

Opinnäytetyö (AMK)

Turun Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoidajakoulutus

2022

Farima Ajdari, Vilma Arvela ja Emilia Feder

# VIRIKETOIMINTAMUODOT ASUMISYKSIKÖSSÄ

– Tapoja rikastuttaa iäkkään arkea



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sairaanhoidajakoulutus

2022 | 50 sivua

Farima Ajdari, Vilma Arvela ja Emilia Feder

## VIRIKETOIMINTAMUODOT ASUMISYKSIKÖSSÄ

- Tapoja rikastuttaa iäkkään arkea

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa aiempaa tutkimustietoa iäkkäiden viriketoiminnoista asumisyksiköissä ja tehdä siitä yhteenveto. Yhteenvedon pohjalta laadittiin idealista sekä ehdotus viikko-ohjelmasta. Tavoitteena oli iäkkäiden viriketoiminnan lisääminen asumisyksiköissä ja näin ollen ikääntyneiden elämänlaadun edistäminen. Toimeksiantajana toimii Salon kaupunki, jonne rakennetaan uutta asumisyksikköä.

Opinnäytetyö toteutettiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Käytettyjä artikkeleita tuli  $n=67$ . Viriketoiminnot luokiteltiin aihealueittain viiteen ryhmään: digitalisaatio ja robotiikka, psyykkiset, kognitiiviset ja sosiaaliset, fyysinen, luovat aktiviteetit sekä eläimet ja luonto. Iäkkäät ovat yksilöitä, joten viriketoimintaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon osallistujien mieltymykset sekä fyysinen, psyykinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky.

Asiasanat:

Viriketoiminta, stimuloiva toiminta, aktiviteetti, asumispalvelu, palveluasuminen, vanhustyö, vanhus, ikäihminen, virtuaalitodellisuus

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree programme in nursing

2022 | 50 pages

Farima Ajdari, Vilma Arvela ja Emilia Feder

## RECREATIONAL ACTIVITIES IN HOUSING SERVICES

- Ways to enrich the everyday life of the elderly

The purpose of this thesis was to map previous research data on the subject of recreational activities for the elderly in housing units and to summarize it. On the basis of the summary, an idealist and a proposal for a weekly program were prepared. The aim was to increase the activity of the elderly in housing units and thus to promote the quality of life of the elderly. The client is the city of Salo, where a new housing unit will be built.

The thesis was carried out as a narrative literature review. The number of articles used was  $n = 67$ . Recreational activities were classified by topic into five groups: digitalization and robotics, mental, cognitive and social, physical, creative activities, and animals and nature. The elderly are individuals, so when planning recreational activities, the preferences of the participants as well as their physical, mental, cognitive and social functioning should be taken into account.

Keywords:

Recreational activities, stimulating activity, activity, housing service, eldercare, elder, old person

# Sisältö

<b>1 Johdanto</b>	<b>6</b>
<b>2 Keskeiset käsitteet</b>	<b>7</b>
<b>3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja ohjaavat kysymykset</b>	<b>9</b>
<b>4 Opinnäytetyön toteutus</b>	<b>10</b>
<b>5 Tulokset</b>	<b>14</b>
5.1 Digitalisaatio ja robotiikka viriketoiminnassa	14
5.1.1 Virtuaalitodellisuus	14
5.1.2 Pelit	17
5.1.3 Robotit	19
5.1.4 Etälähetykset	23
5.2 Psyykkiset, kognitiiviset ja sosiaaliset viriketoiminnot	24
5.2.1 Psyykkiset viriketoiminnot	24
5.2.2 Kognitiiviset viriketoiminnot	25
5.2.3 Sosiaaliset viriketoiminnot	27
5.3 Fyysiset viriketoiminnot	28
5.3.1 Tai Chi ja jooga	28
5.3.2 Jumppa, liikeharjoitukset, urheilu ja tanssi	29
5.3.3 Kävely	30
5.3.4 Pelikerho	30
5.4 Luovia aktiviteetteja	31
5.4.1 Käsityöt, maalaus ja valokuvaus	31
5.4.2 Sanonnat, sananlaskut, runoilu sekä bingo	32
5.4.3 Huumori ja rentoutuminen	33
5.5 Eläimet ja luonto	34
5.6 Idealista ja ehdotus viikkosuunnitelmasta	35
<b>6 Eettisyys ja luotettavuus</b>	<b>38</b>
<b>7 Pohdinta</b>	<b>39</b>

<b>Lähteet</b>	<b>41</b>
----------------	-----------

## **Kuvat**

Kuva 1. VR-lasien testausta (Kuva: J. Arvio 2019).	15
Kuva 2. Paro-robotti (2014).	20
Kuva 3. Zora-robotti (2022).	21
Kuva 4. Pepper-robotti (2022).	22

## **Taulukot**

Taulukko 1. Tiedonhakutaulukko	11
Taulukko 2. Manuaalinen haku	12
Taulukko 3. Idealista	35
Taulukko 4. Viikkosuunnitelma	36

# 1 Johdanto

Suomessa eletään tilanteessa, jossa elinajanodote nousee vuosien kuluessa yhä korkeammaksi (Tilastokeskus 2020). Samaan aikaan syntyvyys on ollut laskussa (Tilastokeskus 2021). Tästä seuraa se, että väestörakenteessa on yhä enemmän eläkkeellä olevia sekä iäkkäitä, ja vähemmän töissä käyviä ja lapsia. Tämä aiheuttaa sitä, että tuen ja asumispalveluiden tarve kotona asuville vanhuksille sekä kotona pärjäämättömille kasvaa. Iän myötä vanhusten toimintakyky laskee alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien ja vammojen vuoksi.

Perushoidon ohella iäkkäät tarvitsevat myös virikkeitä, jotta kognitiiviset taidot, toimintakyky ja hyvinvointi olisivat ja pysyisivät mahdollisimman hyvällä tasolla. Viriketoimintaa voi toteuttaa monella eri tapaa, ja se voi aktivoida iäkästä niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisella tasolla. Esimerkiksi koiran tai kissan sylissä pitämisen on todettu laskevan nopeasti verenpainetta sekä sydämen sykettä (Railo & Urbanus 2018) ja fyysistä hyvinvointia ylläpitävät erilaiset liikuntamuodot, kuten jooga ja jumppa (Singh & Kiran 2014). On myös huomattu, että hyvällä fyysisellä kunnolla on yhteys iäkkään kielellisen muistin ylläpitämiseen (Arrieta ym. 2018). Yhteisten musiikkihetkien ja ulkoiluiden on todettu edistävän iäkkään psyykkistä hyvinvointia (Plys 2019) ja sitä lisäävät myös perheen ja ystävien kanssa keskustelu (Onishi ym. 2006). Musiikin kuuntelun on mielihyvän lisäksi todettu vähentävän neuropsyykkisiä oireita iäkkäissä (Vink ym. 2014).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa tutkittua tietoa vanhusten viriketoiminnasta, ja tehdä siitä yhteenveto. Yhteenvetoon tavoitteena on iäkkäiden viriketoiminnan lisääminen asumisyksiköissä ja näin ollen ikääntyneiden elämänlaadun edistäminen. Toimeksiantajana tässä opinnäytetyössä on Salon kaupunki, jonne ollaan rakentamassa uutta vanhusten asumisyksikköä.

## 2 Keskeiset käsitteet

Viriketoiminta tai virkistystoiminta koostuu toiminnoista, joiden tarkoitus on kehittää tiedonkäsittelykykyä, havainnointia, keskittymistä, muistia, aivotoimintaa sekä henkistä vireyttä (Suhonen & Malkki 2014). Sopivat virikkeet voivat ehkäistä ja parantaa mieluisan toiminnan ja aististimulaation puutteesta johtuvia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia oireita, joita ovat esimerkiksi väsymys, ahdistuneisuus sekä käytöshäiriöt (Vanhustyön keskusliitto n.d.). Tässä työssä esiteltävien viriketoimintojen tarkoitus on edistää iäkkäiden elämänlaatua ja viihtyvyyttä ryhmäkodissa aktivoiden fyysisiä, psyykkisiä, kognitiivisia ja sosiaalisia toiminnan muotoja.

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä arjessa vaadittavissa tehtävissä. Muun muassa liikekyky sekä näkö- ja kuuloaisti kuuluvat fyysiseen toimintakykyyn. Näiden lisäksi myös tasapaino on tärkeä osa fyysistä toimintakykyä. Tehostetussa palveluasumisessa monien iäkkäiden fyysinen toimintakyky on laskenut. (THL 2022.)

Psyykkinen toimintakyky taas liittyy elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Se kattaa tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja, johon kuuluu myös kognitiivinen toimintakyky. Kognitiivinen toimintakyky on tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoimintaa, joka mahdollistaa ihmisen suoriutumisen arjessa. Kognitiiviset toiminnot ovat tiedon vastaanottoon, käsittelyyn, säilyttämiseen ja käyttöön liittyviä toimintoja ja niihin voidaan lukea esim. muisti, oppiminen sekä hahmottaminen. (THL 2022.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä toimia ja selviytyä arjen sosiaalisissa tilanteissa ja taitoa ylläpitää ja kehittää sosiaalisia suhteita toisiin ihmisiin. Iäkkään ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä sosiaalisen toimintakyvyn ulottuvuuksia ovat sosiaalisten verkostojen olemassaolo, vuorovaikutus lähipiirin ja muiden yhteisöjen kanssa, tuen saanti tarvittaessa, sosiaalinen osallistuminen sekä yksinäisyyden kokemukset. (THL 2022.)

Perushoidolla tarkoitetaan asiakkaan avustamista tai tukemista päivittäisissä toiminnoissa, kuten peseytymisessä, ruokailussa, WC-käynneissä sekä pukeutumisessa ja riisuutumisessa. Perushoitoon sisältyy myös asiakkaan terveydentilan arviointia, lääkehoidon toteuttamista ja viriketoiminnan toteuttamista. (Suomen lähi- ja perushoitajaliitto N.d.) Perushoito on tärkeä osa hyvää hoitotyötä.

Palveluasuminen tukee itsenäistä asumista, jossa on riittävästi palveluita asiakkaan tarpeen mukaan. Näihin palveluihin kuuluu ateria-, vaatehuolto-, peseytymis- ja siivouspalvelut. (Neuroliitto 2020.) Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat ympärivuorokautisen hoidon ja avun tarpeessa. Tehostetun palveluasumisen yksiköissä henkilökuntaa on paikalla vuorokauden jokaisena tuntina vuorokaudesta. (Kuntaliitto 2020.) Nämä kuuluvat asumispalveluihin ja niistä käytetään myös sanoja ryhmäkoti ja asumisyksikkö.

lääkkäällä henkilöllä tarkoitetaan ihmistä, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta (Vanhuspalvelulaki 2012/980. 3§ 2 osa). lääkkästä käytetään myös sanoja vanhus ja ikäihminen. Ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan yli 65-vuotiaita ihmisiä (Terveyskylä 2019).



### **3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja ohjaavat kysymykset**

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa aiempaa tutkimustietoa iäkkäiden viriketoiminnoista asumisyksiköissä. Tämän pohjalta tehdään idealista sekä ehdotus viikkosuunnitelmasta. Idealistan ja viikkosuunnitelman tarkoituksena on toimia inspiraation lähteenä viriketuokioiden keksimiseen ja järjestämiseen asumisyksiköissä. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää iäkkäiden elämänlaatua ja viihtyvyyttä asumisyksikössä.

1. Mitä viriketoimintaa vanhuksille on järjestetty asumisyksiköissä ja miten ne edistävät tai ylläpitävät ikäihmisen terveyttä?
2. Millainen idealista ja viikkosuunnitelma saadaan opinnäytetyön pohjalta tehtyä?

## 4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutetaan narratiivisella menetelmällä, joka pohjautuu jo valmiiksi löydettyyn kirjallisuuteen (Jamk kirjallisuuskatsaukset n.d.). Narratiivinen kirjallisuuskatsaus pyrkii siihen, että käsiteltävästä aiheesta saadaan mahdollisimman laaja-alainen kokonaiskuva (Energiaa 2021). Kuvailevassa analyysissä on kattava aineisto ja monipuoliset tarkastelunäkökulmat, sillä kirjallisuuden seulonta ei ole tiukkaa (Helsingin yliopisto n.d.). Kuvailevalla analyysillä haetaan vastauksia muun muassa kysymyksiin 'mitä' tai 'minkälaista', jolloin tuloksissa kerrotaan ilmiöstä ja yleisyydestä (KvantiMOTV 2009). Tässä opinnäytetyössä oltiin nimenomaan kiinnostuneita siitä, mitä ja minkälaisia viriketoimintoja aiemmin on järjestetty.

Aluksi laaditaan ohjaavat kysymykset, jonka jälkeen aiheeseen liittyviä hakusanoja käyttäen pyritään luotettavista aineistoista puolueettomasti löytämään oleellinen ja haluttu tieto. Opinnäytetyön tekijät selvittävät aiempien tietojen ja tilastojen pohjalta jo käytössä olevat viriketoimintamuodot sekä niiden vaikutuksen asumisyksiköissä asuviin vanhuksiin ja heidän fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Opinnäytetyön tekijät luokittelevat löydetyt aineistot keskeisten teemojen mukaan omiin osioihin ja näin ollen luovat kattavan yhteenvedon. Lisänä laaditaan idealista, joka on kooste olemassa olevista viriketoiminnoista sekä ehdotus viikkosuunnitelmasta. Loppuun tulee vielä perusteellista pohdintaa tulosten pohjalta.

Tietokantahakuja tähän opinnäytetyöhön haetaan seuraavista sähköisistä tietokannoista: Google Scholar, JBL, PubMed, Terveysportti, Theseus, Medic ja Arto. Tietoa haettaessa käytetään asiasanoina viriketoiminta (recreational activities), päivätoiminta (day activity), stimuloiva toiminta (stimulating activities), aktiviteetti (activity), palveluasuminen (assisted living), ikääntyneet (elder), iäkkäät (seniors), ikäihmiset (old people), jne. Mahdolliset lisähakusanat näkyvät Taulukossa 1.

Taulukko 1. Tiedonhaku­taulukko

Tietokanta	Hakusana	Hakutulos	Rajaukset	Valitut	Lisätietoa
Google Scholar	viriketoiminta ja ikäihmiset	1670	Rajattu vuodesta 2018 eteenpäin	3	Lähteitä tutkittu otsikon perusteella.
Google Scholar	viriketoiminta ja palveluasuminen ja ylempi AMK	285	Rajattu vuodesta 2018 eteenpäin	4	
Google Scholar	päivätoiminta ja iäkkäät ja ylempi AMK	508	Rajattu vuodesta 2018 eteenpäin	4	
Pubmed	recreational activities AND elderly AND assisted living	113	publication year 2018 and forward	0	
Pubmed	recreational activities AND elderly AND assisted living	59	free full text available, language english, publication year 2018 and forward	5	
Pubmed	physical functioning AND mental functioning AND social functioning AND elderly AND assisted living	7	free full text available, language english, publication year 2018 and forward	3	
Theseus YAMK	viriketoiminta	153	julkaisuaika laskeva, ja valittu artikkelit vuoteen 2018 asti (kaksi työtä vuodelta 2017)	2	
Theseus YAMK	digitalisaatio + avainsanana ikääntyneet	44	julkaisuaika laskeva 2018 asti	1	
Theseus YAMK	ikäntyneet + avainsanana virtuaalituodellisuus	3	julkaisuaika laskeva 2018 asti	0	
Theseus YAMK	musiikki + avainsanana ikääntyneet	23	julkaisuaika laskeva 2018 asti	1	
Theseus YAMK	aktiivisuus + avainsanana ikääntyneet	60	julkaisuaika laskeva 2018 asti	0	
Medic	palveluasuminen ja viriketoiminta	20	julkaisuaika 2018	0	
Arto	viriketoiminta AND ikääntyneet + ylempi AMK	3	ei vanhempia kun 2018	0	myös theseuksen hauissa
Jbi (Ovid)	recreational activities	2	aged care, from 2018 and forward, in english, abstract available	1	
Turun Kaupunginkirjasto	viriketoiminta AND geriatría AND iäkkäät (Kysytty kirjastonhoitajalta)	20+	Vain iäkkäisiin liittyvät, vain ne missä mainitaan viriketoiminta	5	
<b>n=67*</b>					
*Tietokantalähteet ja manuaaliset lähteet yhdessä					

Jotta hakuprosessi on riittävän kattava, haetaan alkuperäistutkimuksia sekä eri tietokannoista että manuaalisesti (Oamk 2016). Manuaalisen haun (Taulukko 2) kohteina olivat YAMK- ja AMK-tason opinnäytetyöt sekä eri artikkelien mahdolliset lähteet. Suuri osa tässä opinnäytetyössä käytetyistä julkaisuista on löytynyt tietokantahauista löydettyjen YAMK-tason opinnäytetöiden lähteistä.

## Taulukko 2. Manuaalinen haku

Mistä löydetty	Manuaalinen haku
Hämäläinen, Lappalainen ja Taponen. 2018. Viriketoiminta muistisairaiden kuntouttavassa päivätoiminnassa. (Opinnäytetyö. Kajaanin AMK)	Liikunnasta muistinvireyttä. 2017. Muistiliitto Hohenthal-Antin. 2013. Muistellaan: Luovat menetelmät muistisairaiden tukena Heimonen ym. 1998. Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä Sulkava, R., Viramo, P. & Eloniemi-Sulkava, U. 1999. Dementoiviin sairauksiin liittyvät käytösoireet: opas lääkäreille ja muulle ammattihenkilöstölle. Espoo: Janssen-Cilag. Iso sivistysanikirja- sivistysanot hakemistoinen. 2008. Toim. Koukkunen, K. Hosia, V. & Keränen, J. Juva: WSOY. Perustuu Sivistysanikirjan- Nykysuomen opas (WSOY 2002) tarkistettuun ja päivitettyyn aineistoon, jonka pohjana on Veli Valpolan Suuri sivistysanikirja (WSOY 2000) Vartiovaara, I. 2006. Nauramisen mahtavat muskelit. Duodecim terveystietokirja. Lämsä, M. 2017. Naurun hyvää tekevää voima: Löydä tie elämäniloon. Helsinki: Viisas elämä. Parantaako nauru muistisairaana 2015. Huumori vahvistaa. Suomen mielenterveysseura. ND. Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy Leppänen, T. 2000. Rentoutuminen -avoin ovi jaksamiseen. Kuntoutus Orton. Työturvallisuuskeskus.
Sauranen, N. 2021. Ikäihmisten ryhmätoiminta mielen hyvinvoinnin tukijana: Integroiva kirjallisuuskatsaus ryhmätoiminnan vaikuttavuudesta. (Ylempi opinnäytetyö. Oulun AMK)	Orellana ym. 2020. Day centres for older people – attendee characteristics, access routes and outcomes of regular attendance: findings of exploratory mixed methods case study research. Cohen-Mansfield, Jiska 2018. The impact of group activities and their content on persons with dementia attending them
Kauppinen, Nyholm. 2018. Omaishoitajien kehittäminen muistisyksikköä auringokartanossa. (Ylempi opinnäytetyö. Karelia AMK)	Vanhustyön keskusliitto. 2017. Muistelu. Vanhustyön keskusliitto
Ajdari ja Feder. 2020. Eläinavusteinen terapia muistisairailta. (Esitys, Turun AMK)	Somerville, J. W., Kruglikova, Y. A., Robertson, R. L., Hanson, L. M., & MacLin, O. H. 2008. Physiological responses by college students to a dog and a cat: Implications for pet therapy. North American Journal of Psychology
Kautto, A. 2020. Sosiaalisten hoivarobottien hyödyt Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymän ikääntyneiden kotihoitopalveluissa. YAMK-opinnäytetyö. LAB-ammattikorkeakoulu.	Vercelli, A.; Rainero, I.; Ciferri, L.; Boido, M. & Pirri, F. 2018. Robots in Elderly Care. DigitCult – Scientific Journal on Digital Cultures. Hung, L.; Liu, C; Woldum, E.; Au-Yeung, A.; Berndt, A.; Wallsworth, C.; Horne, N.; Gregorio, M.; Mann, J. & Chaudhury, H. 2019. The benefits of and barriers to using a social robot PARO in care settings: a scoping review. BMC geriatrics PARO Robots USA. 2015. PARO Manual. Calo, C. J.; Hunt-Bull, N.; Lewis, L. & Metzler, T. 2011. Ethical Implications of Using the Paro Robot with a Focus on Dementia Patient Care Julkaistu 19.2.2019. Healthcare MDPI Huisman, C. & Kort, H. 2019. Two-Year Use of Care Robot Zora in Dutch Nursing Homes: An Evaluation Study. Julkaistu 19.2.2019. Healthcare MDPI Melkas, H.; Hennala, L.; Pekkarinen, S. & Kyrki, V. 2020. Impacts of robot implementation on care personnel and clients in elderly-care institutions. International Journal of Medical Informatics. Vol. 134 Abbott, R.; Orr, N.; McGill, P.; Whear, R.; Bethel, A.; Garside, R.; Stein, K. & Thompson, J. 2019. How do "robotops" impact the health and well-being of residents in care homes? A systematic review of qualitative and quantitative evidence. International Journal of Older People Nursing. Chang, W-L.; Sabanovic, S. & Huber, L. 2014. Observational study of naturalistic interactions with the socially assistive robot PARO in a nursing home. The 23rd IEEE International Symposium on Robot and Human Interactive Communication. Edinburgh, UK.
Chang, W-L.; Sabanovic, S. & Huber, L. 2014. Observational study of naturalistic interactions with the socially assistive robot PARO in a nursing home. The 23rd IEEE International Symposium on Robot and Human Interactive Communication. Edinburgh, UK.	Wada, K.; Shibata, T.; Saito, T.; Sakamoto, K. & Tanie, K. 2005. Psychological and Social Effects of One Year Robot Assisted Activity on Elderly People at a Health Service Facility for the Aged. Proceedings of the 2005 IEEE. International Conference on Robotics and Automation. Barcelona, Spain.
Raitanen, M. 2021. Paro-hyljerobotti edistää hyvää vanhustenhuoltoa. xamk next.	Raitanen, M. 2021. Paro-hyljerobotti edistää hyvää vanhustenhuoltoa. xamk next.
google scholarista hakusanalla "pepper robotti"	Alho, T.; Neittaanmäki, P.; Hänninen, P. & Tammilehto, O. 2018. Humanoidirobotti Pepper. Informaatioteknologian tiedekunnan julkaisuja.
Rönkkö, J. 2017. Hei me osataan! YAMK-opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu.	Wii-peikonsoli. 2017. Nintendo. Arvio, J. & Eloranta, S. 2019. Onnea ja pitkä ikää virtuaalivälinein. Talk-verkkolehti.
google scholarista hakusanalla "virtuaalitodellisuus terveydenhoito"	Takala, T. 2017. Virtuaalitodellisuus tuo uusia työvälineitä terveydenhoitoon. Aikakauskirja Duodecim. Vol. 133, No. 118: 1031-1032
Maironen, M. 2020. Virtuaalisen elämysreseptin laatiminen ikääntyneille. YAMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.	Laine, H. & Dufva, P. n.d. 7 kysymystä virtuaalitodellisuudesta. Virtual Outdoors.
Heikkilä, K. 2019. Moniaistisen huoneen suunnittelu ja toteuttaminen kuntoutuskeskuksen palvelumuotoilun keinoin. YAMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.	Galli, A. 2014. A Trip between educability and body expression in multisensory environments. Julkaisussa Sirkkola, M. 2014. Everyday Multisensory Environments, Wellness Technology and Snoezelen. HAMK University of Applied Sciences, Visamäki, Finland.

(jatkuu)

## Manuaalinen haku (jatkuu)

Mistä löydetty	Manuaalinen haku
Kulhelm, K. 2020. "Onks mul siivet ja mä menen tuol jossain korkeel ku lintu". YAMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu	Hyypiä, M. & Ahonen, P. 2017. Mikä ihmeen aistihuone? Digikoumou-blogi. Julkaistu 22.5.2017. Korhonen, E. 2019. Teknologia-avusteinen moniaistitila tuo lisäarvoa terveysliikuntaan. Haaga-Helia e-Signals. Julkaistu 24.5.2019.
Kontio, M & Rytönen, J. 2018. Täyskaato. Opinnäytetyö. Lapin ammattikorkeakoulu.	Hämynen, T. 2013. Xbox 360 Kinect -pelikonsolin kokeilun raportti. Käpyrinne ry, Vahvaksi verkossa -projekti.
Sihvo, P.; Jauhiainen, A. & Hämäläinen, S. 2017. Ikädiigi edistää hyvinvointia. Karelia-ammattikorkeakoulu. Ikäosaamisen verkkojulkaisu. (löytynyt, kun kirjoittanut googleen "digitalisaatio ikäihmiset")	Arolaako-Ahola, S.; Hirvonen, J. & Könni, P. 2014. Etäpeliiä ikääntyville. Lapin ammattikorkeakoulu. Intosalmi, H.; Nykänen, J. & Stenberg, L. 2013. Ikäihmiset ja digitaaliset pelit. KÄÄTE-projekti.
löytynyt, kun kirjoittanut google scholariin hakuun "koronan vaikutus virketoimintaan"	Kestilä, L.; Härmä, V. & Rissanen, P. 2020. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PunaMusta Oy. Tampere.
Kestilä, L.; Härmä, V. & Rissanen, P. 2020. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PunaMusta Oy. Tampere.	Ikäinstituutti. 2020. Etäjumppa tuo terveysliikunnan lähelle. Tiivistä tutkimuksesta 1/2020.

Manuaalista hakua pyrittiin kuitenkin käyttämään vähemmän kuin tietokantahakua mahdollisimman tuoreen tiedon varmistamiseksi. Manuaalisella haulla löytyi kuitenkin runsaasti ajankohtaisia lähteitä. Manuaalisesta hausta tehty Taulukko 2 yllä.

## 5 Tulokset

### 5.1 Digitalisaatio ja robotiikka viriketoiminnassa

Ikäihmisille järjestettyihin kyselyihin vastanneet ovat suhtautuneet positiivisesti digitaalisiin peleihin (Intosalmi ym. 2013, 6; Arolaakso-Ahola ym. 2014, 19). Kuitenkaan digitaalisia pelejä ei vielä koettu erityisen tuttuina ikäihmisille, ja jotkut pitivät digitaalisia pelejä ikäihmisille sopimattomina. Osa jätti myös vapaaehtoiseen kyselyyn vastaamatta. Pelit nähtiin kuitenkin mahdollisuutena virkistää ihmisten mieliä, ja kiinnostavimpina nähtiin pulma-, äly- ja liikuntapelit. (Arolaakso-Ahola ym. 2014, 19.) Digitaalisten pelien uskottiin tuovan iloa ikäihmisen arkeen, ja vastaajat uskoivat myös digitaalisten pelien mieltä virkistäviin ja muistisairautta ehkäiseviin vaikutuksiin (Intosalmi ym. 2013, 6).

#### 5.1.1 Virtuaalitodellisuus

Virtuaalitodellisuus on tietokoneella luotu simuloitu ympäristö, jossa käyttäjälle luodaan keinotekoisesti läsnäolon tunne, esimerkiksi virtuaalilasien avulla (Takala 2017; Laine & Dufva n.d.). Virtuaalitodellisuus tarjoaa aistiärsykeitä, jotka huijaavat aivojamme ja luovat illuusion realistisesta ympäristöstä. Virtuaalitodellisuus voi jäljitellä todellisesta ympäristöstä, tai olla tietokoneella luotu fantasiamaailma. (Laine & Dufva n.d.)

Liikkumisen käydessä hankalaksi maailma kapenee, ja aiemmin tavoiteltavissa olevat asiat, kuten metsä ja meri, saattavat jäädä tavoittelemattomaksi. Näin ollen virtuaalilasit voivat mahdollistaa ikääntyneille kokemuksia, jotka ilman virtuaalitodellisuutta jäisivät kokematta. Myöskin uudet ja erilaiset kokemukset sekä muistojen uudelleen eläminen on virtuaalilaseja (Kuva 1) käyttämällä mahdollista. (Arvio & Eloranta 2019.)



Kuva 1. VR-lasien testausta (Kuva: J. Arvio 2019).

Virtuaalilasien käytössä on kuitenkin myös heikkouksia. Ikääntymisen seurauksena liikkeet hidastuvat, keho jäykistyy ja liikeradat suppenevat, mikä voi hankaloittaa myös virtuaalilasien käyttöä. Kulhelm (2020, 24) mainitsee opinnäytetyössään, että virtuaalilasien reunoilla olevat asiat jäävät täysin näkemättä, jos vanhuksella on ongelmia kääntää päätään. Näin ollen reunoilla ei saisi tapahtua tarinan kannalta oleellisia asioita (Kulhelm 2019, 24). Lisäksi virtuaalilasien tuomien visuaalisten ärsykkeiden ja tasapainoistin ollessa ristiriidassa, voi käyttäjällä esiintyä huonovointisuutta (Laine & Dufva n.d.). Pahoinvointi onkin ollut suurimpana ongelmana virtuaalilasien käytössä. Kuitenkin nykyiset, laadukkaimmat virtuaalilasit aiheuttavat aiempiin nähden huomattavasti vähemmän pahoinvointia. Oireilu on kuitenkin käyttäjäkohtaista ja osalla pahoinvointisuutta esiintyy teknologian kehityksestä huolimatta. (Takala 2017.)

Vaikka virtuaalilasien mahdollistama maisema voi jo itsessään olla elämys (Arvio & Eloranta 2019), on myös kokemuksen jakamista jälkikäteen pidetty tärkeänä (Kulhelm 2020, 24). Arvio ja Eloranta (2019) kirjoittavat blogissaan siitä, kuinka robotiikalla on oma viihdearvonsa, ja virtuaalisuus tarjoaa elämyksiä ja kokemuksia, mutta kuinka kokemuksen jakaminen toiselle ihmiselle on kuitenkin usein merkityksellisempää. Digitalisaatio ja virtuaalitodellisuus tuo monia mahdollisuuksia vanhusten hoitotyön sekä viihdyttämisen edistämiseen, mutta inhimillisyyttä sillä ei pystytä korvaamaan.

Aistihuone on tila, jossa pyritään aktivoimaan aisteja monin eri keinoin. Aistihuoneen on tarkoitus olla käyttäjälle rentouttava kokemus. Näköaistia aktivoidaan valon, kuvien, videoiden ja muiden visuaalisten keinojen avulla. Kuuloaistia herätellään erilaisten äänten avulla. Tuntoaistia ja liikkumista voidaan aktivoida eri tekstuuriin avulla, sekä vaihtuvilla istumisratkaisuilla, kuten säkkituoleilla. Aistihuoneesta on hyötyä esimerkiksi muistisairaille, sillä luomalla moniaistillinen ympäristö, jossa ikääntynyt saa rentoutua, voi sen myötä jopa arjessa käytettyjen lääkkeiden määrä vähentyä. (Hyypiä & Ahonen 2017.) Moniaistiset ympäristöt lisäävät yksilön tietoisuutta ja herättelevät niin psykomotorisen, kognitiivisen kuin kielellisenkin osa-alueen toimintaa (Galli 2014, 122).

Lappeenrannan palvelusäätiö on ottanut aistihuoneen kehitykseen mukaan myös teknologian tuomat mahdollisuudet. Aistihuoneeseen on muun muassa tuotu jättitabletti äly-tv-ominaisuudella, jolla voi käyttää erinäisiä sovelluksia ja pelata. Säätiö on satsannut myös webkameraan ja videoprojektoriin, jotka mahdollistavat kuvien ja videoiden heijastamisen aistihuoneen seinälle. (Hyypiä & Ahonen 2017.)

Haaga-Helian Haagan kampuksen The Box hanke tutki ja kehitti vuosina 2016–2018 uudenlaista elämyskonseptia, jossa teknologiaa hyödyntäen vaikutettiin aisteihin, ja erinäisillä projektoreilla luotiin haluttuun ympäristöön elämyksiä. Box-ympäristö muodostettiin noin 30 neliön suuruiseen tilaan, johon mahtui 270-asteisen kuvamateriaalin mahdollistava Broomx-projektori ja 12 henkilöä. Box tilan etu verrattuna VR-laseihin on yhteisöllisyys, sillä samaan aikaan



Box:ssa olevat henkilöt voivat jakaa kokemuksen keskenään. Lisäksi tilassa voi liikkua vapaasti ja ilman mahdollista VR-lasien aiheuttamaa pahoinvointia.

(Korhonen 2019.) Kulhelm (2020, 27) mainitsee itse havainneensa videoprojisoitua sisältävässä tilassa juuri edellä mainitut hyvät puolet, eli yhteisen kokemuksen, vapaan liikkumisen ja olemisen ilman virtuaalilaseja ja pahoinvointia.

Aistihuone voi luoda sen käyttäjälle kuitenkin rentouttavan kokemuksen myös ilman teknologian käyttöä. Vaikka teknologia tuo mukanaan mahdollisuuksia ja hienoja laitteita, täytyy jonkun osata myös käyttää niitä. Hyypiän ja Ahosen (2017) blogissakin mainitaan, kuinka uudet teknologiaratkaisut vaativat hoivatyön henkilökunnan osaamisen kehittämistä. Haasteellisinta hoitohenkilökunnalle on uudet teknologiaratkaisut sekä ajan löytäminen monipuolisten sovellusten hallitsemisen opetteluun (Kulhelm 2020, 27; Hyypiä & Ahonen 2017).

### 5.1.2 Pelit

Wii on 2006 julkaistu videopeli, joka eroaa perinteisistä videopeleistä sen liiketunnistuksella varustellun Wii Remote -peliohjaimen avulla. Pelaaminen onnistuu peliohjainta heilauttamalla, esimerkiksi tennistä pelatessa ohjainta käytetään tennismailan lailla. Ohjaimessa on vain muutamia painikkeita, joten sen käyttö sujuu myös aloittelijalta. (Wii-pelikonsoli n.d.)

Lapinlahden terveystieteiden keskuksen vuodeosastolla oli otettu Wii-pelikonsoli osaksi iäkkäiden viriketoimintaa. Wii-pelikonsoli sopii myös ikääntyneiden käyttöön, sillä peli on visuaalisesti selkeä ja logiikaltaan yksinkertainen. Kädessä pidettävän peliohjaimen ansiosta pelin pelaaminen onnistuu niin seisaaltaan, istuaaltaan kuin makuuasennostakin. (Rönkkö 2017, 27.) Tämä mahdollistaa sen, että myös huonommassakin kunnossa olevat ikääntyneet voivat pelata peliä, vaikka liikkumisessa olisikin ongelmaa. Peliohjaimen käyttö on melko helppoa, sillä peliohjaimessa ei tosiaan ole montaa nappulaa. Joillekin

ikäntyneille uuden laitteen käytön opettelu voi kuitenkin aiheuttaa haasteita, joten hoitajan olisi hyvä olla ohjaamassa ikääntynyttä pelikokemuksen onnistumiseksi.

Taimi activity system on Caffeine overdosen kehitelemä helppokäyttöinen ja selkeä aktiviteettikonaisuus, jota ohjataan vartalon liikkeiden avulla. Peli toimii liiketunnistuksella. Savonia-ammattikorkeakoulun gerontologian yliopettajan sertifioimat liikesarjat ovat pohjana pelin aktiviteeteille. Liikesarjat on suunniteltu siten, että ne edistäisivät fyysistä-, psyykkistä- ja kognitiivista toimintakykyä. Ohjeistus tapahtuu ääninäyteltyinä sekä osittain kirjallisina ohjeina ruudulla. (Rönkkö 2017, 28.)

Taimissa on neljä eri peliä, joihin tarvitaan yläraajaliikkuvuutta, joten niitä voi suorittaa niin seisten kuin pyörätuolissa istuen. Aktiviteetit koskevat metsäretkeilyä ja marjojen poimimista, hiihtoa, pilkkimistä sekä jalkapallomaalivahtina toimimista. Aktiviteeteissa pelaajan tulee käytettyä käsiliikkeitä sekä kallistettua kehoa. (Rönkkö 2017, 28.) Aktiviteeteissa tuntuu yhdistyvän siis fyysinen, psyykkinen ja kognitiivinen puoli, sillä pelaajan tulee fyysisesti liikkua pelin onnistumiseksi sekä kognitiivisesti ymmärtää mitä tulee tehdä ja liikuttaa tarvittavia kehonosia. Lisäksi peleissä on jokin tarina, kuten metsäretki tai pilkkihetki, jolloin pelaaja voi kokea tekevänsä kyseisiä aktiviteetteja, ja värit ja kuviot ovat varmasti mielekkäitä seurattavia.

Xbox 360 kinect -pelikonsolilla voidaan pelata muun muassa urheilu- ja fitness-pelejä. Kinectissä ei ole ohjainta, vaan sensori tunnistaa liikkeit, eleen ja puheen. (Hämynen 2013.) Kontio ja Rytönen (2018, 20) kirjoittavat opinnäytetyössään Xbox 360 kinect -pelikonsolilla pelattavan keilauspelin olevan ryhmähenkeä nostattava ja yksinkertainen peli. Sensori ottaa pienetkin käden liikkeet huomioon ja heilahdusvauhti riippuu käden liikkeestä. Peliä voi pelata kerrallaan 1–4 henkilöä ja aluksi esitetään opetusvideo. Pelissä pelaaja ohjataan aluksi pelialueelle. Peli ei kuitenkaan tunnista pyörätuolia ja roikkuvat vaatteet saattavat häiritä heittoa. (Kontio & Rytönen 2018, 20) Nämä asiat tulee siispä ottaa pelatessa huomioon. Kontion ja Rytöksen (2018, 20) mukaan muistisairaahan keskittymiskyky ja tasapaino parantuvat keilatessa, sekä fyysinen

toimintakyky pysyy yllä, itsetunto kohoaa ja peli antaa mielekästä yhteistä tekemistä.

Pelituokioita järjestettiin kerran viikossa ja yksi pelituokio kesti 1,5–2 tuntia. Pelihetkiä kertyi kaikkiaan 18. Pelituokioista pidettiin päiväkirjaa, asukkaiden tuntemuksia kirjattiin ylös ja henkilökunta kirjasi omia näkemyksiään. Ennen pelikertoja pidettiin yhteinen alkulämmittely, joka saattoi olla muun muassa verryttelyä tai laulujumppaa. Pelikertojen myötä asukkaissa oli havaittavissa iloisuutta, innostusta ja ryhmäytymistä. Muistisairaudeen aiheuttamat haasteet, kuten uuden oppiminen, eivät olleet este osallistumiselle ja huumoria pidettiin tärkeässä roolissa. (Kontio & Rytönen 2018, 26–28.)

### 5.1.3 Robotit

Paro (Kuva 2) on japanilaisen AIST:n (Advanced Industrial Science and Technology) luoma robotti, jonka muotoilu muistuttaa vauvahyljettä (Kautto 2020, 21). Se on mitoiltaan aidon kokoinen ja sen turkki, samoin kuin Paro itse, on pehmeä. Se omaa vuorokaudenrytmin, joten sekin nukkuu öisin ja touhuilee päivisin. Parossa on näkö-, kuulo- ja kosketusanturit, sekä se voi liikkua itsenäisesti. Paro kykenee oppimaan sen oman nimen sekä tunnistamaan tervehdyksen, ylistyksen sanat ja kosketuksen. Näiden taitojen avulla Paro kykenee vuorovaikutukseen ihmisen kanssa, reagoimaan niin kuin sillä olisi tunteet. Tunteitaan se ilmaisee sulkemalla ja avaamalla silmiä sekä liikuttamalla päätä ja räpylöitä. Parolla on käyttäjäänsä terapeuttinen vaikutus, ja se voi antaa helpotuksentunnetta tai päivään jotain mitä odottaa innolla, mikä edistää elämästä nauttimista (PARO Robots USA 2015, 15.)



Kuva 2. Paro-robotti (2014).

Paroa on tutkittu eri hoitolaitoksissa, ja se onkin yksi ensimmäisistä Euroopassa myyntiin tulleista sosiaalisesti avustavista roboteista. Paro ei korvaa aitoa lemmikkiä tai ihmisten kanssa käytävää sosiaalista kanssakäymistä, mutta se on tukena ja osana potilaan hoitoa. Esimerkiksi erinäisistä kognitiivisista ongelmista, kuten dementiaasta, kärsiville ikäihmisille Paroa on käytetty tukemaan potilaan hoitoa, muun muassa stressinlievittäjänä ja juttuseurana. (Calo ym. 2011, 20; Chang ym. 2014.)

Keskeisiä etuja Paro-robotin käytössä ovat negatiivisten tunteiden ja käytöksen väheneminen, sosiaalisuuden parantuminen ja positiivisen mielialan edistäminen. Myös kokemus hoidon laadusta parani. (Hung ym. 2019, 3; Alho ym. 2018, 22; Abbott ym. 2019, 16.) Abbott ym. (2019, 16) mainitsevat artikkelissaan edellä mainittujen hyötyjen lisäksi siitä, että robottieläimet vähensivät yksinäisyyden kokemusta joidenkin iäkkäiden kohdalla. Keskeiset esteet taas ovat kustannukset, henkilökunnan työtaakan lisääntyminen, tartuntaongelmat sekä eettiset ongelmat (Hung ym. 2019, 6; Raitanen 2021).

Zora (Kuva 3) on japanilaisen Softbank Roboticsin kehittämä laitteisto, jossa on belgialaisen Zorabotsin luoma ohlmisto. Zora on 57 cm pitkä humanoidirobotti, jolla on kuulo- ja näköaisti. Zoraa voidaan käyttää esimerkiksi kuntoutuksessa, sosiaalisessa toiminnassa ja viihdyttämistarkoituksessa. (Huisman & Kort 2019, 2; Melkas ym. 2020, 2.) Robotin perustoimintoja ovat muun muassa kävely, istuminen, puhuminen, liikkuminen ja tanssiminen eli sosiaalinen toiminta ja viihdyttäminen. Lisäksi se voi soittaa musiikkia, kertoa tarinoita ja sen kanssa voi pelata muisti- ja arvailupelejä. (Huisman & Kort 2019, 4; Melkas ym. 2020, 2.)



Kuva 3. Zora-robotti (2022).

Merkityksellisiä hetkiä pystytään luomaan erityisesti dementiapotilaan hoidossa (Huisman & Kort 2019, 12). Toisessa artikkelissa kuitenkin mainitaan, että muistiongelmaiset eivät välttämättä nähneet robottia keskustelukumppanina, mutta vuorovaikutus oli silti positiivinen (Melkas ym. 2020, 4). Etenkin kahdenkeskeinen vuorovaikutuksessa olo Zoran kanssa voisi tuoda asiakkaille hyötyjä, mutta kahdenkeskeisen ajan järjestäminen Zoran kanssa koettiin henkilökunnan puolelta haastavaksi, sillä se on aikaa vievää (Huisman & Kort 2019, 11–12).

Muita huonoja puolia olivat esimerkiksi jatkuvat ohjelmistopäivitykset, lyhyt akunkesto, pitkä käynnistymisaika ja Zoran käyttöönoton hallitseminen (Huisman & Kort 2019, 8–9). Lisäksi robotin ääni oli liian matala

kuulovammaisille, eikä robottia ole mahdollista lukea huulilta (Melkas ym. 2020, 4).

Japanilaisen Softbank Roboticsin valmistama Pepper (Kuva 4) taas on 120 cm pitkä humanoidirobotti, joka kykenee olemaan vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Kommunikointi tapahtuu puheen, liikkeiden, ilmeiden, eleiden sekä robotin rintakehällä olevan tabletin välityksellä. Pepper kykenee havainnoimaan ympäristöä laser-, infrapuna- ja tutkasensorien sekä kahden kameran avulla. Pepperin liikehdintä on ihmismäistä, sillä se pystyy laajoihin liikeratoihin moninivelisten käsien, pään ja lantion ansiosta (Alho ym. 2018, 3.)



Kuva 4. Pepper-robotti (2022).

Kommunikointi Pepperin kanssa tapahtuu puheohjatusti. Robottiin on ohjelmoitu dialogi, joka koostuu syöte-vaste-pareista. Tämä tarkoittaa sitä, että kun robotin käyttäjä sanoo tietyn sanan tai lauseen, vastaa robotti sitten etukäteen ohjelmoidulla tavalla. Keskustelua voi monipuolistaa kirjaamalla dialogiin laajan sanavaraston ja ohjelmoimalla mahdollisimman paljon erilaisia vastausvaihtoehtoja (Alho ym. 2018, 7.)

Puheen välityksellä tapahtuvan vuorovaikutuksen lisäksi Pepperillä on muutakin tarjottavaa käyttäjälleen. Sillä voi pelata esimerkiksi erinäisiä kognitiivisia pelejä. Lisäksi robotti kykenee liikuttamaan käsiään ja tanssimaan, joten sen on mahdollista pitää jumppatuokioita. Pepper voidaan myös ohjelmoida muistuttamaan ikääntynyttä lääkkeiden otosta (Vercelli ym. 2018, 44.)

#### 5.1.4 Etälähetykset

lääkäiden riittävän hyvän toimintakyvyn ylläpitämiseksi arjen aktiivisuus ja liikunta ovat tärkeitä. Koronan myötä iäkkäille järjestettävä päivätoiminta sekä liikunta- ja harrastetoiminta vähentyi merkittävästi. Tämän myötä riski toimintakyvyn ja mielenterveyden heikkenemiselle sekä palvelutarpeen ja yksinäisyyden lisääntymiselle kasvamiselle kasvaa. Tilanteeseen reagoitiin soveltamalla viriketoiminnan toteuttamismuotoja, jolloin ruvettiin vetämään ulkona tapahtuvaa liikuntaa, sekä hyödynnettiin digitaalisia ratkaisuja. Muun muassa Ikäinstituutin voima- ja tasapainoharjoitteluvideoiden katselukerrat kasvoivat kolminkertaiseksi maaliskuusta syyskuuhun 2020. (Kestilä ym. 2020, 121.) Etäjumpan on todettu edistävän ja ylläpitävän ikäihmisten toimintakykyä, sekä parantavan fyysistä suorituskkyä merkittävästi (Ikäinstituutti 2020, 2).

Etäyhteydellä toteutettujen ryhmätuokioiden pohjalta tehdyissä asiakasraadeissa tiedusteltiin ikääntyneiden kokemuksia, jotka olivat varsin positiivissävytteisiä. Etäryhmien koettiin olevan virkistäviä, piristäviä ja tuovan virikkeitä yksitoikkoiseen päivään. Tuokiot lisäsivät vuorovaikutusta ja antoi mahdollisuuden jutella jonkun kanssa. Etätuokiot olivat noin tunnin mittaisia ja sisälsivät muun muassa aivojumppaa, levyraateja, kertomuksia ja tuolijumppaa. Yhtenä näkökulmana tuotiin esille, että etäryhmätuokiot voisivat olla säännöllisiä. (Niemi 2021, 31.) Vaikka edellä mainittuihin ryhmätuokioihin osallistuivat kotona asuvat ikääntyneet, on etäryhmätuokio sisällöltään sellainen, että se voitaisiin järjestää myös esimerkiksi tehostetun asumispalvelun yksiköissä.

Etäyhteyttä voidaan käyttää hyväksi myös muun muassa musiikkituokioiden järjestämisessä. Rönkkö (2019, 34) kirjoittaa opinnäytetyössään eräässä vuodeosastossa toteuttamastaan etämusiikkituokiosta. Musiikkituokioita järjestettiin kerran viikossa ja vuodeosastolla oli työvuorolistaan nimettynä vastuuhoidajat, joiden tehtävänä oli muistutella musiikkituokiosta, sekä käynnistää laitteet sitä varten. Jokaisella tuokiolla oli oma teemansa, ja osallistuneille jaettiin laulujen sanoja sekä laulujen aiheisiin johdattelevia kuvia.

Toivelauluja sai esittää ja tuokioissa oli osuuksia, jossa myös fyysistä aktivaatiota harjoitettiin, esimerkiksi käsien liikuttelua musiikin tahdissa.

(Rönkkö 2019, 34.)

Kirkolliset etälähetykset otettiin käyttöön eräällä vuodeosastolla. Etälähetykset toteutettiin yhteistyössä kirkon kanssa ja seurakunta oli asentanut kamerat kirkkoon ja antanut vuodeosastolle web-osoitteen sekä käyttäjätunnuksen ja salasanan. Etälähetyksiä varten nimettiin ilmoitustaululle kaksi vastuuhenkilöä, jotka vastasivat tekniikasta sekä lähetyksestä ilmoittamisesta. Jumalanpalvelus näytettiin päiväsalin televisiosta ja tilaisuuteen osallistui 10 henkilöä. (Rönkkö 2019, 35.)

## 5.2 Psyykkiset, kognitiiviset ja sosiaaliset viriketoiminnot

Toimintakyky voidaan jäsentää eri tavoin. Useimmiten se jaetaan psyykkiseen, kognitiiviseen, sosiaaliseen ja fyysiseen osa-alueeseen. Toimintakyvyn eri ulottuvuudet kytkeytyvät toisiinsa ja kulkevat käsi kädessä. Hyvää toimintakykyä tukeva ympäristö auttaa voimaan hyvin, sekä selviytymään arjesta itsenäisesti. (THL 2022.)

### 5.2.1 Psyykkiset viriketoiminnot

Henkilöt, jotka osallistuvat järjestettyyn viriketoimintaan, nauttivat paremmasta mielenterveydestä ja ovat virkeämpiä sekä joustavampia nykyajan tuomia rasituksia vastaan. Viriketoimintoihin osallistuminen vähentää stressiä, ahdistusta ja masennusta. (Singh & Kiran 2014.) Myönteiset ja vakaat ihmissuhteet perheenjäseniin, ystäviin ja naapureihin on todettu olevan tärkeitä hyvälle mielenterveydelle. Muita keskeisiä tekijöitä, joita ikääntyneet ovat todenneet edistävän omaa mielenterveyttään ovat hyvät perhesuhteet, fyysinen, henkinen ja sosiaalinen aktiivisuus, vuorovaikutus toisten kanssa, itsenäisyys ja valinnan mahdollisuus. (Tamminen & Solin 2013, 34.) Myös uskonnon ja uskonyhteisöjen toimintaan osallistumisen tärkeys on tunnustettava, ja



mahdollisuus osallistua tähän toimintaan on turvattava (Tamminen & Solin 2013, 35).

Kuvataideterapian tavoitteena on vapauttaa tukahdutettuja tunteita ja auttaa tunteiden ja jännitystilojen purkamisessa. Näin saadaan onnistumisen elämyksiä ja ehkäistään masennusta. Tämän avulla pystyy tiedostamaan ja työstämään kokemuksiaan, toiveitaan ja ristiriitojaan. Näin tavoitellaan minä-tunteen vahvistumista omakohtaisen toiminnan avulla. (Aejmelaeus ym. 2007, 105.)

Musiikki ilmentää ihmisen sisäistä kokemusta ja johdattaa mielen muistoihin ja merkityksiin. Musiikkiterapian tavoitteena on auttaa jakamaan kahden tai useamman ihmisen kokemusmaailmaa ja saada aikaan yhteisymmärrystä. Terapian muotoja ovat esimerkiksi levyraati ja karaoken laulaminen. Tässä on tärkeää, että osallistujat saavat valita omat kappaleensa. Osallistujien on hyvä istua piirissä siten, että kaikki näkevät toisensa. (Aejmelaeus ym. 2007, 103.)

Musiikkiterapiaa voidaan käyttää agitaation, masennuksen ja ahdistuksen lieventämiseen dementiaa sairastavilla iäkkäillä, jotka asuvat hoitolaitoksessa (Travers ym. 2016). Musiikkiterapian on todettu vähentävän käytöshäiriöitä dementoituneissa iäkkäissä. Neuropsykiatristen oireiden on todettu vähenevän huomattavasti enemmän vanhuksilla, jotka osallistuvat musiikkiterapiaan verrattaessa asukkaisiin, keillä on muunlaista viriketoimintaa. (Vink ym. 2014.)

### 5.2.2 Kognitiiviset viriketoiminnot

Ensimmäiset merkit psyykkisen toimintakyvyn alenemisesta ilmenevät yleensä tilanteissa, jotka edellyttävät uuden oppimista ja nopeaa suoritusta (Hinkka ym. 2004). Uuden oppiminen ja opiskelu edistää itsetuntoa, sosiaalista varmuutta, itsetuntemusta ja toivon ja tarkoituksen tunnetta (Tamminen & Solin 2013, 36). Tietokilpailujen järjestämisen on todettu olevan hyvää aivojen aktivointia. Tässä on kuitenkin tärkeää kiinnittää huomiota kysymysten riittävään vaikeustasoon. Myös sanaristikkojen ratkominen ja erilaiset matemaattiset tehtävät ovat

erinomaisia viriketoimintoja kehittämään kognitiivista toimintakykyä. (Aejmelaeus ym. 2007, 105–106.) Ristisanat, sudoku, palapelit, lautapelit, korttipelit, arvoitukset ja aivopähkinät ehkäisevät Alzheimerin taudin oireita (Singh & Kiran 2014).

Muistelun avulla ihmisen mielikuva siitä kuka hän on, missä hän on ja ketä hänen elämänsä kuuluu vahvistuvat. Siitä voi saada voimia vaikeisiin elämäntilanteisiin ja se on erityisen tärkeää menneisyyden haltuun ottamisessa ja oman identiteetin lujittamisessa. (Aejmelaeus ym. 2007, 100–101.) Muistelu on etenkin muistisairaiden hoidossa yksi hedelmällisimmistä viriketoimintamuodoista (Heimonen ym. 1998, 103–106). Lisäksi muistelun avulla voidaan rakentaa koko hoivayksikön yhteisöllisyyttä (Vanhustyön keskusliitto 2017).

Luova muistelu eroaa arkisesta muistelusta siten, että taidetta käytetään apuvälineenä herättämään muistoja (Hohenthal-Antin 2013). Ryhmätilanteessa vanhat kirjeet, kortit, esineet tai valokuvat voivat inspiroida keskustelua (Hohenthal-Antin 2013, 16–24). Narratiivisessa muistelussa taas muistelijä kirjottaa tai äänittää oman elämänkertansa. Myös runot voivat herättää muistoja ja miellelyhtymiä menneeseen elämään. (Aejmelaeus ym. 2007, 101.)

Muistikuntoutus sopii hyvin paitsi dementoituneille myös kaikille muillekin ikääntyneille (Aejmelaeus ym. 2007). Esimerkkejä muistikuntoutuksesta on muisti- ja orientaatioterapia. Muistiterapiassa asukkaiden kanssa keskustellaan heidän elämänsä tärkeimmistä tapahtumista ja muistoista. Iäkkäät pääsevät myös kirjoittamaan muistojaan, jos he näin haluavat. Muistiterapiassa käytetään valokuvia ja tuttuja tavaroita muistojen esilletuomiseksi. Muistiterapia saattaa helpottaa psyykkisiä sekä käytöksellisiä oireita dementikoissa ja esimerkiksi parantaa hyvinvointia, muistia, elämänlaatua, käytöstä ja kommunikaatiota sekä lieventää masennusta. (Travers ym. 2016.) Orientaatioterapian tavoitteena on ylläpitää, sekä parantaa tietoisuutta ajasta ja paikasta. Esimerkkejä orientaatioterapian välineistä ovat päiväjärjestys ja ruokalistat. (Aejmelaeus ym. 2007, 100.)

### 5.2.3 Sosiaaliset viriketoiminnot

Erilaiset kerhot, toimintakeskukset ja sosiaaliset verkostot voivat ehkäistä yksinäisyyttä ja eristäytymistä (Tamminen & Solin 2013, 36). Piia Sydänmetsä (2019) haastatteli ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyössään kuutta ikääntynyttä senioriasumisen yksiköstä. Haastattelussa tulee ilmi iäkkäiden haluavan lisää keskusteluja ja keskustelukavereita. Ikääntyneet toivovat muiden asukkaiden tapaamisia sekä senioriasumisen yksikössä yhdessä tekemistä ja kaikkeen tekemiseen mukaan ottamista. (Sydänmetsä 2019.) Onishin ym. (2006) tutkimuksen mukaan iäkkäät pitävät eniten perheen kanssa ajanvietosta, hyvän ruuan syömisestä, musiikin kuuntelusta, matkailusta sekä eläinten kanssa olemisesta. (Onishi ym. 2006).

Moni osallistuu ystävätoimintaan yksinäisyyden vuoksi toivoen ystäväystymistä ja seuraa. Monella osallistujalla on halu kokea itsensä tarpeelliseksi. Ystäväpiiri on tarjonnut monille osallistujille mahdollisuuden ja kokemuksen ystäväystyä jonkun ryhmäläisen kanssa. Tärkeintä ystäväpiirissä oleville on nähdä muita ihmisiä ja päästä kotoa ulos, kokeilla uusia asioita, saada uusia ystäviä ja torjua yksinäisyyden tunnetta. Etenevä muistisairaus rajoittaa sosiaalisia suhteita ja luo yksinäisyyden tunnetta. Ystäväpiiristä voi saada apua yksinäisyyteen sekä auttaa muistin ylläpitämiseen. (Jansson 2012, 106–117.)

Sosiaalisiin tukiverkostoihin osallistuminen, sekä sosiaalisten taitojen, selviytymistaitojen ja elämönhallintataitojen on osoitettu edistävän mielenterveyttä (Tamminen & Solin 2013, 35). Erilaiset viriketoimintamuodot antavat mahdollisuuksia sosialisoitumiseen sekä elämän aikana opittujen taitojen ja tapojen ylläpitämiseen. (Singh & Kiran 2014). Päiväkeskukseen osallistuvat kokivat itsensä arvostetuksi yksilöinä. Osallistujat kertoivat, että keskuksen osallistuminen sai heidät tuntemaan itsensä rennommaksi, itsevarmemmaksi, energisemmäksi, vähemmän yksinäiseksi tai masentuneeksi. (Orellana ym. 2020, 12.) Ryhmätoiminta näyttää olevan tärkeä väline dementiaa sairastavien henkilöiden elämänlaadun parantamisessa. Ryhmätoiminnan

aikana osallistujien on todettu olevan sitoutuneempia, positiivisempia ja vähemmän uneliaita. (Cohen-Mansfield 2018, 5–7.)

### 5.3 Fyysiset viriketoiminnot

Liikkumisongelmien on huomattu vaikuttavan iäkkäiden elämänlaatuun kuulo- ja näköongelmien lisäksi. Tämä johtuu siitä, että kuulo- ja näköongelmat ovat enemmän hyväksytyjä yhteiskunnassa ja niihin löytyy helpommin korjaavia menetelmiä. Huimaus, kävelyvaikeudet sekä tasapaino-ongelmat laskevat iäkkäiden kokemusten mukaan elämänlaatua, joten erilaiset liikeharjoitukset, hoitostrategiat sekä avustavat teknologian muodot kasvattavat heidän fyysistä ja henkistä hyvinvointiaan. (Bechtold ym. 2021; Tamminen & Solin 2013, 35.) Liikeharjoitukset ja liikunta kasvattavat sekä ylläpitävät fyysistä toimintakykyä ja täten vaikuttavat positiivisesti iäkkään itsetuntoon, mielenterveyteen, unenlaatuun, stressinsietokykyyn sekä tasapainoon (Liikunnasta muistinviireyttä 2017; Spinger, ym. 2018). Iäkkäiden liikkumiskyvyn kannalta on tärkeää etenkin tasapaino ja jalkojen lihasvoima (Jyväkorpi ym. 2014). Parempi fyysinen toimintakyky myös ylläpitää varmempaa kävelytyyliä, rasituksensietoa, vähemmän kaatumisia sekä parempaa mielikuvaa ikääntymisestä. (Spinger ym. 2018; Karvinen ym. 1995, 59–63.) Käypä-hoito -suosituksessa sanotaan, että säännöllisen liikunnan tulee kuulua pitkäaikaissairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen (Liikunta: Käypä-hoito -suositus 2016)

#### 5.3.1 Tai Chi ja jooga

Tai Chi on tavalliseen liikuntaan verrattuna hidasliikkeistä ja turvallista. Se edesauttaa fyysistä toimintakykyä sekä psyykkistä hyvinvointia. Tai Chi voi edesauttaa iäkkään nivelrikosta toipumista, koska siinä ei ole raskaita niveliin kohdistuvia iskuja/rasitusta. Se myös soveltuu osteoporoosia, nivelreumaa ja diabetestä sairastaville (Singh & Kiran 2014). Monet iäkkäät kokevat Tai Chi:n mielekkääksi halvaksi liikunnanmuodoksi, jonka avulla sai myös uusia sosiaalisia yhteyksiä. (Chen ym. 2021.)

Kuten Tai Chi, myös jooga on hyvä liikunnanmuoto iäkkäille sen hitaiden ja tasaisten liikkeiden vuoksi. Jooga auttaa ylläpitämään psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia vahvistamalla lihaksia ja mieltä. (Singh & Kiran 2014.) Ne ryhmäkodin asukkaat, keiden voimavarat eivät riitä pitkään seisomiseen voivat harrastaa joogaa tuolijoogan muodossa (Iltanen ym. 2018).

### 5.3.2 Jumppa, liikeharjoitukset, urheilu ja tanssi

Erilaiset jumpat sekä liikeharjoitukset, kuten Springerin esilletuomat rankalantio-liikkeet edesauttavat tasapainon ja kävelytyylin kehittämistä, jolloin ne vähentävät kaatumisriskiä, kasvattavat lihasvoimaa ja vähentävät nivel- ja lihasjäykkyyttä (Springer ym. 2018). Jumppaa ja liikeharjoituksia voi tehdä avustetusti tai itsenäisesti sekä istuen tai seisoen. Liikeharjoitukset eivät välttämättä vaadi mitään muuta apuvälinettä kuin tuolin - jos ryhmäkodissa ei esimerkiksi ole kuntosalia - riippuen liikkujan toimintakyvystä. Lihasvoima- sekä nivelten liikkuvuus -harjoituksia suositellaan tehtäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa, kun taas tasapaino- ja ketteryys harjoittelua kolme kertaa viikossa. Iäkkäälle kannattaa tehdä liikkumissuunnitelma tämän omien voimavarojen mukaan. (Jyväkorpi ym. 2014.) Jumppa- ja liikeharjoitusohjeita voi esimerkiksi tulostaa Tuki- ja liikuntaelinliiton sekä Ikäinstituutin sivuilta (Tuki- ja liikuntaelinliitto. 2021; Ikäinstituutti 2020).

Urheiluun kuuluvat esimerkiksi yleisurheilu, uinti, vesijuoksu, golf, hiihto ja hölkkä. Jokainen urheilumuoto vahvistaa lihaksia ja nivelten liikkuvuutta omalla tavallaan. Ne ylläpitävät fyysistä toimintakykyä ja niissä on paljon valinnanvaraa sovitettavaksi jokaisen oman mielenkiinnon ja kunnan mukaan. (Singh & Kiran 2014; Karvinen ym. 1995, 59–63.) Esimerkiksi vesiliikunnassa vesi kannattaa, vastustaa ja vähentää kivun tunnetta. Se edistää erityisesti nivelten liikkuvuutta ja lihasten kuntoa. Liikunnan eri lajeissa urheiluryhmät lisäävät yhteisöllisyyttä ja turvallisuuden tunnetta sekä luovat uusia ystävyysuhteita iäkkäiden välille vähentäen yksinäisyydentunnetta sekä kasvattaen motivaatiota, joka tällöin parantaa suorituksia (Salminen ym. 2015).

Tanssiminen yhdistää liikunnan ja hauskanpidon. Kaikkein tärkeintä tanssissa on yhdessäolo, läheisyys ja vuorovaikutus. (Aejmelaeus ym. 2007, 104; Singh & Kiran 2014.) Tanssiin kuuluvat tanhut, istumatanssit ja senioritanssit (Karvinen ym. 1995, 59–63; Aejmelaeus ym. 2007, 104). Istumatanssin hyöty on se, että liikuntarajoitteisetkin voivat osallistua. Ympyrämallissa istuminen tanssin aikana säilyttää katsekontaktin kaikkiin osallistujiin, jolloin se ylläpitää yhdessäolon tunnetta. Istumatanssissa käytetään musiikin tahtiin eri raajoja, joka elämyksen lisäksi edistää nivelliikkuvuutta ja lihaskuntoa. (Aejmelaeus ym. 2007, 104.)

### 5.3.3 Kävely

Kävely on hyvä tapa vähentää masennusta ja stressiä ja sitä kuuluukin olla vähintään 2.5 tuntia viikossa. Se on yksi parhaista liikunnan muodoista kaikille ikäluokille sekä hyvää tasapainoharjoitusta. Sitä voi tehdä yksin tai yhdessä ystävien, perheen tai hoitohenkilökunnan kanssa. Pyörätuolissa oleminen ei ole este kävelylle, koska heillä voi olla saattaja. (Singh & Kiran 2014; Salminen ym. 2015.) Tärkeintä on päästä ulos neljän seinän sisältä. Ulkona kävely etenkin ylä- ja alamäessä sekä epätasaisessa maastossa harjoittaa ja kehittää tasapainoa sekä ylläpitää lihaskuntoa (Salminen ym. 2015).

Kävelyä voi myös harjoittaa sisätiloissa. Asumisyksikön käytävän molemmille puolille sijoitetut kaiteet auttavat kävelyharjoitusten suorittamisessa sekä antavat iäkkäälle tukea väsymyksen iskiessä lisäten turvallisuutta. Portaikossa kävely edistää tasapainoa ja kehittää pohje- reisi- ja pakaralihaksia. Lattian tulee olla liukumista estävä ja iäkkäällä tulee sisätiloissakin olla tukevat sisäkengät. (Salminen ym. 2015.)

### 5.3.4 Pelikerho

Ylemmän ammattikorkeakoulun tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tutustuttiin osallistavan toiminnan kehittämiseen yksityisessä asumispalveluyksikössä. Opinnäytetyöstä tuli esiin viriketoiminnaksi pelikerho, josta osallistuneet

asukkaat pitivät kovasti. Pelikerhoa kuvattiin ”iloiseksi ja huumorivoittoiseksi”. Ohjaava työntekijä koki pelikerhon hyväksi vaihteluksi hoitotyöhön. (Okkonen 2020.)

Pelikerhoon voi osallistua liikuntarajoitteista huolimatta. Pelikerho koostuu iäkkäiden sekä ryhmäkodin työntekijöiden suunnittelemissa peleissä, esimerkiksi hernepussin heitto lattialla olevaan maaliin tai pallon heitto koriin. Pelien tarkoitus on olla toimintakyvyltään kaikille sopivia istuen pelattavia pelejä. Peleissä saa tietyn verran pisteitä ja pisteenlaskijana voi toimia työntekijän lisäksi asukas. Pelien lopussa pisteet lasketaan ja voittaja saa pienen palkinnon. Palkinto voi olla suklaapatukka tai jotain muuta pientä ja mukavaa. (Okkonen 2020.)

#### 5.4 Luovia aktiviteetteja

Luoviin aktiviteetteihin kuuluvat tanssi, luova ilmaisu, askartelu, maalaus, sananlaskut, valokuvaus sekä musiikki ja laulu. Luoviin aktiviteetteihin voidaan laskea myös huumori sekä rentoutuminen. Luovissa aktiviteeteissa pääsee käyttämään mielikuvitusta sekä osallistumaan iäkkään halutessa ryhmätoimintaan. Osallistuminen luoviin aktiviteetteihin vähentää stressiä, ahdistusta sekä masennuksen oireita. (Singh & Kiran 2014.) Harrastukset tuottavat mielihyvää ja antavat ihmiselle voimaa (Karvinen ym. 1995, 55–58).

Luova ilmaisu perustuu tarinaan, viestiin tai kokemukseen, joka halutaan ilmaista. Luovaa ilmaisua voidaan tuoda esille runoilla, lauluilla, liikkeillä, näyttelemisellä sekä tanssilla. Harjoitusten tarkoitus on parantaa tunneilmaisua ja keskittymiskykyä. Luovan ilmaisun avulla myös itseluottamus ja empatia kasvavat. (Aejmelaesus ym. 2007, 105.)

##### 5.4.1 Käsityöt, maalaus ja valokuvaus

Askartelu ja maalaus ovat hyväksi mielelle. Käsillä tekeminen hyödyttää ajattelutoimintoja, kasvattaa itseluottamusta ja tuo onnistumisen kokemuksia.

Käsitöihin keskittymisen on huomattu laskevan sydämen sykettä sekä toimivan hyvänä kognitiivisena harjoituksena. (Hämäläinen ym. 2018.) Aktivoiva ja mukava toiminta saattaa vähentää käytösoireita sekä rauhoittaa levotonta muistisairasta (Sulkava ym. 1999).

Käsitöitä voi tehdä sekä ulkona että sisällä. Esimerkiksi maisemien maalaus ja lintujen valokuvaaminen ovat hyvää ja mielekästä ajanvietettä. Luovan työskentelyn lisäksi iäkäs saa ulkona ollessaan raitista ilmaa sekä pientä taukoa sisällä olemisesta. Askarteluun, maalaamiseen, neulomiseen tai virkkaamiseen sekä valokuvaamiseen ei tarvita paljoa. Askartelussa riittävät sakset, liima ja paperi. Maalaamisessa siveltimet, vesi, paperi ja maalit. Neulomisessa ja virkkaamisessa kutimet tai virkkuukoukku sekä lanka, ja valokuvaamisessa digitaalinen kamera.

#### 5.4.2 Sanonnat, sananlaskut, runoilu sekä bingo

Sanontoja, sananlaskuja ja runoja voidaan käydä läpi kahvihetken aikana. Asukkaat voivat varautua ennalta sanailutuokioon etsimällä netistä tai kirjoista suomalaisia sananlaskuja tai keksiä itse omia runoja ja sananlaskuja. Tuokiota voi toteuttaa asukas tai työntekijä. Okkosen tutkimuksessa yksi työntekijöistä oli varmuuden vuoksi koostanut toimintaa varten materiaalia (Okkonen 2020).

lääkkäät kokivat kyseisen viriketoimintamuodon viihdyttäväksi. Tutkimuksessa tuli kuitenkin ilmi, että mikrofoni on tarpeen. Mikrofonin avulla saadaan ääntä paremmin kuuluviin, jolloin huonokuuloisemmat asukkaat pääsevät myös osallistumaan. Tämä voi kasvattaa osallistujien määrää. (Okkonen 2020.)

Ylemmän ammattikorkeakoulun tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tuli ilmi, että bingo on suosittu peli ikäihmisten parissa. Työntekijät havainnoivat yleisen ilmapiirin olevan pelin aikana kannustava ja iloinen. Toinen merkittävä havainto oli asukkaiden lisääntynyt huumorin käyttö. Omasta, sekä toisten pelionnesta kiusoiteltiin ryhmässä hyvinkin avoimesti. (Okkonen 2020.)



### 5.4.3 Huumori ja rentoutuminen

Huumoria kuvataan leikinlaskuksi, iloittelevaksi ja hyväntahtoiseksi suhtautumiseksi muihin elämänilmiöihin ja ihmisiin (Iso sivistyssanakirja 2008, 135). Se on koko aivoja aktivoiva prosessi, joka vähentää masentuneisuuden tunnetta (Lämsä 2017, 206). Huumori ja nauru edistävät ja ylläpitävät myönteistä elämänasennetta sekä keventävät ikäviä tilanteita (Vartiovaara 2006). Naurun sanotaankin pidentävän ikää, koska se vahvistaa sydäntä, keuhkoja ja immuunijärjestelmää. Nauramisen vaikutuksesta mielihyvähormonin eli endorfiinin tuotanto kasvaa ja jännitystilat ja stressihormonien tuotanto laskee. Voimakasta naurua voidaan verrata noin tunnin rentoutumiseen. (Parantaako nauru muistisairaana 2015.)

Rentoutuminen ja meditaatio kulkevat käsi kädessä. Molempia voidaan kuvata mieltä ja kehoa yhdistäväksi tapahtumaksi, joka rauhoittaa elimistön toimintaa, laskee verenpainetta ja hidastaa sykettä ja hengitysrytmiä. Psykkisellä tasolla rentoutuminen ja meditaatio auttavat masentuneisuuteen, stressinhallintaan, luovuuteen ja keskittymiskykyyn (Kataja 2003, 35–39.) Rentoutumisella on myös kipua lievittävä ja paranemista tehostava vaikutus, minkä vuoksi sitä käytetään kuntoutuksissa ja sairauksien hoidossa. Rentouttaminen helpottaa myös nukahtamista (Kataja 2003, 43.)

Rentoutuminen yksinkertaisimmillaan on hetki hiljentymistä ja levollisuutta. Rentoutumisessa ja meditaatiossa voidaan keskittyä hengittämiseen ja kehon eri osien sekä mielen rentouttamiseen. Meditoita ja rentoutua voi myös tehdä venytysrentoutuksella, mielikuvarentoutuksella, jännitä-rentouta -menetelmällä sekä tarinarentoutuksella. Näitä voidaan käyttää niin yksilön kuin ryhmän sekä liikuntakykyisen ja -rajoitteisen hyvinvoinnin edistämiseen (Kataja 2003, 35-43; Leppänen 2000, 14.)

## 5.5 Eläimet ja luonto

Moretin ym. (2010) tutkimuksessa on huomattu eläinten kanssa ajanvieton vähentävän iäkkäiden GDS pisteitä (geriatrinen depressioasteikko) ja kasvattavan MMSE pisteitä (mini-mental state examination). Suurin osa tutkimukseen osallistujista kertoi elämänsä kohenneen. Lemmikkieläin voi vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia (Tamminen & Solin 2013, 35). On todettu, että eläimet tuovat paljon iloa ja vaihtelua arkeen ryhmäkodin asukkaille (Aejmelaeus ym. 2007, 106).

Lemmikkiterapia on tehokas ja hyödyllinen tapa vähentää masennuksen oireita sekä kasvattaa kognitiivisia toimintoja asukkailla jotka kärsivät mielenterveysongelmista. Iäkkäät kokevat lemmikkiterapian mukavana ja mielenkiintoisena. Suuri osa kokee eläinten kanssa olemisen rauhoittavana. (Moretti ym. 2010.) Eläinterapian huomattiin olevan hyvä iäkkäille ja dementikoille, jotka pitivät eläimistä (Travers ym. 2016).

Etenkin hevosen silittämisen on huomattu herättävän innostusta ja jännitystä. Suurin osa kokee tilanteen innostavana ja hienona pelottavan sijaan. Hevosta silittäessä huomataan, että silittävän syke nousee. Hevosen silittämisen huomataan nostattavan hieman diastolista verenpainetta, joka positiivisesti korreloi kortisonin erityksen laskemista. (Baldwin ym. 2021.) Koiran tai kissan sylissä pitämisen on taas todettu laskevan nopeasti verenpainetta ja sydämen sykettä. (Somervill ym. 2008).

Luonnossa kävely vähentää masennusta ja alentaa stressiä, mikä ylläpitää emotionaalista hyvinvointia. Luonnossa voi kävellä yksin, ystävien tai perheen kanssa, minkä takia tämä on sosiaalinen aktiviteetti. (Singh & Kiran 2014.) Ulkoilu muiden seurassa on todettu edistävän ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia (Plys 2019). Lintujen katsominen on loistava aktiviteetti ihmisille, jotka rakastavat luontoa, mutta eivät voi lähteä luontoon kävelylle fyysisten rajoitusten tai muun syyn vuoksi. (Singh & Kiran 2014).

Puutarhanhoidon on todettu olevan mukavaa, sekä rentouttavaa ajanvietettä ikäihmisille. Se auttaa ihmistä saamaan yhteyden luontoon. Puutarhanhoitoon

tarvitaan vain pieni pala maata, tai muutaman ruukun, mahdollisesti puutarhanhoidon perusteista kertovan kirjan, sekä puutarhavälineitä. Toimintaan voi myös osallistua liikuntarajoitteiset, sillä ruukut voidaan pitää esimerkiksi pöydällä kumartamisen välttämiseksi. (Singh & Kiran 2014.)

### 5.6 Idealista ja ehdotus viikkosuunnitelmasta

Idealistassa (Taulukko 3) luetellut viriketoiminnat ovat koottu aiemmin kappaleessa 5 mainituista aktiviteeteista. Aktiviteetit ovat kappaleen tavoin jaoteltu digitalisaatioon ja robotiikkaan sekä psyykkistä-, kognitiivista-, sosiaalista- ja fyysistä toimintakykyä tukeviin aktiviteetteihin. Listaan kuuluvat myös luovuus sekä eläimet ja luonto. Idealistaa voidaan hyödyntää viriketoimintojen keksimiseen asumisyksiköissä.

### Taulukko 3. Idealista

Viriketoimintoja	Sisältää	Viriketoimintoja	Sisältää
Digitalisaatio ja robotiikka	Virtuaalitodellisuus: VR-lasit, aistihuone, the Box tila Pelit: Wii, Taimi activity Robotit: Paro, Zora, Pepper Etälähetykset: Voima- ja tasapainoharjoitteluvideot, etäjumppa, ryhmätuokiot, musiikkituokiot	Fyysiset (liikkuminen)	Tai chi Jooga Jumppa ja tuolijumppa Yleisurheilu Liikeharjoitukset Kävely Tanssi ja istumatanssi Vesijuoksu Uinti Hiihto Hölkä Pelikerho
Psyykkiset, kognitiiviset ja sosiaaliset	Perhetapaamiset Oman uskonnon harjoittaminen Kuvataideterapia Musiikki: Levyraati, musiikkiterapia, karaoke, laulu Uuden oppiminen / opiskelu Tietokilpailut Sanaristikot Matemaattiset tehtävät Ristisanat Palapelit Lautapelit Korttipelit Arvoitukset Aivopähkinät Muistelu: kirjeet, valokuvat, esineet... Muisti- ja orientaatioterapia Kerhot Ystäväpiiri Ryhmätoiminta Päiväkeskus	Luovat aktiviteetit	Askartelu Maalaus Neulominen Virkkaus Valokuvaus Sanonnat Sananlaskut Runoilu Huumori Rentoutuminen Meditaatio Bingo
		Eläimet ja luonto	Lemmikkiterapia / Eläinterapia Luontoretket Lintujen katsominen Ulkoilu Puutarhanhoito

Idealistan lisäksi tehtiin esimerkki viikkosuunnitelmasta. Viikkosuunnitelma (Taulukko 4) sisältää viikonpäivät ja niihin kohdistuvat viriketoiminnot.

Taulukko 4. Viikkosuunnitelma

Viikonpäivä	Viriketoiminnat	Tavoite	Soveltuvuus liikuntarajoitteiselle	Soveltuvuus muistisairaalle
Maanantai	Musiikkia: Esim. levyraati, laulua Jumppa: Tuolijumppa	Ylläpidetään psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia	Kyllä. Liikeharjoituksia voi tehdä avustetusti	Kyllä. Muita seuraamalla ryhmäliikuntatuokiossa on helpompi ymmärtää liikesarjat. Riippuu muistisairauden vaiheesta.
Tiistai	Puutarhanhoito	Rentouttavaa ja mukavaa ajanvietettä.	Kyllä. Ruukut voivat olla esimerkiksi pöydällä.	Kyllä. Riippuu muistisairauden vaiheesta
Keskiviikko	Kuvataide: Esim. kuvataideterapia Meditaatio ja jooga.	Rauhoittaa mieltä ja avaa oven luovuuteen. Vapauttaa tukahdettuja tunteita ja auttaa niiden purkamisessa	Kyllä. Joogaa voi tehdä avustetusti sekä tuolilla istuen tai sängyssä maaten	Kyllä. Ohjastusti. Riippuu muistisairauden vaiheesta
Torstai	Wii-pelit	Hauskaa ajanvietettä, visuaalisesti selkeä, mahdollistaa kilpailullisuuden	Kyllä. Ohjainta voi käyttää seisaaltaan, istualtaan ja makuuasennossa	Yksinkertainen ja looginen. Voidaan kokeilla
Perjantai	Lemmikkiterapia	Tuottaa endorfiineja sekä rentouttaa. HUOM! Allergiat	Kyllä.	Kyllä.
Lauantai	Peli-ilta: Esim. ristikot, lautapelit, bingo	Ylläpitävät kognitiivista toimintakykyä ja täten ehkäisee Alzheimerin taudin oireita. Hauskaa ajanvietettä. Mahdollistaa kilpailullisuuden	Kyllä, jos iäkäs pystyy istumaan.	Vanhat tutut pelit sopivat. Riippuu muistisairauden vaiheesta
Sunnuntai	Ulkoilu Valokuvaus	Raitista ilmaa. Vähentää masennusta ja alentaa stressiä	Ulkoilu sopii kävelevälle sekä pyörätuolissa istuvalle. Pyörätuolissa istuva tarvitsee saattajan.	Kyllä, saattajan kanssa.

Taulukossa perustellaan, miksi kyseisiä viriketoimintoja valittiin ja sopivatko ne liikuntarajoitteiselle sekä muistisairaalle. Viikkosuunnitelmaa voi käyttää inspiraation lähteenä eri viriketoimintojen viikoittaiseen suunnittelemiseen.

## 6 Eettisyys ja luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä on pyritty noudattamaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) luoman hyvän tieteellisen käytännön periaatteita (HTK). TENK:n mukaan tutkimuksessa tulee noudattaa yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä sekä tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tekijät ovat pyrkineet mahdollisimman rehelliseen, huolelliseen ja perusteelliseen lähteiden käyttöön. Opinnäytetyön tekemiseen käytettiin monia eri lähteitä, joista osa etsittiin tietokannoista ja osa manuaalisen haun kautta. Hakuprosessi on pyritty jäljentämään mahdollisimman tarkasti. Jotkin lähteet eivät kuitenkaan olleet saatavilla tai olivat maksullisia, joten joitain mahdollisesti hyviä lähteitä on saattanut jäädä opinnäytetyön ulkopuolelle. Opinnäytetyö on luotu englannin- ja suomenkielisten tekstien pohjalta, jolloin mahdolliset lisätiedot muunkielisistä artikkeleista ja teksteistä jäivät ulkopuolelle. Opinnäytetyöntekijät ovat parhaansa mukaan kääntäneet ulkomaisia lähteitä suomeksi, jotta tarkoitus ja sanoma lähteissä pysyisi samana.

TENK:n (2012, 6) laatimien ohjeiden mukaisesti opinnäytetyöntekijöiden tulee ottaa muiden tutkijoiden työt asiaan kuuluvalla tavalla huomioon ja kunnioittaa heidän työtään, viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla. Tässä opinnäytetyössä tekijät ovat huomioineet lähteiden huolellisen merkkauksen plagioinnin ehkäisemiseksi sekä kirjoittajien tekstien arvostamiseksi. Opinnäytetyössä tarkastellaan viriketoimintaa kirjallisuuden avulla ja tekijöiden keräämän teoriatiedon pohjalta on laadittu idealista. Näiden pohjalta on nostettu pintaan ehdotuksia viriketoiminnan toteuttamiseen asumisyksiköissä idealistan ja viikkosuunnitelman muodossa. Tutkimuslupaa ei tarvita, koska opinnäytetyö ei ole tutkimus vaan narratiivinen kirjallisuuskatsaus, eikä siinä käytetä henkilötietoja (Arene ry. n.d.).

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa aiempien tutkimustietojen pohjalta iäkkäiden viriketoimintaa asumisyksiköissä. Tämän pohjalta tehtiin yhteenveto ja laadittiin idealista sekä viikkosuunnitelma, jota työntekijät voivat hyödyntää asumisyksiköiden arjessa. Opinnäytetyötä tehdessä otettiin huomioon ihmisen tarve päästä toteuttamaan itseään. Tämän takia luotiin viikkosuunnitelmasta tietoisesti mahdollisimman monipuolinen kokonaisuus, joka tukee hyvinvoinnin jokaista osa-aluetta.

Kirjallisuuskatsausta tehdessä huomattiin, kuinka merkittävässä asemassa iäkkään yksilöllinen kohtaaminen on. Se ei pelkästään kuulu hoitotyöhön, vaan myös viriketoiminnan toteuttamiseen. Viriketoiminnan toteuttajalla tulee olla riittävät tiedot osallistujien mieltymyksistä, sekä fyysisestä että psyykkisestä toimintakyvystä. Viriketoiminnan toteuttaminen vaatii siis hyvää taustatyötä, jotta voidaan toteuttaa onnistunut viriketuokio.

Nykyisin etenkin monien nuorten vapaa-aika kuluu tietokonepelien parissa, joten mahdollisesti tulevaisuudessa digitaalisten pelien osuus ikääntyneiden viriketoiminnoissa voi lisääntyä. Silloin pelit ovat sen ajan ikäihmisille sekä hoitajille tutumpia, joten pelaaminen ja pelien järjestäminen on luultavastikin helpompaa. Robotit, kuten Paro, kuulostavat myös erittäin hyvältä lisältä ikäihmisten arjen rikastuttamisessa. Robotit, digitaaliset pelit ja virtuaalilasit sekä muut tietotekniset laitteet ovat kuitenkin usein kalliita, joten niiden myötä tulevat kustannukset ovat varmasti vielä tulevaisuudessakin ongelma. Lisäksi tulee muistaa, että robotit ja pelit ovat nimenomaan osana vanhusten elämää ja viriketoimintaa, eikä niillä voi korvata hoitajia – eikä se ole myöskään niiden tarkoitus.

Opinnäytetyöprosessin aikana tekijät pystyivät syventämään aiempaa tietoaan ikääntyneen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn tukemisesta sekä edistämisestä. Opinäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä Suomessa asumispalveluiden tarve kotona asuville ikääntyneille kasvaa (Tilastokeskus 2020). Opinnäytetyön myötä

tekijät saivat paremmat valmiudet toteuttaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukevaa viriketoimintaa työelämässään.

Opinnäytetyö toteutettiin tasavertaisesti, sillä jokaisella tekijällä oli omat vastualueet. Kaikki tekijät olivat tietoisia siitä, mitä kukakin tekee seuraavaksi. Lähteitä onnistuttiin aiheesta löytämään erittäin paljon ja tekijät pyrkivät parhaansa mukaan löytämään aina alkuperäisen lähteen. Alkuperäisen lähteen löytämiseen meni silloin tällöin enemmän aikaa kuin itse materiaalin hakuun.

Opinnäytetyön aihe on erittäin tärkeä asukkaiden kokonaisen hyvinvoinnin kannalta. Jokainen meistä on itse huomannut työelämässä, kuinka työntekijöiden kiire ja pienet resurssit osoittautuvat haasteeksi viriketoiminnan toteuttamiselle. Halusimme luoda viikkosuunnitelman ja idealistan, jotka ovat sisällöltään kattavia, ytimekkäitä, sekä ulkomuodoltaan siistejä. Näiden pohjalta on mahdollista saada pintapuolinen käsitys hyvästä viriketoiminnasta, jonka jälkeen tietoa pystyy syventämään kirjallisuuskatsauksesta. Täten tekijät toivovat, että opinnäytetyön idealistasta, sekä viikkosuunnitelmasta on apua viriketoimintojen suunnitteluun ja toteuttamiseen.



## Lähteet

Abbott, R.; Orr, N.; McGill, P.; Whear, R.; Bethel, A.; Garside, R.; Stein, K. & Thompson, J. 2019. How do “robotpets” impact the health and well-being of residents in care homes? A systematic review of qualitative and quantitative evidence. *International Journal of Older People Nursing*. Vol. 14. Viitattu 25.4.2022 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/opn.12239>

Aejmelaeus R., Kan S., Katajisto K-R. & Pohjola L. Erikoistu vanhustyöhön , WSOY, 2007. Kpl. 5, s. 99-107

Alho, T.; Neittaanmäki, P.; Hänninen, P. & Tammilehto, O. 2018. Humanoidirobotti Pepper. *Informaatioteknologian tiedekunnan julkaisuja*. No 61. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 30.3.2022 [https://www.jyu.fi/it/fi/tutkimus/julkaisut/tekes-raportteja/humanoidirobotti\\_pepper\\_mahdollisuuksia\\_ja\\_haasteita\\_verkkoversio.pdf](https://www.jyu.fi/it/fi/tutkimus/julkaisut/tekes-raportteja/humanoidirobotti_pepper_mahdollisuuksia_ja_haasteita_verkkoversio.pdf)

Alho, T.; Neittaanmäki, P.; Hänninen, P. & Tammilehto, O. 2018. Palvelurobotiikka. *Informaatioteknologian tiedekunnan julkaisuja*. Jyväskylän yliopisto. No 50. Viitattu 25.4.2022 [https://www.jyu.fi/it/fi/tutkimus/julkaisut/tekes-raportteja/tekoaly\\_ja\\_palvelurobotiikka.pdf](https://www.jyu.fi/it/fi/tutkimus/julkaisut/tekes-raportteja/tekoaly_ja_palvelurobotiikka.pdf)

Arene ry. n.d. Opinnäytetyön eettiset ohjeet - Opiskelijan muistilista. Viitattu 04.05.2022. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6prosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilista%20opiskelijalle%20ja%20ohjaajalle.pdf>

Arolaakso-Ahola, S.; Hirvonen, J. & Könni, P. 2014. Etäpeliiä ikääntyville. Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.5.2022. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85021/Arolaakso-Ahola%20Hirvonen%20Konni%20B%2024%202014.pdf?sequence=1>

Arrieta, H.; Rezola-Pardo, C.; Echeverria, I.; Iturburu, M.; Gil, S. M.; Yanguas, J. J.; Irazusta, J. & Rodriguez-Larrad, A. 2018. Physical activity and fitness are associated with verbal memory, quality of life and depression among nursing home residents: preliminary data of a randomized controlled trial. *BMC geriatrics*, Vol. 18, No 1, 1–13. Viitattu 04.02.2022 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5869769/>

- Arvio, J. & Eloranta, S. 2019. Onnea ja pitkää ikää virtuaalivälainein. Talk-verkkolehti. Viitattu 10.4.2022 <https://talk.turkuamk.fi/blog/2019/04/15/onnea-ja-pitkaa-ikaa-virtuaalivalinein/>
- Baldwin, A. L.; Rector, B. K. & Alden, A. C. 2021. Physiological and Behavioral Benefits for People and Horses during Guided Interactions at an Assisted Living Residence. Behavioral Sciences, Vol. 11, No 10, 129. Viitattu 18.03.2022. <https://repository.arizona.edu/bitstream/handle/10150/662210/behavsci-11-00129-v2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bechtold, U.; Stauder, N. & Fieder, M. 2021. Let's Walk It: Mobility and the Perceived Quality of Life in Older Adults. International journal of environmental research and public health, Vol. 18, No 21, 11515. Viitattu 18.03.2022 <https://doi.org/10.3390/ijerph182111515>
- Calo, C. J.; Hunt-Bull, N.; Lewis, L. & Metzler, T. 2011. Ethical Implications of Using the Paro Robot with a Focus on Dementia Patient Care. In workshops at the twenty-fifth AAAI conference on artificial intelligence.
- Chang, W-L.; Sabanovic, S. & Huber, L. 2014. Observational study of naturalistic interactions with the socially assistive robot PARO in a nursing home. The 23rd IEEE International Symposium on Robot and Human Interactive Communication. Edinburgh, UK. Viitattu 25.4.2022 <http://homes.sice.indiana.edu/selmas/ChangSabanovicHuber-ROMAN2014.pdf>
- Chen, P. Y.; Song, C. Y.; Yen, H. Y.; Lin, P. C.; Chen, S. R.; Lu, L. H.; Tien, C. L.; Wang, X. M. & Lin, C. H. 2021. Impacts of tai chi exercise on functional fitness in community-dwelling older adults with mild degenerative knee osteoarthritis: a randomized controlled clinical trial. BMC geriatrics, Vol. 21, No 1, 449. Viitattu 18.03.2022. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02390-9>
- Cohen-Mansfield, J. 2018. The impact of group activities and their content on persons with dementia attending them. Viitattu 27.3.2022. <https://alzres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13195-018-0357-z>
- Energiaa 2021. Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön muotona. Viitattu 27.1.2022. <https://energiaa.vamk.fi/osaaminen/kirjallisuuskatsaus-opinnaytetyon-muotona/>
- Galli, A. 2014. A Trip between educability and body expression in multisensory environments. Julkaisussa Sirkkola, M. 2014. Everyday Multisensory Environments, Wellness Technology and Snoezelen. HAMK University of Applied Sciences, Visamäki, Finland. Viitattu 1.5.2022.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81320/HAMK\\_ISNAMSE\\_2014\\_ebook.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81320/HAMK_ISNAMSE_2014_ebook.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hämäläinen, O.; Lappalainen, S. & Taponen, T. 2018. Viriketoiminta muistisairaiden kuntouttavassa päivätoiminnassa. Opinnäytetyö. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.04.2022.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153079/hamalainen\\_lappalainen\\_taponen.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153079/hamalainen_lappalainen_taponen.pdf?sequence=1)

Hämynen, T. 2013. Xbox 360 Kinect -pelikonsolin kokeilun raportti. Käpyrinne ry, Vahvaksi verkossa -projekti. Viitattu 1.5.2022. <https://docplayer.fi/8728967-Kapyyrinne-ry-vahvaksi-verkossa-projekti-xbox-360-kinect-pelikonsolin-kokeilun-raportti.html>

Heimonen, S., & Voutilainen, P. 1998. Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Helsinki: Kirjayhtymä.

Helsingin yliopisto. n.d. Katsauksen tyyppejä. Kielijelppi- språkhjälpen. Viitattu 4.5.2022 <https://blogs.helsinki.fi/kielijelppi/kirjallisuuskatsauksen-tyyppeja/>

Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan: Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS -kustannus.

Huisman, C. & Kort, H. 2019. Two-Year Use of Care Robot Zora in Dutch Nursing Homes: An Evaluation Study. Julkaistu 19.2.2019. Healthcare MDPI. Viitattu 25.4.2022 <https://www.mdpi.com/2227-9032/7/1/31#cite>

Hung, L.; Liu, C; Woldum, E.; Au-Yeung, A.; Berndt, A.; Wallsworth, C.; Horne, N.; Gregorio, M.; Mann, J. & Chaudhury, H. 2019. The benefits of and barriers to using a social robot PARO in care settings: a scoping review. BMC geriatrics. Vol. 19, No 1, 232. Viitattu 24.4.2022 <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12877-019-1244-6.pdf>

Hyypiä, M. & Ahonen, P. 2017. Mikä ihmeen aistihuone? Digikumous-blogi. Julkaistu 22.5.2017. Viitattu 21.4.2022. <http://www.digikumous.fi/blogi/uncategorized/mika-ihmeen-aistihuone/>

Ikäinstituutti. 2020. Viitattu 20.04.2022. <https://www.ikainstituutti.fi/>

Iltonen, S.; Karvinen, E. & Topo, P. 2018. Kokemuksia iäkkäiden etäohjattua terveysliikunnasta– Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen -hankkeen kartoitus. Viitattu 18.03.2022.

[http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/Virtuaalisesti-voimaa-vanhuuteen-raportti\\_www.pdf](http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/Virtuaalisesti-voimaa-vanhuuteen-raportti_www.pdf)

Intosalmi, H.; Nykänen, J. & Stenberg, L. 2013. Ikäihmiset ja digitaaliset pelit. KÄKÄTE-projekti. Viitattu 3.5.2022.

[https://www.kirjastot.fi/sites/default/files/content/IkaihminenPelikysely\\_yhteenveto.pdf](https://www.kirjastot.fi/sites/default/files/content/IkaihminenPelikysely_yhteenveto.pdf)

Iso sivistyssanakirja- sivistyssanat hakemistoineen. 2008. Toim. Koukkunen, K. Hosia, V. & Keränen, J. Juva: WSOY. Perustuu Sivistyssanakirjan- Nykysuomen opas (WSOY 2002) tarkistettuun ja päivitettyyn aineistoon, jonka pohjana on Veli Valpolan Suuri sivistyssanakirja (WSOY 2000)

Jamk. N.d. Kirjallisuuskatsaukset. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.01.2022. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>

Jansson, A. 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Jyväkorpi S., Havas A., Urtamo A., Karvinen E. 2014. Ikäihmisen liikunta ja ravitsemus – Opas ohjaustyöhön. Viitattu 26.03.2022

[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/LIIKUNTA\\_JA\\_RAVITSEMUS\\_VALMIS.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/LIIKUNTA_JA_RAVITSEMUS_VALMIS.pdf)

Karvinen, E.; Koivisto, R.; Koponen, P-L.; Lanér, A.; Pohjolainen, P.; Ruth, J-E.; Sihvola, T. & Suni, A. 1995. Ikäänny viisaasti – Gerontologiaa ikäihmisille.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy

Kautto, A. 2020. Sosiaalisten hoivarobottien hyödyt Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymän ikääntyneiden kotihoitopalveluissa. YAMK-opinnäytetyö. LAB-ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.3.2022

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/349581/Kautto\\_Arto.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/349581/Kautto_Arto.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Kontio, M. & Rytönen, J. 2018. Täyskaato. Opinnäytetyö. Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.5.2022.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/145486/Kontio\\_Mira\\_Rytönen\\_Juho.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/145486/Kontio_Mira_Rytönen_Juho.pdf?sequence=1)

Korhonen, E. 2019. Teknologia-avusteinen moniaistitila tuo lisäarvoa terveysliikuntaan. Haaga-Helia e-Signals. Julkaistu 24.5.2019. Viitattu 1.5.2022.

<https://esignals.fi/kategoria/digitaalisuus/teknologia-avusteinen-moniaistitila-tuolisaarvoa-terveysliikuntaan/#620e5e4f>

Kulhelm, K. 2020. "Onks mul siivet ja mä menen tuol jossain korkeel ku lintu". YAMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.4.2022

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/342926/Kulhelm\\_Kristiina.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/342926/Kulhelm_Kristiina.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Kuntaliitto 2020. Asumispalvelut ja laitoshoido. Viitattu 23.01.2022.

<https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/asumispalvelut-ja-laitoshoido>

KvantiMOTV. 2009. Tutkimusprosessi. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 4.5.2022.

<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/tutkimus/prosessi.html>

Laine, H. & Dufva, P. n.d. 7 kysymystä virtuaalitodellisuudesta. Virtual Outdoors. Viitattu 1.5.2022. <http://virtual.outdoorsfinland.com/>

Lämsä, M. 2017. Naurun hyvää tekevä voima: Löydä tie elämään. Helsinki: Viisas elämä.

Leppänen, T. 2000. Rentoutuminen -avoin ovi jaksamiseen. Kuntoutus Orton. Työturvallisuuskeskus.

Liikunnasta muistinvireyttä. 2017. Muistiliitto. Viitattu 26.03.2022.

<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/liikunnasta-muistinvireytaa>

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. Viitattu 26.03.2022

Melkas, H.; Hennala, L.; Pekkarinen, S. & Kyrki, V. 2020. Impacts of robot implementation on care personnel and clients in elderly-care institutions. International Journal of Medical Informatics. Vol. 134. Viitattu 25.4.2022

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1386505619300498>

Moretti, F.; De Ronchi, D.; Bernabei, V.; Marchetti, L.; Ferrari, B.; Forlani, C.; Negretti, F.; Sacchetti, C. & Atti, A. R. 2011. Pet therapy in elderly patients with mental illness. Psychogeriatrics, Vol. 11, No 2, 125-129. Viitattu 18.03.2022.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1479-8301.2010.00329.x>

Neuroliitto 2020. Palveluasuminen. Viitattu 04.02.2022. <https://neuroliitto.fi/tietotuki/neuvonta/usein-kysytyt-kysymykset/palveluasuminen/>

Niemi, H. 2021. Ruudun takaa. YAMK-opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.5.2022.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/508143/Niemi%20Heli.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Oamk. 2016. Kirjallisuuskatsaus. Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.5.2022

<https://www.oamk.fi/utills/opendoc.php?aWRfZG9rdW1lbnR0aT0xNDMwODAxMTU5>

Okkonen, S. 2020. "TÄMÄ OLI MUKAVVOO"-ASUKASLÄHTÖISEN JA OSALLISTAVAN TOIMINNAN KEHITTÄMINEN YKSITYISESSÄ ASUMISPALVELUYKSIKÖSSÄ. Opinnäytetyö. Ylempi AMK. Karelia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.04.2022.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/338084/Okkonen%c2%ad\\_Sirpa\\_2020\\_5\\_13.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/338084/Okkonen%c2%ad_Sirpa_2020_5_13.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Onishi, J.; Masuda, Y.; Suzuki, Y.; Gotoh, T.; Kawamura, T.; & Iguchi, A. 2006. The pleasurable recreational activities among community-dwelling older adults. Archives of gerontology and geriatrics, Vol. 43, No 2, 147-155. Viitattu 04.02.2022

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494305001329>

Orellana, K.; Mantthroe, J. & Tinker, A. 2020. Day centres for older people – attender characteristics, access routes and outcomes of regular attendance: findings of exploratory mixed methods case study research. Viitattu 27.3.2022

<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-020-01529-4>

Parantaako nauru muistisairaana 2015. Huumori vahvistaa. Suomen mielenterveysseura. ND. Viitattu 26.04.2022.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/huumori-vahvistaa>

PARO Robots USA. 2014. Photo gallery. Viitattu 05.05.2022

<http://www.parorobots.com/photogallery.asp>

PARO Robots USA. 2015. PARO Manual. Viitattu 25.4.2022

<http://www.parorobots.com/pdf/PARO%20Manual-2015-09.pdf>

Plys, E. 2019. Recreational activity in assisted living communities: A critical review and theoretical model. *The Gerontologist*, Vol. 59, No 3, 207–222.

Viitattu 26.01.2022.

<https://academic.oup.com/gerontologist/article/59/3/e207/4372213?login=true#135800207>

Railo, I. & Urbanus, K. 2018. Koira-avusteista ryhmäkuntoutusta muistisairaille: Opas kuntoutuksen ammattilaisille. Viitattu 26.01.2022.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143904/Opinnaytetyo\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143904/Opinnaytetyo_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Raitanen, M. 2021. Paro-hyljerobotti edistää hyvää vanhustenhuoltoa. xamk next. Viitattu 25.4.2022

<https://next.xamk.fi/uutta-luomassa/paro-hyljerobotti-edistaa-hyvaa-vanhustenhuoltoa/>

Rönkkö, J. 2017. Hei me osataan! YAMK-opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.3.2022

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/137977/Ronkko\\_Jenni.pdf..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/137977/Ronkko_Jenni.pdf..pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Salminen, U.; Vuorjoki-Andersson, E.; Havas, A. & Karvinen, E. 2015. Kunnan Hoitajan opas - Ikäihmisen arkiliikkumisen ja liikuntaharjoittelun tukeminen. Ikäinstituutti. Viitattu 10.4.2022.

[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/kunnan-hoitaja-opas-10.indd\\_.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/kunnan-hoitaja-opas-10.indd_.pdf)

Singh, B. & Kiran, U. V. 2014. Recreational activities for senior citizens. *IOSR J Human Soc Sci*, Vol. 19, No 4, 24–30. Viitattu 04.02.2022

[https://www.researchgate.net/profile/Uv-Kiran/publication/262224648\\_Recreational\\_Activities\\_for\\_Senior\\_Citizens/links/02e7e5371ace578b56000000/Recreational-Activities-for-Senior-Citizens.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Uv-Kiran/publication/262224648_Recreational_Activities_for_Senior_Citizens/links/02e7e5371ace578b56000000/Recreational-Activities-for-Senior-Citizens.pdf)

SoftBank robotics. 2022. Pepper robot. Viitattu 05.05.2022.

<https://www.softbankrobotics.com/emea/en/pepper>

SoftBank robotics. 2022. Zora robot. Viitattu 05.05.2022.

<https://www.softbankrobotics.com/emea/en/nao>

Somervill, J. W.; Kruglikova, Y. A.; Robertson, R. L.; Hanson, L. M. & MacLin, O. H. 2008. Physiological responses by college students to a dog and a cat: Implications for pet therapy. *North American Journal of Psychology*. Vol. 10, No 3, 519–528. Viitattu 26.4.2022.



[https://www.researchgate.net/publication/260416975\\_Physiological\\_Responses\\_by\\_College\\_Students\\_to\\_a\\_Dog\\_and\\_a\\_Cat\\_Implications\\_for\\_Pet\\_Therapy](https://www.researchgate.net/publication/260416975_Physiological_Responses_by_College_Students_to_a_Dog_and_a_Cat_Implications_for_Pet_Therapy)

Springer, S.; Friedman, I. & Ohry, A. 2018. Thoracopelvic assisted movement training to improve gait and balance in elderly at risk of falling: a case series. *Clinical interventions in aging*, Vol. 13, 1143–1149. Viitattu 18.03.2022  
<https://doi.org/10.2147/CIA.S166956>

Suhonen, K. & Malkki, L. 2014. Viriketoiminta vanhustenhuollossa. Opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.01.2022.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83984/suhonen\\_katja.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83984/suhonen_katja.pdf?sequence=1)

Sulkava, R.; Viramo, P. & Eloniemi-Sulkava, U. 1999. Dementoiviin sairauksiin liittyvät käytösoireet: opas lääkäreille ja muulle ammattihenkilöstölle. Espoo: Janssen-Cilag.

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto N.d. Yhden asiakkaan hyvä perushoito vaatii 150 minuuttia vuorokaudessa. Viitattu 04.02.2022.  
[https://www.superliitto.fi/site/assets/files/69056/henkilostomitoitus\\_super\\_a5.pdf](https://www.superliitto.fi/site/assets/files/69056/henkilostomitoitus_super_a5.pdf)

Sydänmetsä, P. 2019. Ikääntyneen sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen senioriasumisessa. Opinnäytetyö. Centria-ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.3.2022.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/171583/Sydanmetsa\\_Piia.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/171583/Sydanmetsa_Piia.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Takala, T. 2017. Virtuaalitodellisuus tuo uusia työvälineitä terveydenhoitoon. Aikakauskirja *Duodecim*. Vol. 133, No 11, 1031–1032. Viitattu 1.5.2022  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo13741>

Tamminen, N. & Solin, P. 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. THL opas 27/2013. Viitattu 27.4.2022.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL\\_OPA2013\\_027\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveyskylä 2019. Ikääntynyt, iäkäs vai vanha? Viitattu 4.2.2022.  
<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arke/ik%C3%A4%C3%A4ntynyt-i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vanha>

THL. 2022. Mitä toimintakyky on? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.01.2022. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>



Tilastokeskus. 2021. Väestö. Viitattu 23.01.2022.

[https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#Lapsiperheet%20ja%20lasten%20m%C3%A4%C3%A4r%C3%A4](https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#Lapsiperheet%20ja%20lasten%20m%C3%A4%C3%A4r%C3%A4)

Travers, C.; Brooks, D.; Hines, S.; O'Reilly, M.; McMaster, M.; He, W.; MacAndrew, M.; Fielding, E.; Karlsson, L. & Beattie, E. 2016. Effectiveness of meaningful occupation interventions for people living with dementia in residential aged care: a systematic review. JBI Evidence Synthesis. Vol. 14, No 12, 163–225. Viitattu 18.03.2022.

[https://journals.lww.com/jbisrir/Abstract/2016/12000/Effectiveness\\_of\\_meaningful\\_occupation.21.aspx](https://journals.lww.com/jbisrir/Abstract/2016/12000/Effectiveness_of_meaningful_occupation.21.aspx)

Tuki- ja liikuntaelinliitto. 2021. Viitattu 20.04.2022. <https://suomentule.fi/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 2.5.2022.

[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Vanhuspalvelulaki 28.12.2012/980. Annettu Helsingissä 28.12.2012. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#a980-2012>

Vanhustyön keskusliitto, Vahvike: ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki N.d. Ryhmän ohjaaminen. Viitattu 23.01.2022. <https://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen>

Vanhustyön keskusliitto. 2017. Muistelu. Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 28.3.2022 <https://www.vahvike.fi/fi/muistelu>

Vartiovaara, I. 2006. Nauramisen mahtavat muskelit. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 26.04.2022

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00019](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00019)

Vercelli, A.; Rainero, I.; Ciferri, L.; Boido, M. & Pirri, F. 2018. Robots in Elderly Care. DigitCult – Scientific Journal on Digital Cultures. Viitattu 30.3.2022

<https://digitcult.lim.di.unimi.it/index.php/dc/article/view/54/44>

Vink, A. C.; Zuidersma, M.; Boersma, F.; de Jonge, P.; Zuidema, S. U. & Slaets, J. P. 2014. Effect of music therapy versus recreational activities on neuropsychiatric symptoms in elderly adults with dementia: an exploratory randomized controlled trial. Journal of the American Geriatrics Society, Vol. 62,

No 2, 392–393. Viitattu 04.02.2022.

<https://agsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jgs.12682>

Wada, K.; Shibata, T.; Saito, T.; Sakamoto, K. & Tanie, K. 2005. Psychological and Social Effects of One Year Robot Assisted Activity on Elderly People at a Health Service Facility for the Aged. Proceedings of the 2005 IEEE.

International Conference on Robotics and Automation. Barcelona, Spain.

Viitattu 25.4.2022 <https://www.innohoiva.fi/wp-content/uploads/IEEE-ICRA-2796-2801.pdf>

Wii-pelikonsoli. 2017. Nintendo. Viitattu 30.3.2022

<https://www.nintendo.fi/tuki/227-wiipelikonsoli-joka-muuttii-maailman-nakemyksen-videopeleista>