

”TOSSUA TOISEN ETEEN”

Virkistyspäivä Hyllykalliokodin asukkaiden toimintakyvyn tukemiseksi

Marjo Hanhikoski ja Marika Rosengren

Opinnäytetyö, syksy 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Länsi, Porin toimipaikka

Hoitotyön koulutusohjelma

Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK) + diakonissa



TIIVISTELMÄ

Hanhikoski, Marjo & Rosengren, Marika. ”Tossua toisen eteen” – Virkistyspäivä Hyllykalliokodin asukkaiden toimintakyvyn tukemiseksi. Pori, syksy 2010, 36 s., 4 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, länsi, Porin toimipaikka. Hoitoalan koulutusohjelma, Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK) + diakonissa.

Suunnittelimme ja toteutimme virkistyspäivän Seinäjoen Hyllykalliokodilla 25.1.2010. Virkistyspäivän kohderyhmä oli Hyllykalliokodin eläkeläiset. Tavoitteenamme oli virkistyspäivän avulla tukea vanhusten toimintakykyä ja korostaa heidän yhteenkuuluvuuttaan. Ehdotus opinnäytetyöstä tuli Hyllykalliokodin henkilökunnalta. Mainostimme virkistyspäivää asukkaille etukäteen julistein.

Virkistyspäivään osallistui 30 asukasta. Osallistujista 24 oli naisia ja 6 miehiä. Virkistyspäivä sisälsi erilaista ohjelmaa kuuden tunnin ajan. Asukkaat saivat olla mukana koko päivän tai osan ohjelmista omien voimiensa mukaan.

Päivän päätteeksi jaoimme palautelomakkeet, joita palautettiin 25 kappaletta. Palautteista nousi esille että virkistyspäivä oli menestys ja että vastaavanlaisille päiville olisi tarvetta tulevaisuudessa.

Asiasanat: viriketoiminta, virkistystoiminta, terveys, hyvinvointi, toimintakyky, ikääntyneet, diakonia, elämänlaatu

ABSTRACT

Hanhikoski, Marjo & Rosengren, Marika. Recreation Day to Support the Ability to Function of Residents in Hyllykallio Home. 36 pages, 4 appendices. Language: Finnish. Pori, Autumn 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing. Option in Diaconal Nursing. Degree: Nurse + Deaconess.

A Recreation Day was planned and carried out for the elderly in Seinäjoki in Hyllykallio Home. The day was implemented on 25 January, 2010. The intention of the Recreation Day was to support the ability to function and emphasize solidarity. The staff of Hyllykallio Home recommended this topic. Advertisements were designed, so that the residents came aware of the Recreation Day beforehand.

The Recreation Day had 30 participants, 24 of them were women and 6 were men. The occasion lasted 6 hours. During the occasion the residents could participate in gymnastic exercises, crafts and so on. The residents chose which kind of activities they wanted to participate in.

It was wanted to find out how the day was experienced. Material was collected by questionnaires. In all, 25 out of 30 responded. According to the results, the Recreation Day was a success and these kinds of occasions are needed in the future.

Key words: stimulus activity, refreshing activity, health, wellness, ability to function, elderly, church social work, quality of life

SISÄLLYS

1 HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	6
2 HANKKEEN TAVOITTEET.....	7
3 KIRKON KOKONAISVALTAINEN NÄKEMYS VANHUSTYÖSTÄ	8
4 VANHUSTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	10
4.1 Terveyden edistäminen kirkon diakoniatyössä	11
4.2 Ehkäisevä vanhustyö.....	12
5 VIRKISTYSTOIMINNAN POSITIIVINEN VAIKUTUS VANHUKSEN ARKEEN	14
5.1 Virkistystoiminnan vaikutus toimintakykyyn.....	15
5.2 Liikunnan ja musiikin hyödyllisyys virkistystoiminnassa	16
6 VIRKISTYSPÄIVÄN SUUNNITTELU.....	18
6.1 Näin syntyi ”Tossua toisen eteen”	18
6.2 Hyllykalliokodin ja seurakunnan esittely.....	19
7 VIRKISTYSPÄIVÄN TOTEUTUMINEN	21
7.1 Aamupäivän ohjelma.....	22
7.2 Iltapäivän ohjelma.....	23
8 ”TOSSUA TOISEN ETEEN” SAAMA PALAUTE	25
9 POHDINTA.....	27
LÄHTEET	30
LIITE 1: Mainos.....	33
LIITE 2: Palautelomake virkistyspäivästä.....	34
LIITE 3: Esimerkki ulkoilureitin visailukysymyksistä	35
LIITE 4: Todistus mukana olleille.....	36

1 HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

Kristillisen ihmiskäsityksen lähtökohta on, että ihminen nähdään Jumalan luomana ja Jumalan kuvana. Ihmisen ehdoton arvo ja ihminen moraalisen ja vastuullisen toimijana sisältyy käsitykseen Jumalan kuvasta (Kirkon vanhustyön strategia 2010, 5.)

Mielenkiinto ikääntyneitä kohtaan on lisääntymässä. Tämä on ymmärrettävää, sillä ikääntyneiden osuus väestöstä kasvaa jatkuvasti. Haasteellisia tavoitteita ikääntyneiden parissa on muun muassa toimintakyvyn ylläpitäminen, paikalleen juuttumisen välttäminen sekä asennoituminen vanhuuteen. Tärkeää on, että ihminen saa säilyttää oman ruumiinsa, sielunsa ja koko elämän hallintansa niin pitkään kuin mahdollista (Kurki 2007, 79, 81.)

Tärkeää on osallistumisen mahdollistaminen. Osallistumisen mahdollistamisella hyväksytään ikääntyneiden ihmisten persoonalliset piirteet. Vanhusten tulee elää yhteydessä yhteiskuntaan ja saada toteuttaa aktiviteetteja, jotka kuuluvat elämään ja yhdistävät vanhuksia toisiin ihmisiin (Kurki 2007, 82.) Vanhusten luovuutta tulee jatkuvasti herkistää ja motivoida. Tämä liittyy ihmisen arvostamiseen sekä hänen itsearvostuksensa säilymiseen. Laitoksissa tulisi panostaa eri tavoin kaikkien asukkaiden yhteiseen iloon ja leikkiin (Kurki 2007, 102.)

Järjestimme yhteistyössä Nurmon kappeliseurakunnan kanssa virkistyspäivän Seinäjoen Hyllykalliokodilla. Virkistyspäivän kohteena olivat Hyllykalliokodin vanhuksat. Halusimme antaa kaikille halukkaille mahdollisuuden viettää mukava päivä yhdessä muiden asukkaiden kanssa.

2 HANKKEEN TAVOITTEET

Virkistyspäivämme päätavoitteena oli ylläpitää vanhusten olemassa olevia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia kykyjä ja taitoja sekä tukea arjen mielekkyyttä. Virkistyspäivän sisällön suunnittelussa pyrimme huomioimaan kaikki toimintakyvyn alueet.

Virkistyspäivän tarkoituksena oli saada vanhus tuntemaan yhteenkuuluvuutta. Hankkeellamme otimme vanhukset huomioon nykypäivän yhteiskunnassa, jossa syrjäytymisriski on suuri. Toiveenamme oli, että hankkeemme myötä työntekijät innostuisivat panostamaan virikkeelliseen toimintaan.

3 KIRKON KOKONAISVALTAINEN NÄKEMYS VANHUSTYÖSTÄ

Vanhuus on aina kokemuksellinen asia. Vanhuuteen liittyy usein toimintakyvyn heikkeneminen ja sen myötä avun tarve. Vastuu huolenpidosta on pääsääntöisesti muilla kuin vanhuksilla itsellään. On kunnioitettava yksilön itsemääräämisoikeutta myös vanhuudessa. Aina vanhuksilla ei ole voimavaroja omien perusoikeuksiensa puolustamiseen. Perustuslaissa sanotaan, että ”jokaisella, joka ei kykene hankkimaan ihmisarvoisen elämän edellyttämää turvaa, on oikeus välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon.” (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 7.)

Myönteinen suhtautuminen vanhuuteen on kirkon toiminnan tehtävä. Muualta tulleet vanhukset tulisi huomioida toiminnassamme. Tärkeää on, että vanhukset tuntevat olevansa ainutlaatuisia ja arvokkaita Jumalalle. Kirkon vanhustyössä pyritään edistämään ihmisarvon, välittämisen, luottamuksen, yhteisöllisyyden sekä sosiaalisen oikeudenmukaisuuden toteutumista (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 5, 15.)

Kehittämishaasteena kirkolle ja sen järjestöille on vanhusten omien voimavarojen ja toimintamahdollisuuksien lisääminen. Ikääntyvien ihmisten omia voimavaroja tulee ottaa nykyistä monipuolisemmin käyttöön. Vanhusten hyvinvoinnin riskitekijöinä on yhteiskunnallisessa keskustelussa noussut esiin masennus, alakulo ja yksinäisyys. Vanhustyöhön liittyvä merkittävä tulevaisuuden kysymys on, miten kunnat pystyvät tarjoamaan riittävästi perus- ja hoivapalveluja ikääntyvälle väestölle (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 7-8.)

Kirkon vanhustyön perustehtävää toteutetaan kristilliseen uskoon perustuvan elämän vahvistamisella, huolehtimalla heikoimmista, osallisuudella ja lähimmäisenrakkaudella. Kirkon vanhustyön avaintehtäviin kuuluu uskon, hengellisen ja henkisen elämän vahvistaminen, vanhusten ihmisarvon jakamaton puolustaminen ja oikeudenmukaisen kohtelun edistäminen. Vanhusten omien voimavarojen käyttöä tuetaan toiminnassa. Seurakuntatyössä edistetään vanhusten yhteisöllisyyden ja turvallisuuden kokemista. Kirkon vanhustyön tulee auttaa ja tukea niitä vanhuksia, jotka jäävät lähimmäisavun ja yhteiskunnan tukien ulkopuolelle. Kirkon vanhustyön pohjana on kristillinen ihmiskäsitys ja toivo, että kristillinen usko on voimavarana vanhuksen elämän eri vaiheissa (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 16.)

4 VANHUSTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveyden edistäminen perustuu kansanterveyslakiin ja on osa kansanterveystyötä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010). Terveyden edistämiseen sisältyy terveyteen yhteydessä olevat yksilölliset, sosiaaliset, taloudelliset ja ympäristöön liittyvät tekijät. Terveyden edistämisen osa-alueita ovat yksilön elinympäristöön kohdistuva terveysvalvonta, terveyskasvatus, ehkäisevä toiminta ja terveyden suojeleminen (Heikkinen, Rantanen 2003, 336–338.)

Terveyspolitiikan tavoitteena on pitää yllä terveyttä ja toimintakykyä niin, että itsenäinen elämä voisi jatkua mahdollisimman pitkään. On perusteltua ulottaa terveyden edistäminen vanhimpiin ikäryhmiin, sillä ennaltaehkäisyllä ja kuntoutuksella voidaan saavuttaa hyviä tuloksia. Terveys ja toimintakyky vaikuttavat elämänlaatuun olennaisesti. Se, miten iäkkään väestön terveys ja toimintakyky kehittyvät, vaikuttaa merkittävästi kansanterveyteen ja monien palvelujen tarpeeseen (Heikkinen 2005.) Ikääntyneiden terveydentila on viime aikoina ollut paranemaan päin. Terveydentilan ja toimintakyvyn myönteinen kehityskulun jatkuminen edellyttää aktiivista otetta. Vanhusten terveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavat monet yksilöön itseensä ja yhteiskuntaan liittyvät tekijät (Heikkinen, Rantanen 2003, 336–338.)

Heikko toimintakyky ei ole välttämätön seuraus ikääntymiselle. Elintavat vaikuttavat toimintakyvyn säilymiseen. Tärkeitä vanhusten fyysistä toimintakykyä ylläpitäviä tekijöitä on osallistuminen sosiaaliseen toimintaan, fyysinen aktiivisuus ja terveellinen ravitsemus. Toimintakyvyn edistämisen pitäisi kohdentua sekä yksinäisyyteen, liikkumattomuuteen ja yksipuoliseen ravitsemukseen, sillä nämä kaikki liittyvät toisiinsa ja vahvistavat toisiaan (Heinonen 2007.)

Hankeellamme halusimme tukea Hyllykalliokodin asukkaiden toimintakykyä. Rakensimme virkistyspäivän sisällön niin, että se oli toimintakykyä tukeva. Otimme mukaan monipuolisesti sosiaalista toimintaa sekä fyysistä aktiivisuutta vaativia ohjelmia.

4.1 Terveysten edistäminen kirkon diakoniatyössä

Tavoitteena on palvella ihmistä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Pelkän yksilön lisäksi huomioidaan perhe ja ihminen erilaisten viiteryhmiin jäsenenä. Ihminen pyritään kohtaamaan fyysisesti, psyykkisesti, emotionaalisesti, sosiaalisesti ja hengellisesti (Hakala 2002, 234.) Kirkon ja erityisesti diakoniatyön tulee ottaa vastuuta vanhojen ihmisten perusturvallisuuden edistämisestä (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 10).

Kohtaamisessa on keskeistä kohtaamisen tapa, eikä se, kauanko aikaa on käytettävissä. Tärkeää on kontaktin luonne. Meidän tulisi pystyä olemaan hetken todellisesti läsnä ja viestittää, että asiakas on meille tärkeä. Viestitämme välittämistä sanallisesti, mutta myös sanattomasti: katsekontaktein, rauhallisen asennon, ilmeiden ja eleiden kautta. Ammattitaitoinen työntekijä hyväksyy sen, että vilpittömyydestä huolimatta kaikki asiakkaat, eivät välttämättä pysty päästämään lähelleen koskaan (Hakala 2002, 241, 243.)

Virkistyspäivässä pyrimme kohtaamaan jokaisen osallistujan tasavertaisena yksilönä. Korostimme osallistujille, että aikataulun ohjelmanumerot ovat joustavia. Tällä tavoin välitimme viestin kiireettömyydestä ja siitä, että jokainen voisi rauhassa käyttää tiettyihin tehtäviin oman aikansa. Virkistyspäivän mainoksessa ilmoitimme, että asukkaalla on mahdollisuus ottaa omainen mukaan päivään.

4.2 Ehkäisevä vanhustyö

Suomen väestö ikääntyy seuraavat kolme vuosikymmentä varsin voimakkaasti. Suomessa on noin 800 000 yli 65-vuotiasta. Väestöennusteiden mukaan 75–vuotiaiden osuus väestöstä lisääntyy merkittävästi. Ikääntyvän väestön kotona asumisen tukeminen on yksi sosiaali- ja terveydenhuollon tärkeimmistä haasteista. Tuleviin vuosiin ja vuosikymmeniin varautuminen vaatii kunnilta suunnitelmallista ikääntyville suunnattujen palvelujen kehittämistä yhteistyössä asiakkaiden, kunnan viranhaltijoiden, järjestöjen ja muiden hyvinvointipalveluiden tuottajien kanssa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003.)

Vanhusten terveydentilaa sekä toimintakykyä voidaan edistää erilaisin ehkäisevin toimin. Ehkäisyssä vaikutetaan ennalta niihin syihin ja prosesseihin, jotka voivat heikentää vanhenevien ihmisten elämänhallintaa, elämänlaatua ja elinoloja. Tavoitteena ehkäisevässä vanhustyössä on hidastaa vanhenemisprosessien voimavaroja kuluttavia vaikutuksia, torjua oireiden ja sairauksien syntyä ja näiden rappeuttavia seurauksia sekä edistää vanhusten toimintakykyä. Ehkäisevän toiminnan tulee olla monitasoista ja moniulotteista. Vanhenemisen huomioon ottaminen elinympäristön, asuinalueiden ja liikenteen suunnittelussa on pitkällä aikavälillä ennakoivaa toimintaa. Samoin vanhusten käyttämien palvelujen toimivuuden parantaminen sekä moniammatillisen toimintatavan lisääminen ehkäisevät todennäköisesti useiden ongelmien syntyä myöhemmässä vaiheessa. Vanhuksen elämänhallinnan ja voimavarojen vahvistaminen edistää kotona selviytymistä (Koskinen ym. 1998, 72–73.)

Toiminnanvajavuuksien kehittymistä voidaan ehkäistä. Tällöin on tärkeää selvittää toiminnanrajoitusten varhaisvaiheet ja niihin kohdistuva hoito tai mahdolliset korvaavat toimenpiteet. Ennalta selvittämällä voitaisiin ehkäistä tarve turvautua ulkopuoliseen apuun. Ehkäisevä toiminta merkitsee ahkeraa yrittämistä olemassa olevan toimintakykyisyyden ja selviytymisasteen säilyttämiseksi tai mahdollisesti jopa parantamiseksi. Toiminta voi olla

vanhuksen omien ponnistelujen lisäämistä tai myös sitä, että hän käyttää apuvälineitä tai muuttaa selviytymistä tukevaan esteettömään asuntoon. Selviytymistä arvioidaan itsenäisyyden ja avun saannin tai tarpeen perusteella (Helin 2000, 4.)

5 VIRKISTYSTOIMINNAN POSITIIVINEN VAIKUTUS VANHUKSEN ARKEEN

Virkistystoiminta on osa päivätoimintaa. Virkistystoiminnan osa-alueita voivat olla esimerkiksi musiikki, keskustelu, muistelu, pelit ja leikit, kädentaidot, kirjallisuus, aivovoimistelu, retket sekä osallistuva toiminta. Toimintaa voidaan toteuttaa myös yksilöllisesti. Virkistystoiminta on luonteeltaan kuntouttavaa ja sen lähtökohtana on asiakas. Se ei siis ole vain ajankulua. Virkistystoiminnassa tulisi ottaa huomioon vanhusten omat voimavarat sekä mielenkiinnon kohteet. Virkistystoiminnan päätavoite on tukea ja ylläpitää vanhusten olemassa olevia taitoja, kykyjä ja selviytymistä sekä lisätä myös voimavaroja (Airila 2002/2007, 11, 33; Ikkala, Korpela & Rinta-Tassi 2008, 16.)

Ihminen, hänen taustansa, toiveensa ja elämäntilanteensa ovat virkistystoiminnan lähtökohta. Virkistystoiminta on keino vireyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja henkisten tarpeiden tyydyttämiseen. Virkistystoiminnassa otetaan käyttöön vanhuksen omat voimavarat antamalla virikkeitä ja mahdollisuuksia erilaisten psyykkisten ja sosiaalisten toimintojen toteuttamiseen (Airila 2002/2007, 5.)

Virkistystoiminnan tärkeys korostuu niiden huonokuntoisten vanhusten kohdalla, joiden henkisen vireyden säilyminen riippuu toisten ihmisten antamasta avusta ja tuesta. Niillä vanhuksilla joilla toimintaa ja harrastuksia on paljon, on tutkimusten mukaan todettu olevan parempi psyykkinen toimintakyky ja oman elämän hallinta. Kun ympäristö on virikkeinen ja henkisiä toimintoja harjoitetaan, niin tämä hidastaa aivojen toiminnallista vanhenemistä (Airila 2002/2007, 9.)

5.1 Virkistystoiminnan vaikutus toimintakykyyn

Toimintakyvyllä tarkoitetaan yleisesti yksilön edellytyksiä ja käytännön mahdollisuuksia selviytyä ja suoriutua erilaisista haasteista sekä tehtävistä. Toimintakykyä käytetään usein kuvaamaan sitä osaa ihmisen kokonaistoimintakapasiteetista, joka liittyy yksilön taitoon, kykyyn ja mahdollisuuksiin selviytyä päivittäisistä perustoiminnoista (Helin 2000, 15.)

Toimintakyky on aina suhteessa johonkin tehtävään. Toiminta tapahtuu kontekstissa, jossa on toimintaa estäviä ja helpottavia piirteitä. Kun tarkastellaan toimintakykyä iäkkäiden kohdalla, oleellista on, että iäkäs henkilö kokee itsensä toimintakykyiseksi ja selviytyy arkipäivässä tehtävistä itseään tyydyttävällä tavalla (Karvinen, Ponsi & Simonen 2005, 12.)

Toimintakyvyn osa-alueisiin kuuluvat psyykinen, sosiaalinen ja fyysinen toimintakyky. Psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä voidaan käyttää yhteisnimityksenä henkistä suorituskykyä. Usein erilaiset toimet edellyttävät, että resursseja käytetään kaikilta toimintakyvyn osa-alueilta yhtä aikaa (Airila 2002/2007, 6.)

Sosiaaliset, psyykkiset ja fyysiset voimavarat säilyvät sitä pitempään, mitä enemmän ihminen niitä käyttää. Kun kykyjä ja taitoja harjoitetaan, ne säilyvät ja kun niitä ei käytetä, ne heikkenevät. Mielekkäät aktivoivat toiminnot säilyttävät iäkkään psyykkisen toimintakyvyn ja henkisen vireystason parempana. Mielialan ja toimintakyvyn ennenaikainen heikkeneminen ovat usein seurausta iäkkään virikkeettömästä ja tapahtumaköyhästä arjesta. Jos ihmiseltä puuttuu mielekäs toiminta, puute saattaa johtaa pitkästymiseen, apaattisuuteen ja itsetunnon alenemiseen. Tämä voi edelleen kiihdyttää passivoitumista, sosiaalisten suhteiden heikkenemistä ja depressiota (Airila 2002/2007, 5.)

Useat eri tekijät vaikuttavat psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemiseen. Heikkenemisen taustalla voi olla mielekkään toiminnan puute, virikkeetön ympäristö, liikuntakyvyn ongelmat tai runsas lääkitys. Jos toimintakyvyn heikkeneminen johtuu toiminnan puutteesta, voidaan harjoittelun avulla ottaa toimintoja käyttöön uudelleen (Airila 2002/2007, 8-9.)

5.2 Liikunnan ja musiikin hyödyllisyys virkistystoiminnassa

Tieto liikunnan merkityksestä toimintakyvylle ja sen korostaminen tarkoittaa sitä, ettei liikuntaa voida vanhustenhuollossa sivuuttaa. Toimintakyky säilyy vain sitä harjoittamalla. Liikunta tarjoaa mahdollisuuden myös sosiaaliseen kanssakäymiseen. Fyysinen aktiivisuus tulisi olla tärkeä osa laitoksissa elävien ikääntyneiden kokonaisvaltaista toimintakyvyn ylläpitämistä ja edistämistä. Liikuntaan liittyy kuitenkin paljon kielteisiä asenteita, ohjaustaitojen puutetta sekä tietämättömyyttä (Karvinen 1997, 179; Ruuskanen 1997, 144–145.)

Liikunnan on todettu olevan merkittävää iäkkäiden ihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Liikunta vanhuksilla parantaa vireystilaa ja unen laatua, pienentää aivotointojen ja yleisen toimintakyvyn heikkenemisen riskiä, parantaa fyysistä kuntoa, ehkäisee lihomista sekä vähentää muun muassa sydäninfarktin ja verenpainetaudin vaaraa (Aaltonen ym. 2001, 67.)

Laitoksissa liikunnan järjestämisen ongelmaksi tulee usein liikuntatilojen puuttuminen. Usein tilaisuudet järjestetään ruoka- tai päiväsaaleissa, jotka ovat kalustettuja. Lisäksi asukkailla saattaa olla käytössään apuvälineitä, jotka korostavat tilan ahtautta. Ympäristön virikkeisyys on olennainen vaatimus liikunnalle. Tärkein liikuntamotiivi laitoksissa asuville vanhuksille on mielenvirkistys ja terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen (Karvinen 1997, 177, 179.)

Vuosina 1988–1990 toteutettiin Liikuntaa vanhainkoteihin- hanke, jossa neljässä vanhainkodissa vanhusten mahdollisuuksia harjoittaa liikuntaa parannettiin kouluttamalla ja työnohjaamalla henkilökuntaa ottamaan vanhusten liikunnan osaksi työtään. Tutkimus osoitti että vanhukset kokivat fyysisen aktiivisuuden lisänneen heidän hyvinvointiaan. Myös psyykkisen puolen todettiin kohentuneen liikunnan ansiosta (Karvinen 1997, 180.)

Musiikin vaikutuksia on mielikuvien aktivoiminen sekä mielihyvän ja muistojen herättäminen. Musiikki aktivoi laajasti koko olemusta ja vaikuttaa monella persoonallisuusalueella. Musiikillinen elämys vilkastaa verenkiertoa ja aktivoi näin aivoja. Se myös voimistaa aivojen lihastoimintaa. Musiikin kuunteleminen kehittää kuuloa, tarkkaavaisuutta ja keskittymistä (Airila 2002/2007, 46.)

Väestötutkimusten perusteella musiikki edistää yhteisöllisyyttä. Yhdessä laulaminen lisää yhteyden ja osallisuuden kokemuksia. Yhdessä laulaminen on sosiaalista toimintaa, jossa otetaan huomioon toinen ihminen ja koetaan lähimmäisenrakkautta (Laitinen, Palosaari 2007, 36.)

Halusimme pitää sekä alku- että loppuhartauden päivän rauhoittamiseksi. Lisäksi valitsimme ohjelmaamme vanhempia kappaleita sisältävän levyraadit, jotta siihen osallistuvat saisivat mahdollisuuden muisteluun ja yhteislauluun. Liikunnan huomioimme virkistyspäivän ohjelmassamme varaamalla aikaa sekä jumppatuokioon että ulkoiluhetkeen. Myös siirtyminen eri ohjelma-numeroista toiseen vaatii fyysistä aktiivisuutta. Pidimme virkistyspäivän toisen liikunnallisen osuuden ruokasalissa, joka vaatii toimintaympäristön uudelleenjärjestämistä.

6 VIRKISTYSPÄIVÄN SUUNNITTELU

Virkistyspäivän suunnittelussa huomioimme asukkaiden omat voimavarat ja intressit. Hyllykalliokodin henkilökunnalta saimme etukäteen tietoa siitä, minkälaista toimintaa asukkaille on yleensä järjestetty ja mistä asukkaat ovat pitäneet. Järjestimme päivän osittain saamiemme toiveiden pohjalta. Halusimme tehdä päivästä monipuolisen. Ohjelman aikataulua suunnitellessamme otimme huomioon Hyllykalliokodin oman ruokailu- ja kahviajan. Virkistyspäivää varten teetimme 40 kappaletta julisteenomaisia ilmoituksia virkistyspäivän sisällöstä (Liite 1). Jaoimme nämä ilmoitukset Hyllykalliokodin asukkaille ennen virkistyspäivää. Teetimme ilmoitukset seurakunnan tiloissa.

Mahdollisia hankkeeseen liittyviä riskejä oli, että virkistyspäivän ulkona toteutettava ohjelma ei olisi sään vuoksi toteutunut. Riskinä oli myös, että yhteistyö Hyllykalliokodin kanssa ei olisi edennyt tai päiväämme havainnoiva diakoniatyöntekijä olisi sairastunut. Mahdollista olisi ollut myös, että toinen työn tekijöistä olisi sairastunut virkistyspäivän ajankohtana. Myös erilaiset tapaturmat virkistyspäivänä olivat mahdollisia.

6.1 Näin syntyi ”Tossua toisen eteen”

Opinnäytetyön idea oli alusta alkaen toiminnallinen, mutta toiminnan ympäristö muuttui opinnäytetyön edetessä. Opinnäytetyön toiselle tekijälle tuttu diakoniatyöntekijä Nurmon kappeliseurakunnasta ehdotti toiminnan kohteeksi ikäihmisiä ja eläkeläistenpiiriä. Alun perin oli tarkoitus järjestää eläkeläistenpiiri Onnelan ryhmäkodissa. Eräs työntekijä Hyllykalliokodilta kuitenkin ehdotti, että voisimme toteuttaa ideamme siellä. Pohdittuamme eri vaihtoehtoja tulimme

siihen tulokseen, että Hyllykalliokodin asukkaat ovat parempikuntoisia ja näin ollen parempi kohde kahdelle vetäjälle. Kysyimme Nurmon kappeliseurakunnan diakoniatyöntekijän mielipidettä kohderyhmästä ja hänen mielestään Hyllykalliokoti oli hyvä vaihtoehto virkistyspäivälle. Työmme nimi ”Tossua toisen eteen” oli alun perin tarkoitettu väliaikaiseksi nimeksi, mutta saatuamme siitä hyvää palautetta sekä opettajilta että diakoniatyöntekijältä, päätimme jättää nimen lopulliseksi työn nimeksi.

Järjestimme yhteistyössä Nurmon kappeliseurakunnan kanssa virkistyspäivän Hyllykalliokodin asukkaille Seinäjoella. Olimme yhteydessä Nurmon kappeliseurakunnan diakonissaan sekä Hyllykalliokodin henkilökuntaan. Molemmilta tahoilta suhtauduttiin myönteisesti opinnäytetyömme ideaan. Tutkimusluvan hyväksyi Nurmon kappeliseurakunnan johtava kappalainen.

6.2 Hyllykalliokodin ja seurakunnan esittely

Nurmon seurakunnan yhdistyttyä vuoden 2009 alusta Seinäjoen seurakuntaan Nurmosta muodostettiin kappeliseurakunta. Myös Ylistaron seurakunta liitettiin samaan aikaan Seinäjokeen. Peräseinäjoki on toiminut kappeliseurakuntana jo aiemmin. Nurmon kappeliseurakunta on perinteisesti edustanut tyypillistä eteläpohjalaista kirkollista elämää, johon kirkon sisäiset herätysliikkeet ovat antaneet voimakkaan panoksen (Seinäjoen seurakunta 2010.)

Nurmon Vanhustenkotiyhdistyksen perustama Hyllykalliokoti avattiin kesällä 2006. Hyllykalliokoti sijaitsee nimensä mukaisesti Hyllykallion kaupunginosassa Seinäjoella. Yhdistyksellä on lisäksi toinen toimipiste, Onnelan ryhmäkoti, joka sijaitsee Nurmon kaupunginosassa. Hyllykalliokoti tarjoaa sekä vuokra- että palvelusasumismahdollisuuden saman katon alla. Hyllykalliokodilla on mahdollisuus palveluasumiseen. Kun asukas tarvitsee enemmän palveluja ja

hoivaa, hänelle voidaan tehdä hoitosuunnitelma ja palvelusopimus. Asunnot ovat osittain kahdessa kerroksella ja talo on varustettu inva- hissillä. Jokaiselle asukkaalle on varattu oma huoneisto, johon kuuluu tupakeittiö ja makuuhuone, sekä tilava pesuhuone/wc. Lisäksi talossa on paljon yhteisiä tiloja, jotka ovat asukkaiden käytettävissä (Nurmon vanhustenkotiyhdistys Ry 2010.) Hyllykalliokodilla on 35 asuntoa, joista tällä hetkellä kahdessa asunnossa asuu pariskunta. Yhteensä asukkaita on 37. Ikäjakama Hyllykallion asukkailla on 75-90 vuotta ja suurin osa asukkaista on naisia (Peltonen 2010.)

Asukkaille järjestetään joka viikko virikkeellistä toimintaa bingon sekä jumpan muodossa. Asukkaista osa asuu täysin itsenäisesti vuokrasopimuksella ja osa tarvitsee hoivapalveluja. Asukkaat ovat kuitenkin yleensä sen verran hyväkuntoisia, että eivät tarvitse vielä ympärivuorokautista hoitoa (Peltonen 2010.)

7 VIRKISTYSPÄIVÄN TOTEUTUMINEN

Saimme hankkeen tutkimussuunnitelman valmiiksi syksyllä 2009. Virkistyspäivä toteutui 25.1.2010, jonka jälkeen aloitimme hankkeen kirjallisen osuuden tuottamisen.

Olimme sopineet erään Hyllykalliokodin hoitajan kanssa, että asukkaat voisivat ilmoittautua hänelle etukäteen, jotta saisimme kuvan siitä, paljonko asukkaita osallistuu virkistyspäiväämme. Ennakkoon ilmoittautuneita oli 30 asukasta, joista 29 osallistui. Lisäksi tuli yksi ilmoittautumaton asukas, loppujen lopuksi siis 30 asukasta osallistui. Osallistujista 24 oli naisia ja 6 miehiä. Julisteessa olimme maininneet, että asukkaiden omaisten on myös mahdollisuus tulla päivään mukaan, mutta vain yksi omainen oli hyödyntänyt tätä mahdollisuutta. Emme laskeneet omaista osallistujamäärään.

Taulukko 1			
Virkistyspäivän eri ohjelmiin osallistuneiden määrä			
	Miehiä	Naisia	Osallistujia yhteensä
Aamuhartaus	6	24	30
Jumppa	6	24	30
Askartelu	-	10	10
Levyraati	4	20	24
Ulkoilu	2	15	17
Bingo	4	15	19
Loppuhartaus	4	16	20

Toimintaamme varten käytimme suurimmaksi osaksi ruokasalin tiloja. Kaikki ilmoittautuneet osallistuivat aamuhartauteen ja jumppaan. Vähiten osallistujia oli askartelussa. Askarteluun osallistuneista kaikki olivat naisia. Eri ohjelmat saivat muuten osallistujia tasaisesti.

7.1 Aamupäivän ohjelma

Saavuimme aamulla klo 8.15 Seinäjoen Hyllykallion kaupunginosassa sijaitsevalle Hyllykalliokodille valmistelemaan virkistyspäivää. Valmistelimme ruokasalin jumppaa varten järjestelmällä toimintaympäristön niin, että jumppaa varten tuli tarpeeksi tilaa. Tarkistimme talon cd-soittimen ja etsimme virsikirjat aamuhartausta varten. Kertasimme diakonissan kanssa päivän kulun. Olimme etukäteen sopineet, että diakonissa tarkkailee ja havainnoi toimintaamme sekä ottaa valokuvia eri tilanteista. Diakonissa myös kirjasi eri ohjelmiin osallistuneiden määrän muistiin. Hyllykalliokodin henkilökunta avusti osaa asukkaista tulemaan asunnoistaan ruokasaliin.

Virkistyspäivä alkoi klo 9.00 esittelyllä ja aamuhartaudella. Pyrimme ottamaan kaikki mukana olijat huomioon puhumalla selkeästi ja kuuluvasti. Hartauden jälkeen ohjelmassa oli aamujumppa. Käytimme valmista jumppapohjaa. Ohjelmaa valitessamme tiesimme että osa asukkaista on pyörätuolissa ja siksi päätimme tehdä koko jumppatuokion istuen. Näin takasimme kaikille mahdollisuuden osallistua jumppaan. Kävimme jumpan liikkeet etukäteen läpi yhdessä, jotta vetämämme jumppa olisi yhdenmukainen. Ennen kuin aloitimme ohjelman, korostimme että jokainen voi tehdä liikkeitä omien voimiensa mukaan. Olimme asettelleet tuolit niin, että jokaiselta tuolilta näkyvyys vetäjiin oli hyvä. Huomioimme tuolien asettelussa sen, että jokaisen osallistujan kädet mahtuivat liikkumaan sivuilla. Jumppaa vetäessä toinen meistä luki jumppatarinaa, mutta molemmat havainnollistivat liikkeitä osallistujille. Jumpan jälkeen pidimme pienen rentoutustuokion. Rentoutustuokioon meillä ei ollut

valmista pohjaa, vaan suunnittelimme sen itse. Rentoutus keskittyi hengitystekniikkaan ja mukavien asioiden ajatteluun. Koko jumpan ajan taustalla soi hiljaisella rentouttavaa musiikkia. Rentoutuksen ajaksi laitoimme musiikin hieman kovemmalle, koska mielestämme kyseinen musiikki helpotti mukavien asioiden löytämistä.

Jumpan jälkeen oli askartelua. Askartelu on hyvää toimintaa erityisesti motoristen taitojen ja sorminäppäryyden kannalta. Askartelu tapahtui ruokasalin vieressä olevassa oleskelutilassa. Siirsimme oleskelutilaan lisää pöytiä ja tuoleja ruokasalista. Muistutimme asukkaita että ystävänpäivä on ajankohtainen tähän aikaan vuodesta ja kaikki osallistujat tekivätkin vähintään yhden kortin ystävänpäivä-temaan liittyen. Asukkaat saivat käyttää omaa mielikuvitustaan ja haluamiaan materiaaleja korttien tekemisessä. Meillä oli mukana omia askartelutarvikkeita, mutta saimme lisäksi käyttöömmekä askarteluvälineitä Hyllykalliokodilta ja seurakunnalta. Tarvittaessa avustimme askartelussa, esimerkiksi kirjoittamalla kortteihin värssyjä tai leikkaamalla pieniä kuvioita. Jotkut asukkaat halusivat seurata muiden askartelua, vaikka eivät itse osallistuneet toimintaan.

Askartelun jälkeen oli asukkaiden ruokatunti. Olimme varanneet runsaasti aikaa ruokailuun ja mahdolliseen ruokalepoon, yhteensä 1h 15min. Itse käytimme ajan hyväksi kertaamalla loppupäivän ohjelmaa ja valmistelemalla tulevaa ulkoilunumeroa.

7.2 Iltapäivän ohjelma

Iltapäivän ohjelma alkoi levyraadilla. Hyllykalliokodin henkilökunnalta saimme etukäteen tietoomme, että asukkaat pitävät paljon sellaisesta ohjelmasta, jossa on mukana musiikkia. Levyraadissa asukkaiden piti tunnistaa kappaleen

esittäjä, kappaleen nimi ja vuosikymmen, jolloin kappale oli levytetty. Levyraatia varten hankimme eri esittäjien levyjä Nurmon ja Porin kirjastoista. Aukkaat tunnustivat hyvin lauluja ja niiden esittäjiä. Aukkaat muistivat hyvin vanhoja kappaleita, innostuivat laulamaan soitettujen laulujen mukana ja nauttivat selvästi musiikista. Päädyimme levyraatia suunnitellessamme siihen, että emme tee levyraadista kilpailuhenkistä. Emme siis kirjanneet ylös pisteitä oikeista vastauksista, vaan jaoimme vastausvuoroja suullisesti.

Levyraadın jälkeen oli ohjelmasta poiketen kahvitauko. Kahvin jälkeen lähdimme ulkoilemaan Hyllykalliokodin pihapiiriin. Osa tuli suunnitellun ohjelman mukaan ja osa halusi mennä ulkoilemaan itsenäisesti. Olimme suunnitelleet ulkoilureitin kiertämään Hyllykalliokodin ympäri. Reitille olimme valmistelleet kolme rastia, joista jokaisella oli visailukysymyksiä (Liite 3). Tungoksen välttämiseksi jaoimme osallistujat kiertämään reittiä ryhmissä. Muodostimme kolme ryhmää, joista me itse vedimme kahta ryhmää ja diakonissa kolmatta ryhmää. Osa asukkaista kulki apuvälineen kanssa.

Hyllykalliokodin asukkaille järjestetään joka viikko henkilökunnan toimesta bingo, ja se on aina ollut suosittua ajanvietettä. Ulkoilun jälkeen meille jäi ylimääräistä aikaa ja päätimme järjestää asukkaille yllätysbingon heidän vireyttään koettelemaan. Bingossa käytetyt tarvikkeet ja palkinnot saimme Hyllykalliokodilta.

Päivän päätteeksi pidimme loppuhartauden ja jaoimme kaikille mukana olleille itse tekemämme todistukset muistoksi päivästä (Liite 4). Jaoimme myös palautelomakkeet täytettäväksi asukkaille (Liite 2). Virkistyspäivä päättyi noin klo 15.

8 ”TOSSUA TOISEN ETEEN” SAAMA PALAUTE

Pyysimme suullista palautetta Nurmon kappeliseurakunnan diakonissalta, joka oli havainnoimassa päivän kulkua ja toimintaamme. Tarkkailijan näkökulmasta päivä oli ollut hyvin suunniteltu ja toteutettu ja asukkaat olivat olleet selvästi tyytyväisiä päivään. Kehitysehdotuksesi saimme, että olisimme voineet juontaessamme seisoa enemmän kuuluvuuden ja näkyvyyden parantamiseksi sekä olisimme voineet laulaa hartauksiin sisältyvät virret ilman cd-levyn taustamusiikkia.

Virkistyspäivän päätteeksi jaoimme osallistuneille asukkaille kyselylomakkeet palautteen antamista varten. Kyselylomakkeet täytettiin nimettöminä. Paikalla oli 20 asukasta ja heistä kaikki vastasivat. Lisäksi meille lähetettiin jälkikäteen viisi palautelomaketta, jotka olimme jättäneet Hylykalliokodille hoitajien jaettavaksi asukkaille. Loppujen lopuksi kyselylomakkeita palautettiin 25 kappaletta. Viisi jätti vastaamatta. Kyselylomakkeella halusimme saada palautetta päivän onnistumisesta ja tarpeellisuudesta. Lisäksi meitä kiinnosti, minkälainen toiminta oli ikäihmisille mieluisinta.

Kyselomakkeessa kysyttiin valmiilla strukturoiduilla kysymyksillä seuraavia asioita: ”Oliko virkistyspäivä onnistunut?” ”Olisiko vastaaville päiville tarvetta jatkossa?” ja ”Vastasiko virkistyspäivä odotuksiasi?” Vastausvaihtoehtoina ympyröitiin kyllä tai ei- vaihtoehto. Kaikkien palautteiden perusteella (25) virkistyspäivä oli onnistunut. Lisäksi kaikki (25) haluaisivat, että vastaavanlaisia päiviä järjestettäisiin myös jatkossa. Virkistyspäivä vastasi jokaisen mukanaolijan (25) odotuksia.

Lisäksi kysyimme avoimella kysymyksellä, mikä virkistyspäivässä oli osallistujalle mieluisinta. Suurin osa ”piti kaikesta”, mutta myös tyhjiä vastauksia jätettiin (7).

Taulukko 2	
Mistä piditte eniten virkistyspäivässä? (avoin kysymys)	
Kaikesta virkistyspäivässä	11
Yhdessä tekemisestä	1
Ystävällisistä nuorista	1
Hartauksista	1
Levyraadista	2
Ulkoilusta	4
Bingosta	1
Tyhjiä vastauksia	7

Kysymykseen ”Mistä piditte eniten virkistyspäivässä?” tuli vastauksia enemmän kuin 25 kpl, sillä osa vastaajista oli eritellyt useamman asian. Mikään erillinen ohjelma ei merkittävästi noussut vastauksista esiin. Ulkoilu sai ohjelmanumeroista eniten vastauksia (4 kpl).

Lisäksi kysyimme lomakkeella, oliko jotakin tiettyä ohjelmaa liian paljon tai liian vähän. Tähän kysymykseen osallistujat saivat kirjoittaa avoimesti. Suurin osa vastasi että kaikkea ohjelmaa oli sopivasti. Muutamia kehittämisideoitakin saimme: ”*Laulaa olisi voinut enemmän*” ja ”*Vähän enempi olisi saanut olla ohjelmaa*”.

9 POHDINTA

Halusimme tehdä käytännönläheisen ikääntyneisiin liittyvän opinnäytetyön. Molemmilla tekijöillä on kokemusta vanhusten kanssa työskentelystä ja aihe kiinnosti meitä molempia, sillä se oli selkeästi yhteydessä työelämään. Suunnittelimme hanketta yhteisvoimin ja tasapuolisesti. Virkistyspäivän toimintaympäristö oli toiselle työn tekijälle ennalta tuttu, joten se helpotti työn etenemistä jonkin verran. Yhteistyö kappeliseurakunnan diakoniatyöntekijän sekä Hyllykalliokodin henkilökunnan kanssa oli merkittävää virkistyspäivän onnistumisen kannalta. Työtä helpotti merkittävästi se, että diakonissa ja eräs Hyllykalliokodin työntekijä olivat toiselle tekijällä ennestään tuttuja ja näin ollen helposti lähestyttäviä.

Virkistyspäivä toteutui tammikuussa 2010, mutta varsinaisen opinnäytetyön kirjoittamisen aloitimme maaliskuussa 2010. Kesällä 2010 asuimme eri paikkakunnilla, joten työn tekeminen yhdessä oli tuolloin hankalaa. Syksyllä 2010 aloimme jälleen kirjoittaa opinnäytetyötämme lopulliseen muotoon. Prosessi oli haasteellinen ja kesti pidempään kuin kumpikaan meistä oli varautunut. Työn edetessä koimme yhdenmukaisuuden kannalta parhaimmaksi työmuodoksi tehdä työtä aina yhdessä. Opimme työtä tehdessä yhteistyötaitoja, sillä meidän täytyi viettää paljon aikaa yhdessä, jotta työ eteni. Sovittuja tapaamisaikoja noudatettiin ja yhteisiin tavoitteisiin sitouduttiin.

Meidät yllätti se, että niin moni Hyllykalliokodin asukkaista oli halukas osallistumaan virkistyspäivään. Päivä toteutui mielestämme paremmin, kuin olimme odottaneet. Henkilökunnasta oli suuri apu asukkaiden avustamisessa eri tiloihin. Etukäteen tekemämme mainos virkistyspäivästä antoi tärkeää etukäteistietoa asukkaille ja antoi heille aikaa valmistautumiseen. Olisimme voineet huomioida osallistujat yksitellen kättelemällä heidät, mutta koska

virikistyspäivään osallistui 30 asukasta, päätimme toivottaa kaikki yhteisesti tervetulleiksi.

Virikistyspäivää suunnitellessa tulisi ottaa huomioon sekä järjestettävän paikan henkilökunnan että asukkaiden toiveet. Jos osallistujia on paljon ja mukana on liikuntarajoitteisia ihmisiä, on hyvä miettiä etukäteen mistä saadaan apu osallistujien avustamiseen. Toteutuksessa on tärkeää, että aikataulu on joustava, sillä kaikki ei aina mene suunnitelmien mukaan. Olimme itse varautuneet liukuvaan aikatauluun ja näin oli mahdollista ottaa ylimääräinen ohjelmanumero mukaan.

Askartelussa ei kannata käyttää kovin pieniä materiaaleja, sillä vanhuksille näiden käyttäminen voi olla hankalaa. Jälkeenpäin tuli mieleen, että olisi ollut mukavaa, jos olisimme koonneet osan asukkaiden tekemistä korteista seinätauluksi. Yksikään mies ei osallistunut askarteluun. Olisi ehkä ollut hyvä järjestää naisille ja miehille erilliset askarteluryhmät. Miesten ryhmässä olisi voitu tehdä jokin pieni rakennus- tai korjaustyö. Tällöin toinen meistä olisi voinut olla ohjaamassa miesten ryhmää ja toinen naisten ryhmää.

Kun valitaan paikkaa virikkeellisen toiminnan järjestämiseen, on tärkeää huomioida tilan koko ja huonokuuloiset osallistujat. On hyvä käyttää mikrofonia jos tilat ovat kovin isot ja kaikuvat. Jos mahdollista, on tärkeää käydä tutustumassa tiloihin ja tarvikkeisiin etukäteen ennen virikistyspäivän toteutusta. Tämä helpottaa huomattavasti suunnittelua.

Virikistyspäivämme oli kokonaisuudessaan hyvin toiminnallinen. Palautelomakkeista kävi hyvin ilmi toteutuksen onnistuminen. Lomakkeista nousi esille, että virikkeelliselle toiminnalle on tarvetta. Meiltä jäi saamatta palautelomake viideltä ihmiseltä. Näistä viidestä puuttuvasta palautteesta olisimme saaneet vielä lisää mielipiteitä. Kaikki palautelomakkeen täyttäneet

(25) sanoivat, että virkistyspäivä vastasi heidän odotuksiaan, mutta kysymykseen ”oliko jotakin tiettyä ohjelmaa liian paljon tai liian vähän” muutama vastasi yleisesti, että ohjelmaa olisi voinut olla enemmänkin. Olisimme voineet vielä hyödyntää sairaanhoitaja-koulutustamme ja lisätä päivään pienen luennon ruokavalion tärkeydestä.

Hyllykalliokodilta saamamme palautteen perusteella Hyllykalliokodilla olisi mahdollista jatkaa virkistyspäivien viettoa, mikäli joku ulkopuolinen toteuttaisi virkistyspäivät. Hyllykalliokodin henkilökunnalla ei ole mahdollisuuksia työntekijöiden vähyyden vuoksi toteuttaa vastaavanlaisia päiviä, vaikka kiinnostusta tällaiseen toimintaan olisi (Peltonen 2010.)

LÄHTEET

Aaltonen, Antero; Ahvo, Leea; Sillanpää, Taru & Suominen, Merja 2001.

Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Lahti: Vk-Kustannus,
67.

Airila, Airi; Karvinen, Elina (toim.) & Salminen, Ulla (toim.) 2002/2007.

Vanhusten viriketoiminnan perusteet - opas vanhustyöntekijöille.
Helsinki: Ikäinstituutti, SLU-paino, 5-6, 8-9, 11, 33, 46.

Era, Pertti (toim.); Karvinen, Elina; Koivumäki, Kari; Oikarinen, Ulla &
Ruuskanen, Jaana 1997. Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja

kansanterveyden julkaisuja 108. Jyväskylä: Kopijyvä OY, 144–145,
177, 179-180.

Hakala, Pirjo 2002. Ihmisen kokonaisvaltainen auttaminen. Diakonian käsikirja,

Helsinki: Kirjapaja, 234, 241, 243.

Heikkinen, Eino; Rantanen, Taina (toim.) 2003. Gerontologia. Tampere:

Duodecim, 336–338.

Heikkinen, Eino 2005. Iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky 18.7.2005.

Duodecim - Terveyskirjasto. Viitattu 11.10.2010

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo0

0049

Helin, Satu 2000. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn heikkeneminen ja sen

kompensaatioprosessi. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 15.

Helin, Satu 2000. Iäkkään ihmisen selviytymiskeinot. Vanhustyö 6/2000, 4.

Heinonen, Heikki 2007. Kansanterveys-lehti Nro 7/2007. Ikääntyneiden toimintakykyä voidaan ja kannattaa edistää.

Hietanen, Anne; Lyyra, Tiina-Mari (toim.) 2003. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriö Helsinki, 67.

Ikkala, Riina; Korpela, Laura & Rinta-Tassi, Kaisa 2008. Toimintatuokioiden suunnittelu muistinvirkistysmateriaalipakettiin. Jyväskylä, 16. Viitattu 25.8 https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/43892/jamk_1235712657_3.pdf?sequence=1

Kallio, Tarja; Mäenpää, Leena & Puisto, Marjut 2002. Turinavakka – Ryhmänohjaajan käsikirja. Jumppatuokio mielikuvitusmatkalla. Lahti: Lahden lähimmäispalvelu Ry, 110–111.

Karvinen, Elina; Ponsi, Vuokko & Simonen, Mika 2005. Ikäinstituutti Kuntokallio-Säätiö Raportteja 3/2005. Ulkoilu ja asiointi osaksi iäkkään arkea. Liikkeessä -projekti 2002–2005. Loppuraportti. Kyriiri OY, 12.

Koskinen, Simo; Aalto, Leena; Hakonen, Sinikka & Päivärinta, Eeva. 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 72–73.

Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Anjalankoski: Solver palvelut Oy, 79, 81–82, 102.

Laitinen, Eeva-Marja; Palosaari, Marjaana 2007. Virret ja hengellinen musiikki diakonisessa hoitotyössä. Opinnäytetyö, 36.

Nurmon vanhustenkotiyhdistys Ry 2010. Viitattu 25.8 <http://www.nvky.fi/>

Paasivirta, Kia 2009. Kunnat.net - Kuntatiedon keskus. Ikääntyneiden

hyvinvointia edistävät kotikäynnit 07.09. Viitattu 17.10.2010

http://www.kunnat.net/k_peruslistasivu.asp?path=1;29;353;11124;13937

Peltonen, Arja 2010. Lähihoitaja. Hyllykalliokoti. Hyllykallio. Puhelinkeskustelu
25.8.

Seinäjoen seurakunta 2010. Nurmon kappeliseurakunta. Viitattu 25.8.

<http://www.nurmonkappelisrk.fi/>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2003. Sosiaali- ja terveydenhuollon tavoite- ja
toimintaohjelma 2004–2007. Sosiaali- ja terveysministeriön
julkaisuja 20. Helsinki: Edita Prima.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Terveyden edistäminen. Viitattu 25.8.

<http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen>

Usko, toivo ja rakkaus – voimavaraksi vanhuudessa 2015. Kirkon vanhustyön
strategia 2015. Suomen ev.lut. kirkon keskushallinto, 5, 7-8, 10, 15-
16.

LIITE 1: Mainos

VIRKISTYSPÄIVÄ 25.1.2010.

”KAIKKI MUKAAN ILOISELLA MIELELLÄ!”



VIRKISTYSPÄIVÄN TEILLE JÄRJESTÄVÄT
YHTEISTYÖSSÄ NURMON
KAPPELISEURAKUNNAN KANSSA
SAIRAAHOITAJA-DIAKONISSAOPISEKELIJAT
MARJO HANHIKOSKI JA MARIKA ROSENGREN
PORIN DIAKONIA-
AMMATTIKORKEAKOULUSTA

OHJELMARUNKO:

9.00 Esittely

9.15 Aamuhartaus

9.30 Aamujumppa

10.00 Askartelua

11.00 - 12.00 Ruokailu

12.15 Levyraati

13.00 Ulkoilu

13.45 Loppuhartaus

14.00 Kahvi

14.30 -15.00 Palaute



VOIT OLLA MUKANA OMIEN VOIMIESI
MUKAAN! MYÖS JOKU OMAISISTASI ON
TERVETULLUT MUKAAN VIRKISTYSPÄIVÄÄN!

LIITE 2: Palautelomake virkistyspäivästä

PALAUTELOMAKE VIRKISTYSPÄIVÄSTÄ. Vastaisitteko ystävällisesti alla oleviin kysymyksiin. Vastaukset pysyvät nimettöminä.

1. Oliko virkistyspäivä mielestänne onnistunut?

Ympyröikää haluamanne vaihtoehto: Kyllä / Ei

2. Oliko mielestänne jotakin liikaa tai liian vähän?

3. Vastasiko virkistyspäivä odotuksianne?

Ympyröikää haluamanne vaihtoehto: Kyllä / Ei

4. Mistä piditte eniten virkistyspäivässä?

5. Haluaisitteko, että vastaavanlaisia päiviä järjestettäisiin tulevaisuudessakin?

Ympyröikää haluamme vaihtoehto: Kyllä / Ei

KIITOS VASTAUKSISTANNE! 😊

LIITE 3: Esimerkki ulkoilureitin visailukysymyksistä

Muutamia esimerkkikysymyksiä ulkoilureitin varrella olleista visailukysymyksistä. Kysymykset ovat kirjasta Kallio, Tarja; Mäenpää, Leena; Puisto, Marjut 2002. Turinavakka- Ryhmänohjaajan käsikirja.

Kenen muistopäivää vietetään 24. kesäkuuta?

V: Johannes Kastajan

Mikä on suomen pisin joki?

V: Kemijoki

Minkä urheilulajin kilpailuihin kuuluu Jukolan viesti?

V: Suunnistuksen

Kuka voitti keihäänheiton olympiakultaa Lontoossa vuonna 1948?

V: Tapio Rautavaara

Millä sukunimellä hiihtäjä Marja-Liisa Kirvesniemi aiemmin tunnettiin?

V: Hämäläinen

TÄYDENNÄ SANANLASKUJA:

Rohkea _____ syö (Rokan)

Henki on _____ kalliimpi (Kultaa)

Ei itku auta _____ (Markkinoilla)

LIITE 4: Todistus mukana olleille

TODISTUS

_____ on osallistunut Hyllykalliokodilla pidettyyn virkistyspäivään 25.1.2010. Järjestäjänä toimi Porin Diakonia-ammattikorkeakoulun kaksi opiskelijaa yhteistyössä Nurmon kappeliseurakunnan kanssa.

"Herraa hyvää kiittäkää, iloiten ylistäkää, luodut kaikki laulakaa Luojan suurta kunniaa!" (Virsi 332)

Hyllykalliolla ma 25.1.2010

Marjo Hanhikoski

sh-diakonissaopiskelija

Marika Rosengren

sh-diakonissaopiskelija