa, tutun laulun sanat voivat tulla kuin tahtomatta mieleen laulujen rytmien ja sävelten ollessa muistissa tallessa. On tärkeää antaa osallistujien itse valita laulut. Vanhat laulut ja virret saattavat tuoda mieleen ajan, jolloin elämä oli vielä hallinnassa. Järjestettäessä lauluhetken ryhmässä, osallistujien on suotavaa istua piirissä siten, että kasvot ovat piirin keskustaan päin. Säestys ei ole välttämätön, sillä pelkän rytminkin kautta musiikki lisää nautintoa. (Aejmelaesus ym. 2008, 103.)

Kansanlaulut ja isänmaalliset laulut ovat useimmiten myös suosittuja tuttujen virsien lisäksi. Mikäli hoitaja ei itse tunne laulettavaa laulua, niin on mahdollista hyödyntää osallistujien osaamista ja pyytää, että osallistujat laulaa laulun jonkun johdolla keskenään. Musiikkihetkiä on myös mahdollista viettää esimerkiksi laulamalla karaokea tai järjestämällä levyraati. (Aejmelaesus ym. 2008, 103.)

Dementoituneille tulisi järjestää mahdollisimman helppotajuisia ja selkeitä musiikkituokioita dementoituneen ollessa hankala keskittyä moneen asiaan yhtä aikaa. Tuokioon osallistuvat voidaan johdatella musiikkitapahtumaan lyhyellä melodian pätkällä. Tavallisesti osallistujat rauhoittuvat tilanteeseen ja osallistuvat aktiivisesti voimavarojensa mukaan. (Aejmelaesus ym. 2008, 104.)

Musiikin soidessa ihmisen aivoissa tapahtuu kaikenlaista. Ääni valuu korvista kuulo aivokuoreen, jonka kautta limbiseen järjestelmään ja sieltä tunne aivoihin. Ihmisen lempisävelet aktivoivat voimakkaasti palkitsemisjärjestelmää. Stressihormoni vähenee, kun Dopamiinia eli mielihyvähormonia sekä Oksitosiinia eli läheisyshormonia virtaa verenkiertoon. Tämän lisäksi muistille välttämätön Hippokampus alkaa aktivoitua. (Hietaniemi 2015.)

Monenlaiset tutkimukset vahvistavat, että musiikin kuuntelu aktivoi ihmisten aivoja laajalti ja liittyy mielenalaan, stressin kokemiseen ja kognitiiviseen suorituskykyyn. Särkämön (2011) tekemän tutkimuksen tulosten mukaan, musiikkia kuunnelleiden potilaiden kognitiivinen toimuminen oli tarkkaavaisuuden säätelyn ja muistin alueilla parempi verrattuna ei musiikkia

kuunnelleisiin potilaisiin. Musiikkia kuunnelleet potilaat kokivat myös vähemmän masentuneisuutta ja sekavuutta.

Musiikkiterapian onnistuessa se saa aikaan kokemuksia ymmärretyksi tulemisesta ja antaa mahdollisuuden olla oma itsensä. Hoitotyön arjessa musiikin suunnittelulla ja sen hoitavalla käyttämisellä on todettu olevan merkitystä iäkkäiden hyvinvoinnissa. (Aejmelaeus ym. 2008, 104.)

2.4.2 Muistelu

Gibsonin (2011) mukaan muistelutyö perustuu elämäkokemuksiin ja elettyyn elämään. Jokaisella ihmisellä on muistoja, joita muistellaan läpi elämän. Muistelu on jokaisen ihmisen arki ajattelua. Moni muistelee päivittäin tapahtumia ja menneisyydessään tapahtuneita asioita. Muistelu soveltuu erityisen hyvin ikäihmisille, koska heillä on paljon muistoja ja elämäkokemuksia.

Muistelutyötä käytetään ikääntyneiden hoitotyössä ammatillisena työmenetelmänä. Sen tehtävänä on vahvistaa itsetuntoa, auttaa jäsentelemään omaa elämää sekä olla apuna omien voimavarojen lisäämisessä. Tyypillisesti muistelutyö koostuu muistoista keskustelemisestä ja kirjoittamisesta. Nykypäivänä on otettu käyttöön myös monimuotoisempia menetelmiä, jotka ovat muuttuneet luovemmiksi ja taidelähtöisemmiksi. Muistelutyön ensisijaisena päätavoitteena on yhteisöllisyys, toiminnallisuus, luovuus sekä taidelähtöiset toimintatavat. Luovan menetelmän avulla saadaan työhön tavoitteellisuutta, sillä luova muistelu tuo tekemiseen niin paljon iloa ja riemua. Vaikka ihminen olisi muistisairas tai ei tiedostaisi aikaa ja paikkaa, muistot voivat silti säilyä. Muistelu auttaa muistisairasta hahmottamaan omaa itseään ja maailmaa arjen tilanteissa. Lisäksi muistelu voi lähentää sukupolvia ja läheisiä ihmisiä toisiinsa. Lisäksi yhdessä tekeminen muodostaa me-henkeä ja ennalta ehkäisee syrjäytymistä. (Hohenthal-Antin 2009, 24-26.)

Positiivinen muistelu antaa ihmiselle voimaa. Vaikeita muistoja ei voida ohittaa, mutta on hyvä miettiä, kuinka niistä on päässyt yli. Elämäkokemusten lisääntyessä vuosien varrella, asioita on hyvä muistella eri näkökulmista. Muistelua on mahdollista toteuttaa ja omia muistojaan herätellä monella eri tavalla, viriketoiminnan ja terapiakeinon avulla. Ikääntyneiden ja muistisairaiden hoitotyössä eniten käytettyjä ja runsaita muistoja mukanaan tuovia muistiherättäjiä ovat musiikki, äänet, laulut, esineet, kuvat, runot, kirjeet, matkamuistot tai erilaiset maku- ja hajunäytteet. Muistiherättäjillä voidaan aktivoida muistoja, tunteita ja aisteja sekä lisätä aiheita keskusteluun, jossa muistisairas tai ikääntynyt kokee olevansa tarinan asiantuntija. Muistiherättäjiä suositellaan käytettävän etenkin muistamattomien ja iäkkäiden kanssa. (Mielenterveysseura 2018; Pakkanen & Koukari 2012.)

Muisteluhetkiä on mahdollista toteuttaa kaksin tai ryhmässä. Hetket ovat joko suunniteltuja tai välittömiä eli spontaaneja. Spontaanit hetket voivat syntyä hoitotyötä toteuttaessa, esimerkiksi ruokailun, kahvihetken, peseytymis- tai pukeutumistilanteissa. Spontaanit tilanteissa

syntyvät keskustelut sisältävät usein ikäihmisen elämäntarinaa. Ikäihmisen elämänkertomuksesta on hyvä poimia tilanteeseen sopivia aiheita sekä esittää tarkentavia kysymyksiä, jotka liittyvät niihin, kuten "miten pestiin vaatteita ennen pesukonetta?" tai "miten ruoka säilyi kylmänä ennen jääkaappia?". Ikääntyneen muistellessa spontaanisti on läsnä olevien erityisen tärkeää osoittaa aitoa kiinnostusta kertomukseen sekä näin ollen rohkaista vastaamaan tarkentaviin kysymyksiin. Ryhmien koot vaihtelevat sisällön ja ryhmän tarkoituksen mukaan. Keskusteluryhmässä voi olla 5-10 henkilöä, kun taas luovassa ryhmässä voi olla jopa enemmän. (Stenberg 2015.)

Muistisairaahan on mahdollisuus saada tukea oman itsensä hahmottamisessa positiivisten muistojen avulla. On mahdollista kuitenkin, että tunnemuistot aiheuttavat levottomuutta. Toiminnan ohjaaminen pois neutraalimpaan toimintaan onkin levottomuuden estämiseksi tärkeässä osassa. (Semi 2004, 106-107.) Voimme tutustua juuriimme muistojen avulla, jotka luovat siteitä eri sukupolvien välille. Jokainen muistaa eri aikakausilla olleita merkittäviä tapahtumia ja asioita. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2008.)

Suosituimpia muistiherättäjiä ikääntyneiden ja muistisairaiden hoitotyössä ovat musiikki, äänet, laulut, kuvat, esineet, tanssi, hajut ja maut (Hohenthal-Antin 2013, 51). Viriketoiminta, johon käytetään muistelua, voi toimia keinona ikääntyneiden ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

2.4.3 Liikunta

Fyysisen aktiivisuuden avulla voidaan hidastaa monia iän tuomia muutoksia. Se hidastaa myös muistin ja siihen liittyvien toimintojen heikentymistä sekä muun muassa vähentää riskiä sairastua Alzheimerin tautiin. Lisäksi liikunnalla on lukuisia hyötyjä. Liikunta ylläpitää tasapainoa ja notkeutta, vahvistaa luustoa, hidastaa lihasvoiman vähenemistä sekä parantaa hengitys- ja verenkiertoelinten toimintaa. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa monia pitkäaikaissairauksia. Näitä ovat muun muassa verenpainetauti, ylipaino, tyypin 2 diabetes, sepelvaltimotauti ja sydämen vajaatoiminta. Itse perussairauteen liikunnasta ei ole juurikaan apua, mutta se vähentää olennaisesti sairauteen liittyvän inaktiivisuuden haittoja. (Sakari-Rantala 2003, 62.) Yli 65 -vuotta täyttäneille suositellaan ensisijaisesti kestävyysliikuntaa ja lihasvoimaharjoittelua. Kaatumisvaarassa oleville suositellaan liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa. (Käypähoito 2016.)

Tasapainolla on suuri vaikutus ikääntyneen ihmisen toimintaan ja liikuntakykyyn. Ikääntyessä elimistössä tapahtuu monenlaisia muutoksia, jotka heikentävät kykyä tasapainon ylläpitämiseen. Keskushermostossa biologiset muutokset hidastavat motorista nopeutta sekä ne heikentävät näköä, kuuloa ja tuntoaistia. Tämän vuoksi myös tarkkuus, toimintanopeus ja oleellisten asioiden havainnointi heikkenevät. (Tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2018.) Pitkäsen (2006/2008, 34.) mukaan tasapainolla tarkoitetaan taitoa pysyä pystyssä, minkä lisäksi sillä säädetään asentoa paikalla ja liikkeellä ollessa. Tasapaino saavuttaa huippunsa varhaisessa aikuisiässä ja iän myötä sen säilyttäminen muuttuu haastavaksi. Ryhdin huonontuessa, pystyasennossa py-

syminen vaikeutuu. (Koivula & Räsänen 2006/2008, 25.) Naisilla tasapaino heikkenee huomman lihasvoiman takia aiemmin kuin miehillä. Naisilla tasapaino-ongelmia voi ilmetä jo 50-vuotiaana. Tasapainon huonontumiseen voivat vaikuttaa monet lääkkeet. Tasapainoa sekoittaa myös vuosien lisääntyessä huononeva syvyysnäkö sekä näön korjaamiseksi käytettävät kaksi- ja moniteholinssit. (Tuki -ja liikuntaelinliitto ry 2018.)

Liikunta itsestään ei estä vanhenemista, mutta sen avulla voidaan pienentää ikääntymiseen liittyvien muutosten seurauksia. Liikunta voidaan aloittaa milloin vain, eikä se ole koskaan liian myöhäistä. Liikuntaa suositellaan harrastettavan elämän loppuun saakka. Iäkkäillä pienetkin vaikutukset ovat ratkaisevia muun muassa toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta. Liikuntaharjoittelulla on kahdenlaista hyötyä. Se ylläpitää liikkumiskykyä ja päivittäisistä askeleista selviytymistä. (Sakari-Rantala 2003, 47.)

Liikunnalla on useita hyväksi todettuja vaikutuksia iäkkäiden ihmisten fyysiseen kuntoon, terveyteen ja toimintakykyyn. Joissakin tapauksissa terveydentila ja ikä rajoittavat jonkin verran liikunnan harrastamista, mutta tällaiset tilanteet ovat kuitenkin harvinaisia. Liikunnan harjoittelua on mahdollista soveltaa tarpeen mukaan. (Sakari-Rantala 2003, 57.) Liikunnan aloittamisella tai lisäämisellä iäkkäänä on todettu olevan samankaltaisia vaikutuksia kuin keski-ikäisillä. Liikunta itsessään vaikuttaa kehon lukuisiin osiin, kuten rasvakudokseen ja lihaksiin, luustoon ja niveliin, asennonhallintaan ja havaintomotoriikkaan, hengitys- ja verenkiertoelimistöön sekä aivojen toimintaan. (UKK-instituutti 2014.)

Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan on havaittu, että väestön liikkumiskyky ja iäkkäiden suoriutuminen arkitoiminnoista ovat edellisten vuosien aikana kohentuneet. Tuloksista käy ilmi koettujen vaikeuksien väheneminen sekä paremmat suoriutumiset testeissä. Myönteinen kehitys on havaittu etenkin iäkkäämmässä väestössä. Miesten 65-74 -vuotiaiden ikäryhmässä suoriutivat vaikeuksista puolen kilometrin kävelyn 87,5% ja vastaavasti naiset 84,6%. Lisäksi vanhimman (75+) ikäryhmän miehistä reilusti ylipuolet eli 65,1% ja naisista 51,3% selviytyivät kävelystä. (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012, 121.)

Liikuntapiirakan mukaan yli 65 -vuotiaiden liikuntasuosituksukset ovat lähes samanlaisia kuin 18 - 64 -vuotiaiden. Yli 65 -vuotta täyttäneiden terveysliikunnan suosituksesta löytyy liikuntapiirakka UKK-instituutin (2018) sivuilta. Tämä kyseinen liikuntapiirakka auttaa ja tukee harrastamaan liikuntaa, kukin omalla tavallaan. Iäkkäille suunnitellussa liikuntapiirakassa korostuu erityisesti lihaskunnan ja notkeuden säilyttäminen sekä tasapainon kehittäminen. Lihaskuntoon ja notkeuteen sekä tasapainoon liittyviä harjoitteita tulisi tehdä 2-3 kertaa viikossa. Suosituksessa korostetaan lihasvoiman tärkeyttä tässä ikäluokassa. Tasapaino ja ketteryyden puolestaan lisäävät liikkumisvarmuutta ja näin ollen ehkäisevät kaatumisia. Tasapainoharjoittelu on tärkeässä asemassa etenkin yli 80 -vuotiailla ja niillä, joiden liikkumiskyky on heikentynyt tai jotka ovat kaatuilleet syystä tai toisesta. (UKK-instituutti 2018.) Toisena tapana painotetaan voimaharjoittelun lisäksi toiminnallisia harjoituksia. Näillä tarkoitetaan sellaisten toimintojen harjoittelua, missä vaikeuksia ja ongelmia on paljon. Hyviä harjoituksia on esi-

merkiksi tuoilta-seisomaannousu ja porraskävely. Lisäksi liikkumiskykyä seurataan toiminnallisten testien avulla, jotka perustuvat tavallisesti suoritukseen kuluvan ajan mittaamiseen, joista esimerkkeinä kävelynopeus tietyllä matkalla, tuoilta ylösnousu 5 kertaa tai portaiden nousunopeus. (Sakari-Rantala 2003, 47.)

Myös Tutkimuksen ”Ikääntyneiden liikunta, minkälaista ja mihin tarkoitukseen?” mukaan terveet 65 vuotta täyttäneet voivat vaikuttaa terveyteensä vähentämällä fyysisen toimintakyvyn rajoitteiden riskiä jopa 50 % harrastamalla liikuntaa säännöllisesti. Tulosten saavuttamiseksi suositellaan hyödyntämään esimerkiksi käypä hoito -suositusta ja harrastamalla kestävyysliikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa. Lisäksi tutkimuksessa suositellaan tehtävän 2-3 kertaa viikossa lihaskuntaa sekä nivelten liikkuvuutta, tasapainoa ja liikehallintaa edistävää liikuntaa. (Savela, Komulainen, Sipilä & Standberg 2018.) Lisäksi liikunta tuottaa positiivisia kokemuksia ja hidastaa kognitionkin heikentymistä sekä kohentaa ihmisen mielenhyvinvointia. (Liikuntalääketiede 2018.)

Vuosien 2007-2008 aikana tehdyssä senioriliikuntatutkimuksessa selvitettiin ikääntyneiden liikuntatutkimuksia kunnan ja terveyden ylläpitämisen tähden. Tutkimuksessa tarkasteltiin 66-79 -vuotiaiden kuntoilu-, liikunta- ja urheiluharrastuksia sekä harrastusten tehoa. Liikuntaharrastusten määrää tutkittiin kahdesta näkökulmasta ja selvitettiin, miten usein 66-79 -vuotiaat harrastavat liikuntaa ja myös harrastettujen kuntoilutapojen suuruutta. Osallistuneista 84 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa ainakin kahdesti viikossa. Lisäksi 61 prosenttia kertoi harrastavansa liikuntaa jopa neljä kertaa viikossa. Ikääntyneistä 46 prosenttia kertoi harrastavansa jonkin verran liikuntaa päivittäin. 75-79 -vuotiaiden ikäryhmästä löytyy liikuntaa tai kuntoilua harrastamattomia ikääntyneitä. (Suomen liikunta ja urheilu ry 2008, 1-2.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän tutkimuksen ”Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011” mukaan myös 75 vuotta täyttäneistä naisista liki puolet ja miehistä 40 prosenttia eivät harrasta minkäänlaista liikuntaa. (THL 2011.)

3 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi keväällä 2018. Tapaamisessa opinnäytetyöntekijät suunnittelivat mahdollista aihetta ja kiinnostuivat ikäihmisten hoitotyöstä. Yhteistyökumppaniksi opinnäytetyön tekijät löysivät Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskuksen, missä yksi tekijöistä oli ollut töissä. Helmikuussa 2018 opinnäytetyöntekijät osallistuivat Hanke-kokoukseen, josta saivat vinkkejä ja ideoita opinnäytetyön aloittamiseen.

Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus on valoisa talo, joka valmistui 18.1.2017. Talo tuli käyttöön saman vuoden maaliskuussa. Seniorikeskuksessa on 140 asuntoa, joissa asukkaalle on tarjolla ympärivuorokautista hoiva-asumista sekä 70 tuetun senioriasumisen asuntoa, joissa asukkaat saavat kotihoidon palveluja. Jokaisella asukkaalla on mahdollisuus vuokrata oma huone ja pariskunnille on mahdollisuus yhdistää vierekkäiset yksiöt isommaksi asunnoksi. Tiettyissä tapauksissa huoneita voidaan myös vuokrata toisen asukkaalle kanssa. Asunnot ovat kooltaan usein yksiöitä. Lisäksi jokaisessa kerroksessa on yhteisiä oleskelutiloja ja pieni keittiö.

Asunnot ovat tarkoitettu muistisairaille ja huonokuntoisille ikäihmisille. Asunnot painottuvat muun muassa kodinomaisuuteen ja asukkaan itsemääräämisoikeuteen. Aukkaat voivat asua samassa talossa elämänsä loppuun asti, huolimatta mahdollisesta palvelutarpeen lisääntymisestä. (Espoon kaupunki 2018b.)

Talon asukkaaksi voi hakeutua Espoon kaupungin seniorineuvonta ja palveluohjaus- yksikkö Nestorin kautta, jossa arvioidaan asiakkaan hoidon tarvetta yksilöllisesti. Seniorikeskuksessa panostetaan ikääntyvien ihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta ravitsemukseen liikuntaan ja yhteisöllisyyteen nämä ovat tärkeimmät asiat. Ensimmäisessä pyritään siihen, että asiakas saisi asua kotona mahdollisimman pitkään kotiin tarjottavien erilaisten palveluiden tukemana. Seniorikeskuksen asumisessa noudatetaan kotihoidon osalta kotihoidon maksuperusteita. Pitkäaikaisasumisessa maksu on normaalisti 85% asukkaan tuloista ja siihen sisältyy asumisen lisäksi ruoka ja hoito. (Espoon kaupunki 2018c.)

Kerroksissa 2 ja 3 on huoneita 70 asukkaalle ja niissä on kotihoidon palvelujen avulla asuvia espoolaisia. Suurin osa seniorikeskuksen ensimmäisistä asukkaista muutti Aurora kodista, jossa vanha puolen toiminta päättyi. Aukkaat muuttivat muun muassa Viharlaaksosta, Aurora kodista ja Espoon keskuksesta. Lisäksi kerroksissa 4 ja 5 on 35 asukasta, joille tarjotaan ympärivuorokautista hoivaa. Asukkailla on muun muassa muistisairauksia sekä erilaisia somaattisia sairauksia. Aukkaat ovat erikuntoisia ja toiset pärjäävät vähällä avulla, tarvitsevat lähinnä tuettua asumista ja muun muassa ruokapalvelua. Osa taas tarvitsevat melko täyden avun jokapäiväisessä elämässä. (Uotila 2017.)

Seniorikeskuksessa on myös lounasravintola, kahvila, liikunta-, kuntoilu- ja monitoimitilat, virkistys-, kulttuuri- ja liikuntatoimintaa, ohjattua päivätoimintaa, Leppävaaran alueellisen kotihoidon toimipiste sekä tiloja alueen eläkeläisjärjestöille. Talosta puuttui tärkeitä palveluita monelle ikäihmiselle, kuten jalkahoitajaa, kampaajaa tai fysioterapeuttia, vaan asukkaiden tarvittaessa tulee käyttää lähiseudun palveluja, joita on myös mahdollista tilata keskukseseen. (Espoon kaupunki 2018b.)

Ruokailutilaan mahtuu ruokailemaan noin 100 ruokailijaa kerralla. Ruokasalin tilaa on käytettävissä myös muihin tarkoituksiin kuten kokoontumisiin, liikuntaan ja tanssiin. Alakerran palvelukeskuksessa on myös liikuntatila ja kuntosali, jonka kehittyneen teknologian ansiosta laitteiden asetuksia on mahdollista ohjata henkilökohtaisella älykortilla. Talossa on myös erilaisia harrastetiloja, joissa on mahdollista tehdä yhteisiä asioita. (Espoon kaupunki 2018b.)

Seniorikeskus työllistää noin 200 henkeä. Seniorikeskuksen työntekijät koostuvat eri ammattiryhmistä muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, toimitilahuoltajia, ruokapalvelu työntekijöitä. Talon työntekijöiden työvuorot vaihtelevat, jotkut heistä työskentelevät kolmessa vuorossa. (Espoon kaupunki 2018b.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa hyvinvointipäivä Leppävaaran elä ja asu - seniorikeskuksen asukkaille. Hyvinvointipäivän tavoitteena oli tuoda monipuolisuutta seniorikeskuksen palveluihin yhden päivän aikana ja näin edistää asukkaiden hyvinvointia.

5 Opinnäytetyöprosessi

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyötä voi toteuttaa erilaisilla menetelmillä. Se voi olla menetelmältään kirjallinen tutkielma, artikkelikokoelma, produktio sekä tutkimus-, kokeilu- tai kehittämisprojekti. Koulutusala riippuen opinnäytetyön menetelmä ja aihe sekä tavoite voivat vaihdella. (Koivula, Suihko & Tyrväinen 2002, 2 - 3.)

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, jonka tarkoituksena on mahdollistaa käytännön toiminnan toteutusta kentällä esimerkiksi uuden toiminnan kehittäminen, ohjeistaminen tai järjestäminen. Yleensä tietty taho toimii toimeksiantajana toiminnallisessa opinnäytetyössä. Toteuttamismuotoja on monia riippuen kohderyhmästä esimerkiksi portfolio, opas, kirja, tuotos/tuote/produkti tai projekti tai tapahtuma kuten messut, kongressit, näyttely tai tapahtuman suunnitteleminen ja järjestäminen. (Lumme, Leinonen, Leino, Falenius & Sundqvist 2006.)

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kaksiosaisesta kokonaisuudesta: toiminnallisesta osuudesta ja opinnäytetyöraportista. Arviointi toteutetaan tutkimusviestinnän avulla. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos ja opinnäytetyöraportti koostuvat ammattiteoriasta ja sen tunteuksesta sekä teoreettisesta viitekehysosuudesta. Opinnäytetyötä tehdessä on oltava tutkiva ja omattava kehittävää otetta, jotta voi tehdä selvityksiä tiedonhaussa. (Lumme ym. 2006.)

5.2 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus

Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäisessä vaiheessa valittiin ajankohtainen ja perusteltu aihe eli tehtiin aiheanalyysi. Aiheanalyysin ensimmäinen vaihe on lähteä pohtimaan asioita, jotka kiinnostavat itseään alan opinnoissa, syventävissä opinnoissa, vaihdossa tai työharjoittelussa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 23.) Lisäksi opinnäytetyön lukija tulisi saada uskomaan, että aihe on hyvin kiinnostava. Aiheen valinnan on oltava rajaukseltaan suppea, mutta kuitenkin tarpeeksi syvä ja laaja. Hakalan (2004) mukaan hyvän lopputuloksen saavuttaminen edellyttää, että opinnäytetyön tekijä on kiinnittänyt huomiota työn lähtökohtiin ja työ on sopivan arkijärkinen toimeksiantajan kuin myös tekijän kannalta. (Hakala 2004, 30 - 32 & 49.)

Tämä työ on toiminnallinen opinnäytetyö ensinnäkin, koska työ oli työelämän kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli mahdollistaa käytännön toiminnan toteutus aidossa organisaatiossa, missä kehitettiin kokonaan uutta toimintaa. Työn toimeksiantajana toimi Leppävaaran elä ja asu seniorikeskus. Toteuttamismuotona oli tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen, mikä on yksi toiminnallisen opinnäytetyön tunnuspiirteistä.

Tämä opinnäytetyö koostui kaksiosaisesta kokonaisuudesta: toiminnallisesta osuudesta ja opinnäytetyöraportista. Opinnäytetyön raporttiosuus sisältää työn suunnitelman ja kuvauksen yhden päivän mittaisesta hyvinvointipäivästä. Hyvinvointipäivän ohjelma koostui erilaisista toimintatuokiosta, joihin seniorikeskuksen asukkaat saivat vapaasti osallistua. Toimintatuokioita olivat musiikki, muistelu ja liikunta. Arviointi toteutettiin palautekyselyn avulla, missä toimintapäivään osallistuneet saivat antaa palautetta. Hyvinvointipäivän raporttiosuus sisältää tapahtuman suunnittelun, toteutuksen sekä arvioinnin. Ennen toiminnallista osuutta opinnäytetyön tekijät perehtyivät iäkkään hyvinvointiin liittyvään teorian tietoon, mikä on sisällytetty työn teoriaosuuteen. Teoriaosa pitää sisällään tietoa vanhuudesta elämänvaiheena, ikääntyneen hyvinvoinnista ja ympärivuorokautisesta hoiva-asumisesta.

Aiheanalyysi toteutettiin tässä opinnäytetyössä helmikuussa 2018, jolloin oli mietitty mahdollinen aihe yhdessä työelämäedustajan kanssa. Opinnäytetyön ensimmäinen hankekokous piti sisällään työn sisällön tarkempaa läpikäymistä ja suunnittelua, minkä jälkeen työn tarkempi suunnitelma päästiin aloittamaan.

Häyrisen ja Vallon (2014, 151) mukaan tapahtuman järjestäminen voidaan jakaa suunnittelu-, toteutus- ja jälkimarkkinointivaiheeseen. Heidän mukaansa näistä vaiheista suunnitteluvaihe on laajin ja vaatii eniten töitä, minkä vuoksi tapahtuman suunnittelu aloitettiin heti hankekokouksen jälkeen Helmikuussa 2018. Tapahtuman yhteistyökumppaniin oltiin yhteydessä heti suunnittelun alussa ja lähdettiin selvittämään yhdessä pisteiden mahdollista sisältöä, tapahtuman kulkua ja tarkempaa aikataulua. Aikataulutuksen merkityksen realistinen tarkastelu jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on tärkeää, jotta voitaisiin ehkäistä mahdolliset myöhemmässä vaiheessa ilmaantuvat ongelmat ja haasteet. (Häyrinen & Vallo 2014, 162; Conway 2009, 18; Ruuska 2007, 50 - 51.)

Maaliskuussa 2018 suunnitteluvaihe lähti hyvin käyntiin ja tapahtuman järjestämistä päästiin edistämään konkreettisesti pisteiden pikkuhiljaa muotoutuessa. Maalis-huhtikuun aikana kerättiin ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvää teorian tietoa ja mietittiin mahdollista viitekehystä, jotta saatiin rajattua ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvää aihealuetta. Toukokuussa tapahtumalle suunniteltiin ja toteutettiin mainos (liite 3) sekä sähköiset palautekyselylomakkeet (liite 4), jotka tulostetaan ja jaetaan osallistujille tapahtumapäivänä hyvinvointipäivän jälkeen. Suunnitellulle mainokselle tärkeintä oli sen selkeys ja helppolukuisuus sekä yksinkertaisuus, mutta kuitenkin sen tuli olla myös riittävän informatiivinen. Mainoksia tulostettiin useampia kappaleita. Mainoksen tarkoituksena oli markkinoida tapahtumaa, luoda mielikuvia sekä antaa informaatiota tapahtumasta ja sen sisällöstä. Hyvän mainoksen suunnittelussa on otettu huomioon kohderyhmä ja se on julkaistu tai lähetetty kohderyhmänsä parhaiten saavuttavaa väylää apuna käyttäen. (Häyrinen & Vallo 2014, 128 - 134; Conway 2009, 65 - 71.)

Suunnitelmapvaihe kesti syyskuuhun 2018 saakka, jolloin opinnäytetyösuunnitelma esitettiin hankekokouksessa. Laurea-ammattikorkeakoululta haettiin tämän jälkeen tutkimuslupaa opinnäytetyöprojektille. Elokuun alussa ennen hankekokousta tuli mahdollisuus päästä tapaa-

maan yhteistyökumppania sekä tutustumaan mahdollisiin tiloihin, joissa hyvinvointipäivä voitaisiin pitää. Tiloihin tutustumisen jälkeen tehtiin tilavaraus liikuntasalista, joka koettiin hyväksi tapahtuman järjestämiselle. Liikuntasalia valitessa mietittiin sen sopivuus eri pisteille, tilaan pääsyn esteettömyys ja helppo löydettävyyys sekä se, että tila oli varmasti monille osallistujille jo ennestään tuttu seniorikeskuksella järjestettävän muun toiminnan kautta. Lisäksi myös oli ajateltu, että liikuntasali ympäristönä herättäisi mielenkiintoa ja rauhallista tunnelmaa sekä antaisi asukkaille mahdollisuuden keskittyä järjestettyyn ohjelmaan. Tilan valinnassa sen monipuolinen ja kriittinen tarkastelu on olennaisessa osassa Häyrisen ja Vallon (2014, 128 - 134) mukaan tapahtumapaikan soveltuvuutta mietittäessä.

Hyvinvointipäivä 18.9.2019

Hyvinvointipäivä toteutettiin Leppävaaran elä ja asu seniorikeskuksessa asuville ikäihmisille 18.9.2018 klo 10-13.30. Tapahtuma rajattiin seniorikeskuksen 2. ja 3. sekä 4. ja 5. kerrosten asukkaille. Kerroksissa 2 ja 3 asuvat asukkaat liikkuivat rollaattorin tai muun apuvälineen turvin. Kerroksissa 4 ja 5 asuvat asukkaat olivat täysin autettavia eivätkä pystyneet liikkumaan itseksensä. Eri toimintatuokioihin osallistui kerrallaan 20-30 asukasta. Asukkaiden kanssa istuttiin piirissä, kasvot piirin keskustaan päin.

Hyvinvointipäivän ohjelma koostui erilaisista toimintapisteistä, joihin seniorikeskuksen asukkaat saivat vapaasti osallistua. Tapahtuman toimintapisteinä olivat musiikki, liikunta ja muistelu. Pisteiden sisällön ja ohjauksen suunnittelussa oli huomioitu osallistujien terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tukeminen.

Tiedotus hyvinvointipäivästä tapahtui hyvissä ajoin, kaksi viikkoa ennen tapahtumaa. Tällöin seniorikeskuksen 2- ja 3. sekä 4. ja 5. kerroksiin vietiin mainoksia (liite 1). Mainoksia vietiin kyseisten kerrosten hissiaulojen ilmoitustauluille sekä mahdollisuuksien mukaan jaettiin myös asukkaille itselleen. Lisäksi mainos laitettiin nähtäville kyseisten kerrosten Info-tv:seen. Näin pystyimme rajaamaan osallistujamäärää ja mahdollista ruuhkaa eri pisteissä. Seniorikeskuksen keskusradiosta kuulutettiin järjestettävästä hyvinvointipäivästä tapahtumapäivän aamuna. Tapahtumasta tiedotettiin myös suullisesti asukkaille, henkilökunnalle ja omaisille. Asukkaiden omaiset olivat myös tervetulleita tapahtumaan.

Hyvinvointipäivän toimintapisteet järjestettiin tämän opinnäytetyön tekijöiden toimesta. Tapahtumapäivänä opinnäytetyön tekijät tulivat 2 tuntia aikaisemmin järjestelemään paikat valmiiksi alakerran liikuntasaliin hyvinvointipäivää varten. Käytiin kerroksissa muistuttelemas- sa hyvinvointipäivästä ja innostamassa asukkaita sekä henkilökuntaa. Tapahtumassa käytettiin hyödyksi seniorikeskuksesta löytyviä tuoleja, musiikintoistolaitetta sekä muita tarvitsemiamme tarvikkeita aiemmin sovitun mukaisesti. Lisäksi tuotiin mukana omia tarvikkeita pisteiden toteuttamiseen kuten muisteluhetken liittyvät muistelukortit, liikuntahetken tarvittavia materiaalia sekä musiikkihetkessä käytettävät laulusanat.

Toimintatuokioissa toimittiin niin, että jokainen tiimin jäsenistä oli vastuussa omasta tuokioistaan. Yhdessä huolehdittiin siitä, että tapahtumapäivä onnistuisi mahdollisimman hyvin. Yksi pisteistä oli muistelutuokio, jonka vastuuhenkilönä toimi Ugbad. Muistelutuokion avulla haluttiin herätellä muistoja, tunteita ja lisätä aiheita keskusteluun. Toisena pisteenä oli musiikkituokio, jonka vastuuhenkilönä toimi Laura. Musiikkituokiolla pyrittiin aktivoimaan vanhoja muistoja musiikin avulla. Viimeisenä oli liikuntatuokio, jonka vastuuhenkilönä toimi Sukri. Liikuntatuokion avulla haluttiin edistää kehon ja mielen hyvinvointia. Kaikkien tuokioiden yhteisenä tavoitteena oli muun muassa asukkaiden yhteenkuuluvuuden tunteen lisääminen sekä innostaminen erilaiseen toimintaan mukaan. Lisäksi ikääntyneiden ihmisten elämänlaadun ja -halun kohentaminen oli tärkeänä päämääränä.

Hyvinvointipäivä alkoi kello 10 ja päättyi klo 13.30, kokonaiskesto oli 2 tuntia. Tänä aikana hyvinvointipisteitä järjestettiin vuoronperään kahdessa osassa. Ensimmäinen osa oli aamupäivällä klo 10- 11 ja toinen osa oli klo 12.30- 13.30. Jokaisen pisteen jälkeen jaettiin osallistuneille asukkaille ja mahdollisuuksien mukaan myös henkilökunnalle palautekaavakkeet, joilla kerättiin hyvinvointipäivästä palautetta. Asukkaita avustettiin palautelomakkeiden täytössä tarvittaessa.

Aikataulu:

Klo 10-11 Hyvinvointipäivä

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

Klo 11-12.30 Ruokatauko

Klo 12.30-13.30 Hyvinvointipäivä

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

Hyvinvointipäivän ensimmäisenä pisteenä oli liikuntahetki, joka pidettiin klo 10.00 - 10.30. Liikuntahetken aluksi sairaanhoitajaopiskelijat esittäytyivät ja kertoivat liikuntahetken ohjelmasta. Liikuntahetki aloitettiin alkulämmittelyllä, joka oli pallon kuljettaminen ihmiseltä toiselle. Tämän jälkeen edettiin tuolijumppaan nostellen polvia vuoronperään ja tehtiin painonsiirtoja käsiä heilauttelemalla tuolilla istuen. Nyt vuorossa oli pieni tauko, minkä jälkeen siirryttiin vartalon taivutuksiin ja loppuvenyttelyihin. Liikuntahetkeen osallistui niin parempi kuin huonokuntoisempiakin ikääntyneitä ihmisiä. Liikuntahetkessä oli lisäksi ekstra pisteenä ”tuoilta ylös -nousutesti”, jonka suorittamiseen halukkaita ei löytynyt. Useimmat kokivat liikuntahetken kovin väsyttäväksi, ettei ”tuoilta ylös -nousutestiin” ollut enää voimia. Liikuntahetken avulla pyrittiin edistämään kehon ja mielen hyvinvointia. Tarkempi kuvaus liikuntatuokion sisällöstä löytyy liitteistä (liite 2). Liikuntahetkeen osallistui kerrallaan 24 asukasta. Liikuntatuokion jälkeen oli vuorossa muisteluhetki, joka pidettiin klo 10.30 - 11.00. Muisteluhetkessä käytettiin ilmaiseksi saatavia muistiliiton ”myönteisen muistelun muistelukortteja” (liite 3). Muistelukorttien avulla heräteltiin muistoja, tunteita ja lisättiin aiheita keskuste-

luun. Muistelukortteja oli kahdenlaisia, myönteisen virkistäytymisen kortit ja syventävän myönteisen muistelun kortit. Myönteisen virkistäytymisen korteissa oli punaiset reunat ja syventävien myönteisen muistelun korteissa vihreät reunat. Muistelukorteissa olevia muistelu-teemoja olivat esimerkiksi ”Tämän elämäntaidon haluaisin siirtää eteenpäin” ja ”Maisema, jossa mieli ja keho lepäävät. Muisteluhetkeen osallistui 24 asukasta. Muisteluhetken päätyttyä oli ruokatauko ja tapahtuma jatkui iltapäivällä.

Iltapäivällä oli musiikkihetken vuoro, joka alkoi klo 12.30 ja päättyi klo 13.00. Musiikkihetkes-sä soitettiin ja laulettiin etukäteen päätettyjä vanhoja kappaleita, jotka oli monille asukkaille ennestään tuttuja. Soitettavia kappaleita oli myös asukkaiden mahdollista toivoa. Ennalta suunniteltujen soitettavien kappaleiden laulun sanat (liite 4) jaettiin musiikkihetken alussa halukkaille ja laulettiin yhdessä. Kaikki osallistuneet asukkaat eivät pystyneet terveydellisistä syistä lukemaan laulun sanoja tai laulamaan, mutta olivat kuuntelemassa ja selvästi nauttivat siitä. Musiikkihetkessä ennalta suunniteltuja kappaleita olivat Ystävän laulu (Arja Saijonmaa), Sininen ja valkoinen (Jukka Kuoppamäki), Isoisän Olkihattu (Tapio Rautavaara), Metsäkukkaa (Olavi Virta), Hopeinen kuu (Olavi Virta), Liljankukka (Henry Theel), Satumaa (Reijo Taipale), Moskovan valot (Georg Ots), Paratiisi (Rauli Badding Somerjoki), Puhelinlangat laulaa (Katri Helena) sekä Olen suomalainen (Kari Tapio). Lauluista Isoisän olkihattu ja Hopeinen kuu he-rättivät eniten tunteita asukkaiden kesken. Näiden laulujen ollessa vuorossa suurin osa asuk-kaista myös lauloi mukana. Oli huomattavissa myös pyörätuolissa istuvien asukkaiden pään liikuttelua musiikin tahtiin, joka kertoi siitä, että kappale oli heillekin tuttu. Musiikkihetkessä soitettun musiikin avulla pyrittiin herättelemään vanhoja muistoja musiikin kuuntelun ja laulu-jen avulla. Musiikkihetkeen osallistui noin 30 asukasta. Musiikkihetkestä siirryimme jälleen viimeisen puolen tunnin kestävään liikuntahetkeen. Liikuntahetki pidettiin klo 13.00 - 13.30. Liikuntahetkessä noudatettiin samaa kaavaa kuin hyvinvointipäivän alussakin.

5.3 Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen arviointi

Opinnäytetyön toteutuksen ja sille asetettujen tavoitteiden täyttymisen arviointi on tärkeässä osassa toiminnallista opinnäytetyötä. Osallistujilta saadut mielipiteet ja palaute ovat ensisi-jaisen ratkaisevia tapahtuman onnistumisessa silloinkin, kun järjestäjät kokevat onnistuneen-erityisen hyvin tapahtuman järjestelyissä. Palautteen kautta saadaan myös tietoa toteutuk-sen onnistumisesta lopulliseen opinnäytetyöraporttiin. (Häyrinen & Vallo 2014, 188-191; Vilka & Airaksinen 2003, 154 - 161.)

Tapahtumassa saatu niin kirjallinen kuin suullinenkin palaute oli yhteneväistä ja hyvin positiivista. Palautekyselyyn (liite 5) vastanneita oli yhteensä 15 ja osallistujia yhteensä noin 80. Palautteen jättäminen jäi arveltua vähemmäksi, sillä osallistujista iso osa eivät kysyneet itse palautekyselyä täyttämään. Muutamien kanssa ehdittiin palautekysely avustettuna täyttämään.

Palautekyselyssä oli kysymyksiä hyvinvointipäivän aiheiden sopivuudesta, ryhmässä huomioi-duksi tulosta, ryhmän ilmapiiristä, oman äänen saamisesta kuuluville, tuokioiden toteuttami-

seen käytetyn ajan riittävydestä sekä yleisesti siitä, miten sairaanhoitajaopiskelijat onnistuivat hyvinvointipäivän järjestämisessä. Lisäksi sai perustella antamiaan vastauksiaan ja antaa palautetta vapaasti.

Hyvinvointipäivä onnistui hyvin ja päivään oltiin kaikin puolin tyytyväisiä, niin asukkaat kuin henkilökunta. Hyvinvointipäivän aiheet olivat tykättyjä sekä saivat paljon positiivista palautetta. Hyvinvointipäivää pitäessä osallistujien eleistä voitiin päätellä pisteiden olevan hyviä. Moni koki myös tulleen huomioduksi ryhmässä. Ryhmän ilmapiiristä saatiin vaihtelevaa palautetta. Jotkut osallistujista kokivat ilmapiirin hyväksi, toiset taas kohtalaiseksi. Sairaanhoitajaopiskelijoiden silmin oli myös huomattavissa eroavaisuuksia joidenkin välillä toimeen tulemisesta. Puheliaammat ihmiset saivat hiljaisemmat ihmiset ärtyisiksi. Hiljaisemmat ihmiset kokivat jäävänsä jokseenkin sivuun tekemisestä puheliaampien ihmisten vain keskustellessa ja selittäessä paljon myös täysin omiakin juttuja. Kaikki osallistajat kokivat saaneensa kuitenkin äänensä kuuluville. Tästä myös huolehtivat sairaanhoitajaopiskelijat niin, että siirsivät puheenvuoron jonkin ajan kuluttua seuraavalle, antaen näin myös hiljaisimmille osallistujille mahdollisuuden kertoa, mikäli jotain oli mielessä. Tuokioiden toteuttamiseen käytetty aika koettiin musiikki- ja muistelutuokiossa liian vähäiseksi ja liikuntatuokiossa taas liian runsaaksi. Musiikkipisteessä aika kului hyvinkin nopeasti, kun taas liikunnassa lyhyempikin aika olisi riittänyt. Tuntui, etteivät osalliset meinanneet jaksaa 30 min yhtäjaksoista liikuntaa, vaikka liikuntaliikkeet olivat iäkkäitä ajatellen suunniteltu. Liikkeet olivat hyvin helppoja, istualtaan tehtäviä liikkeitä.

Kaikkien palautetta antaneiden mielestä sairaanhoitajaopiskelijat onnistuivat erinomaisesti tai hyvin hyvinvointipäivän pitämisessä. Kirjallisten palautteiden lisäksi saatiin myös jonkin verran suullista palautetta. Suullisen palautteen kautta nousi esille tyytyväisyys etenkin musiikkipisteeseen. Useampi palautetta suullisesti antanut kertoi tykkävänsä musiikista kovin ja valitut kappaleet olivat hyvin tuttuja ja niiden myötä vanhoja muistoja heräsi monien osallistujien mieleen. Hoitajilta saatu suullinen palaute oli hyvin relevanttia, yhtenäistä ja positiivista. Hoitajat ja muu henkilökunta olivat hyvin tyytyväisiä pidettyyn toimintapäivään.

5.4 Tapahtumassa huomioitavat riskit

Riskienhallinta on tärkeässä osassa opinnäytetyötä. Riskienhallinnan tavoitteena on tunnistaa ja hallita organisaatioon vaikuttavia potentiaalisia tapahtumia. Lisäksi riskien pitäminen selvaisissa rajoissa, ettei organisaation toiminta ole uhattuna on hyvin olennaista. Näin voidaan myös vähentää epävarmuutta organisaation tavoitteiden toteuttamisessa. (Suomen riskienhallintayhdistys Ry 2013.) Ennen tapahtumaa huolehdittiin ja hoidettiin kaikkien tarpeellisten lupien hakemiset ja ilmoitukset (Helsinki 2018.)

Kun ollaan tekemisissä iäkkäiden henkilöiden kanssa, on aina suuri riski sairastumiseen tai kaatumiseen. On oltava valmiudessa, jos näin pääsisi käymään. Ensiapukurssin opetukset ovat tärkeässä osassa. Äkillisen sairaskohtauksen sattuessa olisi ensin kysytty hoitohenkilökunnalta apuja ja tarpeen niin vaatiessa soitettu ambulanssi.

Muita riskejä on muistisairas vanhus, jonka käytös saattaa muuttua joskus jopa väkivaltaiseksi. On hyvä pitää mielessä, että iäkkäiden mielialat voivat vaihdella, minkä vuoksi on syytä varautua rauhoitteluun tilannetta. Esimerkiksi muistipelissä jokin muisto saattaa laukaista yllättäviäkin tuntemuksia. Riskinä on myös se, etteivät iäkkäät halua kertoa muistelutuokiossa muistojaan tai jakaa kappaleisiin liittyviä muistoja. Tällaisessa tilanteessa vuoro siirtyy seuraavalle, jolloin vältetään suuremmilta ongelmilta. Liikuntahetken aikana meidän on oltava tarkkaavaisia ja varautuneita. Lisäksi on otettava huomioon liikunnan harrastamiselle olemassa olevat mahdolliset esteet, kuten sairaus tai kaatumisen pelko. Kussakin pisteessä huolehdittiin asukkaiden liikkumiset ja siirtymiset. Tarvittaessa he saivat sairaanhoitajaopiskelijalta ja muulta hyvinvointipäivään osallistuvilta henkilökunnalta apua.

SWOT-analyysi on nelikenttäanalyysi, jota on usein käytetty ongelmanratkaisun ja projektisuunnittelun analysointimenetelmänä. Sen avulla selvitetään yrityksen tai projektin vahvuudet ja heikkoudet sekä tulevaisuuden mahdollisuudet ja uhat. SWOT-analyysin lyhenne koostuu sanoista Strengths (vahvuudet), Weaknesses (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) ja Threats (uhat). (Suomen riskienhallintayhdistys ry 2013.) Vahvuudet ja heikkoudet merkitään sisäisiksi tekijöiksi ja mahdollisuudet ja uhat taas merkitään ulkoisiksi tekijöiksi. Vahvuudessa selvitetään, mikä on projektissa tai yrityksessä hyvin? Missä on onnistuttu? Miten tai millä avulla päästään tavoitteisiin? Heikkoudessa pyritään selvittämään, mikä estää suunnitelmien toteutumista? Mahdollisuudet puolestaan hyödyntävät mahdollisuuksia. Uhka voi olla kaikki mahdolliset haitat, joita tulisi välttää. (Opetushallitus 2018.)

Tavoitteiden saavuttamista auttavia asioita ovat:		Tavoitteiden saavuttamista vaikeuttavia asioita ovat:
SISÄISET ASIAT	VAHVUUDET <ul style="list-style-type: none"> • Hyvän mielen tuottaminen asukkaille • Ikäihmisten saaminen kokeilemaan erilaisia aktiviteettejä • Asukkaiden yhteenkuuluvuuden ja voimaantumisen tunteen lisääminen • Henkilökunnan motivoiminen ja tukeminen hoitotyön toteuttamisessa 	HEIKKOUEDET <ul style="list-style-type: none"> • Järjestelyissä peruuntumisia

	<ul style="list-style-type: none"> • Erialaisten ideoiden tuominen ikääntyneiden entistä paremman arjen mahdollistamiseen 	
ULKOISET ASIAT	MAHDOLLISUUDET <ul style="list-style-type: none"> • Oman ammatillisuuden kehittäminen iäkkäiden hoitotyössä • Onnistumisen tunteen saavuttaminen • Hyvän mielen tuottaminen tapahtumaan osallistuvilla 	UHKAT <ul style="list-style-type: none"> • Osallistujien vähäisyys • Valittujen aktiviteettien vähäinen kiinnostus • Ryhmän jäsenten sairastuminen

TAULUKKO 1: SWOT-analyysi elä ja -asu seniorikeskuksen hyvinvointipäivään.

6 Pohdinta ja arviointi

6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyys pohjautuu aiheen tärkeyteen sekä tarpeellisuuteen kohderyhmälle. Toimissa eettisesti oikein opinnäytetyötä tehdessä on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä sekä kirjoitettava tekstiä kriittisellä ja arvioivalla tavalla. Hyviä tieteellisiä käytäntöjä tutkimuseettikan mukaan on rehellisyys, luotettavuus, tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä arvioidessa tutkimusta ja niiden tuloksia. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta vastaa ensisijaisesti jokainen tutkija itse. (TENK 2012.)

Huolellisuus ja tarkkuus ovat hyvän tieteellisen käytännön eettisten toimintatapojen mukaan tutkimustyön tärkeimpiä asioita. (TENK 2012) Jokaisen opinnäytetyötä kirjoittavan henkilön tulee noudattaa eettisiä pelisääntöjä. Työryhmän on ymmärrettävä tiedonhankintamenetelmät ja tietojen käyttö. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41 - 42.) Muiden tutkijoiden työn asianmukainen arvostaminen on eettisten ohjeiden mukaan myös osa tutkimusta. Se antaa heille arvoa myös omaa tuotosta julkaistaessa. (TENK 2012.)

Tässä opinnäytetyössä hyvä tieteellinen käytäntö näkyy huolellisuutena, tarkkuutena sekä rehellisyytenä. Myös lähdeviitteet ja muut merkinnät on tehty huolellisesti. (TENK 2012.)

Opinnäytetyössä on käytetty tarkoin ja monipuolisesti valittuja lähteitä. Tämä on toteutettu käyttämällä niin kirjallisia kuin myös sähköisiä tutkimustietoon pohjautuvia lähteitä, jotka on hyödyksi löydetyille tiedon luotettavuudelle.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa -ohje (TENK 2012) on se, mitä ammattikorkeakoulut ovat sitou-

tuneet noudattamaan toiminnassaan. Kyseisessä ohjeessa kerrotaan hyvän tieteellisen käytännön sisältö, miten sen loukkausepäilyt käsitellään sekä velvoitetaan ammattikorkeakoulut tarjoamaan tutkimuseettistä koulutusta opiskelijoilleen, opettajilleen ja muille asiantuntijoina käyttämilleen henkilöille. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2018, 2.)

Ohjeen avulla pyritään myös edistämään hyvää tieteellistä käytäntöä ja ennaltaehkäisemään tieteellistä epärehellisyyttä tutkimusta harjoittavissa organisaatioissa. Näitä kyseisiä organisaatioita ovat yliopistot, ammattikorkeakoulut ja tutkimuslaitokset. Niiden on myös noudatettava ohjetta soveltuvin osin yritysten ja muiden tahojen kanssa tehtävässä kansainvälisessä ja kansallisessa tutkimusyhteistyössä. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2018, 7.)

Ensisijaisesti hyvän tieteellisen käytännön noudattamisen vastuu kuuluu tutkijalle itselleen, mutta myös korkeakoulun tai tutkimusyksikön johdolle ja ohjaajille. Opinnäytetyötä kuin myös muita tutkimuksia tehdessä on oltava huolellinen, avoin, rehellinen ja kunnioitettava muiden tutkijoiden työtä. Tutkimus toteutetaan suunnitelmallisesti. Tutkimuksessa noudatetaan hyvää henkilöstö- ja taloushallintoa ja mahdolliset rahoituslähteet ilmoitetaan. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2018, 8.)

Aineiston luottamuksellisuus on ensiarvoisen tärkeää tutkimusaineistoa käsitellessä. Luottamuksellisuus tarkoittaa tässä yhteydessä sitä, että tutkija noudattaa aineiston käsittelystä ja käytöstä tutkittavilleen antamia lupauksia. (Mäkinen 2006, 148.) Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta lisää tarkasti valitut ja asianmukaiset lähteet. Suomenkielisten lähteiden lisäksi on suotavaa käyttää luotettavuuden säilymisen kannalta myös kansainvälisiä lähteitä (Mäkinen 2006, 148). Opinnäytetyön luottamuksellisuuteen liittyy myös, että palaute toteutuneesta hyvinvointipäivästä kerättiin nimettömästi kyselylomakkeilla. Kyselylomakkeilla kerättyä tietoa käsiteltiin luottamuksellisena, vaikka lomakkeessa olevat kysymykset eivät sisältäneet varsinaisesti luottamuksellisuuden piiriin kuuluvia asioita. Palautekyselylomakkeita käsiteltäessä huomioitiin eettisyys ja yksityisyyden suoja. Lomakkeet toimitettiin tietojen tallentamisen ja analysoinnin jälkeen viiveettä tietosuojajätteeseen.

Opinnäytetyön raportointi koostuu käsiteltävän aiheen perusteluista, tietoperustasta, viitekehystä, näkökulmasta, menetelmistä ja lähteistä. Raportille ominaista on ammattialan oman erikoiskielen käsitteiden ja termien määrittely, argumentointi, tiedon täsmällisyys, lähteiden käyttö sekä tekstin rakenne. Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään käyttämällä tutkivaa asennetta. Tutkivalla asenteella tutkimuksen tuloksia arvioidaan kriittisesti. Osa oppimisprosessia on opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi. (Vilka & Airaksinen 2003, 80 - 82 & 154.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutuksen lisäksi opinnäytetyön johdonmukaisuuden ja uskottavuuden arviointi on tärkeässä osassa. Kriittinen aiheen kiinnostavuuden ja teoriapohjan vaikuttavuuden tarkastelu on myös tärkeää. (Vilka & Airaksinen 2003, 154 - 159.) Aihe on määritelty tässä opinnäytetyössä tekijöiden oman kiinnostuksen mukaan. Aihe tuli valituksi,

sillä kiinnostus heräsi ikääntyneiden hyvinvointiin ja heidän kokonaisvaltaiseen terveyden edistämiseensä. Lisäksi oli halu motivoida omaisia ja henkilökunnan hoitotyötä sekä tuoda ideoita ikääntyneiden ihmisten entistä paremman arjen mahdollistamiseen. Aihetta valitessa on mietitty sen keskeisyys ikääntyneiden hoitotyössä. Teoreettinen pohja on rakennettu työssä ikääntyneitä, toteutuksen kohderyhmää ajatellen. Teoreettinen pohja koottiin miettimällä olennaisia asioita, joita olisi tarpeen parantaa ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnissa. Opin- näytetyöraporttia kirjoitettaessa lauserakenteet ja kappalejaot oli tarkoitus muodostaa mahdollisimman selkeiksi, jotta oleellisimpien asioiden löytäminen olisi helpompaa. Helppolukui- suus ja selkeys oli kirjallisen työn ulkoasussa painotettuja asioita.

Kaikki opinnäytetyöt tarkistetaan plagiointitunnistusjärjestelmässä ennen tarkastajille arvioi- taviksi lähettämistä. Mikäli opinnäytetyön tuloksia halutaan julkaista artikkeleina, niin myös tällöin ne tulee tarkistuttaa plagiointitunnistusjärjestelmässä ennen julkaisijalle lähettämistä. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2018, 6.)

6.2 Opinnäytetyön tuotoksen tarkastelu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotoksen tavoitteiden täyttyminen sekä itse opinnäytetyön arviointi yhtenä kokonaisuutena on tärkeässä osassa. Arviointimenetelmien soveltuvuuden arviointi on opinnäytetyön tuotoksen kannalta tärkeää niiden valinnassa. Arvioinnissa on huo- mioitava tällöin aikataulutuksen ja järjestelyiden onnistuminen, tavoitteiden täyttyminen, hyvinvointipäivän käytännön järjestelyiden täyttyminen sekä lisäksi lopullisen toteutuksen onnistuminen kokonaisuudessaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154 - 161; Häyrynen & Vallo 2014, 188 - 189; Vanhanen-Nuutinen & Lambert 2005, 62 - 63.) Prosessin kokonaisuuden tar- kastelu sekä onnistumisten ja epäonnistumisten pohtiminen tuodaan esille tässä luvussa. To- teutusosana tässä opinnäytetyössä oli hyvinvointipäivä.

Suunnitelman kirjoittamisen ohella alkoi toteutusosan pohtiminen, mitä se tulisi pitämään sisällään. Toteutusosa oli pian selvillä ja siihen liittyvät eri toimintapisteet. Toteutusosaa lähdettiin työstämään suunnitelman ollessa melkein valmis. Toteutusosan suunnittelussa pi- dettiin tärkeänä riittävän selkeän, yksinkertaisen ja iäkkäille mieluisan hyvinvointipäivän jär- jestäminen. Hyvinvointipäivä onnistui hyvin ja päivään oltiin kaikin puolin tyytyväisiä, niin asukkaat kuin henkilökunta. Joissakin pisteissä ongelmaksi koitui ajan rajallisuus ja jossain taas ajan paljous. Musiikkipisteessä aika kului hyvinkin nopeasti, kun taas liikunnassa lyhyem- pikin aika olisi riittänyt. Kuten Aejmelaeus (2008) on todennut, niin musiikkihetkessä oli sel- västi havaittavissa, että musiikki aktivoi vuorovaikutukseen myös niitä osallistujia, joiden kielelliset kyvyt ovat heikentyneet. Oli myös havaittavissa, että musiikkihetki paransi osallis- tujien vireystilaa sekä tarkkaavaisuutta. Erityisesti he aktivoituivat kuullessaan omasta nuo- ruudestaan tuttua musiikkia. Osallistujat saivat valita lauluja omien mieltymystensä mukaan ennalta määritellyistä kappaleista ja tämäkin aktivoi heitä selvästi. Muistelutuokio myös sel- västi aktivoi asiakkaita sekä sai aikaan paljon keskustelua eletystä elämästä ja kuten Hohen- thal-Antin (2009) on todennut, niin myös muistisairailta asukkailla oli paljon hyviä muistoja elämänsä varrelta jäljellä. Haastavin toimintapiste osallistujille oli liikuntapiste, koska kaikki

osallistujat eivät meinanneet jaksaa 30 min yhtäjaksoista liikuntaa, vaikka liikuntaliikkeet olivat iäkkäitä ajatellen suunniteltu. Liikkeet olivat hyvin helppoja, istualtaan tehtäviä liikkeitä. Liikunta olisi kuitenkin ensiarvoisen tärkeää ikääntyvän terveyden ylläpidossa ja tähän asiaan olisi hyvä kiinnittää erityistä huomiota ikääntyneiden hoidossa. Kuten Sakari-Rantala (2003) on todennut, niin liikunnan harrastaminen helpottaisi myös asukkaiden selviytymismahdollisuuksia päivittäisistä toimistaan.

Tiedonvälitys tapahtui sähköpostitse yhteistyökumppanin, opinnäytetyön ohjaavan opettajan sekä opinnäytetyön tekijöiden kesken. Yhteistyökumppani oli nimennyt työntekijöidensä keskuudesta tälle opinnäytetyölle yhteyshenkilön, jonka kanssa yhteydenpito sujui kaikin puolin hyvin. Opinnäytetyön tekijöiden oli mahdollista käydä tutustumassa seniorikeskuksen tiloihin ennen tapahtumapäivää, mikä helpotti toimintapäivän suunnittelua kokonaisuudessaan. Tämän lisäksi seniorikeskuksen yhteyshenkilö oli koko prosessin ajan hyvin tavoitettavissa ja valmis vastaamaan opinnäytetyön laatijan mahdollisiin kysymyksiin.

6.3 Opinnäytetyön oppimisprosessin reflektointi

Opinnäytetyön toteutustavan päättäminen koettiin helppona, mutta viitekehyksen rajaaminen teetti jonkin verran töitä. Oli mietittävä ja pohdittava olennaisia ikääntyneen hyvinvointiin liittyviä asioita, jotka halutaan sisällyttää opinnäytetyöhön. Hyvinvointipäivän ajallisista haasteista selvittiin ja päivä saatiin vietyä hienosti loppuun. Osallistujilta saatu palaute oli yhteneväistä ja relevanttia.

Opinnäytetyö toteutettiin alkuun hyvinvointipäivään saakka ryhmätyönä, tämän jälkeen jatkettiin yksilötyönä, jolloin ryhmätyöskentelyssä ilmenevät aikataululliset haasteet ja muut ongelmat olivat poissa. Opinnäytetyöprosessi oli tekijöille itselleen täysin uusi, eikä aiempaa kokemusta vastaavanlaisesta ollut. Tämä vaati tekijöiltä hyvää tieto- ja taitoperustaa tiedonhausta sekä tekstinkäsittelyohjelman hallintaa, sekä luottoa omiin sekä muiden taitoihin.

Opinnäytetyö alkoi aiheen valinnalla. Aiheeksi valikoitui toimintapäivän järjestäminen iäkkäille ihmisille. Tämän jälkeen aihe tuli määrittää tarkemmin. Yhteiskunnassa on pitkään ollut pinnalla ja puhututtanut iäkkäiden ihmisten puutteellinen hoito ja terveys, mikä aiheutuu lähinnä hoitohenkilökuntapulasta. Ammattihenkilöiden riittämättömyys on johtanut siihen, että tänä päivänä hoitoalalla voi olla hoitajana töissä, oli sitten alan koulutus tai ei. Opinnäytetyön aihe suuntautui lopulta ikääntyneiden hyvinvointiin. Aiheen valinnan jälkeen oli vuorossa suunnitelman aloitus. Suunnitelma alkoi etsimällä tietoa iäkkäiden hyvinvoinnista eri lähteistä, kuten alan kirjallisuus ja internet. Tämän jälkeen aiheen rajaus tuli aloittaa ja oli mietittävä, mistä hyvinvointiin liittyvistä asioista haluaa opinnäytetyön koostuvan. Aiheen rajaukseen katsottiin mallia Theseus.fi:stä muiden kirjoittamista opinnäytetöistä. Näin saatiin pian selville, mikä on työn viitekehys ja mistä asioista lähdetään etsimään tietoa. Tietoa haettiin käyttämällä monia eri lähteitä.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen itse oppinut uutta ikääntyvien terveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavista asioista. Olen myös oppinut, miten tärkeää on mielekäs ja sosiaalinen elämä sekä ikäihmisen oma myönteinen elämänasenne. Myös fyysisellä terveydellä on suuri merkitys ikääntyneen hyvinvoinnille ja elämänlaadulle. Hautalan (2012, 21 - 25) mukaan omaa hyvinvointia on mahdollista vahvistaa niin terveyteen liittyvien tekijöiden kuin myös muun muassa toimeentulon, työn, turvallisuuden, elinympäristön sekä sosiaalisen verkoston avulla. Tältä pohjalta lähdimme miettimään hyvinvointipäivän sisältöä niin, että se tukisi mahdollisimman hyvin myös niitä asioita ikäihmisten elämässä, joilla on tutkimustenkin mukaan suuri merkitys heidän elämänlaadulleen.

7 Yhteenveto ja jatkotutkimusehdotukset

Tarkoituksena opinnäytetyöllä oli hyvinvointipäivän toteuttaminen osana Laurea-ammattikorkeakoulun Ohjaus hoitotyössä -hanketta. Tapahtumassa olevat eri pisteet suunniteltiin ja toteutettiin tämän opinnäytetyön tekijät yhdessä. Pisteisiin osallistuminen oli vapaaehtoista ja niille sai osallistua oman aikataulun ja kiinnostuksen mukaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa asukkaille hyvää mieltä ja oloa sekä henkilökunnalle uusia ideoita, joita voisivat hyödyntää tulevaisuudessa ikääntyneiden kanssa.

Tapahtuman lisäksi tarkasteltiin opinnäytetyöhön liittyviä olennaisia teemoja, joita olivat ikääntyneen hyvinvointi, terveyden edistäminen sekä hyvinvoinnin ylläpito. Yhä enemmän on huomattavissa työikäisten uupumista ja sairauspoissaolojen lisääntymistä johtuen nykypäivän työmaailman muuttumisesta vaativampaan ja suorituskeskeisempään suuntaan. Tämän vuoksi on tärkeä kiinnittää huomiota ennaltaehkäisevään terveystyöhön, jonka vaikutuksista olisi hyvä saada lisää tutkimustuloksia ja tietoa. Tärkeää on myös ottaa selvää, millä tavalla ihmisiä on mahdollista motivoida edistämään omaa hyvinvointia. On myös tärkeä tietää, mitä kautta ennaltaehkäisevän työn tekeminen kannattaa eniten. Onko samantapaisilla hyvinvointitapahtumilla mahdollisuutta laajempien vaikutusten saamiseen vai olisiko olemassa jokin parempi keino ikääntyneiden ihmisten mahdollisimman tehokkaaseen hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitoon jatkossa.

Jatkotutkimusehdotuksena on ikäihmisiin kohdistuvan ennaltaehkäisevän terveystyön vaikutusten tarkempi tutkiminen. Lisäksi voitaisiin tutkia sitä, kuinka ihmisiä olisi mahdollista motivoida oman hyvinvointinsa edistämiseen. Tutkimuksen kohteena voisi olla myös se, onko olemassa jokin nykyisiä keinoja parempi tapa ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitoon.

Lähteet

Painetut

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

Conway, D. 2009. The Event Manager's Bible. The Complete Guide to Planning and Organising a Voluntary or Public Event. 3. painos. Oxford: How To Books.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

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

Gibson, F. 2011. Reminiscence and life story work. A practice guide. Lontoo: Jessica Kingsley.

Hakala, H. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.

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

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

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

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

Häyrinen, E & Vallo, H. 2014. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 4. painos. Helsinki: Tietosanoma.

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

Koivula, U-M., Suihko, K. & Tyrväinen, J. 2002. Mission: possible - opas opinnäytteen tekijälle. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Malmivirta, H. & Virjonen, K. (toim.) 2013. Muistin menestykseksi. Muistin ongelmat. Juva: PS-kustannus.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

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

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Semi, T. 2004. Ihmetekoja kaapista löytyvillä aineksilla. Ilmaisullinen kuntoutusmenetelmä dementiatyössä. Espoo: Opri ja Oleksi Oy.

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

Vaapio, S. 2009. Elämänlaatu ja iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Väitöskirja. Turun yliopisto: Lääketieteellinen tiedekunta.

Vaarama, M., Mukkila, S. & Hannikainen-Ingman, K. 2014a. Suomalaisten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. (toim.) 2014. Suomalaisten hyvinvointi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M.-L. & Meriläinen, S. 2010b. 80 vuotta täyttäneiden koettu elämänlaatu. Teoksessa Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Vanhanen-Nuutinen, L. & Lambert, P. (toim.) 2005. Hankkeesta julkaisuksi. Kirjoittaminen ammattikorkeakoulun ja työelämän kehityshankkeissa. Helsinki: Edita.

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

Sähköiset

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 29.5.2019. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222

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

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

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

Finlex 2012. Lainsäädäntö. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Viitattu 24.4.2019. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#a980-2012>

Finne-Soveri, H. 2014. Kotona vai missä. Viitattu. 28.3.2018. <http://www.kaypahoito.fi/documents/10184/132401/Kotona%20vai%20miss%C3%A4%202015.pdf>

Harriet H-S. 2017. Terveysportti. Muuttuva maailma, muuttuva vanhuus. Viitattu 13.5.2018. <http://www.terveysportti.fi/nelli.laurea.fi/xmedia/duo/duo13510.pdf>

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

Helsinki 2018. Tapahtumajärjestäjän ohjeet. Viitattu 11.6.2018. <https://www.myhelsinki.fi/fi/tapahtumaj%C3%A4rjest%C3%A4j%C3%A4n-ohjeet#turvallisuus>

Hietaniemi, H. 2015. Musiikki vaikuttaa terveyteen kuin ihmelääke ja terapia - tepsii masennukseen, kipuun ja puhumattomuuteen. Helsingin sanomat. Viitattu 30.7.2018. [Www.hs.fi/hyvinvointi/a1447222471042](http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1447222471042)

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

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

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

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

Kilpi, L. 2010. Sosiaalipolitiikan pro gradututkielma. Viitattu 15.7.2018.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81533/gradu04261.pdf>

Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (toim.) 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Viitattu 29.5.2019.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf

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

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

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

Lumme, R., Leinonen, R., Leino, M., Falenius, M. & Sundqvist, L. 2006. Monimuotoinen ja toiminnallinen opinnäytetyö. Virtuaali ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.5.2018.
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

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

Nettinappi 2019. Hyvinvointi ja terveys. Viitattu 26.4.2019.
<http://nettinappi.fi/tietoalue/hyvinvointi-ja-terveys/>

Opetushallitus 2018. Viitattu 11.6.2018.
https://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

Pakkanen, I. & Koukari, L. 2012. Muisteleminen on mielenhoivaa. Viitattu 25.7.2018.

<http://kulttuuripolku.rautalamminmuseo.fi/muisteleminen>

Rautava, M. 2015. Unelmani on kuolla saappaat jalassa. Viitattu 23.4.2018

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97237/GRADU-1433237311.pdf?sequence=1>

Sakari-Rantala, R. 2003. Iäkkäiden ihmisten liikunta- ja kuntosaliharjoittelu. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseitio LIKES. Viitattu 16.8.2018.

<https://www.likes.fi/filebank/596-142sakarirantala.pdf>

Savela, S. Komulainen, P. Sipilä, S. & Standberg, T. 2018. Ikääntyneiden liikunta. Viitattu

20.7.2018. <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo12448>

Stenberg, T. 2015. Ikäinstituutti. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä.

Viitattu 24.7.2018. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>

Suomen liikunta ja urheilu Ry 2008. Senioriliikunta -tutkimus 2007 - 2008. Viitattu 10.7.2018.

<https://docplayer.fi/15913642-Liikuntatutkimus-senioriliikunta-seniori-2007-2008-liikuntatutkimus-on-ainoa-saannollinen-liikunnan-harrastamisen-trenditutkimus-suo-messa.html>

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer ry 2018. Henkilöstö. Ikäihmisten palvelut ja henkilös-

tömitoitus. Viitattu 15.7.2018. <https://www.superliitto.fi/tyoelamassa/henkiloston-maara/>

Suomen riskienhallintayhdistys ry 2013. PK-RH-riskienhallinta. Viitattu 10.6.2018.

<https://www.pk-rh.fi/tools/swot.html>

Särkämö, S. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen lääkärilehti. Viitattu 31.7.2018.

http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/2012/nosto17_3.pdf

TENK 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 15.6.2018.

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Terve.fi 2018. Mitkä asiat kehossa vaikuttavat hyvinvointiin? Viitattu 20.5.2018.

<https://www.terve.fi/artikkelit/mitka-asiat-kehossa-vaikuttavat-hyvinvointiin>

THL 2011. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Terveysten, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa.

Viitattu. 20.7.2018

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netsti.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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

THL 2018b. Toimivat vanhuspalvelut. Viitattu 14.5.2018. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/toimivat-vanhuspalvelut>

Tilastokeskus 2019. Väestö. Väestörakenne. Viitattu 29.5.2019. https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html

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

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

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

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

Vernerinet 2018. Ikääntymisen määrittely. Viitattu 29.5.2019. <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

Taulukot

Taulukko 1: SWOT -analyysi elä ja -asu seniorikeskuksen hyvinvointipäivään	26
--	----

Liitteet

Liite 1: Mainos	39
Liite 2: Liikuntahetken toiminta	40
Liite 3: Muistiliiton myönteisen muistelun kortit, esimerkit	42
Liite 4: Laulujen sanat	43
Liite 5: Palautekysely	52

Liite 1: Mainos



**Tervetuloa
hyvinvointipäivään**

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

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

Liite 2: Liikuntahetken toiminta

Ohjeet turvalliseen liikkumiseen

- Pallon kuljettaminen

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

- Jalkajumppa istuen: Polven nostoja

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

- Painonsiirrot käsien heilautuksilla istuen

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

- Vartalon taivutus istuen

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

- Venyttely

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

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

tamalla katse mukaan harjoitukseen, jolloin se harjoittaa samalla tasapainoa. (Ikäinstituutti 2018d.)

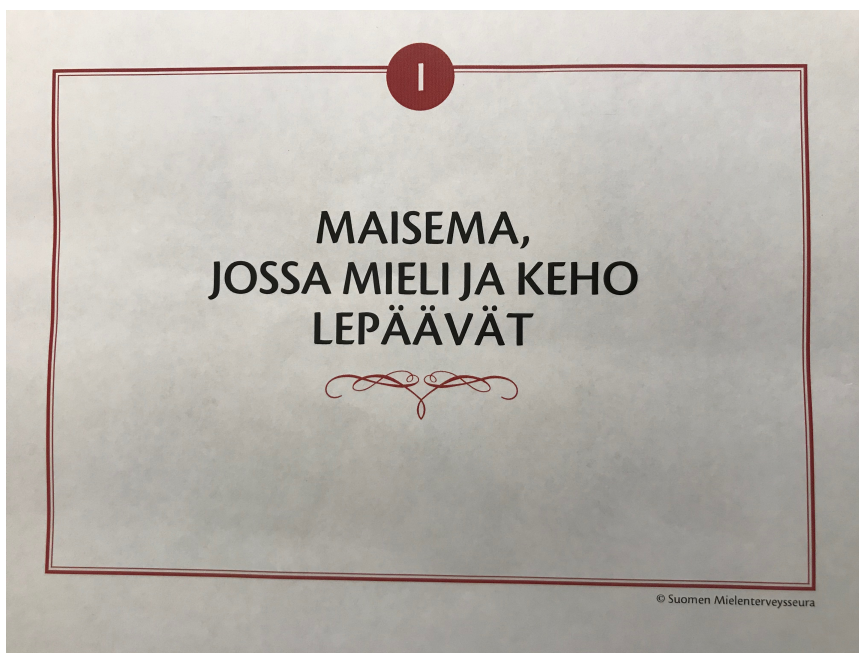
Tuolilta nousu -testi

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

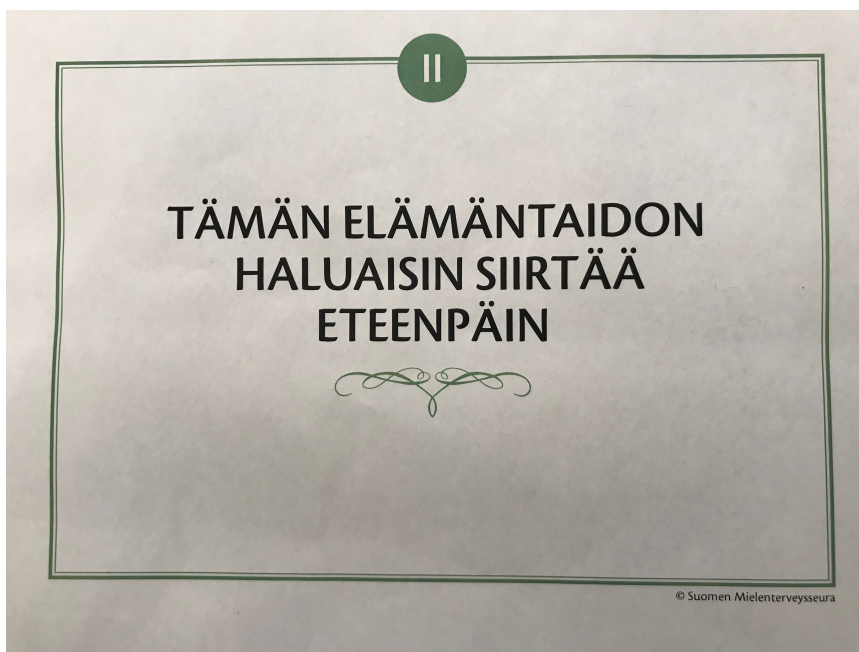
Testausvälineet: koostuvat selkänöjällinen, tukeva, käsinojaton tuoli (istuinkorkeus 42-44 cm, istuinsyvyys 42-45 cm), mutta käytämme tapahtumassa käsinojallisen tuolin. Testissä on noudatettava turvallisuutta sijoittamalla tuolin selkänöja kiinni esimerkiksi tukevaa pöytää vasten. Tämä siksi, ettei tuoli pääse liikkumaan testauksen aikana. Testissä käytetään sekuntikelloa. Tutkittavalla on hyvä olla jaloissaan tukevat, luistamattomat jalkineet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012a.)

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

Liite 3: Muistiliiton myönteisen muistelun kortit, esimerkit



1. Myönteisen virkistäytymisen kortti



2. Syventävä myönteisen muistelun kortti

Mielenterveysseura 2018. Myönteisen muistelun kortit.

https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/myonteisen_muistelun_kortit_web3.pdf

Liite 4: Laulujen sanat

Hyvinvointipäivä 18.9.2018, klo 8-15.30

Musiikkihetki

1. Ystävän laulu - Arja Saijonmaa
2. Sininen ja valkoinen - Jukka Kuoppamäki
3. Isoisän olkihattu - Tapio Rautavaara
4. Metsäkukkia - Olavi Virta
5. Hopeinen kuu - Olavi Virta
6. Liljankukka - Henry Theel
7. Satumaa - Reijo Taipale
8. Moskovan valot - Georg Ots
9. Paratiisi - Rauli Badding Somerjoki
10. Puhelinlangat laulaa - Katri Helena
11. Olen suomalainen - Kari Tapio

1. Ystävän laulu (Arja Saijonmaa)

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

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

Mistä tunnet sä ystävän, Onko oikea sulle hän, Ajat ankeimmat selvittää, Kuka viereesi jää, Kun on sinulla vaikeaa, Ja kun tarvitset auttajaa, Silloin ystävyys punnitaan, Menee muut menojaan.

Siitä tunnet sä ystävän, Kun on vierelläs vielä hän, Turhat tuttavat silloin ois Hävinneet pian pois.

2. Sininen ja valkoinen

(Jukka Kuoppamäki)

Kotimaa kun taakse jäi, mietin hiljaa mielessäin, Mitä siitä kertoisin, kysyjille vastaisin. Ker-
toisinko köyhyden, laudat eessä ovien? Vai sen kaiken rikkauden? Kunnes tiesin vastauksen.

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

Juuret kasvoi maahan sen, kylmän sekä routaisen. Lämmön tunsin kuitenkin lujuudessa grani-
tin. Hiljaa kuusten kuiske soi, terveisensä tuuli toi. Sininen ja valkoinen värit ovat vapauden.

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

3. Isoisän olkihattu (Tapio Rautavaara)

Mä tässä kerran ullakolle yksin kapusin
Ja sattumalta vanhan kaapin siellä aukaisin
Mä sitä pengoin mitä lienen oikein etsinyt
Niin löysin vanhan olkihatun siitä kerron nyt

Sen pölystä kun puhdistin ja sitä kääntelin
Ja ullakolle vanhan arkun päälle istahdin
En aikaa tiedä miten kauan siinä viivähdin
Kun isoisän tarinaa mä hiljaa muistelin

Ol' kerran pieni hattukauppa sivukadulla
Niin pientä kauppaa nykyään et löydä todella
Ja siihen puotiin isoisä kerran piipahti
Hän kauan etsi olkihatun viimein valitsi

Vaan valinta se tuskin siinä aikaa vienyt ois
Kas syy on toinen hennonnut ei millään mennä pois
Kun kerran katsoi myyjättären silmiin sinisiin
Jo kaikki hatut ostanut hän kohta olis niin

Näin kului aikaa sinisilmäin vuoksi tosiaan
Nyt romanssi niin kaunis kohta puhkes kukkimaan
Ja joka päivä iltasin kun kello tuli kuus
Nähtiin eräs herrasmies ja olkihattu uus

Odottavan sulkemista pienen myymälän
 Ja kahden nuoren kulkevan luo puiston hämärän
 Ei kauniimmin tää satu pieni päätyä nyt voi
 Kun kera syksyn lehtien hääkellot heille soi

Näin kuvat kulki muistoissani hämys ullakon
 Ja mietin kuinka kaunis sentään ihmiselo on
 Vaan miten vähän jääkään meistä muistoks tulevain
 Kuin isoisän tarinasta olkihattu vain

Mutt ehkä ajan tomun alta joku toinenkin
 Joskus pienen muiston löytää niin kuin minäkin
 Näin isoisän olkihattu sai mun laulamaan
 Ja vanhan kaapin kätköihin sen laitoin uudestaan

4. Metsäkukkia (Olavi Virta)

Metsään on tullut jo syys
 Lohduton yön hämäryys
 Vain hongat huokaillessaan suojaavat kukkia maan
 Hongiston suojaan on jäänehet pienoiset
 Metsäorvokit nuo, syksy unhoitti maasta pois
 Yksinäin allapäin saavun kukkien luo
 Poimin ne armaallein, anteeksi saan
 Tien onnelaan tunnen taas löytänein

Niin kesä saapuu jo uus
 Kukkien uus ihanuus
 Metsässä puut vihannoi
 Sunnuntain hääkellot soi
 Vierelläin ohjaan näin kirkkohon morsion
 Metsäkukkia on hällä morsiuskimpussa
 Hymyillen tietäen katseet yhtyvät nyt
 Vain me tunnemme sen, on matkan pää liittomme tää
 Syy metsäkukkien

5. Hopeinen kuu (Olavi Virta)

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

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

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

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

6. Liljankukka (Henry Theel)

Ken vois liekin sammuttaa
silloin kun se leimahtaa
alla kuumaa auringon

Monta tielles lennähtää
virvatulta viehkeää
yksi niistä kaunein on

Liljankukka lumivalkoinen
sun kerran poimin, mutta tiennyt en
jäi muisto mulle kaunein
jäi kaipauskin, ja se on yhä sammumaton

Kertosäe:

Liljankukka, arvannetko tuon
on aatos lämmin, jonka sulle suon
Ei toista löydy koskaan
niin kuin sinä vaan
Ystävään, sulle syömeni jäi

Kertosäe

7. Satumaa (Reijo Taipale)

- I. Aavan meren tuolla puolen jossakin on maa, missä onnen kaukorantaan laine liplattaa, missä kukat kauneimmat luo aina loistettaan, siellä huolet huomisen voi jäädä unholaan
- II. Oi jospa kerran sinne satumaahan käydä vois niin sieltä koskaan lähtisi en linnun lailla pois vaan siivetönnä en voi lentää vanki olen maan vain aatoksen mi kauas entää sinne käydä saan
- III. Lennä laulu sinne missä siintää satumaa sinne missä mua oma armain odottaa lennä laulu sinne lailla linnun liitävän kerro että aatoksissain on vain yksin hän
- IV. Oi jospa kerran sinne satumaahan käydä vois niin sieltä koskaan lähtisi en linnun lailla pois vaan siivetönnä en voi lentää vanki olen maan vain aatoksen mi kauas entää sinne käydä saan

8. Moskovan valot (Georg Ots)

- I. Sinut kerran löysin, ystävään
Kuljit hetken yössä vierelläin
Silmäs mua katsoi niin
Kutsui lemmenhaaveisiin
Ja meille loisti valot Moskovan
Silmäs mua katsoi niin
Kutsui lemmenhaaveisiin
Ja meille loisti valot Moskovan
- II. Aamun tullen sinut kadotin
Pois kun sammui valot kaupungin
Sanoit hiljaa näkemiin
Lyhdyn alla erottiin

Nyt sua näenkö enää milloinkaan

Sanoit hiljaa näkemiin

Lyhdyn alla erottiin

Nyt sua näenkö enää milloinkaan

III. Yhä etsin yhtä ikkunaa

Näen niitä monta miljoonaa

Kuljen iltaan tummuvaan

Valot kertoo muistojaan

Ja tiedän: en voi sua unohtaa

Kuljen iltaan tummuvaan

Valot kertoo muistojaan

Ja tiedän: en voi sua unohtaa

9. Paratiisi (Rauli Badding Somerjoki)

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

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

Kertosäe:

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

III. Varret yhteen kiedottiin, hiekka tarttui varpasiin
Meren kiihkeään rytmiin kun vaivuttiin

Pientä huulta heitit kai, suoraan suusta suuhun vain
Näistä aikuiset puhuu kuiskuttain

Kertosäe:

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

10. Puhelinlangat laulaa

(Katri Helena)

I. Puhelinlangat laulaa

Ja taivaalla loistaa kuu
Maantiellä vihellellin
Kun kulkijapoika käy

II. Puhelinlangat laulaa

Ja pilvistä katsoo kuu
Kulkijan taipaleella
Ei huolien häivää näy

III. Heinälatoon yöksi hän majoittuu

Ja eväitensä maistelee
Kullastansa siellä hän uneksuu
Kun uniaan hän vetelee

IV. Puhelinlangat laulaa

Ja kuutamo kirkas on
Vapaa kuin taivaan lintu
On kulkija huoleton

V. Puhelinlangat laulaa

Ja taivaalla loistaa kuu
Maantiellä vihellellin
Kun kulkijapoika käy

VI. Puhelinlangat laulaa

Ja pilvistä katsoo kuu

Kulkijan taipaleella
Ei huolien häivää näy

- VII. Tyttö jossain kaukana odottaa
Kaipaus rinnassaan
Riemumielellä kulkija vaeltaa
Kaunokaista katsomaan
- VIII. Puhelinlangat laulaa ja taruja kertoilee
Maanteiden romantiikkaa
Ne tuulessa soittelee

11. Olen suomalainen (Kari Tapio)

- I. On pohjantähden alla,

Tää koti mulla mainen,

Mä elämästä laulan,

Olen suomalainen
- II. Oi jospa tietäisivät maailmalla,

Nyt mitä voikaan olla taivaan alla,

On täällä kansa, jonka kyyneleistä aikaan saisi aika monta valtamerta
- III. On täällä monta yksinäistä,

mutta Niin paljon kiellettyä rakkautta,

nyt etten siitä riitä kertojaksi taulut eikä ikävöivät lemmenlaulut
- IV. On täällä elämä raskasta työtä Ja siinä harvemmin on onni myötä,

Sen tietää vain, yksin suomalainen

Kertosäe:

On pohjantähden alla

Tää koti mulla mainen, Mä elämästä laulan,

Sillä oonhan suomalainen

Mä rakkaudesta laulan,

On siinä mies ja nainen

Pohjantähden alla,

Elää suomalainen

On tässä maassa itsepäinen kansa,

Ystävät jos pitää toisistansa,

Ei siinä erottaa muu, silloin voi kuin yksin kuolema ja

virkaivalta vain,

Me käymme vastamäkeen sielu surren,

Mutt' sitä nousemme hammasta purren,

Me mutkan jälkeen käymme mutkaan nähdäksemme,

ettei kannattanutkaan

On täällä elämä raskasta työtä,

Ja siinä harvemmin on onni myötä,

Sen tietää vain, yksin suomalainen.

Kertosäe x 2

Liite 5: Palautekysely

Palautekysely

1. Hyvinvointipäivän aiheet olivat hyviä?

Kyllä Ei En osaa sanoa

Perustele lyhyesti:

2. Huomioitiinko sinut ryhmässä riittävän hyvin?

Kyllä Ei En osaa sanoa

3. Millainen ryhmän ilmapiiri mielestäsi oli?

Hyvä Kohtalainen Huono

Perustele lyhyesti:

4. Saitko äänesi kuuluville ryhmässä ollessasi?

Kyllä En En osaa sanoa

5. Oliko tuokioiden toteuttamiseen käytetty aika mielestäsi riittävä?

Hyvä Kohtalainen Liian vähäinen

6. Miten onnistuimme mielestäsi?

Erinomaisesti Hyvin Kohtalaisesti

Perustele lyhyesti:

- Muuta palautetta ohjaajille hyvinvointipäivästä: