

Maarit Skyttä  
Anna Ukkonen

VIRKISTYSPÄIVÄ LOTTAPERINNEYHDISTYKSEN JÄSENILLE

Hoitotyön koulutusohjelma

2012



## TIIVISTELMÄ

### VIRKISTYSPÄIVÄ LOTTAPERINNEYHDISTYKSEN JÄSENILLE

Maarit Skyttä  
Anna Ukkonen  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Toukokuu 2012  
Ohjaaja: Kangassalo, Ritva  
Sivumäärä: 33  
Liitteitä: 2

Asiasanat: lotat, virkistyspäivä, kokonaishyvinvointi

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää Lottaperinne-yhdistyksen jäsenille virkistyspäivä, joka sisälsi yhdessäoloa, liikuntaa, muistelutuokion ja ruokailun.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin syksyllä 2011 Satakunnan ammattikorkeakoulun tiloissa. Opinnäytetyön raportti kirjoitettiin keväällä 2012. Teoriaosuudessa kuvataan kokonaishyvinvointia ikäihmisillä, osio sisälsi elämänhistorian ja muistelun osana muistelun kokonaishyvinvointia sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kuvaukset.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa järjestettiin yhteistyössä Lottaperinneyhdistyksen kanssa virkistyspäivä yhdistyksen jäsenille. Virkistyspäivä suunniteltiin ja toteutettiin kokonaishyvinvoinnin viitekehyksestä, niin että siihen sisältyi elämänhistoriaan(muistelu), fyysiseen(liikuntatuokio, ruokailu), psyykkiseen(runonlausunta, yhteislaulut) ja sosiaaliseen(osallistava tapahtuma) hyvinvointiin liittyviä asioita. Päivä järjestettiin 28.09.2011 klo 10-15.30 ja siihen osallistui 27 Lottaperinneyhdistyksen jäsentä.

Järjestämällä vastaavanlaisia tapahtumia voidaan tukea ikääntyneiden kokonaishyvinvointia ja arjessa selviytymistä.

## ENGLISH SUMMARY

### RECREATION DAY FOR LOTTA-SISTERS

Maarit Skyttä  
Anne Ukkonen  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing  
May 2012  
Supervisor: Kangassalo, Ritva  
Number of pages:33  
Appendices: 2---  
Keywords: Lotta-sisters, recreation day, total wellbeing

Purpose of our study was to design and organize Lotta tradition-members of the association for recreational day, which included spending time together, exercising, reminiscence session, and the author-Tourist Board.

This functional study was carried out in autumn 2011 Satakunta professional college premises. Report of the thesis was written in the spring of 2012. The theoretical part describes the overall well-being of older people,

section included the life history and reminiscence reminiscence as part of overall well-being as well as physical, mental and social well-being of the descriptions.

The thesis is a functional study, which was organized in cooperation with the Association of Traditional Lotta recreational day members of the association

. Recreational outings planned and implemented in the overall well-being framework, so that it included a life history of the (remembrance), physical (exercise sessions, eating), mental

poetry readings, singing or playing music) and social (participatory event) welfare issues. Day was celebrated on 09.28.2011 at 10 to 15.30 and was attended by 27

Lotta Heritage Association members. Organizing similar events may be supported by the overall well-being of older people in everyday life and survival.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 LOTTANA SUOMESSA.....	5
2.1 Lotta Svärd-järjestö.....	5
2.2 Lottien toiminta.....	7
2.3 Lottaperinneyhdistys.....	9
3 IKÄÄNTYNEIDEN KOKONAISHYVINVOINTI .....	9
3.1 Elämän historian merkitys ikääntyneille.....	9
3.2 Muistelutyö kokonaishyvinvoinnin tukena.....	11
3.3 Ikääntyneiden fyysinen hyvinvointi .....	12
3.4 Ikääntyneiden psyykkinen hyvinvointi .....	14
3.5 Ikääntyneiden sosiaalinen hyvinvointi .....	17
4. OPINNÄYTYTYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS .....	18
5.TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ .....	19
6. VIRKISTYSPÄIVÄN TOTEUTTAMINEN.....	20
6.1 Suunnittelu.....	20
6.2 Toteuttaminen.....	22
7.POHDINTA .....	29

## 1 JOHDANTO

Ikääntyneiden hyvinvointiin kuuluu läheiset, ystävät, kulttuuritoiminta ja sosiaaliset toiminnot. Fyysinen toimintakyky on tärkeä jokapäiväisissä toiminnoissa. Ikääntyneiden ihmisten toimintakyvyn säilymistä ja mielenvireyttä pitää edistää ja tukea kaikin mahdollisin keinoin. Monissa tutkimuksissa on havaittu että kaikenlaisella liikunnalla on suotuisa vaikutus ikääntyneiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja kokonais hyvinvointiin. Virkistyspäivän tarkoitus on antaa vaihtelua arjen jaksamiseen ja hyvänolon tunteen pitkäksi aikaa.

Lottaperinneyhdistyksen jäsenet ovat enimmäkseen lottia jotka ovat palvelleet Suomessa sotien aikana erilaisissa tehtävissä, lähinnä kotirintamalla mutta osa myös sodan keskellä mm. lääkintälottina.

Tässä opinnäytetyössä oli tarkoitus järjestää Lottaperinneyhdistyksen jäsenille virkistyspäivä, joka sisältäisi liikuntaa, muisteluterapiaa, ruokailun, runonlausuntaa, yhteislauluja sekä sosiaalista kanssakäymistä toisten kanssa. Virkistyspäivä toteutettiin Satakunnan Ammattikorkeakoulun tiloissa syksyllä 2011 ja kirjoitettiin opinnäytetyön raportiksi keväällä 2012.

## 2 LOTTANA SUOMESSA

### 2.1 Lotta Svärd-järjestö

Lotta Svärd- järjestö perustettiin vuonna 1921 ja toimi vuoteen 1944. Lotta Svärd – järjestö oli vapaaehtoisten naisten maanpuolustusjärjestö jonka tarkoituksena oli avustaa suojeluskuntia suojaamaan isänmaata ja kotia sekä vahvistaa itsenäisyyden ja maanpuolustuksen aatetta. Järjestö oli aseeton, joka tunnettiin joka puolella harmais-

ta puvuistaan, palvelualttiudesta ja myöskin vaatimattomuudestaan.(  
<http://www.suomenlottaperinneliitto.fi/lottasvard/index.php>.) Lotta Svärd- nimi on tullut J.L.Runebergin kirjasta vänrikki Stoolin tarinat, jossa on sen niminen runo.(Lottaperinne-kansio.)

Jäseneksi pääsi lottajärjestöön jokainen 17 vuotta täyttänyt nainen, joka halusi noudattaa järjestön sääntöjä. Kaikkien jäsenten oli annettava lottalupaus, joka kuului seuraavasti.”Minä ( nimi) lupaan kunniasanallani, että rehellisesti ja omatunnon tarkasti avustan suojelukuntaa sen puolustaessa uskontoa, kotia ja isänmaata sekä noudatan toimissani Lotta Svärd- yhdistyksen sääntöjä”.( Lotta-perinne kansio.)



Kuvio 1. Lotta Svärdin lottalupaus

Annettuaan lupauksen lotat saivat käyttää hyväksytyä lottapukua, lottaneulaa ja Lotta Svärd- käsivarsinauhaa. Puvun malli, väri ja materiaali oli tarkoin määritelty eikä siihen saanut tehdä mitään muutoksia itse. Se oli harmaa, pitkähihainen, yksiosainen ja pituuden maasta mitattuna oli oltava tasan 25cm. Pukua käytettiin mm. lottatehtäviä toimitettaessa, juhlissa, jotka olivat Lotta Svärd-järjestön järjestämiä, kokouksissa ja lottapäivillä sekä isänmaallisissa juhlissa.(Lottaperinne-kansio.)

Vuonna 1922 lottia oli 33 779, vuonna 1944 jäsenmäärä oli jo 232 000 eli 11% Suomen naisista. Sääntökirjassa oli 32 eri pykälää sääntöjä ja monisivuiset ohjeet niiden soveltamista sekä täydentämistä varten. Lottajärjestön aate perustui tehokkaaseen ja kurinalaiseen organisaatioon. Toimintaa ohjattiin monelta eri portaalta ja tarkkaan määritellyin säännöin. Missään olosuhteissa ei hyväksyty sääntöjen vastaista toimintaa. Jokaisen oli oltava käytökseltään nuhteeton ja arvokas.(Lottaperinne-kansio.) Jotta toiminta järjestyisi hyvin, lotat jakaantuivat eri jaostoihin, joita olivat lääkintä-, muonitus-, varus-, toimisto- ja viestintä sekä keräys - ja huoltojaosto. Jokainen sai koulutuksen siihen jaostoon missä halusi toimia.(Lottaperinne-kansio.)

## 2.2 Lottien toiminta

Lääkintäjaostolla oli kuuden kuukauden peruskoulutus ja siihen liittyvä jatkokoulutus. Valmiit sairaanhoitajat ja myöskin lääkärit kuuluivat tähän jaostoon. Jaoston lotat toimivat sairaanhoitajien apuna erilaisissa tehtävissä sairaaloissa. Järjestöllä oli myös omia toipilaskoteja, joiden toiminnasta lotat huolehtivat kokonaan. Raskain työpaikka lääkintälotilla oli kaatuneiden evakuoitikeskus, jossa vainat pestiin, puhdistettiin, puettiin ja laitettiin arkkuihin. Joskus jouduttiin myös sulattamaan ruumiit ennen käsittelyä. Lottien tehtäviin kuului myös ommella arkkuvaatteet. ([www.lottaperinneliitto.fi/lottasvard/jaostot.phl](http://www.lottaperinneliitto.fi/lottasvard/jaostot.phl))

Muonitusjaosto huolehti suojeluskuntien tilaisuuksien muonittamisesta, mutta huolehtivat myös suurten valtakunnallisten tapahtumien muonituksesta. Muonitusjaoston toiminta oli alusta alkaen näkyvintä ja laajinta lottatyötä. Sodan aikana lotat huolehtivat reserviläisistä joita oli yli 24.500. Talvisodan aikana he leipoivat päivittäin lei-

pää armeijalle 130.000 tonnia. Suurelta osin leipä leivottiin talojen uuneissa ja ne pakattiin neliskulmaisiin muotteihin sekä pähvilatikoihin jotka myöskin olivat neliskulmaisia. Jokaiseen laatikkoon mahtui 17 kiloa leipää. Muonituslotat palvelivat ja toimivat huoltolaitoksissa, esikunnissa, varikoissa ja kenttäsaairoloissa.(

[www.lottaperineliitto.fi/lottasvard/jaostot.phl.](http://www.lottaperineliitto.fi/lottasvard/jaostot.phl.))

Varusjaoston lotat huolehtivat 1930-luvun puoliväliin asti suojeluskuntien tarvitsemista varusteista, niiden hoito ja luettelointi kuului myös heidän tehtäviin. Sotasairaaloissa he valmistivat liinavaatteet ja ja huolehtivat niiden korjaamisen. He myös huolehtivat komennuksella olleiden lottien, pikkulottien ja sotilaspoikien vaatetuksesta. Työ tapahtui suurelta osin kotirintamalla keskusvarastoissa, sotasairaaloissa, tehtaissa ja varustekorjaamoissa. Kenttäoloissa he palvelivat ja toimivat vaatekorjaamoissa, kenttä- ja sotasairaaloissa sekä pesuloissa.

([www.lottaperineliitto.fi/lottasvard/jaostot.phl.](http://www.lottaperineliitto.fi/lottasvard/jaostot.phl.))

Toimisto- ja viestintäjaosto oli lukumäärältään sodan lopulla toiseksi suurin jaosto muonitusjaoston jälkeen. Ilmavalvonta-, viestipalvelu-, väestönsuojelu- ja kansliapalvelukoulutus aloitettiin jo rauhan aikana. Lotat toimivat mm. konekirjoittajina, kenttäpostissa ja kartanpiirtäjinä. Viestintä lotille annettiin koulutus puhelinvälittäjiksi, lennätin- radio-, kaukokirjoitin- sekä salakirjoitustehtäviin. (

[www.lottaperineliitto.fi/lottasvard/jaostot.phl](http://www.lottaperineliitto.fi/lottasvard/jaostot.phl)

Valoheitinlotat koulutettiin tehtävään helpottamaan miespulaa sodan lopulla. Pääsyvaatimuksena tähän jaostoon oli ylioppilastutkinto. Koulutukseen osallistui 149 lottaa. Tämän jaoston lotat olivat ainoa naisista kokoonpantu, sotilaallisesti toimiva ja taisteluvastuuta kantamaan koulutettu yksikkö. He saivat opastusta kartan, kompassin ja kenttäpuhelimien käytöstä. Heille opetettiin myös kenttäkaapeleiden vetämistä maastoon. He sitoutuivat palvelemaan ilmatorjuntajoukoissa niin kauan kuin sotatilanne niin vaatisi tai vähintään yhden vuoden ajaksi.

([www.lottaperineliitto.fi/lottasvard/jaostot.phl.](http://www.lottaperineliitto.fi/lottasvard/jaostot.phl.))

Keräys- ja huoltojaoston tehtäviin kuului varojen kerääminen. He järjestivät erilaisia tilaisuuksia kuten konsertteja ja myyjäisiä. Ilmoitusten hankkiminen ja tavaran kokoaminen kuuluivat jaoston tehtäviin myös. Lottien liiketoiminta laajeni 1930-



luvulla. He perustivat lottakanttiineita, ruokaloita, hotelleja, lyhyttavaraliikkeitä, jopa kanaloita ja sikaloita. Myös sosiaalinen huoltotyö sotaorpojen päiväkoteineen, kummilapsineen ja invalidikoteineen kuului tämän jaoston tehtäviin.

[www.lottaperinneliitto.fi/lottasvard/jaostot.phl](http://www.lottaperinneliitto.fi/lottasvard/jaostot.phl)

Lotta Svärd-järjestö ja sen toiminta lakkautettiin valtioneuvoston päätöksellä 23.11.1944. Lotta Svärd-järjestöllä on erittäin merkittävä rooli Suomen historiassa.

<http://suomenhistoriaa.blogspot.com/2009/04/suomen-lotat.html>

### 2.3 Lottaperinneyhdistys

Lotta Svärd- järjestön 70- vuotisjuhla pidettiin Finlandia-talossa vuonna 1991. Tilaisuus oli alkusysäys lottien ja lottamuistojen vapauttamiseen. Lottien keskuudessa heräsi ajatus lottaperinneyhdistyksen perustamisesta. Suomen Lottaperinneliitto ry perustettiin 30.1.1992 ja se sai nimekseen Lottaperinneyhdistys. Paikallisia lottaperinneyhdistyksiä perustettiin samana vuonna eri puolelle Suomea. Tarkoitus yhdistyksellä oli ylläpitää ja kehittää niitä ihanteita jotka elähdyttivät Lotta Svärd- järjestön jäseniä sekä säilyttää lottien muisto ja henkinen perintö. Sekä myös kasvattaa maanpuolustustahtoa ja tehdä laajemmaksi tietoa maanpuolustuksesta. Näiden tarkoitusten toteuttamiseksi yhdistys järjestää keskustelu- ja tiedotustilaisuuksia, auttaa oikean tiedon levittämistä lottajärjestöstä, tukee tieteellistä tutkimusta ja kirjallista toimintaa mikä koskee lottajärjestöä. Samalla huolehtii lottamuistojen ja niihin liittyvien perinteiden säilymistä ja järjestää yleisö –ja jäsen tilaisuuksia.(Lottaperinne ry 1998, 215.)

## 3 IKÄÄNTYNEIDEN KOKONAISHYVINVOINTI

### 3.1 Elämän historian merkitys ikääntyneille

Elämänkokemusten ja – tapahtumien läpikäyminen kulttuurisesti ja yhteisöllisesti jaetuilla tavoilla on elämän keskeisempiä asioita. Erikssonin kehitysteorian mukaan

vanhuuden tärkein kehitystehtävä on minän integraatio eli eheytyminen. Oman elämän jäsentäminen ja kuolemaan valmistautuminen kuuluvat myös Eriksonin kehitysteorian mukaan vanhuuden vaiheisiin. Omasta elämästä yritetään löytää kokonaisuus, joka voidaan sitten hyväksyä hyvine ja huonoine puolineen. Jos eheän elämäkuvan luomisessa epäonnistutaan, seurauksena voi olla epätoivon tunne ja tunne että elämä jää keskeneräiseksi. (Heikkinen, Rantanen 2008, 234.) Erikssonin mukaan kaikki erilliset langat ikään kuin kootaan yhteen vanhuuden elämänvaiheessa. Vanhuuden psyykkisen viisauden ja perusvoiman kehkeytymisen edellytys on lankojen kokoaminen ja minuuden eheytyminen. (Marin & Hakonen 2003, 49-50.)

Hyvä elämänlaatu pitää sisällään hyvän olon tunteen, kokemuksen elämän mielekkyydestä tai merkityksestä ja oman arvon tunteen. Hyvän olon tunne merkitsee Hedonismi elämän filosofian mukaan iloa, nautintoa, mielihyvää ja kivuttomuutta. Ihmisille luonteenomaista on että he pyrkivät löytämään elämäänsä tarkoituksen ja merkityksen. Oman elämän arvo syntyy ehdollisesta arvosta jossa hän pystyy kunnioittaan itseään. Ehdoton arvo on riippumaton hänen kyvyistään ja ominaisuuksistaan. Nämä kaikki tunteet saattavat vaihdella ihmisen elämänkaaren aikana. (Parviainen 1998, 13-14.)

Riitta Räsänen väitöskirjassaan Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu toteaa että hyvät sosiaaliset suhteet tuttaviiin, hyvä terveys ja toimintakyky, osallistumisen mahdollisuudet ja aktiviteetit sekä oma elämän hallinta ovat elämänlaadun kannalta merkittäviä tekijöitä. (Räsänen 2011, 47.)

### 3.2 Muistelutyö kokonaishyvinvoinnin tukena

Muistelutyön ajatuksen lähtökohta on että jokaisen oma elämäkerta tai tarinat ovat ainutlaatuisia. Eletyn elämän muisteleminen joko yksin tai yhdessä toisten kanssa koetaan tärkeäksi. (Laitinen- Junkkari, Isola, Rissanen & Hirvonen 1999, 53.)  
Menneen elämän läpikäynti saattaa joskus olla helpompaa toisten kanssa. (Salo & Tuunainen 1996, 194.)

Ikäihmisten muistellessa he siirtävät elämäkokemuksiaan nuoremmille sukupolville. Muistelutyön tavoitteenahan on rakentaa siltaa menneen ja nykyisyyden välille. Vanhojen ihmisten kuuntelu säilyttää ja siirtää kulttuurista perintöä sukupolvien välillä. Identiteettiä ja itsearvostusta tuetaan muistelulla. Tunne oman elämän hallinnasta lisää itsetuntemusta. Muistelu on eletyn elämän tarkastelua, keino eheytyä ja hyväksyä vaikeatkin asiat sellaisina kuin ne ovat. Siinä tapahtuu elämän kokemusten ja kehitystehtävien uudelleen läpikäymisestä ja niiden loppuun saattamisesta. (Marin & Hakonen 2003, 130-131.)

Muistelu on parhaimmillaan eheyttävää ja terapeutista. Se voi myös olla surutyötä. Muistelu lisää psyykkistä hyvinvointia. Lisäksi se ehkäisee osaltaan muistihäiriöitä. ([www.vanhustyonosajat.fi](http://www.vanhustyonosajat.fi))

Muistelu antaa mahdollisuuden tarkastella ja ymmärtää elettyä elämää ja itseämme. Muistelu toimii voimavarana ja sitä kautta voi tuntea itsearvostusta ja ainutlaatuisuutta. Tarkastelemalla omaa elämää voi myös auttaa hyväksymään elämän sellaisena kuin se on. ([www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/ikamatka](http://www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/ikamatka).)

Muistelun merkitys on moninainen, jokaiselle henkilökohtainen. Hyvät muistot antavat voimaa, vaikei vaikeita muistoja voikaan ohittaa. Vaikeiden muistojen kohdalla

voi kuitenkin miettiä, miten niistä on selvinnyt.

Kun muistelemme omaa elämää, luomme omaa identiteettiämme ja kokoamme elämäämme. Muistelu on myös voimavara jonka kautta saamme ja voimme tuntea ainutlaatuisuutta ja itsearvostusta. Tarkastelemalla omaa elämäämme se voi auttaa hyväksymään sen sellaisena kuin se on. Jokaisen tarina on yhtä ainutlaatuinen ja arvokas ja samalla henkilökohtainen. Sitä voi toteuttaa juuri sellaisin tavoin kuin itse haluaa. Muistelussa voi kiinnittää erityisesti huomiota positiivisiin ja miellyttäviin kokemuksiin. Hyvät muistot antavat voimaa.

<http://www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/ikamatka/>

### 3.3 Ikääntyneiden fyysinen hyvinvointi

Laajasti määritellen toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, että henkilö selviytyy itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän elää.([http://www.sufuca.fi/fi/methods\\_and\\_activities\\_for\\_supporting\\_fi.html](http://www.sufuca.fi/fi/methods_and_activities_for_supporting_fi.html))

Henkilön omat arviot omista toimintakyvystään on yhteydessä hänen terveyteensä ja sairauksiinsa, asenteisiinsa, toiveisiinsa ja sellaisiin asioihin, jotka haittaavat suoriutumista päivittäisissä perustoimissa, työssä, arjen askareissa, opiskelussa ja vapaa ajanvietossa.([www.sosiaaliportti.fi](http://www.sosiaaliportti.fi)) Hyvää fyysistä elämänlaatua ylläpitää hyvä terveys, kivuttomuus, tarmokkuus, hyvä liikuntakyky sekä riittävä apu.(Voutilainen & Tiikkainen 2009, 80.)

Päivittäisistä toiminnoista selviytyminen ei riipu ainoastaan yksilön toimintakyvystä, vaan myös ympäristön vaatimuksista ja toimintaedellytyksistä.Tavallista onkin että ikääntyneen toimintakyky vaihtelee päivittäin.(Anttila,Kaila-Mattila,Kan,Puska&Vihunen 2009, 208.)

Fyysisen aktiivisuuden ja terveellisen ruokailun parantaminen tuovat hyviä tuloksia myös ikääntyneiden parissa. On myös osoitettu, sosiaalisten suhteiden ja näin ollen myös osallistuminen sosiaalisiin toimintoihin ovat tärkeitä fyysistä toimintakykyä ylläpitäviä tekijöitä ikääntyneillä. ([www.ktl.fi](http://www.ktl.fi))

Iäkkäiden liikunta-aktiivisuutta ovat haitanneet motivaation ja taitojen puute. Liikkumattomuutta ovat ylläpitäneet sellaiset käsitykset kuin, että liikunta ei olisi sopivaa ikääntyneiden harrastaa-”vanhana on parempi levätä”. Vaikeudet liikkumisessa hankaloittavat kaupoissa käyntiä ja ostosten tekemistä, mikä yhdessä heikentyneen maku- ja hajuaistin sekä vähentyneen ruokahalun kanssa johtaa ravitsemuksen yksipuolisuuteen. Terveellisiä ruokaan liittyviä ohjeita pidetään monimutkaisina ja vaikeasti luettavina, mikä luonnollisesti haittaa niiden noudattamista. ([www.ktl.fi](http://www.ktl.fi))

Vanhenemisprosessit, iän mukana tulevat sairastavuudet ja elämäntavan muutokset heikentävät toimintakykyä vähittäin sekä lisäävät toiminnanvajavuuksia ja tarvetta apuihin. Ikääntymiseen liittyvien muutosten alkamisikä, vaikutukset sekä nopeus vaihtelevat toimintakyvyn osa-alueiden ja yksilöiden välillä. Ystävien, läheisten ja omaisten menetykset, sairauksien lisääntyminen, yksinäisyys ja toimintavajavuuksien aiheuttama avun tarve heikentävät elämänlaatua vanhuudessa. ([www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi))

Ennaltaehkäisy ja kuntoutuksen tehostamisella voidaan iäkkään väestön keskuudessa saavuttaa hyviä tuloksia. Terveiden edistäminen on perusteltua ulottaa myös vanhimpiin ikäryhmiin. Kohtuullinenkin fyysinen aktiivisuus ja liikunta voivat pitkällä aikavälillä osoittautua hyödylliseksi osteoporoottisten murtumien ehkäisyssä ylläpitämällä lihasten massaa ja suorituskykyä sekä tasapainoa ja koordinaatiota, jotka luuston kunnon lisäksi ovat tärkeitä ominaisuuksia murtumariskin kannalta. (Heikkinen, Rantanen 2008, 106.) Riittävä fyysinen aktiivisuus, monipuolinen ravinto ja henkisen vireyden ylläpito aktiivisella elämänstrategialla ovat tärkeässä asemassa vaalittaessa terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. ([www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi))

Liikunnan Käypä hoito – suosituksissa todetaan että liikunta antaa mielihyvää ja samalla ehkäisee ja hoitaa sairauksia. Terveiden edistämiseen ja sairauksien hoitoon ei tarvita rehkimistä. Kestävyysliikunnan lisäksi suositellaan lihasten voimaa ja kestä-

vyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa. 65vuotta täyttäneille jotka sairastavat jotakin pitkäaikaissairautta suositellaan kestävyysliikunnan lisäksi myös nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittäväää liikuntaa, esimerkiksi kotivoimistelua. Liikkuminen lievittää tuki- ja liikuntaelinsairauksien oireita ja niistä aiheutuvia haittoja. Liikunta myös yleensä lievittää sairauteen kuuluvaa väsymystä ja ahdistuneisuutta. Liikunnan tiedetään vähentävän ikääntyneillä myös depressio- oireita. Liikunta katkaisee masentuneet ajatukset ja antaa myös sosiaalista tukea, jos liikuntaa harrastaa jossain ryhmässä.

( [http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitajalehti/11\\_2008/kaypa\\_hoito/kaypa\\_hoito\\_liikunta\\_keskeiseksi/](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitajalehti/11_2008/kaypa_hoito/kaypa_hoito_liikunta_keskeiseksi/))

### 3.4 Ikääntyneiden psyykinen hyvinvointi

On todettu, että vanhuksset jotka ovat aktiivisia voivat psyykkisesti hyvin. Psyykinen hyvinvointi alenee ikäihmisillä, kun liikkumiskyky alkaa heikentyä. Fyysisen aktiivisuuden vähyys ja erityisesti sen väheneminen lisäävät ennustettavasti ikäihmisillä masentuneisuutta ja itsetunnon heikkenemistä. Heikentynyt liikkumiskyky ennustaa masentuneisuutta fyysisen aktiivisuuden tasosta riippumatta. ([www.media uutiset.fi](http://www.media uutiset.fi))

Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy ihmisen ja ympäristön välinen yhteys, se onkin hyvinvoinnin kantava voimavara. Psyykkistä hyvinvointia ja tasapainoa ylläpitää yksilölliset tekijät, kulttuuriset, yhteiskunnalliset ja sosiaaliset vuorovaikutukset. (Iivanainen&Syväoja 2009,428.)

Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen ikäihmisillä on tavoitteellista toimintaa, jonka avulla pyritään tukemaan mahdollisimman itsenäiseen suoriutumiseen ja ylläpitämään omaa terveyttään. Keskeiset asiat psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa on, että osataan huomioida iäkkäiden kognitiiviset eli tiedon käsittelyyn tarvittavat toiminnot. Näitä ovat havaitseminen, muistaminen ja oppiminen, kielelliset toiminnot, ajattelu, ongelmanratkaisu sekä päätöksenteko. Tärkeä osa kognitiivista toimintaky-

kyä ovat metakognitiot eli se, kuinka vanhus itse käsittää omat havainto-, muisti-, oppimis- ja ajattelutoimintansa. Myös viisaus ja luovuus liittyvät kognitiivisiin toimintoihin, joten niiden huomioiminen psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa on tärkeää. ([www.sufuca.fi](http://www.sufuca.fi))

Hyvinvointi ja psyykkinen terveys mahdollistavat vanhuksen psyykkisen toimintakyvyn. Kognitiivisten toimintojen sekä emotionaalisen tasapainon eli mielialan tukeminen ovat keskeisiä asioita, pyrittäessä parantamaan ja ylläpitämään ikäihmisten psyykkistä toimintakykyä. ([www.sufuca.fi](http://www.sufuca.fi))

Vanhuksilla monet elämänmuutokset liittyvät menetyksiin. Puolison, lähisukulaisten ja ystävien kuolemat lisäävät yksinäisyyttä ja vieraantumista nuoremmista sukupolvista. Vanhuksen psykososiaalista toimintakykyä tukemalla voidaan lisätä vanhuksen elämänhallintaa ja sen myötä omatoimista kotona selviytymistä, jolloin saadaan laitoshoidon tarvetta vanhuksilla siirrettyä myöhäisemmäksi. ([www.sufuca.fi](http://www.sufuca.fi))

Vanhuksen terveyteen vaikuttaa heikentynyt kognitiivinen toimintakyky. Ikääntymisen myötä mieleen painaminen ja asioiden säilyminen muistissa heikkenevät, asioiden palauttaminen mieleen hidastuu, aloitteisuutta ja ponnistelua vaativa prosessointi heikkenee, vapaa mieleen palautus heikkenee. Vihjeisiin perustuva ja tunnistava mieleen palautus kuitenkin säilyy. Lisäksi tilanne- ja tunnetekijöiden vaikutus jopa korostuu kognitiivisten toimintojen tukena. Muutokset tiedon käsittelyssä ovat yhteydessä aivoissa tapahtuviin ikääntymismuutoksiin, kuitenkin kaikkia tekijöitä ei vielä tiedetä. ([www.sufuca.fi](http://www.sufuca.fi))

Hoitajan pitää tiedostaa sekä huomioida, että jokaisen ikääntyvän muisti ja muistaminen ovat osa jokapäiväistä elämää ja hyvinvointia. Siksi muistin ja muistamisen harjoittaminen on erittäin tärkeää toimintakyvyn kannalta vanhuksilla. Psyykkisen toimintakyvyn säilyminen on vanhusten hyvinvoinnin kannalta keskeistä, ja sitä tukemalla voidaan vähentää avun ja hoidon tarvetta. ([www.sufuca.fi](http://www.sufuca.fi))

Psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa vanhuksilla korostuu heidän omat voimavaransa ja edellytykset niiden etsimiseen ja löytämiseen. Sopeutuminen ikääntymisen tuomiin psyykkisiin muutoksiin on hyvin yksilöllistä. Arjen selviytymisessä vanhus tarvitsee omaehtoista aktiivisuutta, motivaatiota ja mahdollisuuden itsenäiseen toi-

mimiseen. Hoitajan on annettava vanhukselle mahdollisuus hoitaa omia asioitaan ja tehdä päätöksiä itsenäisesti. Hoitaja voi aktivoida kognitiivisia taitoja tekemällä päivätymi sellaiseksi, että se vaatii vanhukselta omaa aktiivisuutta ja vaatii häntä erilaisten taitojen käyttämisellä ja hyödyntämisellä. ([www.sufuca.fi](http://www.sufuca.fi))

Muistipoliklinikat terveyskeskuksissa, jotkin kansalaisopistot sekä järjestöt järjestävät vanhuksille kursseja muistitoimintojen ylläpitämiseksi ja harjoittamiseksi. Kursseilla annetaan tietoa muistista ja siihen vaikuttavista asioista sekä opetetaan muisti-strategioiden käyttöä. Vanhusten osallistuminen muistikursseille lisää heidän motiivoitumista ja näin saaden lisää yleistä vireyttä. Hoitajan tehtävänä on selvittää paikkakunnan palvelutarjonta ja ohjata vanhus palvelujen pariin. ([www.sufuca.fi](http://www.sufuca.fi))

Muistia voi vanhus myös harjoittaa itsenäisesti. Yleisesti käytettäviä muistin harjoittamisen keinoja ovat ristisanatehtävien ratkaiseminen, shakin- ja kortinpeluu, mutta seuraamalla myös kotimaan ja maailman tapahtumia muistia voi ylläpitää. Kirjallisuuden lukeminen tukee myös muistia. Muita muisti- ja oppimistaitojen heikkene- mistä ehkäiseviä toimintoja ovat taideharrastukset, sosiaalisesti virikkeelliset tai muuten aktiiviset harrastukset sekä osallistuminen koulutuksiin. ([www.sufuca.fi](http://www.sufuca.fi))

Tutkimuksessa joka on osa ikivihreät-projektia, on alkanut jo vuodesta 1988. Päivi Lampinen jonka tutkimuksen kohteena ovat olleet vuosina 1904-23 syntyneet jyväs- kyläläiset miehet ja naiset. Tämän tutkimuksen perusteella on voinut laajentaa tietä- mystä ikääntyvien ihmisten fyysisen aktiivisuuden, harrastustoiminnan, liikkumisky- vyn ja psyykkisen hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. (Lampinen 2004, 7.)

Tuloksissa ilmeni tärkeimmäksi psyykkisen hyvinvoinnin asiaksi aikaisempi psyyk- kinen hyvinvointi. Psyykkistä hyvinvointia ennakoivat hyvä liikkumiskyky ja nuo- rempi ikä. Erityisesti liikkumiskyvyn ja harrastusaktiivisuuden väheneminen oli yh- teydessä heikentyneisiin psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Tutkimuksessa ei ilmennyt sukupuolten välisiä eroja fyysisen aktiivisuuden ja psyykkisen hyvinvoin- nin yhteyksissä. (Lampinen 2004, 60-61.)



Vaikka yhteydet olivat samankaltaiset molemmilla sukupuolilla, niin naisten lähtötilanne oli huonompi kuin miesten. Masentuneisuuteen ja huonoon psyykkiseen hyvinvointiin oli vahvasti yhteydessä heikentynyt liikkumiskyky.(Lampinen 2004 ,61.)

Krooniset sairaudet ja fyysisen aktiivisuuden väheneminen rajoittavat yksilön mahdollisuuksia liikkua kodin ulkopuolella. Erilaisiin harrastuksiin osallistuminen, sosiaalinen aktiivisuus saattavat vähentyä tai loppua kokonaan.(Lampinen 2004 ,68.)

### 3.5 Ikääntyneiden sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu läheiset, ystävät, taide- ja kulttuuritoiminnot sekä sosiaaliset toiminnot. Ne auttavat ylläpitämään iäkkäiden mielialaa, sosiaalista toimintakykyä ja kokonais- hyvinvointia ja ne vaikuttavat myönteisesti kognitiiviseen, fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn.( Kivelä & Vaapio 2011, 101.)

Ystävyysuhteet ovat tärkeitä kaikenikäisille, läheisten tuki auttaa selviytymistä elämään kuuluvissa vaikeuksissa. Sosiaaliset suhteet nousevat tärkeämmäksi mitä vanhemmaksi ihminen tulee. Hyvään elämänlaatuun kuuluu keskustelut, vierailut, musiikki, lukeminen ja muistelu. Myönteisten kokemusten pohtiminen niin kuin myös elämän vaikeuksien muisteleminen omien ikätovereiden kanssa edesauttavat sosiaalista hyvinvointia. ( Kivelä & Vaapio 2011 101-102.)

Kulttuuri luo elämyksiä, nautintoa ja toivoa katsojilleen ja kuulijoilleen. Kaiken ikäiset nauttivat taiteesta. Kulttuuri parantaa koettua terveyttä, elämänhallintaa ja yhteisöllisyyttä.( Kivelä & Vaapio 2011 103. )

Ikääntyessä vanhuksen sosiaalinen lähiympäristö muuttuu. Sosiaalinen lähiympäristö ja sosiaalisten yhteyksien säilyminen vanhuudessa ovat merkittäviä voimavaroja. Vanhukset jotka asuvat kotona tärkeimpiä välittäjiä ja sosiaalisen tuen antajia ovat vanhuksen puoliso, lapset, ystävät ja naapurit. Lähipiirin tarjoama hyväksyntä, arvost-

tus ja rakkaus ovat parasta tukea vanhuksille. Tutkimukset ovat osoittaneet läheistuen tärkeämmäksi kuin organisoitu läheisapu. ([www.03edu.fi](http://www.03edu.fi))

Ihmisiä jotka ovat omasta ikäluokasta ei välttämättä ole enää ympäristössä, voi vanhus tämän vuoksi tuntea itsensä yksinäiseksi, vaikka nuorempia ihmisiä onkin ympärillä. Vanhemman ikäluokan harvenemisen myötä oman kulttuurin (kieli, tavat, tottumukset, työtavat jne.) edustajia tapaa harvemmin, ja vanhus voi tuntea olonsa vieraantuneeksi omassa ja tutussa ympäristössä. ([www.03.edu.fi](http://www.03.edu.fi))

Käsitteen mukaan sosiaalinen toimintakyky on toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Suhteet ystäviin ja omaisiin, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen, mutta myös vastuu läheisistä ja mielekkyys elämästä määrittävät sosiaalista toimintakykyä. Näiden lisäksi harrastukset, yksin tai toisten kanssa, kotona tai kodin ulkopuolella tapahtuvat asiat kuuluvat ja ovat osa sosiaalista toimintakyvyn aluetta. ([www.palmenia.helsinki.fi](http://www.palmenia.helsinki.fi))

#### 4. OPINNÄYTYTYÖN TAVOITTEET JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää Lottaperinne-yhdistyksen jäsenille heidän pyytämänsä virkistyspäivä, joka sisältäisi yhdessäoloa, liikuntaa, muistelutuokion ja ruokailun.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa virkistyspäivä lotille, tuoda vaihtelua arkipäivän rutiineihin. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi päivä sisältäisi fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kanssakäymistä. Päivän tavoitteena oli saada kaikille hyvä mieli ja myös voimavaroja omaan jaksamiseen.

## 5.TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännön toiminnan ohjeistamista, opastusta tai toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Hieman alasta riippuen se voi olla käytännön suunnattu ohje, opastus tai ohjeistus esim. perehdyttämisosas. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla johonkin tilaan järjestetty tapahtuma tai näyttely. Käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin yhdistyvät toiminnallisessa opinnäytetyössä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallinen työelämälähtöinen opinnäytetyö voi olla myös projektityö. Projektissa voi olla yksi tai useampi opiskelija tai henkilö. Työnjako ja vastuu on hyvä sopia selkeästi jos projektissa on useampi henkilö. Kulmakiviä projektissa ovat realistinen aikataulu, määritelty työskentelytapa. Ryhmäprojektissa tulee olla yhteiset pelisäännöt toiminnalle. Projektityö on tavoitteellista, tietyn ajan kestävä prosessi. Onnistukseen projektityyppinen opinnäytetyö vaatii että se on suunniteltu, organisoitu, toteutettu, seurattu ja arvioitu tarkasti. (Vilka & Airaksinen 2003, 47-48.)

Lopullisena tuloksena toiminnallisessa opinnäytetyössä on aina joku konkreettinen tuote, kuten ohjeistus, tietopaketti, portfolio, messu- ja tai esittelyosasto tai tapahtuma. Kaikissa toiminnallisissa opinnäytteissä on yksi yhteinen piirre, oli kysymyksessä sitten tapahtuma tai painotuotteen tekeminen: visuaalisin tai viestinnällisin keinoin luodaan kokonaisilme, josta voi tunnistaa päämäärät jotka on asetettu tavoitteeksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on teksti, jonka perusteella käy ilmi, mitä, miksi ja miten olet tehnyt, millainen koko prosessi on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin olet tullut. Raportin tulee sisältää miten arvioit omaa tapahtumaprosessia sekä oppimistasi. Raportti kertoo miten olet onnistunut opinnäytetyössäsi. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

Tässä opinnäytetyössä järjestimme Lottaperinne- yhdistyksen jäsenille toiminnallisen iltapäivän Satakunnan Ammattikorkeakoulussa. Päivä oli suunniteltu kokonaishyvinvoinnin viitekehuksesta ja siihen sisältyi liikuntaa, muistelua, yhteislaulua, ruokailua sekä sosiaalista kanssakäymistä toisten kanssa.

## 6. VIRKISTYSPÄIVÄN TOTEUTTAMINEN

### 6.1 Suunnittelu

Opinnäytetyö sai alkunsa kun tutor-opettajamme esitteli meille aiheen, jossa Lottaperinne-yhdistys oli pyytänyt järjestämään heille virkistyspäivän. Kiinnostuimme aiheesta ja päätimme ottaa sen opinnäytetyöksemme. Aloimme suunnitella sitä innokkaasti, kiinnostuimme lottien toiminnasta ja siitä mitä heidän toimintaansa oli kuullut. Miten he olivat palvelleet isänmaatamme sotien aikaan. Kuka pääsi lotaksi vai pääsikö kaikki halukkaat siihen tehtävään.

Virkistyspäivän suunnittelu aloitettiin käymällä puhelinkeskusteluja Lotta Svärd-yhdistyksen puheenjohtajan kanssa. Mietimme yhdessä virkistyspäivän toteutumista kokonaishyvinvoinnin kannalta ja suunnittelimme yhdessä miten päivä toteutetaan ja mikä on aikataulun puitteissa mahdollista. Virkistyspäivä alkaisi suunnitellusti tervetuloivotuksella jonka pitäisi Lottaperinne-yhdistyksen puheenjohtaja , samalla hän esittelisi opinnäytetyön tekijät. Halusimme että päivä sisältäisi erilaisia viriketuokiota ja muisteluterapian sekä runonlausuntaa. Muisteluterapia toteutuisi niin että jokainen lotta saisi kertoa omia muistojaan lotta – ajoista jos haluaisi. Virkistyspäivän lopuksi ajattelimme pitää sorminäppäryyttä harjoittavaa tuokiota. Myös liikunnallinen osio haluttiin sisällyttää päivän ohjelmaan.

Opettajan ehdotuksen pohjalta voisimme ottaa yhteyttä lausuntataiteilijaan joka lausuisi runoja virkistyspäivässä. Liikunnalliseen osioon halusimme tuolijumpan. Ha-

lusimme sisällyttää virkistyspäivään myös yhteislaulua joista yksi olisi ainakin Satakunnan laulu. Aikataulu suunniteltiin alkavaksi klo 10 aamulla ja kestävän iltapäivällä 15.30 asti. Päivän pituuden vuoksi halusimme myös ruokailun sisältyvän virkistyspäivään. Virkistyspäivän lopuksi suunniteltiin verenpaineen ja hemoglobiinin sekä verensokerin mittausta kaikilta ketkä sitä halusivat. Lupasimme askarrella pienet kortit joihin saisi laittaa mittaustulokset ylös. Päivä loppuisi Lottaperinne -yhdistyksen puheenjohtajan loppu puheenvuoroon ja toisen opinnäytetyön tekijä kertoisi omia ajatuksiaan ja tunteita mitä työ on tuonut tulestaan. Tutor- opettajan kanssa olimme keskustelleet että virkistyspäivä voidaan toteuttaa Satakunnan Ammattikorkeakoulun tiloissa ja lupasi järjestää luokkahuoneen päiväksi käyttöömmme.

5.9.2011 meillä oli sovittu tapaaminen Lottaperinne-yhdistyksen puheenjohtajan luona. Paikalla oli myös yhdistyksen sihteeri ja rahastonhoitaja. Yhdessä kävimme virkistyspäivän runkoa ja aikataulua läpi. Kun saimme tehtyä lopullisen rungon ja aikataulun lähetimme sen Lottaperinne-yhdistyksen puheenjohtajalle, joka lupasi toimittaa niitä yhdistyksen jäsenille ja laittaa siihen päivämäärän mihin mennessä heidän tulisi ilmoittautua hänelle. Ruuaksi sovittiin tavallinen kotiruoka, perunat, lihapullakastike ja salaatti. Ruokajuomana olisi maito, piimä ja vesi. Kahvin kanssa olisi voisilmäpulla. Lopullisen osanottaja määrän selvittyä kävimme Satakunnan Ammattikorkeakoulun keittiössä ilmoittamassa henkilömäärän ja erikoisruokavaliot. Olimme aikaisemmin käyneet ruokalassa tiedustelemassa onko heidän mahdollista järjestää ruokailu. Lottaperinneyhdistyksen rahastonhoitajan toivomuksesta sovimme keittiön kanssa että he voisivat maksaa laskun heti paikanpäällä.

Keittiöhenkilökunnan kanssa mietimme miten ruokailu olisi paras järjestää. Oli otettava huomioon että kyseessä oli iäkkäitä ihmisiä ja osa liikuntarajoitteisia. Päädyimme siihen lopputulokseen että heidän olisi helpointa ruokailla luokkahuoneessa koska ruokalaan oli matkaa ja siellä ruokailisi samaan aikaan koulun opiskelijoita. Keittiön henkilökunta lupasi tuoda ruuan tarjoiluvaunuissa luokkahuoneeseen. Lupasimme olla siinä avuksi ja tarjoilla osallistujille ruuan. Keittiöstä tulisi lautaset, lasit, ruokailuvälineet ja servetit.

## 6.2 Toteuttaminen

Lottaperinneyhdistyksen virkistyspäivä toteutettiin 28.9.2011. Aloitimme päivän laittamalla luokkahuoneen kuntoon. Pöydät oli laitettu valmiiksi hevosenkengän muotoon, haimme paikalle lisää tuoleja. Ulkotakkeja varten oli tuotu naulakoita valmiiksi luokan takaosaan. Laitoimme hortensiaoksia maljakkoon ja puisille kynttiläalustoille tuikkukynttilöitä. Sivupöydälle laitoimme kahvikupit sekä kahviliinat. Tutoropettajamme oli saanut hankittua Lotta Svärd- kahvikuppeja juhlistamaan päivämme. Ne toivat päivään juhlan tuntua, mutta niitä oli niin vähän että ne eivät riittäneet jokaiselle Lotta Svärd-yhdistyksen jäsenelle. Luokkahuoneen takaseinälle olevalle pöydälle laitoimme valmiiksi verenpainemittarin, hemoglobiinimittarin sekä verensokerimittarin ja niissä tarvittavat lansetit ja tufferit. Mittausvälineet saatiin Satakunnan Ammattikorkeakoulusta ja mittauksissa käytettävät liuskat Satakunnan vanhus-tuki ry:ltä. Sekä pienet kortit mittaustulosten merkitsemistä varten ja kynät.

Lotat saapuivat paikalle hyvissä ajoin ja olimme koulun henkilökunnan kanssa toimittamassa heidät tervetulleiksi ja ohjasimme heidät luokkahuoneeseen. Autoimme heiltä päällysvaatteet pois ja ohjasimme istumaan sopivalle paikalle. Kaikkein saatua istumapaikan päivän ohjelman aloitti Lottaperinne-yhdistyksen puheenjohtaja joka oli pukeutunut Lotta Svärdin lottapukuun. Puheenvuorossa hän toivotti kaikki tervetulleeksi ja esitteli opinnäytetyön toteuttajat ja kertoi mitä päivä pitäisi sisältää. Virkistyspäivän ohjelma liitteenä.(Liite 1)



Kuvio 2. Virkistyspäivään osallistujia, keskellä Lottaperinneyhdistyksen puheenjohtaja yllään lottapuku.

Päivä alkoi tuolijumpalla ja venyttelyllä, kesto n. 45 minuuttia. Liikunta vaikuttaa iäkkäiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin monella tavalla. Se parantaa fyysistä kuntoa ja hidastaa fyysisen suorintakyvyn heikkenemistä ja näin auttaa suoriutumaan päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti. Liikunta ylläpitää luuston kuntoa ja ehkäisee osteoporoosia. Liikunta lisää energian tarvetta ja ehkäisee painon nousua ( Vanhana tänään, s.87).

## Tuolijumppa

### Lämmittely:

marssia n. 1/2min

polvi vasten vastakkaista kyynärpäätä n.12 kertaa

olkapäiden pyörittely eteenpäin yhtä aikaa n. 12 kertaa

olkapäiden pyörittely taaksepäin yhtä aikaa n. 12 kertaa

vartalon kierto puolelta toiselle kädet vaakatasossa n. 1/2min

marssia, nosta polvea oikein korkealle n. 1/2min

### Jumppa:

kädet nyrkissä, kyynärpäät kiinni vartalossa, koukista kyynärpäätä vuorotellen n. 12 kertaa

kädet nyrkissä, nosta käsiä vuorotellen vaakatasoon vartalon eteen n. 12 kertaa.

kädet nyrkissä, nosta kädet vuorotellen ylös suoriksi n. 12 kertaa

kädet nyrkissä, laita käsi polvelle, nosta polvia vuorotellen n. 12 kertaa

nosta polvia yhtä aikaa ylös ja pidä siinä hetki ja laske alas n. 6-8 kertaa

nosta jalkoja vuorotellen vaakasuoraan eteesi, pidä liikettä hetki ja laske jalka maahan n. 8 kertaa

ranteiden pyöritys yhtä aikaa kädet vaakasuorassa edessäsi n. 1/2 min

nilkkojen pyöritys vuorotellen jalat suorana edessäsi n. 1/2min

Seuraava tunti kului muisteluterapiassa, jokainen sai vuorollaan kertoa missä oli toiminut lottana ja mitä tehtäviä siihen kuului. Ainoastaan yksi lotta ei halunnut kertoa kokemuksiaan. Puheenvuoroihin kului aikaa viidestä kymmeneen minuuttiin. Kerrottavaa olisi riittänyt pidemmäksikin aikaa, mutta aika oli rajallinen ja puheenvuorot jouduttiin supistamaan lyhemmäksi.

Lottien kertomia tarinoita:



*”Toimin lääkintälottana rintamalla, tehtäviini kuului sitoa haavoja, lääkittä luokkaantuneita ja toimia lääkärin avustajana. Puutetta oli kaikista tarvikkeista”.*

*”Olin muonituslottana kotirintamalla, leivoimme isoissa leivinuuneissa maaseudulla talon väen kanssa – talvisodan leipää. Leipä oli ohutta nelikulmaista leipää joka pakattiin sellofaani pusseihin ja sen jälkeen nelikulmaisiin laatikoihin”.*

*” Olin viestintälottana, vartioimme vuorollamme korkeassa tornissa vihollisten mahdollisia hyökkäyksiä. Talvipakkasilla vaihdoimme vuoroa useammin kylmyyden tähden”.*

Eräs lotta kertoi palvelleensa Itä- Karjalassa 2v ja 2kk. Hän osasi sähköttää hyvin ja sai selvää sähkeistä jotka salakielellä lähetettiin että ei vihollinen saisi niistä selvää.

*” Kerran olimme pellolla olevassa poterossa, kun vihollinen ampui heidän vesiastiaansa niin että sirpaleet vain lensivät heitä kohti. Otin muutaman sirpaleen muistoksi ja pidin monta vuotta niitä tallella”.* Hänelle sodan tuskallisten muistojen läpikäymiseen on auttanut kun on kirjoittanut tapahtumia paperille.

Osa kertoi miten he saattoivat sotalapsia juniin jotka lähtivät Ruotsiin, jotkut kutoivat palveluksella olleille lapsia ja sukkaa valtion antamista langoista. Kutomisessa oli tarkat ohjeet joita oli noudatettava. Toiset olivat olleet muonitusjoukoissa, he tekivät ruokaa ja kuljettivat sitä rintamalle. Lotat kertoivat ja muistelivat mielellään tapahtumia, juttua olisi riittänyt vaikka kuinka pitkälle mutta aika oli rajallinen ja ruuan tuoksu leijui jo käytävällä.

Ruokailu aloitettiin sovitusti klo 12. Ruokailuun oli varattu aikaa yksi tunti. Keittiöhenkilökunta toi ruuan ja tarjoiluastiat tarjoiluvaunussa luokkaan josta me siirsimme

ne apupöydälle. Ruokana oli kokonaiset kuoritut perunat, lihapullakastike ja vihreä salaatti. Ruoka - juomana maito, piimä ja vesi. Leipänä oli ruis - ja vaalea leipä. Sovimme että me annostelisimme ruuan ja veisimme pöytään yhdessä osallistujien mukana olleiden avustajien kanssa, koska luokkahuone oli aika ahdas ja siellä oli vaikea liikkua.



Kuvio 3. Henkilökohtainen avustaja jakamassa ruokailuvälineitä valmiiksi pöytiin.

Kun kaikki olivat saaneet syötyä, keräsimme likaiset astiat pois. Jälkiruokana meillä oli kahvi ja omenapiirakan pala.



Kuvio 4. Lotat kahvia juomassa.

Ruokailun jälkeen oli mahdollisuus käydä wc:ssä. Avustimme niitä ketkä tarvitsivat apua.

Klo 13 paikalle saapui lausuntataiteilija, joka lausui runoja.

Runon jälkeen lauloimme yhteislauluja. Nämä olivat vanhan ajan lauluja, jotka kevensivät tunnelmaa ja toivat kaikille hyvän mielen. Satakunnan laulu oli ehdoton suosikki.

Klo 14 eteenpäin aloitimme verenpaineen ja hemoglobiinin mittauksen. Luokkahuone oli hevosenkengän muodossa, joten aloitimme vastakkaisista päistä. Mittaukset tehtiin heidän omilla istumapaikoillaan. Mittaus laitettiin jokaiselle henkilökohtaisesti ylös päivämäärän kanssa kortteihin jotka olimme askarrelleet heille. Mittaustulokset olivat keskimääräisesti hyviä ottaen kuitenkin huomioon että he olivat todella iäkkäitä. Kaikki olivat kiinnostuneita terveydentilastaan ja mittaustuloksista. Paikal-

la olleet olivat innokkaita laulajia joten meidän tehdessä mittauksia he lauloivat yhteislauluja.



Kuvio 5. Opinnäytetyön tekijä ottamassa verensokereita lotilta.

Päivän loppuksi joimme vielä kahvit voisilmäpullineen. Tämän lomassa riitti vielä kovastikin juttua ja vielä varmasti jäi monta tarinaa kertomatta.

Loppupuheenvuoron piti Lottaperinneyhdistyksen puheenjohtaja ja toinen opinnäytetyön tekijöistä, joka kertoi mitä ajatuksia ja tunteja päivän tapahtumat olivat tuoneet. Lottaperinneyhdistyksen puheenjohtaja kiitti loppupuheenvuorossaan kaikkia osallistujia ja meitä opinnäytetyön tekijöitä. Päivä oli ollut antoisa ja tunnelma oli lämmin. Ajatuksia ja tunteja mitä päivä toi tullessaan, oli että on saanut järjestää tällaisen virkistyspäivän lottaperinneyhdistyksen jäsenille, joka oli lämminhenkinen ja leppoisa. Lottien kertomat tarinat herättivät paljonkin ajatuksia. Kunnioitus ja arvostus sekä miten lotat ovat niistä ajoista selvinneet kasvoi tämän päivän aikana. Virkistyspäivän suunnitelmaa aloittaessa oli ollut vain vähän tietoa lotista, mutta mielenkiinto ja tie-

don halu kasvoi työn edetessä. Olen hyvin kiitollinen siitä että olen saanut olla osana tätä päivää ja jakaa lottien tunteja heidän kanssaan.



Kuvio 6. Juttua riitti lottien kanssa.

Lopuksi järjestelimme luokkahuoneen ja veimme likaiset astiat keittiöön. Huolehdimme että luokkahuone jäi siistiin kuntoon ja että keneltäkään ei ollut jäänyt mitään tavaroita sinne.

## 7. POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää sota-ajan lotille eli lottasvärd yhdistyksen jäsenille virkistyspäivä, joka sisältäisi yhdessäoloa, liikunnallisen osion, muistelutuokion ja ruokailun.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tehdä sellainen virkistyspäivä lotille, joka toisi vaihtelua arkipäivän rutiineihin. Toiminnallinen opinnäytetyö oli kiva järjestää, sai suunnitella ja toteuttaa virkistyspäivää. Päivä lopuksi olimme väsyneitä mutta samal-

la jäi hyvä mieli, oli pystynyt järjestämään heille mielekkään päivän joka toivottavasti jäisi heille kaikille lämpimästi mieleen.

Lottien hyvinvoinnin osana päivä sisältäisi fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kanssakäymistä. Virkistyspäivän tavoitteena oli saada kaikille hyvä mieli ja voimavaroja omaan jaksamiseen.

Kiinnostuimme aiheesta kun tutor-opettajamme esitteli meille lotta svärd yhdistyksen pyytämän ehdotuksen, että joku järjestäisi heille virkistyspäivän. Aihe tuntui heti alusta alkaen mielenkiintoiselta ja omalta.

Kohderyhmänä lotat ovat ikäihmisiä eli näin ollen meille läheisiä ja omakohtaisia. Me molemmat opinnäytetyön tekijät olemme työskennelleet vanhusten parissa jomon vuoden ajan. Ja näin ollen ikäihmiset ovat meille lähellä sydäntä.

Kiinnostuimme heti lottien toiminnasta ja siitä mitä heidän toimintaansa oli kuulunut.

Aloimme suunnitella virkistyspäivää innokkaasti. Teimme suunnitteluvaiheessa yhteistyötä lotta-svärd yhdistyksen puheenjohtajan kanssa. Yhdessä kävimme läpi päivän toteutumista ja tarkoitusta. Suunniteltiin yhdessä miten päivä toteutetaan ja mikä on aikataulun puitteissa mahdollista. Meillä oli onneksi hyvin käytettävissä aikaa, lopullisen päivämäärän saimme valita itse.

Virkistyspäivään osallistujien määrä yllätti meidät, luokkahuone olisi saanut olla isompi. Jouduimme hakemaan lisätuoleja, se puolestaan häiritsi hieman alkutunnelmaa. Ruokien vieminen pöytään oli myös vaikeaa, joten teimme pikaisen suunnitelman muutoksen. Onneksi meillä oli mukana siellä heidän henkilökohtaisia avustajia ja kannoimme ruuat heille pöytään, näin he saivat istua vaan paikallaan. Mukavampaa olisi kyllä ollut kun jokainen olisi saanut itse ottaa ruokia suoraan pöydästä, oli vaikea arvioida kuinka paljon jokainen söisi. Toinen olisi halunnut ehkä 1 ja toinen 2 perunaa. Mutta uskomme että jokainen sai vatsansa täyteen.

Virkistyspäivä oli onnistunut. Päivään sisältyi sopivassa suhteessa liikunnallista osiota sekä muistelua vanhoista sota-ajoista, jolloin jokainen sai vuorollaan kertoa omista lotta ajoistaan. Muistelussa ainoastaan yksi henkilö ei halunnut käyttää puheenvuo-

roaan. Meille oli yllätys myös se että vaikka aihe oli varmasti monelle vaikea, kaikki pystyivät käyttämään puheenvuoron kyynelittä. Se kertoo meidän mielestä sen että se on osattu kääntää elämän kantavaksi voimavaraksi. Myös heidän toisiltaan saama vertaistuki on varmasti auttanut heitä.

Ruokailun ja kahvin jälkeen saimme kuunnella Satakunnan korkeakoulun entisen rehtorin lausumia runoja. Runojen lausunnan jälkeen oli vuorossa yhteislauluja. Tarkoituksenamme oli vielä mitata lotilta verenpaine ja hemoglobiini.

Paikalla olleet kun olivat innokkaita laulajia, niin meidän tehdessä mittauksia he lauloivat yhteislauluja,

Päivä oli onnistunut ja ylitti kaikki meidän odotukset. Lotat ottivat osaa kaikkeen järjestettyyn ohjelmaan. Yhdessäolo oli mielekästä ja virkistävää. Tämä näkyikin vieraiden positiivisuutena sekä iloisista ja tyytyväisistä ilmeistä. Meidän sekä osallistujien mielessä oli että olisi kiva jos tällainen päivä olisi mahdollista järjestää uudelleen.

## LÄHDELUETTELO:

Anttila, K. , Kaila- Mattila, T., Kan, S., Puska, E-L., Vihunen, R. 2009. Hoitamalla hyvää oloa. Porvoo: Wsoy.

Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2008. Gerontologia. Keuruu: Duodecim.

Iivanainen, A. & Syväoja, P.2008.Hoida ja kirjaa. Hämeenlinna : Tammi.

Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Tallinna Raamatutrukikoda: Suomen senioriliike ry.

Kataja, A.1986. Suomen lotat. Jyväskylä: Gummerus.

Laitinen- Junkkari, P., Isola, A., Rissanen, S. & Hirvonen, R. 1999. Moninainen vanhusten hoitotyö. Porvoo: Wsoy.

Lottaperinne Pori ry.1998.Kun kutsuvi isänmaa.Pori:Kehitys Oy.

Marin, M. & Hakonen, S.2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS-Bookwell Oy.

Parviainen, T. 1998. Näkökulmia vanhusten hoitotyöhön. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Salo, O. & Tuunainen, K. 1996. Da Capo. Hämeenlinna: Karisto.

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

Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. 2009. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: Wsoy.

<http://suomenhistoriaa.blogspot.com/2009/04/suomen-lotat.html>



[www.lottaperinneliitto.fi/lottasvard/jaostot.phl](http://www.lottaperinneliitto.fi/lottasvard/jaostot.phl)).

[www.vanhustyonosaajat.fi](http://www.vanhustyonosaajat.fi))

[http://www.vanhustyonosaajat.fi/vanhustyonosaajat/elamanlaatu/muistelu\\_tautatieto\\_a.htm](http://www.vanhustyonosaajat.fi/vanhustyonosaajat/elamanlaatu/muistelu_tautatieto_a.htm)

[www.e-mielenterveys.fi](http://www.e-mielenterveys.fi))

<http://www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/ikamatka/>

[www.ktl.fi](http://www.ktl.fi))

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2007/nro\\_7\\_2007/ikaantyneiden\\_toimintakyky\\_voidaan\\_ja\\_kannattaa\\_edistaa](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2007/nro_7_2007/ikaantyneiden_toimintakyky_voidaan_ja_kannattaa_edistaa)

.

[www.sosiaaliportti.fi](http://www.sosiaaliportti.fi))

<http://www.sosiaaliportti.fi/File/308e7352-a0a2-44df-bd07-ef82c2fe4dc5/ik%C3%A4ihmisten+toimintakyvyn+arviointi+stm.pdf>

[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi))

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00049](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00049)

[http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/11\\_2008/kaypa\\_hoito/kaypa\\_hoito\\_liikunta\\_keskeiseksi/](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/11_2008/kaypa_hoito/kaypa_hoito_liikunta_keskeiseksi/))

[www.mediauutiset.fi](http://www.mediauutiset.fi))

<http://www.mediauutiset.fi/uutisarkisto/aktiiviset+vanhukset+voivat+psyykkisesti+hyvin/a125952>

[www.sufuca.fi](http://www.sufuca.fi))

[http://www.sufuca.fi/fi/methods\\_and\\_activities\\_for\\_supporting\\_fi.html](http://www.sufuca.fi/fi/methods_and_activities_for_supporting_fi.html))

[www.palmenia.helsinki.fi](http://www.palmenia.helsinki.fi))

[http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Sosiaalinen\\_toimintakyky\\_raportti\\_031109.pdf](http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Sosiaalinen_toimintakyky_raportti_031109.pdf)

. ([www.03edu.fi](http://www.03edu.fi))

<http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyö/lahiympäristö/lahiympäristö-aineistoa.html>

Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina: 65-84-vuotiaiden jyvaskyläläisten 8-vuotisseuruututkimus

<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/13489>

## LOTTIEN VIRKISTYSPÄIVÄ



- Päivä alkaa klo: 10 Tervetuloitovotus jonka pitää Ritva Tuulos. Runon lausuntaa jonka pitää Lotta Svärdin jäsen.
- 10.30-11.00 Tuolijumppa ja venyttely
- 11.00-noin 12.00 Muisteluterapia: vanhoista asioista kysymyksiä ja kuvia toteutettu. Tähän voisi vielä liittää sanontoja/sananlaskuja vanhoilta ajoilta.
- 12.00 eteenpäin RUOKAILU
- 13.00-13.30 Runojen lausuntaa lausujana Vuokko Karjala
- Maarit Skyttä kertoo omia ajatuksiaan.
- 14:sta eteenpäin mahdollisuus verenpaineen mittaukseen, sekä hemoglobiiniin.
- 15-15.30 Sorminäppäryyden harjoittelua ja yhteislaulua.

Virkistyspäivän lopetamme kahvitukseen ja loppupuheenvuoroon, jonka pitää Ritva Tuulos.

Terv. Hoitotyön opiskelijat Maarit Skyttä,  
puh:0445246641, Anna Ukkonen puh:0443171165



IHMINEN

(Katri Vala)

Rannalla leikki lapsi  
lähellä aurinkoa,  
lähellä onnea ja naurua,  
pienten kaupunkien keskellä,  
jotka olivat hänen valtansa alla.  
Ja hänen kätensä piirsivät hiekkaan  
kaikkien rakkaitten ystävien nimet,  
mutta kiveen hän hakkasi sanan IHMINEN.  
Se sana oli suuri ja salaperäinen.

Meri nousi rannalle  
ja huuhtoi pois ystävien nimet,  
meri huuhtoi pienet kaupungit.

Ja lapsi kasvoi,  
ja suurten kärsimysten meri  
vyöryi hänen sydämensä yli  
ja huuhtoi kaiken onnen ja voiman siitä,  
kaikki nimet ja kaiken harhan  
ja heitti sen ylle lapsuuden kiven,  
jossa oli sana IHMINEN.

Meistä tulee ihmisiä kun joku koskettaa meitä (Claes Andersson)

Hiuksista tulee ihmishiuksia  
vasta kun joku silittää niitä kädellään.

Hymy näkyy vasta kun joku kuulee sen  
ihotta meillä ei ole sielua.

Kun joku koskettaa hän tosiaan koskettaa meitä.

Meistä tulee todellisia vasta kun joku on koskettanut.

Ihmiskasvot elävät vasta kun joku  
on koskettanut niitä käsillään.

Piittaamaton ei piittaa ei kosketa ketään.

Kukaan ei ole ikinä koskettanut häntä  
josta on tullut piittaamaton.

Hänestä tulee ihminen vasta kun joku on hyväillyt häntä  
käsillään.

ELÄMÄ EI OLE OIKOPOLKU

(Anni Korpela)

Elämä ei ole oikopolku kehdesta hautaan,  
ei karkelo eikä leikki

-eikä siinä totisesti olisi mieltäkään-

Elämä on huima nousu jyrkännettä ylös ja laskeutumista alas,  
kompastumista, kaatumista ja juoksemista.

Elämä on sokkelotehtävä, suunnan etsimistä ja löytämistä,  
kiemurainen tie ilman oikopolkua kehdesta hautaan.