

KUMMIVANHUSPROJEKTI KUSTAANKARTANON  
VANHUSTENKESKUKSESSA PROJEKTIIN  
OSALLISTUNEIDEN OPISKELIJOIDEN KUVAAMANA

Marina Egorova ja Svetlana Odegnal  
Opinnäytetyö, kevät 2011  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak Etelä, Helsinki  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Egorova, Marina & Odegnal, Svetlana. Kummivanhusprojekti Kustaankartanon vanhustenkeskuksessa projektiin osallistuneiden opiskelijoiden kuvaamana Helsinki, kevät 2011, 55 sivua, 5 liitettä.  
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki. Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja ( AMK ).

Kummivanhusprojektiin, osana vanhusten hoitotyön harjoittelua, osallistuivat maahanmuuttajasairaanhoitajaopiskelijat. Kummivanhusprojekti alkoi tammi-kuussa 2010. Projektin tarkoituksena oli lisätä tietoa kokonaisvaltaisesta, voimavaralähtöisestä, yhteisöllisestä hoitotyöstä oman kummivanhuksen tapaa- misten kautta. Tarkoituksena oli myös lisätä asukkaiden osallisuutta arkeen ja juhlaan sekä luoda jotain arjesta poikkeavaa toimintaa.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, mitä merkitystä on ollut kummivan- husprojektista sairaanhoitajaopiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimuspaikkana oli Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki. Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää, miten maahanmuuttajasairaanhoitajaopiskelijat (Amamush27) kokivat kummivanhusprojektin.

Teoriaosassa tarkastelemme käsitteitä ikääntyminen, ikääntyneiden toimintaky- ky, toimintakyvyn ylläpitäminen ja elämänlaatu. Nämä ovat keskeisiä käsitteitä ikääntyneitä tutkittaessa.

Tutkimusmenetelmämme oli kvalitatiivinen. Aineiston keruun toteutimme puoli- strukturoidulla kyselylomakkeella. Kyselyyn osallistui 12 kummeina toimivia opiskelijaa. Kysely suoritettiin tammikuussa 2011. Aineisto litteroitiin ja analysoi- tiin laadullisen sisältöanalyysin mukaan.

Opinnäytetyön tulosten mukaan opiskelijoiden ammatillinen kasvu kehittyi. Opiskelijoiden vuorovaikutustaidot ovat kehittyneet. Opiskelijat suhtautuivat vanhuksiin kunnioittavasti ja yksilöllisesti. He saivat kokemuksia kokonaisval- taista ja voimavaralähtöistä vanhustenhoitotyötä. Kummivanhukset saivat enemmän inhimillisyyttä, kuten läheisyyttä, kunnioittamista, turvallisuutta, luot- tamuksellista vuorovaikutusta sekä arvostamista.

Asiasanat: kummivanhusprojekti, vanhukset, maahanmuuttajat, toimintakyky, voimavarat, yksilöllisyys, inhimillisuus, kvalitatiivinen tutkimus

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
1.1 Kustaankartanon vanhustenkeskus.....	5
1.2 Maahanmuuttajasairaanhoidajien pätevyitysmiskoulutus .....	6
1.3 Kummivanhusprojekti .....	7
1.4 Tutkimustehtävä .....	8
2 IKÄÄNTYNEIDEN ELÄMÄNLAADUN TURVAAMINEN VAI VANHUSTEN .....	9
2.1 Ikääntyminen .....	11
2.2 Toimintakykyä ylläpitävä ja voimavaroja lisäävä toiminta .....	11
2.2.1 Fyysinen toimintakyky ja fyysisen toimintakyvyn tukeminen .....	13
2.2.2 Psyykkinen toimintakyky ja psyykkisen toimintakyvyn tukeminen.....	16
2.2.3 Sosiaalinen toimintakyky ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen ....	21
3 OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN .....	25
3.1 Tutkimusmenetelmä .....	25
3.2 Aineiston keruu.....	26
3.3 Aineiston analysointi.....	27
3.4 Tutkimuksen eettisyys .....	28
3.5 Tutkimuksen luotettavuus.....	29
4 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	31
4.1 Kummivanhusten taustatiedot .....	31
4.2 Vastaajien ammatilliseen kasvuun liittyvät tekijät .....	31
4.2.1 Kohtaamisen ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen .....	31
4.2.2 Hoitamisen taidot .....	32
4.3 Vanhusten hoitotyön kehittämiseen liittyvät tekijät .....	34
4.3.1 Vanhustenhoitotyön arvot ja periaatteet.....	34
4.3.2 Vanhusten toimintakykyä ylläpitävä toiminta.....	36
5 TULOSTEN TARKASTELUA .....	41
6 Pohdinta.....	46
LÄHTEET .....	49

LIITE 1: Kummivanhusprojektin pelisääntöjä .....	52
Liite 2: Kummivanhusprojekti .....	53
LIITE 3: Tutkimuslupa-anomus .....	55
LIITE 4: Vastaus tutkimuslupa-anomukseen.....	57
LIITE 5: Kyselylomake .....	58

## 1 JOHDANTO

Nykyaikana ja tulevaisuudessa ikääntyneiden määrä nousee ja se aiheuttaa haasteita terveydenhuoltoon. Ikääntyneiden määrän nouseminen aiheuttaa terveydenhuollon henkilökunnan lisääntymistä ikääntyneiden ihmisten parissa. Me sairaanhoitajaopiskelijat pääsemme valmistumisen jälkeen mahdollisesti työhön ikääntyneiden ihmisten kanssa. Siksi on tärkeää opiskelun aikana saada enemmän tietoa ikääntyneistä ja tehdä työharjoittelua ikääntyneiden parissa. Siksi olemme kiinnostuneet tästä aiheesta. Meidän kotimaassamme ei ole vanhustenhuoltoa laitoksissa ja vanhustenhoito oppiaineena puuttuu koulutuksestamme.

Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää, mitä merkitys kummivanhusprojektilla on osana vanhustenhoidon opiskelua sairaanhoitajaopiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimuspaikkana on Diakonia-ammattikorkeakoulu Etelän yksikön Helsingin toimipaikan maahanmuuttajaopiskelijat (mamush09)

### 1.1 Kustaankartanon vanhustenkeskus

Kustaankartano on ensimmäinen vanhainkoti Helsingissä. Se on perustettu Oulunkylään ja rakennustyöt alkoivat loppusyksyllä 1950. Kustaankartano sai ensimmäiset asukkaat 11.2.1953. Kustaankartanon nimi kunnioittaa kahta henkilöä, Helsingin kaupungin perustajaa Kustaa Vaasaa sekä Suomen ensimmäistä vaivaishoidon tarkastajaa ja vanhustenhuollon tienraivaajaa Gustaf Adolf Helsingiusta. Nykyisen nimensä Kustaankartanon vanhustenkeskus vanhainkoti sai vuonna 1998. Silloin sana vanhakoti muutti sanaksi vanhustenkeskus. (Sosiaalivirasto i.a.)

Kustaankartanoa saneerattiin vuosina 1982–2002. Kustaankartanon hoidolliset ja toiminnalliset periaatteet on tehty vuodesta 1997 alkaen laatukäsikirjaksi, jota tarkistetaan säännöllisesti. (Sosiaalivirasto i.a.)

Kustaankartano on Suomen toiseksi suurin vanhainkoti, jonka osastoilla on noin 600 hoitopaikkaa. Hoidossa pyritään kehittämään vanhusten gerontologista hoitoa ja käyttämään teknologiaa. (Sosiaalivirasto i.a.)

Kustaankartano tarjoaa lyhyt- ja pitkäaikaishoitoa. Lyhtyaikainen hoito on asukkaalle ja hänen omaisten tarpeista lähtevää loma- tai vuorohoitoa sekä kotona selviytymistä. Pitkäaikainen hoito on tarkoitettu pysyväksi asuinmuodoksi ikäihmisille, jotka eivät kotihoidon tukemana enää pärjää omassa kodissaan. Kustaankartanossa on kaksitoista vanhainkotiosastoa, joissa ikäihmiset asuvat 1-3 hengenhuoneissa. Osa osastoista on erityisasiakkaita kuten dementoituneita, psykoderiatrisia, liikuntarajoitteisia varten. (Sosiaalivirasto i.a.)

## 1.2 Maahanmuuttajasairaanhoitajien pätevyitysmiskoulutus

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen suorittaneiden maahanmuuttajien pätevyitysmiskoulutus ( sairaanhoitaja ( amk) kestää 1,6 vuotta. Kummivanhusprojektin osallistuneissa ryhmässä on 15 opiskelijaa viidestä eri maasta Virossa, Venäjältä, Bosnia ja Hertsegovinasta, Afganistanista ja Kazakstanista. Jokaisella on omassa maassa suoritettu sairaanhoitajan, terveydenhoitajan tai kättilön tutkinto. Pätevyitysmiskoulutuksen tavoitteena on tietojen ja taitojen päivittäminen ja tutustuminen laajasti suomalaiseen terveystieteiden järjestelmään. Koulutus käynnistyi 17.8.2009 ja päättyi 7.3.2011. Kokonaiskesto on 357 päivää. Tavoitteena on lisäksi ymmärtää suomalaista hoitokulttuuria paremmin. Kummivanhusprojekti suunniteltiin syventämään ikääntyneiden elämään vanhustenkeskuksessa. Monikulttuurisessa opiskeluryhmässä opiskelijat oppivat tuntemaan ja arvostamaan omaa kulttuuria ja tutustumaan muihin kulttuureihin. Lisäksi opiskelijat oppivat toimimaan monikulttuurisessa yhteisössä: ymmärtää identiteetin merkityksen itselle, toisille ja yhteisölle. Teoriaopetuksen järjestää Diakoniamammattikorkeakoulu, Helsingin toimipaikka. Työharjoittelu tapahtuu terveyskeskuksen ja sosiaaliviraston eri yksiköissä. Koulutuksen aikana opiskelija täydentää aikaisemmin suorittamansa tutkinnon Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivin 2005/36/EY- sekä kansallisten määräyksien mukaisesti sairaan-

hoitajan ammattikorkeakoulututkinnoksi. Koulutuksen tavoitteena on lisäksi parantaa opiskelijan suomenkielen taitoa, vahvistaa ja kohentaa ammattitaitoa.

### 1.3 Kummivanhusprojekti

Kummivanhusprojektista sovittiin osana maahanmuuttajasairaanhoitajien pätevyyskoulutuksen vanhusten hoitotyön harjoittelua Kustaankartanon ylihoitaja Maritta Haaviston kanssa tammikuussa 2009. Kummivanhusprojektin alussa ja sen aikana Diakin lehtorit Zotow ja Laine keskustelivat kummivanhusprojektissa mukana olevien asukkaiden omahoitajien ja osastonhoitajien ja opiskelijoiden kanssa. Näissä tapaamisissa tehtiin yhteiset pelisäännöt Kummivanhusprojektille ja keskusteltiin projektin kulusta ja haasteista. (Liite 1)

Opintoihin kuuluva vanhusten hoitotyön harjoittelu suoritettiin Kustaankartanon vanhustenkeskuksessa tammikuussa 2010. Harjoittelun tavoitteena oli ymmärtää, mitä tarkoittaa kokonaisvaltainen, voimavaralähtöinen ja yhteisöllinen vanhusten hoitotyö. (Liite 2). Kummivanhusprojekti alkoi tammikuussa 2010, jolloin jokaiselle opiskelijalle valittiin eri osastoilta oma ”kummivanhus”. Valinnan tekivät asukkaan omahoitaja yhdessä osastonhoitajan kanssa. Projektin tarkoituksena oli sekä lisätä tietoa kokonaisvaltaisesta, voimavaralähtöisestä, yhteisöllisestä hoitotyöstä oman kummivanhuksen tapaamisten kautta että lisätä asukkaille osallisuutta arkeen ja juhlaan, ts. luoda jotain arjesta poikkeavaa toimintaa. Projektin tavoitteena oli siis tutustua ”kummivanhuksen” koko elämän historiaan, tutustua suomalaiseen kulttuuriin ja historiaan. (Liite 2) Ammatillisina tavoitteina oli oppia laatimaan, päivittämään, toteuttamaan ja arvioimaan hoitosuunnitelmaa omalle ”kummivanhukselle” yhdessä asukkaan omahoitajan kanssa. Tavoitteina oli myös ammatillisuuteen kasvaminen, oman toiminnan suunnittelu, ammatillisen vastuun ottaminen ja kokonaisuhoitoon hahmottaminen. Tutoreina toimivat vanhuksen omahoitaja ja/tai opiskelijan harjoittelun ohjaaja. He tukivat opiskelijoita kummitoiminnan toteutumisessa vanhuksen hoitosuunnitelman mukaan.

Kummivanhusprojektin päivät oli laitettu lukujärjestykseen. Oman ”kumminvanhuksen” tapaaminen järjestettiin yhden kerran kuukaudessa. Opiskelijoiden tuli soittaa etukäteen osastolle ja kysyä oman ”kummivanhuksen” vointia ja sopia tapaamisaika. Opiskelijoiden piti myös suunnitella asukkaan kanssa etukäteen, mitä käynnillä tehdään. Suunnitelmiin kuului esimerkiksi kirkossa käyminen, museokäynti ja ulkoilua.

Projektiin kuuluva kesäjuhla pidettiin 2.6.2010 ja joulujuhla pidettiin 17.12.2010 Kustaankartanossa.

#### 1.4 Tutkimustehtävä

Tutkimuksen tehtävänä on selvittää, miten maahanmuuttajasairaanhoitajaopiskelijat (mamush) kokivat kummivanhusprojektin. Tavoitteena on selvittää, miten maahanmuuttajasairaanhoitajien pätevyitysmiskoulutuksen opetussuunnitelman toteutusta voidaan kehittää kummivanhusprojektiin osallistuneiden opiskelijoiden kokemusten perusteella.

## 2 IKÄÄNTYNEIDEN ELÄMÄNLAADUN TURVAAMINEN

Elämänlaatu merkitsee eri ihmisille eri asioita. Yleensä sillä tarkoitetaan hyvää elämää ja sen edellytyksiä. Elämänlaatu on kokonaisuus. Siihen kuuluvat terveys, elämän mielekkyys, hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, tyytyväisyys, viihtyisä elinympäristö, hengelliset kysymykset, suhtautuminen omaan toimintakykyyn sekä hoitoon ja palveluun. Powel Lawtonin mukaan yksilön omien valintojen ja toiminnan ja ympäristön välillä tulee vallita tasapaino ja näin elämänlaatu ymmärretään käsitteenä, joka muotoutuu yksilön ja ympäristön välissä vuorovaikutuksessa. Elämänlaatua ilmentävät toisaalta iäkkään ihmisen ulkopuoliset ai-neelliset edellytykset ja toisaalta subjektiivinen tyytyväisyys omaan elämään. Iäkkään ihmisten hoidon tavoitteena on tukea asiakkaan terveyttä, toimintakykyä, voimavaroja, ja elämänlaatua. (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 74.)

Iäkkään ihmisen elämänlaatu määräytyy toisaalta tyytyväisyydestä elämään ja toisaalta toimintakyvyn ja ympäristön rajoitteista. Mitä riippuvaisempi henkilö on ulkopuolisesta avusta, sitä enemmän elämänpiiri kapenee lähiympäristöön, omaan asuntoon, huoneeseen tai sänkyyn. Mitä riippuvaisempi iäkäs on, sitä tärkeämmäksi käy auttamisen ja hoivan verkosto, jotka ovat ikäihmiselle toimintakyvyn kannalta tärkeitä ja hänelle itselleen merkityksellisiä. (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 77.)

Ikäihmistä pitää hoitaa kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti. Ihminen kuuluu ympäristönsä ja on osa sitä ja hän tarvitsee kokonaisvaltaista hoitoa. Jokainen ihminen on yksilö ja häntä hoidetaan hänen tarpeidensa mukaan. Ikäihmisten hoidossa tärkeänä on inhimillisyys, johon kuuluu ihmisläheinen hoito, hyväksyminen, kunnioittaminen, turvallisuus, luottamuksellisuus ihmisen tukeminen ja arvostaminen sekä turvallinen hoitosuhde. (Eloranta & Punkanen 2008, 33.)

Terveys on elämän tärkein laatukriteeri jokaiselle ihmiselle. On tärkeä, että ikääntyneiden palveluja ja hoitoa tarvitsevien perushoito on kunnossa. Jos perushoito, ravinto, liikunta, lepo ja uni ovat kunnossa, jäävät monet vaivat vähäisemmiksi tai kokonaan kokematta. (Eloranta & Punkanen 2008, 33.)

Turvallisuus on kaikille tärkeä. Turvallisuutta lisäävät monet asiat, esimerkiksi: puhelinnumero, johon voi soittaa koska tahansa tai turvaranneke. Ihmisarvo on tärkeä arvo. Jokainen ihminen on tärkeä, riippumatta iästä, yhteiskunnallista asemasta. Jokaisella ihmisellä on oikeus hoitoon ja oikeudenmukaiseen kohteluun. Joka ihminen, myös ikäihminen itse päättää mitä hoitoa hän halua saa. Tärkeänä on säilyä iäkkäällä itsemääräämisoikeutta niin kauan, kuin se on mahdollista. Ikäihmisten toiveita tulee kuunnella ja kuulla. (Eloranta & Punkanen 2008, 33.)

Integriteetti eli ihmiselämän koskemattomuus on yksi keskeistä arvoista. Ikäihmisten hoidossa se on tärkeä siksi, että vanhus tarvitsee apua monissa toiminnoissa. Hoitohenkilökunnan pitää kunnioittaa ikäihmisten elämää, muistaa siitä ja noudattaa. Näin tuetaan sekä pyritään ylläpitämään jäljellä olevaa terveyttä. (Eloranta & Punkanen 2008, 34.)

Monet sairaudet rajoittavat ikäihmisten elämää. Ikäihmisten hoidossa muistetaan omatoimisuuden periaatteesta. Hoidossa tuetaan ikäihmistä kaikin mahdollisin keinoin tekemään ja auttamaan itseään. Hoidettava osallistuu hoitonsa kykyjensä mukaan. Ammatillisuus ja asiallisuus kuuluvat objektiivisuukseen. Se antaa turvallisuutta ja vähentää eriarvostusta. (Eloranta & Punkanen 2008, 34.)

Elämänlaatu tarkoittaa, että jokaisella yksilöllä on mahdollisuus kehittymiseen ja toisaalta on mahdollisuus sopeutua ikääntymiseen. Periaatteet ohjaavat toimintaa. Mitä periaatetta milloin ja miten sovelletaan, riippuu hoidettavan terveydentilasta, elämäntilanteesta ja vallitsevista olosuhteista. (Eloranta & Punkanen 2008, 34.)

Tärkeää on se, missä ikäihminen asuu. Omakoti on paras paikka, missä iäkäs pysyy virkeänä ja kokee elämänsä arvokkaaksi. Sen takia on paljon palveluja, kuten kotipalvelu, kotisairaala, sekä kauppa- ja sauna-palvelut, jotka auttavat ja tukevat iäkkäitä kotona mahdollisimman pitkään. Mutta jos iäkäs ei pärjää enää kotona ja se voi olla vaarallisena hänelle, silloin ikäihminen siirtyy toiseen asuupaikkaan: senioritaloon, vanhusten vuokra-asuntoon, palvelutaloon. Kaikissa

näissä asumismuodoissa ikääntyneillä on mahdollisuus saada enemmän apua ja tukea, siis elämän laadun parantamista.(Eloranta & Punkanen 2008, 33 -35.)

## 2.1 Ikääntyminen

Suomen tilastoissa ikääntyneeksi luetaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt (Hervonen & Pohjolainen 1990, 33). Fysiologisesta näkökulmasta 75 vuotta olisi ikäraja, silloin kehossa alkaa tapahtua ikääntymiselle tyypillisiä rappeuttavia muutoksia ja fyysistä heikkenemistä (Järvimäki & Nal 2005,107).

Ikääntyminen on väistämätön prosessi. Sitä aiheuttaa toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia, jotka alkavat esiintyä elimistössä. Nämä muutokset hidastavat elimistön suoritus- ja sopeutumiskykyä sekä heikentävät vastuskykyä. Ikääntyminen on yksilöllistä. Jokaisella ihmisellä se tapahtuu omaa vauhtiaan ja eri tavalla. Syitä ei kuitenkaan täysin tunneta. Ikääntyminen etenee elämän aikataulun mukaisesti niin, kuin kasvu. Eri ikäkausia elimistössä tapahtuu erilaisia muutoksia. Niihin vaikuttavat perinnöllisyys, persoonallisuus, sosiaalinen, henkinen ja fyysinen toimintakyky, koulutus, ammatti, elämäntavat ja yhteiskunnalliset olosuhteet. (Hervonen & Pohjolainen 1991.)

## 2.2 Toimintakykyä ylläpitävä ja voimavaroja lisäävä toiminta

Vanhustencodeissa on tarkoituksena ylläpitää iäkkään ihmisten toimintakykyä näin, että heidän elämänsä tuntuisi hyvältä ja arvokkaalta. Tavoitteena on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen aktiivisuus. Tärkeänä on ikääntyvien hyvä hoito ja palvelu, joilla autetaan ikäihmisten voimavarojen ylläpitämistä ja tukemista, Tällöin asioita ei tehdä ikäihmisen puolestansa, vaan kannustetaan, tuetaan ja ohjataan häntä tekemään itse. Mutta kenenkään toimintakykyä ei voida ylläpitää vasten hänen tahtoaan. Siis toimintakyvyn ylläpitävän toimintatavan esteenä ovat ikääntyneiden motivaation puute ja toisaalta hoitajien osalta asiakkaan puolesta tekeminen ja voimavarojen huomiotta jättäminen. Ikääntyneiden motivaation löytämisessä voivat auttaa erilaiset menetelmät, esimerkiksi: yhdessä

toimiminen, kannustaminen, huumorin käyttö. Ikääntyneen sopivan ratkaisun löytämisessä tärkeänä on moniammatillinen yhteistyö vanhuksen ja hänen omaistensa kanssa. (Eloranta & Punkanen 2008, 41.)

Ihmisten toiminta muodostuu erilaisista osa-alueista. Ihmisellä on luontainen tarve toimia ja toiminta muodostuu tahdosta, tavoista ja toiminnallisesta suoriutumuksesta. Ihmisten tahtoon vaikuttavat hänen kokemuksensa omista kyvyistään, arvoistaan ja kiinnostuksen kohteistaan. Tavat koostuvat oppimisesta ja sisäistämistään rooleista sekä rutiineista. Toiminnalliseen suoriutumiseen vaikuttaa henkilön fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Inhimillistä toimintaa tulisi aina käsitellä näiden kolmen asian kokonaisuutena, sillä niiden kautta voimme ymmärtää toiminnan merkitystä ja kokemusta henkilölle itselleen.

Sosiaali- ja terveysministeriön vanhuspoliittisessa selonteossa on todettu, että ikääntymisen myötä toimintakyky heikkenee ja avuntarve kasvaa. Muutosta ja avuntarvetta voidaan muuttaa myöhemmäksi erilaisilla ehkäisevillä toimenpiteillä. Kotona asuvien ja omatoimisien ikäihmisten terveyttä ja toimintakykyä tulee ylläpitää, ja antaa heille ennaltaehkäisevää kuntoutusta omassa lähiympäristössään. On todettu, että toimintaa ylläpitävä kuntoutus antaa tuloksia enemmän, kun se on aloitettu aikaisemmin. (Kuntoutusselonteko 2006, 6.)

Ikääntyneen toimintakykyisyyden selvittäminen on yhtä tärkeää kuin terveyden ja sairauden selvittäminen. Se on tärkeää, esimerkiksi arvioitaessa iäkkäiden ihmisten itsenäisen kotona asuminen mahdollisuuksia. Toimintakyky on yksilön kokonaistila, johon vaikuttavat hänen omat biologiset, psykologiset ja sosiaaliset voimavaransa. Toimintakykyä arvioitaessa selvitetään esimerkiksi kuinka iäkäs suoriutuu päivittäisistä toiminnoista, miten hän selviää jokapäiväisestä elämästään. Näitä ovat muun muassa pukeutuminen, hygieniasta huolehtiminen, syöminen ja liikkuminen. (Lehtinen 1992, 20–21; Lyyra & Pikkarainen 2007, 21.)

Toimintakyky heikkenee ikääntyessä asteittain. Tavanomaisista perustoiminnoista selviytyminen on alle 75-vuotiailla melko hyvää. Mutta sen jälkeen heikkenee selvästi. Ensin vaikeuksia tulee asioiden hoitamisessa, esimerkiksi: kau-

passa ja pankissa asiointi. Pisimpään säilyy syömisen kyky ja taito. Suurimmalla osalla 85 vuotta täyttäneistä toimintakyky on heikentynyt. (Eloranta & Punkanen 2008, 9–10.)

Toimintakyvyllä on tärkeä seurausilmiö. Kun jollakulla on vaikeuksia päivittäistä toimistaan selviytymisessä, taustalla voi olla joko heikentynyt toimintakyky tai ongelmat elinoloissa (esim. sopimaton asunto) tai molemmat. Kun pyritään parantamaan selviytymistä, voidaan erilaisilla toimenpiteillä auttaa palauttaa toimintakykyä tai parantaa elinoloja tai parantaa molemmat. Mutta monessa tapauksessa pitää harkita ulkopuolista apua. (Hervonen, Pohjolainen & Kuure 1998, 127.)

Toimintakyky voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Kaikki toimintakyvyn osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa tai niiden välillä on kiinteä vuorovaikutus. Esimerkiksi: itsenäinen ulkoilu vaatii fyysistä toimintakykyisyyttä ja samalla se ylläpitää psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Sosiaalinen toimintakyky on yhteydessä fyysiseen toimintakykyyn, heikentynyt liikuntakyky voi hankaloittaa sosiaaliin tapahtumiin osallistumista. (Lyyra & Pikkarainen 2007,21; Eloranta & Punkanen 2008,10.) Toimintakyvyn säilyminen antaa iäkkäälle itseisarvoa ja se näkyy heidän elämässä, läheisten ihmissuhteissa (Eloranta & Punkanen 2008,10).

### 2.2.1 Fyysinen toimintakyky ja fyysisen toimintakyvyn tukeminen

Fyysinen toimintakyky muodostuu hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön sekä keskus-ääreishermoston toimintakyvystä. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen johtuu osittain biologista ikääntymismuutoksista, mutta sairaudet huonontavat toimintakykyä enemmän kuin ikääntyminen. Toimintakyvyn rajoitukset pahenevat keskimäärin 75. ikävuoden jälkeen. Keskimääräinen elinikä on pidentynyt jatkuvasti. Tärkeä on ikääntyneen toimintakyvyn säilyminen. Terveys 2000 -tutkimustulosten mukaan pukeutumisesta ja riisuutumisesta selviytyy vaikeuksista yli 90 % 65–74-vuotiaista, mutta vain puolet 85 vuotta täyttäneistä. Puolen kilometrin kävelystä suoriutuvat vaikeuksista lähes kaikki

työikäiset ja vajaat kaksi kolmasosaa 65 vuotta täyttäneistä. Kaupassa asiointi tuottaa vaikeuksia noin 40 %:lle yli 75-vuotiaista. (Medina & Vehviläinen 2006, 58.)

Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan aisteista näkö heikkenee 65:n ja erityisesti 75. ikävuoden jälkeen. Myös kuulo heikkenee samanikäisillä. Sen sijaan 74. ikävuoteen saakka sokeus, heikkonäköisyys, kuurous tai selvästi heikentynyt kuulo ovat varsin harvinaisia. Fyysistä suorituskykyä arvioitiin muun muassa kävelynopeuden perusteella. Aistitoimintojen ja fyysisen toimintakyvyn heikentyminen 75 ikävuoden jälkeen onkin tärkeää ottaa huomioon muun muassa yhteiskuntapolitiikassa ja liikennesuunnittelussa. (Medina & Vehviläinen 2006, 58.)

Suun alueen ongelmat vaikuttavat ravitsemuksen kautta toimintakykyyn. Hampaiden huono kunto ja hampaattomuus vaikeuttavat ruoan puremista ja nielemistä. Proteesin huono puhdistus voi aiheuttaa limakalvon ongelmia. Jos ei kiinnittä huomiota ajossa suun kuntoon, huono toimintakyky vaikeuttaa päivittäistä suun hoitoa ja se huononee tilannetta edelleen. (Eloranta & Punkanen 2008, 45.)

Ikääntyneillä liikkuminen hankaloituu lihasvoiman ja kuntoon heiketessä. Kaatumiset ja putoamiset ovat ikäihmisten yksi suuri ongelma. Alentunut lihasvoima, huono tasapaino ja huimaus ovat kaatumisten syyt. (Eloranta & Punkanen 2008, 31, 65, 67.) Liikkumiskyvyn heikkeneminen on yleensä ensimmäinen merkki fyysisen toimintakyvyn huononemista. Se aiheuttaa vaikeuksia sosiaaliseen osallistumiseen, asioiden ja kotitöiden tekemiseen. Myöhemmin voivat tulla vaikeuksia perustoiminnoissa: pukeutumisessa ja peseytymisessä. Lihasvoima, tasapaino, aistitoiminnot ja keskushermoston toiminta vaikuttavat liikkumiskykyyn. Myös hengitys - ja verenkiertojärjestelmät, jotka tuovat elimistölle liikkumiseen tarvittavia energiaa ja happea. (Eloranta & Punkanen 2008, 59.)

Fyysisen kunnon heikkenemistä voidaan hidastaa paitsi liikunnalla myös elintavoilla. Ravitsemustottumuksen, levon ja rasituksen suhde vaikuttavat fyysiseen kuntoon. Liikunta, lepo ja uni vaikuttavat ikääntyneiden fyysiseen kuntoon. Li-

hakset ja luusto tarvitsevat päivittäistä liikuntaa. Lihasten surkastuminen seurauksena fyysinen voima vähenee. (Lehtinen 1992, 69–71.)

Fyysiseen toimintakykyyn voidaan vaikuttaa merkittävästi kuntouttavalla työotteella ja myös hyvällä ravitsemuksella, riittävällä levolla ja unella, liikunnalla ja liikuntakyvyn ylläpitämisellä.

Hyvä ravitsemus on edellytys ikääntyneen toimintakyvylle. Hyvän ravitsemuksen tavoitteena on riittävä ravintoaineiden saanti ja sopiva määrä energiaa. Ikääntyneelle sopii sama ruokavalio, kuin muille aikuisväestölle, mutta tärkeänä on energian, proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin saantisuosituksessa. Niukka kalsiumin ja D-vitamiinin saanti edistää luuston haurastumista ja se voi aiheuttaa luun murtumista. Riittävä proteiinin saanti yhdessä liikumisen kanssa ehkäisee lihaskatoa ja toimintakyvyn laskua. Kansatautien ehkäisyssä ja hoidossa on tärkeää kiinnittää huomiota rasvan laatuun, suolan määrään ja kuitujen saantiin. Riittävä nesteen saanti on myös tärkeää ikääntyneille. Pitää muistuttaa iäkkäitä ihmisiä nesteiden juomisesta tärkeydessä, koska iän myötä janotunne vaimenee ja se voi aiheuttaa nestetasapainon häiriötä. Runsas nestemäärä helpottaa suoliston ja munuaisten toimintaa. Tärkeänä on myös kiinnittää huomiota suun kuntoon, muun muassa hampaiden kuntoon, proteesi puhdistukseen, koska se vaikuttaa ravitsemukseen, joka vaikuttaa toimintakykyyn ja terveyteen. (Eloranta & Punkanen 2008, 42–45.)

Liikkumiskyky on tärkeä elämänlaatua määrittävä tekijä. Säännöllisellä liikunnalla voidaan hidastaa lihasten surkastumista ja toimintakyvyn heikkenemistä. Tärkeä merkitys ikääntyneiden toimintakyvylle on nivelten liikkuvuus ja kivuttomuus. Sopivalla liikunnalla voidaan ehkäistä nivelten jäykistymistä ja nivelpintojen kulumista. Tärkeää on tehdä ylläpitäviä lihasvoima ja tasapaino-harjoituksia jo silloin, kun lihasvoimat ja tasapainot ovat kunnossa. Tärkeää on ikääntyneessä jatkuva fyysisen aktiivisuuden säilyminen. Voimaharjoittelu soveltuu iäkkäille ihmisille hyvin. Mutta ei tule harrastaa voimaharjoittelua, jos iäkkäällä on vaikeaasteinen sepelvaltimotauti tai sydämen vajaatoiminta, rintakipua ja hengenhädistystä pienessä rasituksessa. Voimaharjoittelua voidaan harrastaa kuntoutusvaiheessa. (Eloranta & Punkanen 2008, 64–65.)

Myös liikunnanharrastuksella voidaan ehkäistä iäkkäiden kaatumista. Kävelyharjoittelu auttaa ylläpitämään tasapinoa ja kävelynopeutta. Kävelynopeuden parantaminen vähentää kaatumisen riskiä. Tasapainoharjoittelut ovat myös tärkeitä kaatumisriskin ehkäisyssä ja asennon hallissa (Eloranta & Punkanen 2008,71).

Kaatumisien riskien ehkäisynä on vielä apuvälineiden käyttö. Apuväline - on laite, joka edistää ja ylläpitää iäkkään ihmisen toimintakykyä. Apuvälineiden käyttö antaa mahdollista erilaisten tehtävien suoriutumista ja osallistumista erilaisiin tilanteisiin. Apuvälineet ovat ikääntyneiden ihmisen toimintakyvyn tukena ja turvallisuuden edistämisenä. (Eloranta & Punkanen 2008, 77.)

### 2.2.2 Psykkinen toimintakyky ja psykkinen toimintakyvyn tukeminen

Toimintakyvyn eri puolet – fyysinen, psykkinen ja sosiaalinen – ovat jatkuvassa keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Psykkinen toimintakyky muuttuu yksilön kehittymisen ja vanhenemisen myötä. Psykkinen toimintakyky vaikuttaa vuorovaikutussuhteesta ikääntyneen ja hänen elin sekä toimintaympäristönsä välillä. Psykkinen toimintakyky on aina suhteessa ympäristön yksilölle asettamiin vaatimuksiin ja odotuksiin. Psykkiseen toimintakykyyn kuuluu myös ikääntyneen henkilön psykkinen terveys eli mielenterveys yhtenä psykkinen toimintakyvyn edellytyksenä. Mitä kykenevämmäksi ikääntyneen henkilön kokee itsensä erilaisten elämänmuutosten käsittelijänä, sitä enemmän hänellä on voimavaroja. VANHUS joutuu iäkkäänä jatkuvasti arvioimaan fyysisten, psykkinen ja sosiaalisten voimavarojensa riittävyttä päivittäisiin toimintoihin. (Heikkinen & Marin, 2002 121–122.)

Psykkinen toimintakyvyn käsitteeseen kuuluu kognitiiviset toiminnot, psykomotoriset toiminnot, psykkinen hyvinvointi depressio, ahdistuneisuus, stressi, yksinäisyyden kokemukset ja tähän voidaan liittää erilaiset psykkinen selviytymiskeinot. (Lyyra & Pikkarainen 2007, 21.)

Psyykkinen toimintakyky on henkistä voimavaraa, joka tarkoittaa kykyä suoriutua älyllisistä ja muuta henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Psyykkisessä toimintakyvyssä on kysymys siitä, miten hyvin iäkkäiden ihmisten henkiset voimavarat riittävät arkielämän vaatimuksiin. Lisäksi psyykkinen toimintakyky vaikuttaa siihen, miten iäkäs voi selviytyä elämän kriisitilanteissa. Selvimät ikääntymismuutokset ovat havaintotoimintojen hidastuminen ja tarkkuuden huononeminen. Sen sijaan varsinaiset tiedonkäsittelytoiminnot muuttuvat aikuisiässä vain vähän. Monet kognitiiviset toiminnot, kuten kielitaito ja looginen päättelykyky, voivat jopa parantua iän myötä ja heikkenevät vasta hyvin vanhana. Lisään-tyy viisaus monimutkaisen ongelmien käsittelyssä. Oppimisnopeus hidastuu ikääntyessä, mutta iäkkäällä on yleensä voimakas oppimismotivaatio. (Hervonen & Pohjolainen 1998, 128–131.)

Reaktionopeus iän myötä hidastuu, koska kemiallisten välittäjäaineiden tuotanto vähenee ja samasta syystä oppiminen hidastuu (Eloranta & Punkanen 2008, 31).

Rissasen mukaan ikääntyneiden ihmisten muisti on jonkin verran parempi kuin aiemmin eläneiden samanikäisten. Minäkäsitys on tullut myönteisemmäksi, ja myös itsearvostus on parantunut. (Medina & Vehviläinen 2006, 58.)

Ikääntyneiden ihmisten mielenrauhaa voi häiritä havainto ajoittaisesta keskittymiskyvyn puutteesta, muistamattomuudesta tajun heikkenemisestä, lievästä sekavuudentunteesta. Iäkäs tarvitsee toisten ihmisten tukea pysyäkseen reaali- sessa todellisuudessa. (Lehtinen 1992, 92–93.)

Psyykkistä toimintakykyä voidaan ylläpitää. Tällaisia toimintoja ovat yleensä uusien asioiden opiskelu sekä erilaiset harrastusaktiviteetit. Harrastus antaa erilaisia virikkeitä eri tiedonkäsittelytoiminnoille esimerkiksi (elokuvat, teatteri, museokäynnit, kirjallisuus) jne. Osallistuminen harrastusaktiviteetteihin sekä niiden mahdollistaman itseilmaisun kautta lisäävät itsetuntemusta. Elinikäinen harrastaminen on tärkeää oman jatkuvuuden kokemisen kannalta. Vaikka joitain toimintoja jää pois, joitakin harrastuksia jatketaan mahdollisimman pitkään niiden erilaisten symbolisten ja psykologisten merkitysten takia. Tärkeä on, että iäkäs

henkilö voi kokea tyytyväisyyttä omaan toimintatapaansa sekä toimintojensa laatuun ja määrään. (Heikkinen & Marin, 132–140.)

lääkkäiden ihmisten kognitiivista toimintakykyä voidaan edistää. Psykkisen toimintakyvyn keskeisin osa-alue ovat kognitiiviset. Iän myötä tapahtuvat aistimukset, näön ja kuulon heikkeneminen, ovat yhteydessä kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen. (Suutama & Ruoppila 2007, 116–117.)

Uudempi tutkimus on osoittanut, että harjoitus vaikuttaa myönteisesti kognitiiviseen kyvykkyyteen myös iäkkäänä. Harjoituksen avulla voidaan lisätä iäkkään ihmisen kognitiivista kapasiteettia tai hidastaa sen heikkenemistä. On olemassa erilaisia keinoja, jotka tukevat psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Suutama & Ruoppila 2007, 121.)

Opiskelu on tehokas ja tuloksellinen keino, joka ylläpitää ja kehittää ikäihmisen kognitiivista toimintakykyä. Suomessa iäkkäillä on hyvä mahdollisuus opiskeluun. On järjestetty erilaisia kerhoja ja kurssi-toimintoja. (Suutama & Ruoppila 2007, 122.)

Erilaiset harrastukset ylläpitävät kognitiivista toimintakykyä. Harrastusmahdollisuudet antavat ikäihmiselle aktiivisuutta ja ystäväpiiriä. Harrastusten vaikutus toimintakykyyn vaihtelee sen mukaan, opetteleeko yksilö uusia harrastuksia tai taitoja. Omaa aktiivisuutta edellyttävät taideharrastukset, kuten musiikki, kirjoittaminen, näytteleminen ja maalaaminen. Elämyksiä tuottavat taideharrastukset, kuten elokuvat, teatteri, konsertit, museokäynnit ja kirjallisuus. Ne kehittävät luovuutta ja ongelmaratkaisutaitoja ja pitävät yllä erilaisten asioiden tuntemista. Kognitiivisten toimintakyvyn kannalta hyviä ovat myös oman käden taitoja kehittävät harrastukset: metalli-, savi-, puu-, ja neuletyöt. Käsityötä pitää suunnitella, toteuttaa ja arvioida työtä. Muita merkittäviä harrastuksia, jotka tukevat kognitiivista toimintakykyä ovat esimerkiksi: shakki, sanaristikoiden ja suudukujen ratkominen. (Suutama & Ruoppila 2007, 123.)

Sosiaalinen vuorovaikutus vaikuttaa psyykkisen toimintakykyyn. Psykkistä toimintakykyä edistävät kanssakäyminen ystävien ja sukulaisten kanssa sekä

osallistuminen vapaaehtoistyöhön. Se lisäävät iäkkään ihmisen elämään merkitystä ja mielekkyyttä. Vapaaehtoistyö voi antaa uusia voimavaroja, jotka auttavat käsitellä ja ratkaista ikäihmiseen liittyviä ongelmia. (Suutama & Ruoppila 2007, 123.)

Fyysinen aktiivisuus ylläpitää toimintakyvyn eri puolia: fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Samalla tutkimuksessa on todettu, että hyvä kognitiivinen toimintakyky lisää liikuntaharrastusten aktiivisuutta. Liikunta parantaa aivojen verenkiertoa ja hapen saantia. On havaittu liikunnan myönteinen vaikutus muistiin ja toiminnan ohjaukseen. (Suutama & Ruoppila 2007, 125.)

Stressi ja mieliongelmat vaikuttavat haitallisesti kognitiivisiin toimintoihin kaikissa ikävaiheissa. Voimakas ja pitkäkestoinen stressi heikentää kognitiivista toimintakykyä, erityisesti muistia. Krooninen stressi, masennus, ahdistus voivat aiheuttaa palautumattomia muutoksia kognitiivisiin kykyihin. Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen edistää tai ylläpitää ikäihmisten kognitiivista kyvykkyyttä. (Suutama & Ruoppila 2007, 126–127.) Myös lepo, uni on tärkeä, erityisesti unen määrä ja laatu, joka myös vaikuttaa kognitiiviseen suoritukseen (Suutama & Ruoppila 2007, 125).

Ikäihmisten avuksi on järjestetty erilaisia palveluja, mutta fyysisesti heikkokuntoisille iäkkäille ei esimerkiksi pelkkä kuljetuspalvelu riitä, vaan lisäksi tarvitaan avustaja liikkumiseen (Suutama & Ruoppila 2007, 126).

On tärkeä kehittää, kokeilla ja toteuttaa sellaisia harrastuksia ja muita toimintamuotoja, jotka vaikuttavat ikäihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakyvyn kokonaisvaltaisesti (Suutama & Ruoppila 2007, 127).

Hengellisyttä voidaan tarkastella osana psyykkistä toimintakykyä. Hengellisyys on osa henkisyttä ja tarkoittaa ihmisen sisäistä kiinnostusta jumaluuteen ja korkeampaan voimaan. Ikääntyessä ihminen alkaa enemmän miettiä elämästä, elämän merkitystä. Ikääntynyt ihminen yrittää luoda omaelämän kokonaisuutta. Hengellinen elämä antaa rauhaa ja tasapainoa ikäihmisille. Monet ikäihmi-

set pitävät uskon voimavaraksi. Hengellinen hyvinvointi auttaa käsitellä monia esiin nousevia tunteita. (Eloranta & Punkanen 2008, 145–146.)

Hengellisyys ikäihmisten hoitotyössä on ikäihmisten ja hänen omaisten hengellisten tarpeiden huomioimista. Se edellyttää kohdata toinen ihminen hengellisenä ihmisenä. (Eloranta & Punkanen 2008, 146.)

Läheisyys on tärkeä ikäihmisille. Koskettelu, kädestä pitäminen, puhumisesta pidättäytyminen ja läsnäolo ovat tärkeämpiä kuin tekeminen ja toimenpiteet. Ikäihmisten hengellisen tukemisen aiheena on menetysten käsitteleminen. Välineellä on muistelu. Sen avulla ihminen voi tarkastella elettyä elämää ja löytää sille merkityksiä. Muistelua voi toteuttaa yksilöllisesti tai ryhmässä. Voidaan auttaa herättää muistikuvia monin tavoin: valokuvat, musiikki, runot jne. Ikäihmisen mieleen muistellun avulla nousevat vanhat tutut virret, rukoukset, lapsuuden kodin ilmapiiri. Lapsuuden myönteiset kokemukset voivat olla suurena voimavarana. Ikäihmiset mielellään kuuntelevat ja laulavat tutut laulut. Hengellisyyttä voi tukea niin sana- ja säveltaiteen kuin kuvataiteenkin avulla. (Eloranta & Punkanen 2008, 148.)

Elämän merkitykset ovat paljon syntyneet arjessa, arkea ja elämää eläen. Turvallisuus, luotettavuus, avunsaanti, uskollisuus, uskonnollisuus, läheisyys ja kiintymys olivat olleet ja olivat edelleen iäkkäille kertojilleni arvokkaita ja voimavaroja luovia asioita. Iäkkäiden ihmisten voimavaroja tarkastellessa nousee juuri mielen voimavarojen merkitys tärkeään asemaan. Tahdonvoima, positiivinen vire, huumorintaju, lämpö ja hyvät ihmissuhteet vaikuttavat ikääntymiseen hidastavasti. (Heikkinen & Marin 2002, 226–227).

Uskonto saattaa lisätä hyvinvoinnin tunnetta ja vähentää masennuksen. Uskonto antaa toivoa, kun ihminen vanhenee ja joutuu kasvotusten kuolevaisuuden todellisuuden kanssa. Uskonto voi vaikuttaa ihmismielen eheyttävään. Uskon vaikuttaa ikäihmisten elämään ja antaa apua kärsimyksissä ja sairauksissakin. Iäkkäiden ihmisten uskonnollinen elämä antaa turvaa ja tarkoitusta. Rakkaus ja anteeksianto liittyvät myös henkiseen hyvinvointiin ja tasapainoon. Usko antaa turvallisuutta, lohtua ja on positiivisena tekijänä vanhusten elämässä. Usko ei

aina merkitse iloa ja turvan kokemuksia. Sinne kuuluu myös ympäristön ja kodin suhtautuminen. Uskonto vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sosiaalisen tukiverkoston ja terveellisten elämäntapojen kautta. Iäkkäiden elämässä on iso rooli annettu kirkolle. Kirkon päämääränä on myös edesauttaa yhteyttä toisiin ihmisiin ja edistää iäkkäiden aktiivista osallistumista. Kirkon tavoitteena on antaa voimaa ikäihmisen elämään ja hengellisestä tyydyttämisestä. Kirkon lähtökohtana on se, että kaikki ihmiset ovat Jumalan edessä samanarvoisia. Kirkon perustehtävät perustuvat elämän tukemiseen, hengellisen elämän vahvistamiseen, ikääntyvien ihmisarvoon ja oikeuksien puolustamiseen, ikääntyneiden voimavarojen tukemiseen sekä yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tunteen edistämiseen. (Teinonen 2007, 34–36.)

### 2.2.3 Sosiaalinen toimintakyky ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen

Sosiaalinen toimintakyky määritellään yksilön ja ympäristön välisenä vuorovaikutuksena. Sosiaalinen toimintakyky edellyttää aina yhteisöä, kykyä olla vuorovaikutuksessa ja kyky toimia. (Lyyra & Pikkarainen 2007, 21.)

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa yhteiskuntaan sopeutumista, vuorovaikutusta, ystävyys- ja perhesuhteita ja koulutusta. Riitta-Liisa Heikkisen mukaan sosiaalisessa toimintakyvyssä on kaksi puolta: ihminen vuorovaikutussuhteissaan ja ihminen aktiivisena toimijana eri yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Ikääntyneessä sitä voidaan katsoa, kuinka hyvin ikääntyminen ihminen kykenee säilymään vuorovaikutussuhteitaan ja roolejaan yhteiskuntaelämässä, miten hän selviytyy erilaisista vuorovaikutustilanteista. Sosiaalisen toimintakyvyn muutoksista ikääntyessä on niukasti tietoa. On todettu, että ikääntyvät ihmiset pystyvät nuoria paremmin sovittamaan käyttäytymisensä muiden ihmisen mukaan. Tämä näyttää, että persoonallisuus kehittyy iän myötä. (Medina & Vehviläinen 2006, 29; Medina, Kivelä & Tani, 2006, 32; Hervonen & Pohjolainen 1998, 131.)

Ikääntyneet ihmiset pitävät tärkeämpinä ihmissuhteinaan omia lapsiaan. Yleensä naiset ovat sosiaalisesti aktiivisempia, kuin miehet. Naiset osallistuvat myös erilaisiin uskonnollisiin tilaisuuksiin useammin kuin miehet. Sosiaalisen ympäris-

tön vaikuttavat eri reittejä esimerkiksi fysiologisiin toimintoihin ja epäsuorempina vaikutuksina suhtautumiseen, asenteisiin ja käyttäytymiseen. Hyvän sosiaalisen integraation yhteys matalaan kuolleisuuteen on osoitettu myös vanhoissa ikäryhmissä. Myös sairastavuuden ja sosiaalisten suhteiden välillä on havaittu yhteyksiä varsinkin sydän- ja verisuonitautien suhteen. Toisaalta sosiaaliset suhteet voivat muodostua myös negatiivisiksi tekijöiksi suhteessa terveyden ja toimintakyvyn kehitykseen. (Heikkinen & Rantanen 2003, 321.)

Sosiaalinen tuki voidaan nähdä vuorovaikutusprosessina, jossa toiminnoilla voidaan vaikuttaa yksilön sosiaaliseen, psyykkiseen tai somaattiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Kun monipuolisempi on sosiaalinen verkosto, silloin enemmän on ikääntyneellä ihmisellä toimivia suhteita, mahdollisuus saada tukea ja sitä kautta parantaa terveyttä. (Lyyra & Pikkarainen 2007, 72.)

Ikäihmisille tärkeää on dialoginen vuorovaikutussuhde. Se antaa arvostusta, luottamusta ja toivoa. Dialoginen vuorovaikutussuhde antaa mahdollista löytää voimavaroja. (Eloranta & Punkanen 2008, 134.)

Jokainen ihminen tarvitsee ihmisyhteisöä ja halua olla yhteisön jäsenenä. Se antaa mahdollista tulla enemmän kuin mitä hän on yksin. Se on koko elämän jatkuva prosessi ja siihen vaikuttavat ihmisten taidot jotka tarvitaan yhteistyössä. Ikäihmisten hoidossa pyritään käyttää suunnitelmallisesti hyväksi sosiaalista toimintaa ja ihmisten välistä vuorovaikutusta. Yhteisöllisyys tarkoittaa, että hoitajilla ja hoidettavilla on yhteiset tavoitteet. Ikäihmisten kanssa tärkeänä on korostaa tasa-arvoisuus. Tavoitteena on edistää omavastuutta, omaehtoisuutta ja omatoimisuutta. Yhteisö kasvattaa asiakkaiden sosiaalista suorituskkyä. Heidän itsetuntonsa kohoaa ja kommunikaatiokykynsä paranee. Samalla aktiviteetti lisääntyy, mitä on tärkeä ikäihmisin toimintakyvyn tukemiseen. (Eloranta & Punkanen 2008, 135–136.)

Sosiaalinen verkosto tukee sosiaalista selviytymistä. Sosiaalisen verkoston keskellä on asiakas. Sosiaaliseen verkostoon kuuluvat: perhe ja sukulaiset, muut sosiaaliset kontaktit: ystävät, naapurit jne., ammattiauttajat, viranomaiset, kotihoito, päivähoito ja jne. Pitää pyrkiä säilyttää sosiaalinen toimiva verkosto.

Tärkeänä on ottaa asiakkaan mukaan kaikissa tilanteissa. Ikäihmisen tulisi olla aktiivinen osallistuja verkostotapaamisessa ja olla vastuussa omasta elämästään niin pitkälle, kuin mahdollista. (Eloranta & Punkanen 2008, 136–137.)

Viriketoiminnalla tarkoitetaan jotakin mielekästä tekemistä. Vanhustyöntekijöiden tärkeimpiä ovat edesauttaa vanhusten toimintakyvyn säilymistä mahdollisimman pitkään ja elämän mielekkyyden tukeminen. On tärkeää, että iäkäs tuntee itsensä onnelliseksi ja tarpeelliseksi toimintakyvyn pikkuhiljaa heikentyessäkin. Hyvää kuin on mahdollista järjestää iäkkäälle viriketoimintaa ja suunnitella sitä yksilöllisesti. Viriketoiminta antaa sisältöä arkipäiviin ja auttaa ikääntynyttä hahmottamaan ympäristöään ja itseään. Jos ikäihmisten elämä on virikkeetöntä, toimintakyvyn toiminta laskee. Tämä voi johtaa apaattisuuteen, masennukseen ja pitkästymiseen. Tutkimukset osoittavat, että mitä kauemmin ihminen käyttää fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavarojaan, sen pidempään toimintakyvyn toiminta säilyy. Viriketoimintaa otetaan ensimmäisenä huomioon vanhus itse. Hänen tarpeensa, toiveensa ja elämänsähistoriansa ratkaisevat, millaista viriketoimintaa hän kaipaa. Viriketoimintaan kuuluvat: kädentaito, askartelu, musiikki, peli, muistinvirkistys, keskustelu, lehtien lukeminen, taide- ja kulttuuri. (Vanhusten viriketoiminta i.a.)

Viriketoimiseen kuuluu liikunta. Ruumin ja hengen ravinto ovat yhtä tärkeä osa hyvinvointia. Säännöllinen ja iloinen liikunta, oikea ruokavalio, terveyteen liittyvä opastus, sosiaaliset kontaktit, harrastukset ja henkisen vireyden ylläpito ovat kaikki saumattomasti yhteen liittyviä hyvän elämän ja hyvän vanhuuden rakennuspuita. (Pakarinen 1997, 5.)

Perhe niin kuin isovanhemmuuskin kytkeytyvät kahteen edellä esitettyyn yhteiskunnalliseen tekijään, joilla on tekemistä hyvän vanhenemisen kanssa. Molemmat liittyvät toisaalta sosiaalisiin verkkoihin ja verkostoihin, ja toisaalta sukupolvien välisiin suhteisiin ja prosesseihin. Perhe ja suku muodostavat yleensä sellaisten verkkojen, jonka siteiden katsotaan olevan paitsi suurta tyydytystä ja voimaa tuottavia, myös joskus raskaista ja kuormittavia. Perhe on moraalinen yhteisö, jossa koetaan velvoitteita huolehtia omista jäsenistä. Moraaliseen vastuuseen kuuluu vanhukset tarvitsevat enemmän hoivaa. Jyväskylän yliopiston so-

siologian yksikössä on tehty Suuret ikäluokat -tutkimus. Yli puolet suurten ikäluokkien vastaajista katsoi omille ikäryhmälleen tärkeäksi niin avioliiton solmimisen kuin lastenkin hankkimisen ja omien vanhempien auttamista piti tärkeää yli 70 %. Myös havaittu, että naimattomat ovat tyytyväisempiä tilanteeseensa kuin leskiytyneet. Leskiytyminen merkitsee taloudellisen tilanteen heikkenemistä, tarvetta rakentaa uusi identiteetti, masentumista. (Voutilainen, Nikkonen & Merjola-Partanen 1995, 199–228).

Koti on yksi perusväline hyvälle ololle. Omassa kodissa saattaa kokea rauhaa ja onnea, jotka jo itsessään ovat hyvää oloa. Perhe toi lämmön ja läheisyyden tuntoa:

*Hyvä olo sitä, että on paikkaa mihin tulla, missä mua ootetaan ja mihin on aina hyvä tulla.*

Turvallisuus lähiympäristössä, läheisissä ihmissuhteissa ja taloudellisissa olosuhteissa olivat perustarpeita. Terveys ja hyväkuntoisuus toivat myös turvallisuutta ja välineellistä hyvää oloa elämään. (Voutilainen, Nikkonen & Merjola-Partanen 1995, 95).

### 3 OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN

#### 3.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmämme on kvalitatiivinen, sillä tutkimustehtävän mukaisesti haluamme selvittää kokemuksia kummitoiminnasta. Laadullisen tutkimuksen lähtökohta on todellisen elämän kuvaaminen. Se tarkoittaa, että todellisuus on moninainen ja sitä pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi; Remes & Sajavaara 2000,161.) Kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, aineisto kootaan luonnollisessa tilanteessa. Tutkija luottaa omiin havaintoihinsa ja keskusteluihin. Tiedon hankinnassa apuna voi olla lomakkeita ja testejä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000,165.) Laadullisessa tutkimuksessa on tavoitteena ymmärtää tutkimuskohdetta. Usein tutkija yrittää kartoittaa kentän, jossa hän toimii. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 181.)

Kyselymenetelmä on tehokas menetelmä, se säästää aikaa. Hyvän kysymyslomakkeen laatiminen vie aikaa ja vaatii tutkijalta monenlaista tietoa ja taitoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 191).

Täsmällisiä tosiasioita pitää kysyä yksinkertaisina kysymyksinä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 193). Kysymyksien avulla haluamme selvittää, mitä hyötyä oli kummivanhusprojektista ja saada ehdotuksia projektin parantamiseksi. Kyselylomakkeessa voidaan pyytää antaa arviointeja ja perusteluja toiminnolle, kysyä mielipiteistä ja ehdotuksista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 193).

Kysymyksiä voidaan laatia monella tavalla. Käytävissä on kolme muotoa: avoimet kysymykset, jossa esitetään kysymys ja jätetään tyhjä tilaa vastausta varten; monivalintakysymykset, jossa laaditaan valmiit vastausvaihtoehdot ja vastaaja merkitse rastin tai rengastaa vaihtoehdon ja asteikkoihin perustuva kysymystyyppi, jossa esitetään väittämiä ja vastaaja valitsee niistä yksin vastaus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 194–195.)

Yritimme laatia selkeät kysymykset, joiden avulla saisimme selkeät vastaukset. Laadimme lomakkeeseemme avoimet kysymykset ja monivalintakysymykset. Suuri osa niistä oli avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä on hänellä mielessään (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 197).

### 3.2 Aineiston keruu

Aineiston keruun toteutimme puolistrukturoidulla kyselylomakkeella (liite 5). Kyselyyn osallistui ryhmän (johon me myös kuulumme) 15 opiskelijasta 12 kummeina toimivia opiskelijaa. Viidellä heistä oli aikaisemmin kokemusta vanhuksen kanssa työskentelystä, seitsemällä ei ollut kokemusta.

Kysely suoritettiin tammikuussa 2011. Kysely toteutettiin Diakonia-ammattikorkeakoulussa, maahanmuuttajasairaanhoitajaopiskelijan pätevyyskoulutuksen ryhmässä A27MaMush09. Kyselyä varten haimme tutkimuslupaa.(liite 3) Tammikuussa 2011 saimme tutkimusluvan Diakonia-ammattikorkeakoulun tutkimusjohtaja Sakari Kainulaiselta. (Liite 4) Sovimme kyselyajan etukäteen mamush09-ryhmän kanssa. Toteutimme kyselyn opetustilassa rauhallisessa tilanteessa 17. tammikuuta 2011. Ennen kyselylomakkeen jakamista kerroimme tutkimuksen tarkoituksesta ja kyselyn vapaaehtoisuudesta, luottamuksellisuudesta ja siitä, että materiaalia säilytetään tutkimuksen aikana ja sen jälkeen hävitetään. Ryhmässä oli läsnä 11 opiskelijaa. Jaoimme kyselylomakkeet kirjekuoressa jokaiselle opiskelijalle. Opiskelijat vastasivat kyselyyn nimettömänä. Kyselyn aikana muutamat opiskelijat esittivät kysymyksiä. Kyselyn aikana oli mukava ilmapiiri. Kysely kesti 30 minuuttia. Vastausten jälkeen opiskelijat palauttivat kyselylomakkeet kirjekuoressa meille.

### 3.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksen analysointi riippuu osittain, miten aineistoa käsitellään ja tulkitaan. Tutkimusongelma saattaa tiukasti ohjata analyysien valintaa. Eskola (1975, 47) on todennut, että ongelma ja analyysi ovat rakenteeltaan yhteneväiset. Analyysivaiheessa tutkija saa selväksi, minkälaisia vastauksia hän saa ongelmiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 216–217.)

Ensimmäisenä vaiheena aineiston järjestämisessä on tietojen tarkistus. Tarkoituksena on tarkistaa: onko sisällä selviä virheellisyyksiä ja puuttuuko tietoja. Jos vastaaja on täyttänyt lomakkeen huolellisesti, mutta jättänyt vastaamatta osaan kyselystä, on tuhlausta hylätä tällainen paperi. (Hirsjärvi, Remes & Sarajärvi 2000, 217.)

Kuin me saimme kyselyvastaukset, ensin olemme tarkistaneet onko kaikki lomakkeet täytettyinä. Melkein kaikki ovat täyttäneet kokonaan, mutta on muutamia, missä 1–2 kysymyksiä on jätetty vastaamatta. Kaikki kyselylomakkeet otimme analysointiin. Sitten olemme litteroineet jokaisen haastattelun sanasta sanaan. Litteroinnin jälkeen tuli yhteensä 13 sivua.

Analyysimenetelmäksi otettiin sisällönanalyysin. Sisällönanalyysissa aineisto analysoidaan ja liitetään teoreettisiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 116). Sisällön analyysillä voidaan analysoida dokumentteja objektiivisesti. Se on tapa järjestää ja kuvailla tutkittavaa ilmiötä. (Kyngäs & Vanhanen 1999,4.)

Analyysi aloitimme aineiston pelkistämistä. Pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että aineistosta otetaan ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimustehtävään. (Kyngäs & Vanhanen 1999,5). Ryhmitellessä aineistoa yhdistetään pelkistetyistä ilmaisuista asiat, jotka näyttävät kuuluvan yhteen. Ryhmitellessä etsitään pelkistettyjen ilmaisujen yhtäläisyys ja erilaisuus. Samat tarkoittavat ilmaisut yhdistetään samaan kategoriaan. Annetaan kategorialle sen sisältöä kuvaava nimi. Tutkijan tehtävänä on induktiivisesti päättää, mitkä tulkittavat asiat voidaan yhdistää sa-

maan kategoriaan ja mitä ei voida yhdistä (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5: Tuomi & Sarajärvi 2004, 102–103.)

Saadaksemme kokonaiskäsityksen aineistosta, luimme monta kertaa haastattelukertomukset läpi. Tämän jälkeen pelkistimme alkuperäisilmaisuja, jotka kuuluvat tutkimustehtävään. Sitten valitsimme samat tarkoittavat ilmaisut. Ilmaisut koodattiin samalla väreillä ja yhdistettiin ilmaisut koodauksen perusteella. Näin me saimme ryhmät, annettiin niille sopivat nimet.

Kategorioiden muodostuminen on analyysin vaihe, kuin tutkija päättää, millä perusteella eri ilmaisut kuuluvat samaan tai eri kategoriaan. Yhdistetään samansisältöisiä alakategorioita ja muodostetaan yläkategorioita. Yläkategoriatkin nimitetään. Yläkategoriat yhdistetään myös yhdeksi kaikkia kuvaavaksi kategoriaksi. Alakategorian, yläkategorian ja yhdistävän kategorian avulla vastataan tutkimusongelmiin. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 103.)

### 3.4 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusotteen eettiset vaatimukset edellyttävät tutkijalta eettistä vastuullisuutta. Eettinen vastuullisuus pitää sisällään laadullisen tutkimusaineiston hankinnan ja tutkimuksen kaikkien vaiheiden tarkan ja rehellisen toteuttamisen. (Krause & Kiikkala 1996, 64–67.)

Tutkimuksen ja etiikan yhteys on kahtalainen. Toisaalta tutkimuksen tulokset vaikuttavat eettisiin ratkaisuihin. Tutkimuksen eettisyyden pohdinta alkaa tutkimusaiheen valinnasta: kenen ehdolla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimuksen ryhdytään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 122–123.)

Eskolan ja Suorannan (1999, 56) mukaan tutkimuksessa noudatetaan ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta. Sen mukaan pyritään tietoisesti toimimaan kaikissa tutkimuksen vaiheissa osallistuneita kunnioittaen. Jokaiselle osallistujalle pitää antaa riittävästi tietoa tutkimuksesta. Tavoitteena on korostaa heille, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tutkimusaiheen tavoit-

teena on saada tietoa ennalta tutkimattomassa asiasta. Laadullista tutkimusta tehdessä tutkijan on hyvä miettiä omaa rooliaan tiedonantajiin sekä näin pohtia eettisten kysymyksen toteutumista

Olimme hankkineet virallisen tutkimusluvan Diakonia-ammattikorkeakoulun tutkimusjohtajalta. ( Liite 1). Tärkeää oli meidän tutkimuksessamme riittävän tiedon antaminen tutkimuksen tekemisestä; miksi tutkimus tehdään, mitä hyötyä kummivanhusprojektista on kummivanhuksille ja opiskelijoille, mikä haastateltavien mielestä on hyvää ja huonoa kummivanhusprojektissa ja millaisia parannusehdotuksia heillä on. Tiedot, jotka saimme, luvattiin käsiteltävän nimettömästi ja niin, että tutkittavien henkilöllisyys ei paljastu.

Kerroimme heti alkuvaiheessa osallistujille salassapitovelvollisuudesta, heidän tietojensa luottamuksellisuudesta ja tietojen hävittämisestä tutkimuksen jälkeen. Kyselylomakkeet ovat nimettömiä ja ne ovat olleet vain meidän hallussamme. Pyrimme selittämään osallistujille, että mikäli joku kysymys tuntuu epäselvältä voimme selittää. Kerroimme myös, jos osallistuja ei halua vastata kyselyyn, osallistuminen on vapaaehtoista.

### 3.5 Tutkimuksen luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuudessa tärkeää on tutkija itse ja siksi arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Sen takia laadulliset tutkimusraportit ovat henkilökohtaisempia sekä tutkijan omaa pohdintaa sisältäviä. ( Eskola 1999, 211.) Tutkimuksen raportoinnissa olemme yrittäneet kuvata tutkimuksen kulun eri vaiheet mahdollisimman tarkasti.

Tutkimuksessa on tärkeää, että lukija saa mahdollisimman tarkan kuvan tutkimusprosessista, joka on johtanut tutkimuksen tuloksiin. Tutkimuksen arvioitavuutta sekä toistettavuutta lisää tulkintaan perusturvien tekijöiden kuvaus. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös tutkijan oma arvomaailma sekä asenteen niistä johtuvat olemukset. Olemme myös ryhmän osana ja osallistuimme Kummivanhusprojektiin, yritimme olla objektiivisina, sulkea meidän näkemyk-

semme tutkimuksen aikana. Tutkimuksessa tärkeää on oma arvosidonnaisuutensa suhteessa tutkimuskohteeseen ja mitä tutkimuksen kohdalla tarkoittaa omaa vakaumusta. Laadullisen tutkimuksen eräitä luotettavuuskriteereitä ovat uskottavuus, siirrettävyys, varmuus, vahvistavuus. Tutkimuksen uskottavuutta sekä tulosten siirrettävyyttä lukijat voivat arvioida tulosten suorien lainausten avulla. ( Niemelä 1999, 326. )

Opinnäytetyömme lähtökohtana oli selvittää, mikä merkitys kummivanhusprojektilla on ja tavoitteena oli saada laaja näkemys opiskelijan näkökulmasta kummivanhusprojektin kehittämiseen. Aloitimme tutkimuksen teon perehtymällä käsittelevään kirjallisuuteen. Valitsimme aineistokeruumenetelmiksi tutkimukseen kyselylomakkeet. Kyselylomakkeen avulla voidaan kerätä tietoa esimerkiksi vastaajien tiedoista, arvoista, asenteista (Hirsjärvi 1997, 193). Kysymykset pitää tehdä huolellisesti, koska ne vaikuttavat tutkimuksen onnistumiseen. Kysymysten muoto voi aiheuttaa virheitä tutkimustuloksiin, jos vastaaja ei ajattele samalla tavalla kuin tutkija tarkoittaa, tutkimuksen tulokset vääristyvät. Siis pitää tehdä kysymyksiä yksiselitteisiä. Kysymykset laitetaan tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimusongelmien mukaisesti. (Aaltola & Valli 2001, 100.) Kysymykset esitetään jokaiselle henkilölle samassa muodossa, mikä antaa luotettavuutta. Vastaaja voi rauhassa pohtia vastauksia ja tarkistaa niitä. (Aaltola & Valli 2001, 101.)

Tutkimuksemme tarkoituksena oli saada selville mitä hyötyä opiskelijat saavat kummivanhusprojektista ja mitä hyötyä oli kummivanhusprojektista kummivanhuksille opiskelijoiden näkökulmasta.

## 4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimustuloksista nousi kaksi teemaa, jotka liittyvät sekä opiskelijoiden ammatilliseen kasvuun että vanhusten hoitotyön kehittämiseen.

### 4.1 Kummivanhusten taustatiedot

Kummivanhuksista nuorin oli 75 vuotta, ja vanhin oli 92 vuotta. 76–85-vuotiaita oli viisi vanhusta, 86–92 kolme vanhusta. Neljä opiskelijaa ei merkinnyt vanhuksen ikää kyselylomakkeeseen. Suurella osalla kummivanhuksista oli muistisairauksia (kahdeksan). Muita sairauksia olivat lisäksi parkinsonintauti sekä psyykensä sairaus. Neljä opiskelijaa ei ollut merkinnyt kummivanhuksen sairauksia kyselylomakkeeseen.

### 4.2 Vastaajien ammatilliseen kasvuun liittyvät tekijät

#### 4.2.1 Kohtaamisen ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen

Kummivanhusprojektin aikana tärkeäksi nousi opiskelijan ja vanhuksen välinen vuorovaikutus. Opiskelijoiden kohtaamisen taidot ovat kehittyneet. Vastaajat kertoivat, että olivat oppineet ihmisten kohtaamista ja saaneet kokemuksen kommunikoinnista vanhuksen kanssa. Se vaatii sitä, että opiskelijat osaavat luoda kontaktin vanhuksiin. Projektin alussa oli tärkeänä tutustuminen vanhuksiin. Monet vastaajat kertoivat, että vanhukset olivat iloisia opiskelijoiden tullessa.

*...oli aina iloinen, kuin minä tulin, kysyi miten menee perheessä*

*...aina tervehtiä ja muistaa, että olin edellisellä käyneillä...*

*...halusi aina halata...*

*...hän muistaa, että tulen hänen varten ja me pidämme hauskaa aikaa...*

*...oli iloinen, että minä muistan hänet ja tulin tavataan häntä...*

*...tapaamiseen jälkeen hän aina ollut kiitollinen ja hyvällä ololla...*

*Projektin aikana opiskelijat ovat tutustuneet omaan vanhukseen ja hänen elämänsä historiaansa. Vuorovaikutus on tapahtunut keskustelun ja kuuntelemisen kautta.*

*...sain tutustua ihanaan vanhukseen  
..kertoit itsestä, omaelämästä...*

Yksi kummivanhusprojektin tärkeimpinä asioina koettiin ystäväsuhteen syntymistä ja henkilökuntaan tutustumista. Vuorovaikutuksessa vanhuksien kanssa yhteisymmärtämistä ja kärsivällisyyttä nähtiin tärkeänä.

*...yhteisymmärtäminen ja kärsivällisyys, nämä käsitykset kehittävät vanhuksen hoidossa.*

Kummivanhuksen tapaamiset auttoivat opiskelijoita myös ymmärtämään enemmän vanhuksia.

*...Antanut lisää ymmärtävää  
...Tärkeä, että molemmat ymmärtävät, mitä on tapahtumassa. Ja molemmat ovat halukkaita.*

#### 4.2.2 Hoitamisen taidot

Yhtenä projektin tärkeänä asiana pidettiin ammatillisuuden kehittymistä. Se on tärkeää sairaanhoitajanopiskelijoille ja samalla vanhuksille. Hoitohenkilöstön ammatillisuus myös antaa vanhuksille turvallisuutta.

Suuri osa vastaajista kertoi kokemuksen saannista vanhusten hoidosta kummivanhusprojektin aikana. Kokemusta tuli vastuun ottamisesta ja oman työn suunnittelussa ja he kokivat myös saaneensa onnistumisen kokemuksia. Projektin avulla he olivat saaneet harjoitusta vanhuksen kanssa olemisesta muutenkin, kuin vain vuorovaikutusta hoitamisen ja hoitotoimenpiteiden aikana. Vastaajat

*...Itse olen oppinut, millä tavalla hoidetaan tai löydetään syntyvillä ongelmilla varsinkin muistamattomille asiakkaille ratkaisua  
 ...opin enemmän miten toimia vanhuksen kanssa  
 ...sain enemmän harjoituksista vanhuksen kanssa*

*...Sain kokemus vanhuksen hoitotyöstä  
 ...Kokemus vanhushoidosta  
 ...Olen saanut enemmän kokemusta vanhuksen piirissä*

Sairaanhoitajan työhön kuuluu vastuu asukkaista. Jotkut vastaajat kertoivat oppineensa vastuun ottamista sekä vanhustenhoidon osaamista

*...opin ottamaan vastuuta  
 ...osaan hoitaa asukkaita*

Opiskelijat saivat onnistumisen tunteita ja tietoja vuorovaikutuksen kautta. Jotkut kertoivat arvostuksen saannista. Se on tärkeä jokaiselle ihmiselle, antaa ihmiselle luottamusta.

*...Itselle tuli hyvä olo, että voin auttaa joille ja siihen  
 ...Oli mielenkiintoista, kuin tutustuin kummivanhuksen omaisiin, tuli tunne, että tein jotain hyvää  
 ...Inhimillisyyden tunne ja hyvät ominaisuudet vahvistavat.*

Kummivanhusprojektin aikana opiskelijat näkivät ikääntymisen uudella tavalla ja se auttoi herkkyyden ja läsnäolon tärkeyden huomioimisessa.

*...antanut lisää rauhallisuutta ja ymmärtävyyttä  
 ...joskus läsnäoloa riittää, mutta joskus tarvitsee olla enemmän herkkä ja tarkka, että tuntua ihmisen vointia  
 ...vieras vanhus voi olla sinulle, kuin lähiomainen, kuin perheen jäsen  
 ...Sain tutustua, mitä tapahtuu ihmiselle, jos hän sairastui muistisairaudeen  
 ...Joskus läsnäoloa riittää, mutta riippuu ihmisestä ja tilanteista*

Kummivanhusprojekti nähtiin tärkeänä, koska se kehittää erilaisia hoitotyössä tarvittavia taitoja. Seuraavat käsitykset kehittyivät vastaajien mukaan kuin hoidetaan vanhuksia.

*Inhimillisuus. Hyvä tahtovisuus, kunnioittaminen, yhteisymmärtäminen, ammattilaisuus, kärsivällisyys.*

Hoitotyössä tärkeää on oman työn suunnittelu. Kummivanhustapaamisten suunnittelu ja toteutus oli opiskelijoiden itsensä tehtävänä. Jotkut vastaajat pitivät tärkeänä suunnitella tapaamiset ja he suunnittelivat omat tapaamiset ohjaajaan ja kummivanhuksien kanssa. He tekivät siis yhteistyötä, mikä on myös tärkeää hoitotyössä.

*Etukäteen soitin osastoon ohjaajalle ja sanoin, että sopivaan aikaan tulen käymään minun kummivanhukselle. Jokainen kerta minä suunnittelen tehtävää, että se olisi kummivanhukselle hyvää ja hyödyllistä.*

*Tärkeänä on suunnitella etukäteen tehtävää  
Molemmille pitäisi suunnitella mitä tehdä yhdessä, yksin ei voi päättää*

Projekti auttoi myös ymmärtämään syvemmin ihmisen vanhenemisprosessia. Pitää huolehtia omasta terveydestä.

*Kaikille ihmiselle pitäisi olla kunnioittava (siis kunnioiteta toisesta).  
Ihmiselle voi tapahtua mitä vaan iän myötä.*

Vastaajat ovat maahanmuuttajia. Heidän mielestään projekti antoi mahdollisuuden harjoitella suomen kieltä ja tutustua Suomen kulttuuriin.

*Olen harjoitellut suomen kieltä, tutustunut enemmän suomen kulttuuriin.*

*Olen tutustunut, miten menee Pääsijäsenpalvelu kirkossa.*

#### 4.3 Vanhusten hoitotyön kehittämiseen liittyvät tekijät

##### 4.3.1 Vanhustenhoitotyön arvot ja periaatteet

Vanhustenhoitotyö perustuu periaatteisiin ja arvoihin. Vastaajat kyselyssä toivat esille hoitotyön tärkeät periaatteet ja arvot: yksilöllisyys, läheisyys, kunnioittaminen, turvallisuus ja inhimillisyys. Vastaajat kertoivat oppineensa vanhustenhoitotyön periaatteista ja arvoista kummivanhusprojektin aikana. Monet vastaajat toivat esille, kuinka tärkeä on vanhuksille läsnäolo ja läheisyys.

*Vanhus halua läheisyyttä, että hän on huomioitu  
Hänelle ei ole niin tylsä asua yksin vanhainkodissa*

*Olla läsnä kokonaan, siis fyysisesti, mieleisesti jne*

Kummivanhusprojektin tapaamiset nostivat ajatuksia toisen ihmisten kunnioittamisesta.

*Kaikille ihmiselle pitäisi olla kunnioittava (siis kunnioiteta toisesta).  
...enemmän huomioita heille ja kunnioittamista...  
...kunnioita toisia  
...Rakastat ja kunnioitat vanhuksia...enemmän ja enemmän joka  
kerta.*

Vastaajat kertoivat, että kummivanhusprojektin tärkeänä asiana oli yksilön huomioiminen. Opiskelijat arvostavat kummivanhusta yksilönä. He ovat tutustuneet heidän elämänsä historiaan. Jotkut vastaajat kertoivat, että tärkeänä seikkana oli inhimillisyys. Kummivanhusten ja opiskelijoiden välillä oli luotu ystävälliset suhteet. Vastaajat pitivät tärkeänä ystäväsuhdetta syntymistä.

*...Ystäväsuhdetta syntyminen...  
...hän muistaa, että tulen hänen varten ja me pidämme hauskaa aikaa...  
...oli iloinen, että minä muistan hänet ja tulen tavata häntä...  
Halusi aina halata.  
...tuotan hänelle kukkia...  
...hän aina ollut kiitollinen ja hyvällä ololla*

Yhdessäolo ja yhteiset tapahtumat kertoivat, että monilla oli ystävälliset ja luottamukselliset suhteet.

*...kävimme kahvilassa, luin hänelle runoja, katselimme lehtiä, katselimme TV:tä, kävimme Itsenäisyyspäivän juhliissa jne  
...Kävelemme ulkona, osallistuimme juhliin, söimme ravintolassa, kävimme kirkossa  
...Kävimme ulkona, kävimme kahvilassa, juttelimme paljon, nauroimme. Ostimme herkkua, söimme yhdessä kahvilassa.  
...Kävimme ulkona, juttelimme, lauloimme lauluja, joimme yhdessä kahvia/teitä, katsomme yhdessä TV:tä*

Nämä yhteiset hetket selittävät hyvin, että opiskelijoilla ja kummivanhuksilla olivat hyvät, ystävälliset ja luottamukselliset suhteet. Sellaiset suhteet antavat vanhuksille turvallisuutta, mikä on tärkeää vanhuksien hoitotyössä.

#### 4.3.2 Vanhusten toimintakykyä ylläpitävä toiminta

Monet opiskelijat ottivat huomioon kummivanhuksien voimavarat ja yrittivät tukea ja ylläpitää niitä projektin aikana. Vastaajat kertoivat tapaamisista, mitä he olivat tehneet yhdessä ja miten heidän toimintansa vaikutti kummivanhuksiin.

##### Fyysisen toimintakyvyn tukeminen

Vastaajat pitivät erilaisia aktiviteetteja tärkeänä vanhuksien toimintakyvyn tukena. Vastaajien mielestä kummivanhuksien projektin hyötynä oli, että vanhus voi päästä ulos.

*Kummivanhus pääsi ulos, vanhustentalon työntekijöillä ei ollut aikaa  
Vanhus pääsee ulos useimpia  
Vanhukselle on mahdollisuus päästä ulos  
...päästä ulos osastolta koska aina ei ole mahdollista*

Useimmiten tapaamisessa opiskelija ja kummivanhus ulkoilivat.

*Kävimme ulkona  
Enemmän olimme ulkona...  
Yleensä kävelimme ulkona...  
Olemme käyneet kahvilassa, kävelemme, koska minun kummivanhukselle oli tärkeää vain päästä ulos, syöttää lintua ankoja ja oravat  
Kävelemme ulkona*

Jotkut vastaajat kertoivat, että joskus kummivanhukset eivät halunneet mennä ulos.

*Ulkona olimme vain pari kertaa, koska rouva ei halunnut päästä ulos ja vie paljon aikaa sängyssä  
Kävellyt ulkona, kuin hän suostui menemään...*

Vastaajien mielestä liikunta on tärkeää ikäihmisille. Yksi vastaaja kertoo, että hän etukäteen suunnitteli tekemisen tapaamiseen, mikä oli hyödyllistä vanhuk-  
selle.

*...että se olisi hänelle hyvää ja hyötyä kuten käveleminen, pallon heittäminen...*

Vastaajat ovat huomanneet, että ulkoilun jälkeen vanhuksella on parempi ruokahalu. Monet vastaajat kertoivat myös kahvilassa käymisestä

*...kävimme kahvilassa... Ostamme herkkua syömme yhdessä kahvilassa  
 ...joimme yhdessä kahvia/teetä  
 Olemme käyneet kahvilassa  
 ...kävelemme,...söimme ravintolassa*

Vastaajat ovat auttaneet vanhusta syömään

*...syötin hänet...*

### Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen

Monet vastaajat kertoivat lehtien lukemista, television katselemista yhdessä sekä runojen lukemisesta

*Luin lehtiä hänelle  
 ...luin kirjaa  
 ...katsoimme yhdessä TV  
 ...luin hänelle runoja  
 ...katselimme lehtiä, valokuvia, katselimme TV:ta*

Vastaajat pitävät keskustelua tärkeänä vanhuksille. Keskustelu tukee psyykkisesti ja sosiaalisesti

*...juttelimme maailman asioista  
 Juttelimme hänen huoneessa*

Vastaajien mielestä kummivanhusprojektin tärkeänä asiana oli, että vanukset voivat muistuttaa, kertoa itseensä. Tämä on vanhuksien iso voimavara, vanukset mielellään muistivat lapsuudesta ja nuoruudesta ja kertoivat opiskelijoille. Nämä muistutukset ja kertomukset antavat vanhuksille voimia ja tukea.

*Kertoi itsestä, omaelämästä  
 Kummivanhus voi puhua, muistaa hänen elämäntarinan.*

Yksi vastaaja kertoi Designmuseon käynnistä vanhuksen kanssa.

*Olemme käyneet Designmuseossa. Oli mielenkiintoista molemmille. Sen jälkeen juttelimme siitä. Vaikka kummivanhus ollut väsynyt sen jälkeen, mutta oli tyytyväinen ja hyvällä mielellä.*

Jotkut olivat kummivanhuksien kanssa kirkossa Pääsiäispalvelussa. Yksi vastaaja kertoi Itsenäisjuhlan käymistä vanhuksen kanssa. Jotkut vastaajat lauloivat vanhuksen kanssa.

*Olemme käyneet laulamassa  
...lauloimme lauluja  
...osallistuimme juhliin,...kävimme kirkossa*

Vanhuksen psyykkisestä hyvinvoinnista kertoivat myös tunteet.

Monet vastaajat kertoivat kummivanhuksien hyvästä olosta ja hyvää mielestä tapaamiseen jälkeen. Jotkut ovat huomanneet, että vanhus ollut väsynyt tapaamiseen jälkeen. Yksi vastaaja ei ollut huomannut minkäläistä muutoksista vanhuksella tapaamiseen jälkeen.

*Hänellä oli hyvä mieli ja parempi ruokahalun, oli onnellisempi  
...oli hyvä mieli, kuin kävin  
Joskus hän oli väsynyt kuin teimme jotain  
...tapaamisen jälkeen hän ollut kiitollinen ja hyvällä ololla  
Väsymystä, koska rouva ei ole aktiivinen ihminen. Hän ei tottunut  
keskustelemaan ei kenenkään.  
...ensimmäiset 15 minuuttia, hän oli iloinen, paljon puhui, mutta sen  
jälkeen hän oli kovasti väsynyt...*

### Sosiaalinen toimintakyvyn tukeminen

Sosiaalinen toimintakyky on toteutunut vuorovaikutuksen kautta. Vastaajat kertoivat keskustelemasta, juttelemisesta vanhuksen kanssa erilaisista asioista heidän tapaamisessa

*...juttelimme maailman asioista...  
...juttelimme paljon, nauramme*

Jotkut vastaajat kertoivat, että vanhukset olivat aktiivisia keskustelemassa

*Keskustelimme paljon minusta, hän aina kysyi, miten menee, kysyi paljon Venäjältä, mitä ja miten tapahtuu siellä. Kertoi itsestä, omaelämästä. Vanhus osaa puhua venäjällä kielellä ja sen vuoksi hän paljon kysyi, mitä sana on venäjäksi.*

Monet vastaajat ovat huomanneet, että tärkeänä oli, että kummivanhuksella oli mahdollisuus puhua, muistuttaa omaelämästä.

*Kummivanhus puhui, muistatti elämäntarinasta  
...kertoi itsestä, omaelämästä...*

Oli myös hiljaisia vanhuksia, opiskelijat yrittivät saada heitä keskusteluun, ovat kertoneet itse jotain.

*Yleensä kummivanhus oli hiljainen. Minä puhun koko ajan. Puhuin elämästä, koulusta, politiikasta jne. Vanhus oli istunut pyörätuolilla ja sylkiinsä tippunut alas*

Monien vastaajaidean mielestensä kummivanhukset saivat hyötyä projektista ja korostavat psyykkistä ja sosiaalista toimintakyvyn ylläpitämistä.

*Kummivanhus voi puhua, muistuttaa hänen tarinaa.  
Virkistää vanhusta  
Vanhukselle virkoilua tarjoaminen*

Vastaajat kertoivat ulkoilemisesta kummivanhuksien kanssa. Vanhuksien havainnointia, keskustelut opiskelijoiden tai muiden ihmisten kanssa ulkona tukevat vanhuksia psyykkisesti ja sosiaalisesti. Luonto on monilla ihmisillä iso voimavara.

*Minun kummivanhukselle oli tärkeä päästä ulos, syöttää lintua, ankoja ja oravia.*

### Henkinen tukeminen

Vastaajat korostavat, että vanhukset ovat yksinäisiä.

*Hän oli yksinäinen aina, oli hyvä mieli, kuin kävin*

Kummivanhusprojektissa tärkeää on, että vanhukset saavat huomiota.

*Hän saa henkilökohtaisesti ihmistä, joka antaa hänelle huomioita, rakkautta.*

*Se on hyvä järjestö tai projekti kummivanhukselle, koska hoitajilla ei ole tarpeeksi aikaa, että keskustella jokaisen asiakkaan kanssa tai tehdä jotain ylimäärästä sopivaa heille tehtävää, sen takia on tosi hyvä ja hyödyllinen projekti asiakkaalle.*

*Hänelle ei ole niin tylsä asua yksin vanhainkodissa.*

*Hän tuntuu, että hänestä huolehtivat. Hän tuntuu tarpeeksi.*

Jotkut tuottivat esille, että tapaamisien tärkeänä oli vaikuttaminen kummivanhuksien mieli-alaan.

*Parantaa asiakkaan mieli hyvällä, silloin kuin asiakas on surullinen tai hänellä on masennus  
Lievitä asiakkaan mielialan kipua lääkkeetönäimällä hoitomenetel-  
millä jne*

Monille vanhuksille usko on tärkeä. Se antaa voimia, turvallisuutta ja toivoa. Kir-  
kon käyminen on osa hengellisyyttä. Opiskelijat kertoivat kirkossa käymistä  
kummivanhuksien kanssa.

*Kävimme kirkossa Pääsiäispalvelussa.  
Kummivanhus on ollut niin tyytyväinen sen jälkeen.*

Vastaajat ehdottavat, mitä voivat tehdä opiskelija ja kummivanhus yhdessä.  
Kaikki nämä tapahtumat hyvin tukee vanhuksia fyysisesti, psyykkisesti, sosiaa-  
lisesti.

*Museo, näyttely, leffa, keskustassa kävely.  
Mennä elokuviin, mennä...  
Enemmän ulkoilua, enemmän keskustelua.  
Askartelua, vanhuksen harrastuksien toteutuminen.  
Se riippuu kummivanhuksen kunnosta. Piirtää, laulaa, askartela,  
jumppaa, mennä teatterin.  
Käydä kesällä pikku reissulla, lähikaupassa. Syöttää lintua, käydä  
kahvilassa, käydä hammaslääkärillä, kerhossa.  
Kävellä ulkona. Lukea lehtiä. Keskustella erilaisesta.*

### Yhteenveto.

Monet vastaajat ovat tyytyväisiä, että ovat osallistuneet kummivanhusprojektiin.

*Olen ihan tyytyväinen, että saanut kokeilla tässä projektissa.  
Minun mielestäni oli hyvä, mitä oli. Tässä ei voi mitään parempi jo-  
tain keksiä. Päivä päivästä on erilainen, paljon riippuu vanhusten  
voinnista.  
Hyvin toimi.*

Tärkeää on, että melkein kaikki vastaajat(12 opiskelijaa) kuvailevat olevansa  
hoitajana vanhusten hoitotyössä valmistumiseen jälkeen.

*Kyllä. Minä tykkään hoitaa vanhuksia. Ja kummivanhusprojektin  
jälkeen tykkään vielä enemmän.*

## 5 TULOSTEN TARKASTELUA

Tutkimuksesta tulee selkeästi esiin, mikä merkitys kummivanhusprojektista oli maahanmuuttajasairaanhoitajille. Kummivanhusprojekti toi opiskelijoille ammatillista kasvua. Monilla opiskelijoista ei ollut aikaisemmin kokemusta työskentelestä vanhusten parissa. Tämä projekti antoi mahdollisuuden tutustua paremmin vanhuksien hoitotyöhön. Toisaalta projektista saivat hyötyä kummivanhukset, mikä on myös todella tärkeää.

Hoitotyö on yhteistyötä asukkaan tai potilaan kanssa. Tulevien sairaanhoitajien pitää jatkuvasti kehittää omia vuorovaikutustaitojaan ja osata kohdata erilaisia ihmisiä. Kummivanhusprojekti on auttanut opiskelijoita tutustumaan syvemmin vanhusten elämään. Vuorovaikutus muodostuu monista eri asioista, jotka ovat kuunteleminen, keskusteleminen, lukeminen, katsominen, koskettaminen, hiljaa oleminen, ilmeet ja eleet. (Laine Ruishalme, Salervo & Välimäki 2002, 268-271). Opiskelijat toivat kaikki nämä asiat kyselyssä esiin. Monet vanhukset olivat iloisia opiskelijan tullessa ja kiitollisia tapaamiseen jälkeen. Se kertoo siitä, että opiskelijoiden ja kummivanhuksien kanssa oli luotu hyvät suhteet. Onnistunut vuorovaikutus antoi luottamusta molemmille, mikä on tärkeää hoitotyössä.

Jotkut opiskelijat kokivat, että kummivanhusprojekti on muuttanut heidän käsityksiä vanhuksista ja opettanut suhtautumaan vanhuksiin yksilöllisesti ja kunnioittavasti. He oppivat arvostamaan toista ihmistä vanhuksien kohtaamisen kautta. Opiskelijat ymmärsivät, että jokainen vanha ihminen on arvokas yksilö ja jokaisen vanhuksen historia on oma historiansa. Ihmisarvo ja sen kunnioittaminen ei riipu ihmisen fyysisestä kunnosta, persoonasta tai iästä. Opiskelijat kokeilivat yksilöiden hoitamista. He tutustuivat omaan kummivanhuksen historiaan ja toimivat vanhuksen tarpeiden ja toivojen mukaisesti. Opiskelijat keskustelivat vanhuksien kanssa, kysyivät heidän mielipiteitään ja ottivat ne huomioon toiminnassa. Opiskelijoiden ja kummivanhuksen ystävälliset ja luottamukset suhteet antavat turvallisuutta vanhuksille. Opiskelijoiden mielestä he ovat oppineet ja ymmärtäneet syvemmin vanhustenhoitotyön periaatteita ja arvoja. Nämä tärkeät periaatteet ja arvot: yksilöllisyys, tasa-arvo, kunnioittaminen ohjasivat vanhuk-

sen ja opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta ja toimintaa. Ne antavat vanhuksille laatua heidän elämäänsä.

Opiskelijat kuvasivat kummivanhusprojektia merkittäväksi heidän oppimisen, vuorovaikutustaitojen sekä persoonallisuuden kehittämisen ja arvojen asenteiden muokkautumiseen. Opiskelijat korostavat henkilökohtaisia ominaisuuksia: kärsivällisyyttä, taitoja kuunnella toista ihmistä, ihmisläheisyyttä, kyky ymmärtää ja kunnioittaa vanhuksia. He ymmärsivät enemmän ikääntyvien hitautta ja ovat saaneet kärsivällisyyttä yhteisen tekemisen kautta. Kummivanhusprojekti osoitti, että opiskelijoiden ajatukset vanhuksista ja heidän elämästään muuttui inhimillisemmäksi. Opiskelijat yrittivät tehdä oman kummivanhuksen olon mahdollisimman hyväksi. He keskustelivat paljon, lukivat, nauroivat, söivät herkkuja ja lauloivat lauluja.

Kummivanhusprojektin aikana opiskelijat saivat vanhushoidon kokemuksia. He ovat voineet havainnoida vanhuksen elämää ja arvioida omia taitoja erilaisissa tilanteissa. Sairaanhoidajan työhön kuuluu vastuunottaminen. Opiskelijoilla oli mahdollisuus kokeilla vastuunottamista kummivanhuksesta tapaamiseen aikana. He seurasivat vanhuksen vointia tapaamisen aikana. He ovat tutustuneet vanhuksen historiaan, sairauksiin ja hoitosuunnitelmaan. Monet opiskelijat ovat kirjoittaneet vanhuksen voinnista ja toiminnasta päivittäiseen kirjoitusraporttiin. Jotkut opiskelijat kirjoittivat kummivanhuksen hoitosuunnitelmaa ohjaajan kanssa, jotkut harjoittelivat kirjoittamalla hoitosuunnitelmaa paperilla.

Opiskelijat ymmärsivät enemmän, mitä tarkoittaa voimavaralähtöinen hoitotyö. Hoitotyö on yhteistyötä vanhuksen kanssa ja siinä tuetaan mahdollisimman paljon vanhuksen olemassa olevia voimavaroja. Opiskelijat suunnittelivat etukäteen tekemistä tapaamiseen, että se olisi hyödyllistä vanhukselle. He kysyivät kummivanhukselta hänen toiveistaan tapaamisen suhteen, mitä hän halua tehdä tai mihin mennä. Opiskelijat auttoivat vanhuksia hänen voimavarojensa mukaan. Heillä oli aikaa odottaa, tehdä kaikki toiminnot rauhallisesti, ei ollut kiirettä. Monien opiskelijoiden mielestä vanhustenkeskuksen työntekijöillä usein on kiire, heillä ei ole riittävästi aikaa antaa huomioita jokaiselle asukkaalle. Sen takia myös tämä projekti oli hyödyllinen vanhuksille, koska he saivat huomioita.

Opiskelijat saivat enemmän tietoja, millä voi tukea ja ylläpitää vanhuksen toimintakykyä. He ovat seuranneet vanhuksen toimintakykyä verrattuna viimeiseen käyntiin, tuliko muutoksia vai ei. He havainnoivat, miten erilaiset tekemiset vaikuttivat vanhuksien toimintakyvyn ylläpitämiseen. Opiskelijat ymmärsivät, että toimintakyvyt ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. Heidän mielestään tärkeänä asiana oli, että vanhukset pääsivät ulos kummivanhuksen aikana. Ulkoilu tukee vanhusta fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti ja henkisesti. Mutta oli myös muut tekemiset, jotka tukivat vanhuksia: kahvilassa käyminen, keskustelut, lehtien, kirjojen ja runojen lukeminen, laulaminen, kirkossa, museossa käyminen, yhteisiin juhliin osallistuminen jne. Helinin (2000) tutkimuksen mukaan 83-vuotiaat henkilöt tarkoittavat terveydellä hyvää tai kohtuullisen hyvää toimintakykyä eivätkä sitä, ettei heillä olisi ollut pitkäsaairauksia. Toimintakyvyllä haastatteluun osallistuneet tarkoittivat itsenäistä selviytymistä elämän askareista tai selviytymistä toisten avustamanakin. (Heikkinen & Marin 2002, 40.) Opiskelijat seurasivat ja huomasivat, miten heidän yhteinen toiminta vaikuttaa vanhuksen oloon, tuliko vanhuksen vointiin, oloon tai mieli-alaan muutoksia. Monet opiskelijat huomasivat hyvää oloa ja hyvää mieltä heidän tapaamisen jälkeen. Mutta jotkut opiskelijat huomasivat vanhuksen väsymystä tapaamisen jälkeen. Vanhuksen väsymys ei ollut negatiivinen merkki. Jokaiselle ihmiselle tulee väsymys jonkun toiminnan jälkeen, erityisesti vanhalle ihmiselle. Kummivanhusprojektin tärkeänä asiana oli vanhuksen osallistuminen tapaamiseen, hänen toimintakykensä tukeminen ja ylläpitäminen, koska se vaikuttaa hänen terveyteensä.

Opiskelijoiden mielestä vanhukset ovat yksinäisiä. Siksi on niin tärkeää henkinen tukeminen. Kummivanhusprojekti oli hyödyllinen vanhuksille, koska se antoi heille mahdollisuuksia keskustella, kertoa itseensä, muistella omaa elämäänsä ja katsoa vanhoja omia valokuvia. Vanhukset mielellään kertoivat lapsuudesta, nuoruudesta, perheestä, lapsista ja työpaikasta. Vanhuksien kertomukset ja muistelut antavat heille voimia ja tukea. Ne ovat vanhuksien isoina voimavaroina. Hyvät muistot ovat tärkeitä mielen voimavarat. Hyviä hetkiä ja tapahtumia on hyvä kerätä ja jakaa niitä kertomalla toisten kanssa. Muistot ovat tunnepohjaisia. Tunnepääoma on elämän mittainen. (Heikkinen & Marin 2002, 222.) Opiskelijat nostivat esille, kuinka tärkeää vanhuksille on käydä kirkossa ja keskustella

uskon asioista. Usko on antanut vanhuksille voimavaroja, joiden kautta elämän tunne on turvallista. Usko vaikuttaa vanhuksen henkiseen hyvinvointiin ja elämän laatuun.

Sairaanhoitajan työ on työtä ihmisten kanssa. Hoitaminen ei ole pelkästään lääkkeen antamista tai toimenpiteen tekemistä, se on kokonaisvaltaista hoitoa. Ihminen on fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen kokonaisuus. Ei voi hoitaa yhtä osaa, vaan pitää hoitaa koko ihmistä. Lääkkeet eivät aina riitä, jos ihminen ei saa henkistä tai hengellistä hoitoa. Monet opiskelijat hyvin ymmärsivät tämän asian kummivanhusprojektin aikana.

Monet vastaajat korostavat, että he itse saivat hyvän olon kummivanhuksen tapaamiseen jälkeen. Tunne, että olet tehnyt jotain hyvää toiselle ihmiselle antaa arvostusta itselle, mikä on tärkeää jokaiselle ihmiselle.

Vastaajat olivat maahanmuuttajia. Kummivanhusprojekti antoi heille mahdollisuuden harjoitella suomen kieltä ja tutustua Suomen kulttuuriin ja historiaan.

Osa opiskelijoita sai negatiivisia kokemuksia kummivanhustoiminnasta. Suuri osa kummivanhuksista oli muistamattomia. Kummivanhusprojektin haasteena opiskelijoille tuli kummivanhuksen muistamattomuus. Tämä haaste johtui siitä, että opiskelijat eivät saaneet riittävästi tietoa muistisairauksista ennen projektin alkua. Sairaanhoitajien pitää osata hoitaa erilaisia sairastuvia ihmisiä. Siis on hyödyllistä saada mahdollisuuksia tutustua erilaisiin sairauksiin ja oppia, miten niitä voi hoitaa. Kummivanhusprojekti antoi mahdollisuuden oppia enemmän sairauksista, joiden oireena on muistamattomuus. Muistamattomuus on oire, sitä voi aiheuttaa monet sairaudet. Sairaanhoitajan tehtävänä on osata auttaa ja tukea ihmisiä, kenellä on muistamattomuus. Muistamattomat vanhukset tarvitsevat paljon apua ja heidän toimintakykynsä ylläpitämistä. Liikunta on tärkeä fyysisen toimintakyvyn ylläpidolle ja henkiselle hyvinvoinnille. Parin viikon sisäläolo tai liikkumattomuus voi heikentää vanhan ihmisen peruskuntoa. Normaalin harrastusten jatkaminen on tärkeää sosiaalisten suhteiden säilymiselle, tukee hyvinvointia ja toimintakyvyn säilymistä. Aivoja kannattaa aktivoida erilaisilla pienillä muisti- ja ongelmanratkaisu tehtävällä, esimerkiksi: lukemisella, elokuvi-

en katsomisella, sanaristikoiden täytöllä, kirjoittamisella, pelaamisella jne.(muistiliitto.ry.) Erään opiskelijoiden mielestä oli vaikeaa olla muistamattoman vanhuksen tapaamisessa. Vanhukset ovat hiljaisia, eivät halua puhua ja mennä mihinkään ja he nopeasti tulivat väsyneeksi. Mutta tärkeänä asiana on heidän huomioiminen, läsnäolo, keskustelu heidän kanssaan rauhassa tilanteessa. Kaikki nämä pienet asiat ovat vanhuksien toimintakyvyn suurena tukena.

Tutkimuksen” Kolmen sairaanhoitajan kokemuksia dementoituneen vanhuksen haasteellista käyttäytymistä dementiaosastolla” mukaan ajan antamisen ja rauhallinen keskustelu ovat tärkeitä hoitokeinoja. Heimosen ja Voutilaisen(1997,108) mukaan rauhallinen keskustelu dementoituvan kanssa on yksi keino kohdata haasteellinen tilanne. (Zhendi 2009, 31.)

Yksi vastaaja merkitsi haasteena, että muut osaston vanhukset ovat hylättyjä. Mutta tutkimuksen tulokset toivat hyvin esiin, että opiskelijoiden käynnit ja auttaminen antaa suurta apua vanhuksille ja vanhustenkeskuksen työntekijöille.

Opiskelijat ehdottivat projektin kehittämistä edelleen. Vanhukset kaipasivat sosiaalisia suhteita ja myös mielen virikkeitä. Vastaajien mielestä opiskelijat ja vanhukset voivat yhdessä kävellä ulkona, lukea kirjoja, lehtiä, keskustella eri asioista, askarrella jne. On myös hyvä käydä vanhuksen kanssa teatterissa, elokuvissa, museossa, konserteissa, kirkossa, osallistua yhdessä juhliin ja muihin tapahtumiin. Nämä tapahtumat auttavat vanhuksia pysymään mukana elämässä ja voivat auttaa vanhuksien toimintakyvyn säilymistä.

## 6 Pohdinta

Opinnäytetyömme oli pitkä prosessi, joka alkoi toukokuussa 2010. Aihe oli meille mielenkiintoinen, koska itse olimme osallistuneet kummivanhusprojektiin. Mielestämme saimme paljon hyötyä tästä projektista: harjoittelimme ikäihmisten hoitotyötä, saimme iäkkään ihmisten kanssa vuorovaikutuskokemuksia ja tutustuumme viriketoimintaan. Opimme lisäksi, miten voimme auttaa ja tukea vanhoja ihmisiä. Meillä oli hyvä tilaisuus auttaa ikäihmisiä. Toisella meistä oli satavuotias kummivanhus, joka on aktiivinen ja innokas. Hän on tyytyväinen pienistä asioista, koska ne ovat hänelle tärkeitä. Hänelle on tärkeää toisen ihmisen läsnä olo ja keskustelut ihmisen kanssa. Projekti antoi mahdollisuuden ymmärtää, kuinka vieras ihminen voi tulla läheiseksi. Kummivanhusprojektin aikana hän sai sellaisen tunteen, kuin olisi saanut oman isoäidin. Vaikka projekti loppui ja välimatka on pitkä, tuntuu, että täytyy vielä käydä kummivanhuksen luona. Toinen meistä kokeili projektin aikana ihmisten erilaisuutta. Hänellä oli kaksi kummivanhusta, koska ensimmäinen kummivanhus on kuollut projektin aikana ja hän sai toisen kummivanhuksen. Hän tutustui hyvin molempiin vanhuksiin. Molemmat kummivanhukset olivat mukavia, vaikka erilaisia. Projekti antoi mahdollisuuden oppia enemmän vanhuksen yksilöllisyydestä, ihmisten tasa-arvosta sekä kunnioittamista riippumatta koulutuksesta, ammatista, edellisestä elämästä, vuorovaikutusta erilaisiin ihmisiin. Myös suomen kielen taitomme on kehittynyt ja saimme enemmän tietoa Suomesta, kun keskustelimme kummivanhusten kanssa.

Meitä kiinnosti koko mamush09-ryhmän mielipide tästä projektista. Samalla halusimme kehittää kummivanhusprojektia sairaanhoitajaopiskelijoiden kyselyn kautta.

Opinnäytetyöprosessi oli haasteellinen ja kesti pidempään kuin me ajattelimme. Opimme tekemään työtä parina ja kunnioittamaan toisen mielipiteitä. Opinnäytetyön tekemisen kokemus oli meille tärkeää ja opettavaa. Saimme paljon tietoa ja vanhusten hoitotyöstä.

Opinnäytetyön mukaan vastaajat kokivat kummivanhusprojektin merkitykselliseksi hoitotyöksi. Kummivanhusprojektin kautta sairaanhoitajaopiskelijat saivat ammattilista kasvua; kokemuksia kokonaisvaltaisesta, voimavara- ja yhteisöllisestä vanhustenhoitotyöstä, oman toiminnan suunnittelemisesta, ammattilista vastuunottamista, kokonaishoidon hahmottamista. Kummivanhukset saivat arjesta poikkeavaa toimintaa. Kummivanhustapaamisen kautta he saivat enemmän inhimillisyyttä, kuten läheisyyttä, kunnioittamista, turvallisuutta, luotamuksellista vuorovaikutusta, arvostamista. Ajattelimme, että olisi hyvä ylläpitää kummivanhusprojekteja, koska se antaa paljon positiivista sekä opiskelijoille että vanhuksille.

Opinnäytetyön kautta huomasimme kummivanhusprojektissa seuraavanlaisia haasteita:

1. Kummivanhuksen muistamattomuus. Suuri osa kummivanhuksista oli muistamattomia. Ehdotuksena tuli opiskelijoiden lisätiedon saanti muistisairaudesta koulussa.
2. Kummivanhusprojektin epätasaisuus. Osastolla oli vain yksi kummivanhus, toiset ovat hylätty.
3. Kummivanhusten mielialan vaihtelu. Joskus oli vaikea saada kummivanhusta osallistumaan tapahtumaan. Ehdotuksena tuli, että joskus ei tarvitse mihinkään mennä, jos kummivanhus ei halua. Tärkeänä asiana on läsnä olo.

Opinnäytetyön mukaan ehdotuksena tuli, että pitää etukäteen suunnitella kummivanhustoimintaa, ottaa huomioon kummivanhuksen toiveita ja vanhuksen omahoitajan neuvoja. Kummivanhusprojektissa tärkeää on yhteinen opiskelijan ja kummivanhuksen toiminta. Myös tärkeää on yhteinen työ osaston henkilökunnan kanssa. Ennen käyntiä pitää soittaa osastolle, kysyä kummivanhuksen voinnista ja sopia käyntiaika. Kummivanhusprojektin tavoitteiden mukaan pitäisi oppia laatimaan, päivittämään, toteuttamaan ja arvioimaan hoito ja palvelusuunnitelman omalle ”kummivanhukselle”(liite 2 ). Opinnäytetyön mukaan vain osa vastaajista oli merkinnyt sen kyselylomakkeeseen. Kummivanhusprojektin jatkossa ehdotamme, että annettaisiin enemmän huomiota kummivanhuksen hoitosuunnitelman tekemiseen. Opinnäytetyömme toi esiin, että olisi hyvä, että

opiskelijat saivat enemmän teoriaa voimavarolähtöisestä ja kokonaisvaltaisesta vanhustenhoitotyöstä ennen kummivanhusprojektin toiminnan alkua.

Toivomme, että kummivanhusprojekti jatkuu ja opinnäytetyömme antaa hyötyä toiminnan jatkoon. Kummivanhusprojektin jatkossa olisi hyvä kartoittaa kummivanhusten omahoitajia ja selvittää, mitä hyötyä iäkkäille ihmisille on ollut kummivanhusprojektista omahoitajan näkökulmasta. Ajattelimme, että omahoitajat voisivat ammatillisesti arvioida, miten kummivanhusprojektilla voidaan vaikuttaa ikäihmisten elämänlaatuun.

## LÄHTEET

- Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa: Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus. 24–41.
- Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina 2008. Gerontologia. Duodecim
- Hervonen, Antti & Pohjolainen, Perttu 1991. Gerontologian ja geriatrian perusteet. Lääketieteellinen oppimateriaalikustantamo. Tampere: Lääketieteellinen oppimateriaalikustantamo
- Hervonen, Antti; Pohjolainen, Pertti & Kuure, Kari A. 1998. Vanhene viisaasti. Porvoo: WSOY.
- Heimonen, Sirkkaliisa & Voutilainen, Päivi 1997. Dementoituva hoitotyön asiakkaana. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Ruoppila, Ismo 2002. Harrastukset psyykkisen toimintakyvyn tukena. Teoksessa Eino Heikkinen & Marjatta Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 119–148.
- Heikkinen, Riitta-Liisa 2002. Mielen voimavarat Vanhetessa. Teoksessa Eino Heikkinen & Marjatta Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 218–222.
- Hurme, Helena 1990. Eläkeikäisten perhesuhteet. Teoksessa Pertti Pohjolainen & Marja Jylhä (toim.) Vanheneminen ja elämäntyyli. Sosialigerontologian perusteita. Weilin & Göös, 199–228.
- Jyväskylän yliopisto. 2000. Väitös mallintaa iäkkäiden ihmisten selviytymistä (Helin). <https://www.jyu.fi/>

- Järvimäki, Voitto & Nal, Heini, 2005. Vanhuksen kivun hoito. Teoksessa: Karl-August Lindgren TULES – Tuki ja liikuntaelinsairaudet. Helsinki: Duodecim, 106–115.
- Kettunen, Reetta 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.
- Kuntoutusselonteko 2006. Valtioneuvoston selonteko eduskunnalle 2006. Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Krause, I & Kiikkala, I.1996. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä. Helsinki. Kirjayhtymä.
- Kyngäs, Helvi & Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 11(1).
- Laine, A, Ruishalme. O. Salervo. P. Siven. T. & Välimäki. P. 2002. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Porvoo: WS Bookwell.
- Lehtinen, V., Joukamaa, M., Jyrkinen, T., Lahtela, K., Raitasalo, R., Maatela, J. & Aromaa, A. (1992). Suomalaisten aikuisten mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt. Turku: Kansaneläkelaitoksen julkaisuja AL:33.
- Lyyra, Tiina - Mari; Pikkarainen, Aila & Tiikkainen Pirjo 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita
- Medina, Aila Vallejo; Vehviläinen, Sirpa & Haukka, Ulla-Maija; Pyykkö, Virpi; Kivelä, Sirkka-Liisa 2005. Vanhusten hoito Helsinki: WSOY:
- Medina, Vallejo, Aila; Kivelä, Sirkka-Liisa & Tani, Leena 2006. Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY.
- Merjola-Partanen, Tuula 1994. Hyvä olo suhteessa itseen. Teoksessa Päivi Voutilainen, Merja Nikkonen & Tuula Merjola- Partanen ( toim.) Kissa ja kiikkutuoli?? Gummerus Oy: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Stakes 95.
- Muistiliitto.ry 2011. Muisti ja muistisairaudet. Viitattu 24.01.2011. [www.muistiliitto.fi/](http://www.muistiliitto.fi/)
- Niemelä, Kati. 2009. Johdanto. – Innanen, Tapani & Niemelä, Kati (eds.). 2009. Rippikoulun todellisuus. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 107. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus.
- Pakarinen, Pete 1997. Toimintakyvyn ylläpito. Teoksessa Pete Pakarinen (toim.)Terveenä taipaleella. Helsinki: Kansallinen Sivistysliitto ja Kansallinen Senioriliitto Kehittämishanke. 5.

- Raine, Valli 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rauhala, Leena 1996. Tajunnan itsepuolustus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Routasalo, Pirkko & Pitkälä, Kaisu 2005. Ikääntyvän henkilön haaste hoitotyölle. Teoksessa Eija Noppari & Heula Koistinen (toim.) Laatusuhteita vanhuustyöhön. Helsinki: Tammi.
- Powell, Lawton 1999. Vuosikertomus gerontologia ja geriatri. Psychopharmacologic interventioita myöhään elämässä.
- Sosiaalivirasto 2010. Vanhusten palvelut. Viitattu 24.11.2010.  
[www.hel.fi/hki/sosv/fi/](http://www.hel.fi/hki/sosv/fi/)
- Suutama T. & Ruoppila I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa vanheneminen ja terveys. Toim. T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen. Helsinki: Edita.
- Timo Teinonen 2007. Miten usko voisi vaikuttaa terveyteen. Jyväskylä: Gummerus Oy. Terveys ja usko. 34–36.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, Helsinki: Tammi.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi. Uusitalo. 1996. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Helsinki: WSOY.
- Vanhusten viriketoiminta. 2007. Vanhusten toimintakyky ja viriketoiminta. Viitattu 10.01.2011. <http://virikkeita.nettisivu.org/viriketoiminta/>
- Vuorovaikutuskulttuurihoitotyössä 2005. Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys. Viitattu 14.01.2011. <http://hoitonetti.turkuamk.fi/>
- Voutilainen, Päivi & Tiikkainen, Pirjo 2009. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY.
- Zheng, Bao 2009. Kolmen sairaanhoitajan kokemuksia dementoituneen vanhuksen haasteellisesta käyttäytymisestä dementia osastolla. Opinnäytetyö. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

## LIITE 1: Kummivanhusprojektin pelisääntöjä

### Opiskelija:

- yhteydenotto 3 päivää ennen tapaamista, tiedustelu vanhuksen voinnista ja kysyy edellisen tapaamisen mielialasta yms
- omat yhteystiedot, puhelinnumero ohjaajalle
- nimeä käyntien aikana
- kirjaaminen hoito - ja palvelusuunnitelmaan ohjaajan kanssa
- aktiivinen tapaamisten järjestämisessä
- pyytää apua ohjaajalta

### Ohjaaja:

- varaa aikaa ja varautuu yllätyksiin
- on mukana kummivanhuksen ”valinnassa”
- tutustuttaa opiskelijan asukkaaseen (historiaan, huoneeseen, muistoihin, hoito - ja palvelusuunnitelmaan: vointiin ja toimintakykyyn)
- ohjaa opiskelijaa kirjaamisessa
- toimii yhteyshenkilönä
- perehdyttää muun henkilökunnan kummivanhusideaan

### Osasto:

- aamupalaverillä muistutetaan tapaamisesta kummiopiskelijan kanssa
- auttaa käytännön järjestelyissä, vanhuksen ”valmistaminen” tapaamiseen ja mahdollisten pettymysten käsittelyyn
- varasuunnitelman tekeminen
- jälkipuinti – keskustelun kirjaaminen (tunteet – ilot)

## Liite 2: Kummivanhusprojekti

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Maahanmuuttajasairaanhoitaja

Kevät2010

”Kummivanhusprojekti”

Hoitotyön asiantuntijuuden oppiminen on pitkä prosessi, jota voidaan tukea ohjatun harjoittelun avulla. Tärkeintä on löytää silta hoitotyön teorian ja käytännön välille, jolloin teoria tukee käytäntöä, ja päinvastoin.

Asiantuntijuuden oppiminen todentuu, kun opiskelija oppii yhdistämään opittavan asian käytännön toimintaan ja työympäristöön. Tällaista oppimista kutsutaan kontekstuaaliseksi oppimiseksi, ts. oppiminen tapahtuu aidossa hoitoympäristössä. Pelkkä teoratiedon toistaminen ja varastoiminen ei siis riitä, vaan on löydettävä todellisiin elämän ongelmiin soveltuvia tutkimustietoon ja kriittiseen ajatteluun perustuvia ratkaisuja. Vahva kontekstuaalisuus edellyttää, että ihminen oppii käytännön hoitotyössä.

Vanhusten hoitotyön harjoittelun painopistealueina ovat kokonaisvaltaisen, voimavaralähtöisen ja yhteisöllisen hoitotyön oppiminen oman kummivanhuksen elämäntarinan kautta.

Harjoittelun tavoitteet:

- tutustua vanhan ihmisen koko elämänhistoriaan (ei vain siihen, miksi tullut laitokseen)
- tutustua suomalaiseen kulttuuriin ja historiaan
- oppia laatimaan, päivittämään, toteuttamaan ja arvioimaan hoito - ja palvelusuunnitelman omalle ”kummivanhukselleen”
- ammatillisuuteen kasvaminen kuten: oman toiminnan suunnitteleminen, ammatillisen vastuun ottaminen, itsereflektoinnin kehittyminen, kokonaisuhoiton hahmottaminen

Toteutus:

-opiskelijalle valitaan osastolta oma ”kummivanhus”, jonka rinnalla opiskelija kulkee 10 kk:n ajan, (4t/kk). Tapaamisille varataan lukujärjestykseen aikaa, jotka ovat seuraavat: 25.2., 17.3., 30.3., 21.4., 19.5.2010. Syyslukukauden ajat

sovitaan myöhemmin. Opiskelija voi kuitenkin sopia ajat toisin, tapauskohtaisesti.

-vanhuksen omahoitaja ja opiskelijan ohjaaja toimivat tutoreina, ts. he tukevat kummitoiminnan toteutumista vanhuksen hoito- ja palvelusuunnitelman mukaan -opettajat Marianna Zotow ja Eva Laine toimivat kummivanhusprojektin tukijoina

Arviointi:

Kummitoiminnan arviointiin osallistuvat kaikki asianosaiset (vanhus ja hänen omaisensa, opiskelija, omahoitaja, ohjaaja, työyhteisö ja opettajat)

## LIITE 3: Tutkimuslupa-anomus

Marina Egorova  
Svetlana Odegnal

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS  
15.11.2010

Tutkimusjohtaja  
Sakari Kainulainen  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak Etelä, Helsinki  
Sturenkatu 2  
00530 Helsinki

## TUTKIMUSLUPA OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN

Opiskelemme sairaanhoitajiksi MaMush09-ryhmässä Diakonia-ammattikorkeakoulun Diak Etelän Helsingin toimipaikassa. Valmistumme sairaanhoitajiksi (AMK) maaliskuussa 2011. Haemme tällä anomuksella tutkimuslupaa opinnäytetyöllemme, jonka tarkoituksena on selvittää, miten maahanmuuttajasairaanhoitajaopiskelijat (mamush) kokivat kummivanhusprojektin.

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus, jossa tehdään kyselylomakkeet, jossa vastaajaa pyydetään pohtimaan omia kokemuksiaan kummivanhusprojektista Kustaankartanosta.

Tarkoituksenamme on jakaa kyselylomakkeet kaikille maahanmuuttajasairaanhoitajaopiskelijoille (13 opiskelijaa) marras-joulukuussa 2010.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Saadut tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Kerättyä aineistoa käytetään vain tähän tutkimukseen. Opiskelijoilla on oikeus missä vaiheessa tahansa kieltäytyä tai keskeyttää tutkimus. Opinnäytetyön valmistuttua hävitämme aineiston.

Tutkimuksemme lähtökohtana on, että se vastaa työelämän tarpeisiin ja siitä on hyötyä käytännön hoitotyössä. Aihe kiinnosti meitä, koska olemme itse mamush-ryhmän opiskelijoita ja osallistuimme kummivanhusprojektiin.. Mielestämme saimme paljon hyötyä tästä projektista. Meitä kiinnostaa koko mamush-ryhmän mielipide kummivanhusprojektista. Samalla haluamme kehittää projektia.

Tutkimuksemme on tärkeä, koska näkemyksemme mukaan tuloksia voidaan jatkossa hyödyntää hoitotyössä. Opinnäytetyömme ohjaajat ovat lehtorit Marianna Zotow ja Eva Laine.

Pyydämme kohteliaimmin lupaa tutkimuksen suorittamiseen.

Ystävällisin terveisin:

Sairaanhoitajaopiskelijat

:

Marina Egorova

[marina.egorova@student.diak.fi](mailto:marina.egorova@student.diak.fi)

Svetlana Odegnal

[svetlana.odegnal@student.diak.fi](mailto:svetlana.odegnal@student.diak.fi)

LIITE 4: Vastaus tutkimuslupa-anomukseen

VS: Tutkimuslupahakemus.

Hei,

Luin tutkimussuunnitelmanne ja voitte toteuttaa siihen liittyvän aineistonkeruun esitetyn mukaisesti.

Terveisin,  
Sakari Kainulainen  
Tutkimusjohtaja  
Diakonia-ammattikorkeakoulu

**Lähtettäjä:** Marina Egorova  
**Lähetetty:** 3. Januaryta 2011 16:54  
**Vastaanottaja:** Sakari Kainulainen  
**Aihe:** Tutkimuslupahakemus.

Terve !

Pyydämme lupaa tutkimukseen tällä tutkimuslupa-anomuksella. Liitteenä lähettämme tutkimuslupasanomuksen ja opinnäytetyömme teorianosan.

Terveisin: Marina Egorova ja Svetlana Odegnal,mamush09

## LIITE 5: Kyselylomake

Kysely:

Hyvä vastaaja!

Ole hyvä, kirjoita ajatuksesi kummivanhusprojektista. Toivomme, että alla olevat kysymykset auttavat sinua pohdinnoissasi.

☒ Kummivanhuksen sukupuoli

a) nainen

b) mies

☒ Kummivanhuksen ikä

☒ Oletko:

a) hoitaja

b) opiskelija

☒ Kummivanhuksen muistin tila

a)hyvä muisti

b)muistamaton

☒ Onko kummivanhuksella huomattavissa muutoksia kummitapaamisen jälkeen esim.

a)Hyvä olo

b) Hyvä mieli

c)Väsymystä

☒ Muistiko vanhus opiskelijan

a) Kyllä

b) Ei

☒ Mitä hyötyä mielestäsi oli kummivanhusprojektista kummivanhukselle?

☒ Mitä mielestäsi projekti antoi mamushopiskelijalle?

☒ Mitä mielestäsi oli tärkeää kummivanhusprojektissa?

☒ Mitä mielestäsi oli vaikeaa projektissa?

☒ Onko toiveita tai ehdotuksia siitä, mitä opiskelija ja kummivanhus voivat tehdä yhdessä?

☒ Onko vielä ehdotuksia kummivanhuksen projektin parantamiseksi?

☒ Voit kirjoittaa lisää vapaasti projektista...

Kiitos vastauksistasi!