

**SAVONIA**

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# VAPAA-AJAN TOIMINNAN VUOSIKELLO TEHOSTETUN PALVELUASUMISEN YKSIKKÖÖN

TEKIJÄ Jenni Koskinen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä(t) Jenni Koskinen			
Työn nimi Vapaa-ajan toiminnan vuosikello tehostetun palveluasumisen yksikköön			
Päiväys	28.4.2023	Sivumäärä/Liitteet	26+4
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Pohjois-Savon hyvinvointialueet			
Tiivistelmä			
<p>Opinnäytetyössä kehitettiin vuosikello vapaa-ajan toiminnan tueksi. Kehittämistyön tarkoituksena oli tehdä ikäihmisten palveluasumisen yksikköön vapaa-ajantoiminnan vuosikello, joka on vapaa-ajan toiminnan suunnitteluun tarkoitettu työväline. Vuosikello on visuaalisesti toteutettu vuosisuunnitelma. Vuosikellon toteutus on osa palveluasumisen yksikön suunnitelmallisen vapaa-ajan toiminnan kehittämissuunnitelmaa. Tavoitteena oli lisätä henkilökunnan ymmärrystä vuosikellon merkityksestä, sen käytöstä sekä tehdä vuosikellon avulla toimintaa näkyväksi henkilökunnalle, asukkaille ja omaisille. Lisäksi tavoitteena oli saada vuosikellosta mahdollisimman helposti käytettävä, selkeä ja sovellettavissa oleva työväline. Vuosikellon käyttöönotto helpottaa suunnitelmallisen ja tavoitteellisen toiminnan toteutumista.</p> <p>Toimeksiantajana oli Pohjois-Savon hyvinvointialueen ikäihmisten tehostetun palveluasumisen yksikkö, joka sijaitsee Pielavedellä. Vuosikellon tarve nousi palveluasumisen yksiköstä. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui ikääntyneestä henkilöstä ja väestöstä sekä ikäihmisen hyvinvoinnista, osallisuudesta ja mielekkästä elämästä. Vuosikellon suunnittelussa huomioitiin palveluasumisen yksikön henkilöstön toiveita ja ideoita.</p> <p>Vuosikelloa on mahdollisuus hyödyntää muissa hyvinvointialueiden palveluasumisen yksiköissä. Vuosikelloa on mahdollista muokata tarpeiden mukaiseksi. Jatkoa ajatellen olisi tärkeää saada tietoa käyttökokemuksesta, vuosikellon hyödyistä ja mahdollisista haasteista. Palveluasumisen yksikkö pystyy käyttämään vuosikelloa ja sen rinnalle kerättyä materiaalia asiakaslähtöisen vapaa-ajan toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä.</p>			
Avainsanat palveluasuminen, ikääntyneet, viriketoiminta, hyvinvointi, osallisuus			

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Social Services	
Author(s) Jenni Koskinen	
Title of Thesis Annual planning cycle for leisure activities in the unit of intensified assisted living	
Date 28.4.2023	Pages/Appendices 26+4
Client Organisation /Partners Wellbeing services county of North Savo	
<p><b>Abstract</b></p> <p>The purpose of the thesis an annual planning cycle was developed to support leisure activities. The purpose of the development work was to create an annual planning cycle for leisure activities in the assisted living unit for elderly people, which is a tool for planning leisure activities. The annual planner is a visually executed annual plan. The implementation of the annual planning cycle is part of the development plan for the planned leisure activities of the assisted living unit. The aim was to increase the staff's understanding of the significance of the annual planning cycle, it`s use and to make activities visible to staff, residents and relatives with the help of the annual clock. In addition, the aim was to make the annual planner as easy to use, as clear and applicable as possible. The introduction of the annual planner facilitates the implementation of systematic and purposeful operations.</p> <p>The client was the intensified assisted living unit for the elderly in the wellbeing services county of North Savo which is in Pielavesi. The need for an annual planning cycle arose from the assisted living unit. The theoretical framework of the thesis consisted of an elderly person and the population, as well as the welfare, participation and meaningful life of an elderly person. While planning the annual planning cycle the thoughts and wishes of the staff of the assisted living were taken into account.</p> <p>The annual planning cycle can be used in other assisted living units in the wellbeing services counties. It`s possible to modify the annual planner according to your needs. For the future, it would be important to have information on the user experience, the benefits of the annual planner and the potential challenges. The assisted living unit can use the annual planning cycle and the material collected alongside it in the planning and development of customer-oriented leisure activities.</p>	
<p><b>Keywords</b> assisted living, elderly people, recreational activities, welfare, participation</p>	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	IKÄÄNTYNYT HENKIÖ JA VÄESTÖ .....	7
2.1	Ikäihmisten ympärivuorokautinen palveluasuminen .....	7
2.2	Muistisairaus ja muistisairaana hyvä ympärivuorokautinen hoito .....	8
3	IKÄIHMISEN HYVINVOINTI, OSALLISUUS JA MIELEKÄS ELÄMÄ.....	9
3.1	Osallisuus ja asiakaslähtöisyys .....	10
3.2	Vapaa-ajan toiminta asumisyksikössä .....	11
3.3	Vuosikello vapaa-ajan toiminnan tukena .....	13
4	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	14
5	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	15
5.1	Kehittämistyön suunnittelu .....	15
5.2	Kehittämistyön toteutus.....	17
5.3	Kehittämistyön arviointi .....	17
6	POHDINTA.....	19
6.1	Pohdinta suhteessa tavoitteisiin .....	19
6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	20
6.3	Ammatillinen kasvu .....	21
6.4	Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämissideat .....	22
	LÄHTEET .....	23
	LIITE 1: PIELAKODIN VAPAA-AJAN TOIMINNAN VUOSIKELLO.....	27
	LIITE 2: VUOSIKELLO INFO JA OHEISMATERIAALI.....	28

## 1 JOHDANTO

Viimevuosina vanhustyö on ollut uutisoinnissa pinnalla. Asiakaslähtöisyyden ja osallisuuden teema on nostettu ikäihmisten palveluissa tärkeäksi osaksi palvelujärjestelmää. Asiakaslähtöisyyden toteutuminen edellyttää asiakkaan osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuutta omassa palvelussaan ja hoidossa. Yksilöllisyyden toteutumiseen ja hoidon sisältöön on asumispalveluissa kiinnitetty entistä enemmän huomiota. Samaan aikaan henkilöstöresurssit, henkilöstömitoitusten nostaminen ja kuorittavuus aiheuttavat haasteita palveluasumisen yksiköissä.

Ikäihmisen osallisuutta ajatellen asuinympäristöllä ja sen tarjoamilla mahdollisuuksilla on suuri merkitys, niin kokemuksen kuin vaikuttamismahdollisuuden näkökulmasta. Luultavasti parhaimmat mahdollisuudet aktiivisena yhteisön jäsenenä toimimiseen tuo oma lähiympäristö ja tätä kautta ikäihminen voi tuntea tulevansa kuulluksi sekä hyväksytyksi. Osallisuutta pystytään edistämään eri toimintojen kautta ja luomalla eri keinoja merkitykselliseen elämään. (Ikäinstituutti, 2016; Hoppania & Viikko 2020, 22.)

Lain mukaan pitkäaikaista hoivaa ja hoitoa turvaavat sosiaali- ja terveyspalvelut tulee järjestää niin, että ikäihminen voi tuntea olonsa turvalliseksi, merkitykselliseksi ja tärkeäksi. Ikäihmisellä täytyy olla mahdollisuus sosiaalisiin suhteisiin, mieluisaan tekemiseen sekä hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä tukevaan ja edistävään toimintaan. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980, 14§.)

Päivi Ahsolan vuonna 2018 julkaistussa väitöskirjatutkimuksessa käy ilmi, että vanhuspoliittisissa strategioissa on käsitelty runsaasti ikäihmisten toiminnallisuutta ja aktiivisuuden ylläpitämistä sekä kotona asumisen edistämistä. Strategioista on kuitenkin pitkälti unohdettu pitkäaikaishoidossa olevat huonokuntoiset ikäihmiset. Näistä on kirjoitettu hyvin vähän tietoa. (Kivelä, Pahlman, Pajunen & Kivinen 2019, 14; Ahsola 2018.) On tärkeää, että ikäihmisten osallisuutta ja toiminnallista tukevaa toimintaa voidaan toteuttaa tehostetun palveluasumisen yksikössä, joka on siellä asuvien ikäihmisten koti. Myös vuodepotilaan mielekäästä elämästä voidaan tukea. Tähän tarvitaan motivoitunut henkilökunta.

Opinnäytetyö on kehittämistyö, joka toteutettiin ikäihmisten tehostetun palveluasumisen yksikköön. Yksikössä suurin osa on muistisairaita ja runsaasti päivittäisissä toimissa apua tarvitsevia ikäihmisiä. Vuosikellon tarve oli tunnistettu palveluasumisen yksikössä ja idea nousi asumisyksikön työntilaaajan edustajilta. Kiinnostukseni kohdistaa opinnäytetyö vanhustyöhön nousi jo sosionomiopintojen aikana. Olen työskennellyt kyseisessä asumispalveluyksikössä ja halusin toteuttaa sinne jotain hyödyllistä. Opinnäytetyössäni pohjustan teoreettista viitekehystä hyvinvoinnin ja mielekkään elämän sekä asiakaslähtöisyyden ja osallisuuden näkökulmasta. Suunnitteluun oli tärkeä saada henkilöstöä mukaan, koska se auttaa sitouttamaan ja motivoimaan vuosikellon käyttöönottoa.

Kehittämistyön tarkoituksena oli tehdä ikäihmisten palveluasumisen yksikköön vapaa-ajantoiminnan vuosikello, joka on vapaa-ajan toiminnan suunnitteluun tarkoitettu työväline. Vuosikello on visuaalisesti toteutettu vuosisuunnitelma. Vuosikellon toteutus on osa palveluasumisen yksikön suunnitelmallisen vapaa-ajan toiminnan kehittämissuunnitelmaa. Tavoitteena oli lisätä henkilökunnan ymmär-

rystä vuosikellon merkityksestä, sen käytöstä sekä tehdä vuosikellon avulla toimintaa näkyväksi henkilökunnalle, asukkaille ja omaisille. Lisäksi tavoitteena oli saada vuosikellosta mahdollisimman helposti käytettävä, selkeä ja sovellettavissa oleva työväline. Vuosikellon käyttöönotto helpottaa suunnitelmallisen ja tavoitteellisen toiminnan toteutumista.

## 2 IKÄÄNTYNYT HENKIÖ JA VÄESTÖ

Ikääntyvä henkilö voidaan ajatella ja määritellä monella eri tapaa. Sitä voidaan tarkastella tietyn iän kautta, sen mukaan minä aikakautena henkilö on syntynyt ja mitä hän on kokenut tai näkee elämänsä katsomuksensa. Vaihtoehtoisesti ikä voidaan määrittää funktionaalisesti, jota gerontologiat suosittelevat. Funktionaalinen iän määrittäminen tarkastellaan biologisen, psyykkisen ja sosiaalisen iän kautta. Biologisessa iässä tarkastellaan fyysistä toimintakykyä. Psyykkisessä iässä tarkastellaan muistin, älykkyyden ja uuden oppimisen vaikutusta. Sosiaalinen ikä puolestaan muodostuu sosiaalisista tilanteista ja verkostoista. (Kampfe & Gaston 2015, 1–2.) Suomessa ikääntyneeksi väestöksi määritellään vanhuuseläkkeen oikeuttava ikä. Tämä määrittely perustuu lakiin ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista. Lisäksi tässä kyseisessä laissa ikäihmisellä tarkoitetaan sellaista, jolla on fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky alentunut iän myötä tulleiden sairauksien vuoksi. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista 980/2012, § 3.)

Tilastokeskuksen mukaan Suomessa oli 2019 vuoden loppu puolella yli 70-vuotiaiden henkilöiden määrä 874 314. Suomalaisen ikääntyvän väestön määrä on noususuunnassa. Tähän vaikuttavat ikärakenteen muutokset. Syntyvyys ja kuolleisuus ovat laskusuunnassa ja suurten ikäluokkien saavuttama vanhuusikä lisäävät iäkkäiden henkilöiden määrää. Tämä vaikuttaa vuosien kuluessa merkittävästi koko yhteiskuntaan. Iäkkäiden henkilöiden määrä lisääntyy, samalla ikääntymiseen liittyvät ilmiöt ja sairauksien määrä kasvaa. Tällaisia ovat mm. muistisairaudet. (Tilastokeskus 2020; Kansallinen ikäohjelma 2020.)

Ikääntymisen myötä terveys ja toimintakyky heikkenevät, mikä vaikuttaa ikäihmisen hyvinvointiin. Liikkumiskyvyn menettäminen, kaatumisriskin lisääntyminen, sosiaalinen syrjäytyminen, elämänlaadun heikkeneminen, lisääntynyt avuntarve ja lopuksi ympärivuorokautiseen hoitoon siirtyminen ovat esimerkkejä siitä, mitä fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen aiheuttaa. Ikääntymiseen liittyy tietojen käsittelyyn liittyviä haasteita ja osa näistä johtuvat muistisairauksista. (Jyväkorpi, Standberg, Urtamo, Pitkälä, Suominen, Kokko & Heimonen, 2020.)

Suurin syy ikääntyneen säännölliselle palveluntarpeelle on muistisairaus, joka on noin 200 000 suomalaisella. Keskivaikea muistisairaus on noin 100 000 henkilöllä. Lisäksi suurimmalla osalla säännöllisten palvelujen saajalla on muistihäiriö tai muistisairaus muiden somaattisten sairauksien lisäksi. Muistisairaiden määrä kasvaa maailmanlaajuisesti koko ajan. (Sosiaali- ja terveystalvueluista 2020, 17–18.)

### 2.1 Ikäihmisten ympärivuorokautinen palveluasuminen

Tehostettu palveluasuminen on sosiaalihuoltolain mukaan järjestettävä ihmisille, jolla on tarve ympärivuorokautiseen hoitoon ja hoivaan. Ympärivuorokautinen palveluasuminen tarkoittaa yhteisöllistä toimintaa tarjoavaa, esteetöntä ja turvallista hoitokotia tai vastaavaa asumisyksikköä. Henkilökunta on paikalla ympärivuorokauden. Ympärivuorokautisessa palveluasumisessa ihmisen on mahdollista saada yksilöllisen tarpeen mukaan hoivaa ja hoitoa sekä toimintakykyä tukevaa ja edistävää toimintaa. Ympärivuorokautiseen palveluasumiseen sisältyy ruoka, puhtaus, vaatehuolto ja siivouspalvelut sekä toiminta, joka tukee osallisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä. Toiminta on toteutettava niin,

että ihmisen yksityisyyttä kunnioitetaan ja mahdollisuus osallisuuteen toteutuu. Lisäksi on turvattava lääkinnällisen kuntoutuksen ja terveydenhuollon palveluiden toteutuminen. (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301, 21§.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastot vuodelta 2018 kertovat, että tehostetussa palveluasumisessa puolet asiakkaista asuivat kunnallisen palvelutuotannon yksiköissä. Asiakkaiden keski-ikä näissä yksiköissä oli 84 vuotta. Raportointivuoden aikana asiakkaita on ollut hoidossa yhteensä 87 470 asiakasta. Ympäri vuorokautisessa hoidossa palveluntarve on huomattavasti kotihoitoa suurempi. Ympäri vuorokautisen hoidon tarve on pitkälti päivittäisissä toimissa, kuten peseytyminen, liikkuminen ja ruokailu, lisäksi kognitiiviset haasteet ovat suurempia kuin kotihoidon asiakkailla. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2020, 17.)

## 2.2 Muistisairaus ja muistisairaana hyvä ympäri vuorokautinen hoito

Joka kolmannella yli 65-vuotiaalla on muistioireita ja noin 14500 henkilöä sairastuu Suomessa vuosittain muistisairauteen. Muistisairaus on sairaus, jonka myötä muisti ja toimintakyky heikkenee laaja-alaisesti. Etenevät muistisairaudet rappeuttavat eri aivojen osia, näin ollen edetessään muisti, tiedonkäsittely ja ajatustoiminta johtavat dementia asteiseen heikkenemiseen. Yleisimpiin eteneviin muistisairauksiin lukeutuu Alzheimerin tauti, aivoverenkiertosairauden muistisairaus, Lewynkappale-tauti, otsaohimo-lohkon rappeumat sekä Parkinsonin tauti. Eteneviin muistisairauksiin ei ole hoitokeinoja, mutta etenemistä voidaan hidastaa. Varhainen toteaminen, tuki ja hoito ovat tässä olennaisia. (Hallikainen, Immonen, Mönkäre & Pihlakari 2019, 14–20; Duodecim 2021.)

Muistisairaana hyvä hoito on kokonaisvaltaista, jossa otetaan huomioon toimintakykyä ylläpitävä hoito. Tämä perustuu muistisairaana arvostavaan kohtaamiseen ja ohjaamiseen. Tavoitteena on muistisairaana oireiden lievittäminen ja toimintakyvyn tukeminen. Tarkoituksena on taata muistisairalle ja muistisairaana läheiselle hyvinvointi ja mielekäs elämä. Toteutuakseen muistisairaana hyvä hoito tarvitsee moniammatillista asiantuntemusta, yhteistyötä ja sosiaalisia taitoja. Jotta asiakkaan yksilölliset tarpeet voidaan ottaa täysin huomioon, täytyy tehostetun palveluasumisen yksikössä olla riittävästi työntekijöitä ja ammattitaitoinen johtaminen. Tällä tarkoitetaan perushoidon ohella olevaa toimintakykyä edistävää ja ylläpitävää tekemistä sekä liikuntaa, sosiaalista kanssakäymistä, yhteistä toimintaa ja osallisuutta parantavaa toimintaa. (Hallikainen ym. 2019, 25–26.)

Muistisairaana ihmiset eivät ole vain avuntarvitsijoita ja saajia, he ovat myös toimijoita. Tasavertaisena ja aktiivisena kansalaisena toimimista tukevat osallisuuden kokemus, tilaisuus käyttää jäljellä olevia voimavaroja sekä mahdollisuus itsenäisten päätösten tekemiseen. Tärkeisiin ja merkityksellisiin harrastuksiin osallistuminen ja sosiaalisiin tilanteisiin kannustaminen on tärkeää. Tavoitteena on, että muistisairas voisi toimintakykynsä mukaan jatkaa omannäköistä elämää. Hoiva ja hoidon perustana on kuntouttava, mahdollistava ja osallistava työote, lisäksi näyttöön perustuva menettely. Hoidon perustana olevalla työotteella voidaan edistää muistisairaana mahdollisuutta käyttää kykyjään, voimavarojaan ja toimintakyvyn säilymistä pidempään. Osallistavalla ja kuntouttavalla työotteella on tärkeä merkitys, koska passivoivassa ympäristössä muistisairaana ihmisen toimintakyky heikkenee nopeasti. (Muistiliitto ry 2016, 69.)



### 3 IKÄIHMISEN HYVINVOINTI, OSALLISUUS JA MIELEKÄS ELÄMÄ

Hyvinvointiin vaikuttaa moni eri asia. Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: yhteisöön, yksilölliseen ja koettuun hyvinvointiin. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat asumisolot ja asuinympäristö, työhön liittyvät tekijät sekä toimeentulo. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset vuorovaikutukset, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen verkosto. Koettua hyvinvointia voidaan arvioida elämänlaadun kautta, jota muokkaavat terveys, materiaallinen hyvinvointi, ihmissuhteet, tulevaisuudennäkymät, itsetunto ja mieleinen tekeminen. (THL 2022.) Hyvinvoinnin määritelmä on siis yksilöllistä. Se mikä on toiselle riittävää, on toiselle toisin. Ikäihminen on oman elämänsä asian tuntija. Ikäihmisen käytettävissä olevat voimavarat eivät ainoastaan ratkaise hyvinvointia. Hyvinvointi muodostuu ikäihmisen omasta toimijuudestaan ja erilaisista mahdollisuuksista; hyvästä arjesta. (Räisänen 2018, 43.) Erilaiset toiminnot ja aktiviteetit tuovat iloa ja merkitystä ihmisen elämään. Kokemukset erilaisista tunteista sekä yksilön aktiivisuus edistää ja auttaa säilyttämään ihmisen toimintakykyä ja tukee mielekästä elämää. Liikunta myös parantaa unen laatua. On tärkeää, että muistisairas ihminen saa säilyttää ihmisarvon tunteensa. (Jenkins, Ginesi & Keenan 2016, 83.)

Lähes joka kymmenes 80 vuotta täyttänyt suomalainen kokee yksinäisyyttä (Vaaramaa, Karvonen, Kestilä, Moisio & Muuri, 2014). Viitteitä siihen on, että yksinäisyyttä koetaan palveluasumisen yksiköissä, jopa enemmän kuin kotona yksin asuessa (Drageset, Kirkevold & Espehaug, 2011; Jansson, Karisto, Pitkälä 2020). Syyt, jotka voivat johtaa yksinäisyyden tunteeseen palveluasumisen yksikössä ovat moniulotteiset. Palveluasumisen sosiaalinen ja toiminnallinen rakenne sekä vähäiset ihmissuhteet asumisyksikön ulkopuolelle ovat altistavia tekijöitä. Palveluasumisen toimintakulttuuri voi pohjautua enemmän hoito käytänteisiin. Tällöin arki ja rutiinit rakentuvat vähemmän asukkaan persoonaa tukevaksi, koska asukkaiden tarpeet jäävät helpommin huomiomatta. Palveluasumisessa henkilöstöllä on suuri vaikutus ikäihmisen hyvän elämän turvaajana. (Pirhonen, Tiilikainen & Lemivaara, 2016.)

Ikäihmisen hyvinvoinnin ja terveyden haasteet eivät yksinomaan johdu vanhuudesta itsessään, vaan taustalla ovat yksilön kyvyt ja tarpeet sekä näihin vaikuttavat elinympäristö ja sosiaalinen ympäristö. Useimmiten vanhuuden haasteisiin on mahdollisuus vaikuttaa myönteisillä keinoilla. Tällaisia voi olla erilaiset sosiaaliset tekijät kuten mielekkääseen tekemiseen osallistuminen, sosiaaliset tapahtumat, ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot. Näillä on todella tärkeä myönteinen vaikutus ikäihmisen hyvinvointiin. (Tamminen & Solin 2013, 49.)

Hyvinvointiin vaikuttaa iäkkään ihmisen mahdollisuus sosiaalisuuteen, mutta sosiaalisuuden toimintakykyä arvioidaan muita osa-alueita selkeästi vähemmän. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) tutkimuksesta tulee ilmi, että kotihoidossa ja ympärivuorokautisessa hoidossa toteutettiin arviointia eri toimintakykymittareiden avulla. Osa-alueet, joita tutkimuksessa arvoitiin oli fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky sekä arkisuoriutuminen. Arviointi on osa iäkkäiden hyvää hoitoa, jotta oikea aikainen tunnistaminen ja tavoitteet voidaan asettaa hoidolle ajantasaisesti. Kuitenkin sosiaalisen toimintakyvyn mittaus oli muita selvästi vähäisempää. Yksittäisiä sosiaalisen kyvyn mittareita on hyvin vähän. RAI-järjestelmä on lähes ainoa mittari, johon sosiaalisen toimintakyvyn arviointi sisältyy. Jos toimintakykymittaria ei ole käytössä yksikössä, voi sosiaalinen

toimintakyvyn arviointi jäädä täysin huomioimatta. (Penttinen, Kolehmainen, Alastalo, Havulinna & Valkeinen, 2020.)

Laatua on mahdollisuus mitata aktiviteettien ja toimintakyvyn tuella. Hyvän elämänlaadun ja mielekkään elämän elementiksi tarvitaan paljon muutakin kuin perushoito, hygienia, pukeutuminen ja ruoka. Tämä ilmenee Räisäsen ikääntyneiden elämänlaatu väitöskirjatutkimuksessa. Ikäihmisellä on tarve arjen iloihin, aktiviteettiin ja toimintakykyä ylläpitävään tekemiseen. Nämä voidaankin työstää kolmella tasolla. Ensimmäisenä tulee perustarpeisiin vastaaminen, toisena elämä itsessään, joka pitää sisällään arvot, roolit, aktiviteetti ja osallisuus. Kolmantena eläminen ja oleminen osana asuin- ja elinympäristöään sekä mahdollisuus elää omassa kulttuurissaan ja olla arvokkaasti osana yhteiskuntaa. (Räisänen 2011.)

Ympäri vuorokautisen hoivan tarpeessa olevalla ikäihmisellä on jo yleensä rajoittuneemmat psyykkiset voimavarat, taidot ja kyvyt. Tällöinen ihminen on hauraampi ja haavoittuvampi. Näiden lisäksi psyykinen ikääntyminen alkaa näkyä, älylliset toiminnot hidastuvat, persoonallisuus ja minäkuvassa voi tapahtua muutoksia, eikä elämönhallintakaan ole samanlaista. Näistä huolimatta ikäihmisellä on oikeus nauttia elämästä, yksilöllisestä arvostuksesta ja kokea tyytyväisyyttä sekä hyvää oloa. (Räisänen 2018, 52.) Jotta ihminen voi säilyttää mielekkään ja merkityksellisen tarkoituksen elämässään, tarvitsee hän myös elämän loppupäässä eheyttävää vuorovaikutusta ja tukea. On tärkeää, että kyseenlaista vahvistavaa kohtaamista kehitetään vanhustyössä. (Fried, Heimonen, Laine & Sarvimäki 2015, 18.)

### 3.1 Osallisuus ja asiakaslähtöisyys

Suomen hallituksen ja Euroopan Unionin tavoitteisiin kuuluu osallisuuden edistäminen. Osallisuus on hyvinvointia ja terveyttä edistävä tekijä, se ehkäisee syrjäytymistä ja poistaa köyhyyttä. Kun osallisuutta edistetään, se vähentää eriarvoisuutta. Monissa kansallisissa ohjelmissa ja toimenpide-ehdotuksissa osallisuus ja sen edistämisen merkitys on otettu huomioon kansalaisten hyvinvoinnissa ja terveydessä. (THL 2022.)

Ikäihmisen osallisuuden edistäminen on mahdollista monin eri keinoin. Osallisuus on kuulumista erilaisiin hyvinvointia tuottaviin ja elämän merkityksellisyyttä edistäviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus tarkoittaa sitä, että voi vaikuttaa oman elämän kulkuun, eri mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja erilaisiin yhteiseen tekemiseen. Vaikka osallisuus rakentuu vuorovaikutussuhteissa, tarvitsee se myös mahdollisuuden etäännyä vuorovaikutuksesta. Tällöin voi saada kokemuksen osallistumisesta sellaiseen, mihin voi vaikuttaa itse. Osallisuuden edellytyksenä on, että ihmisellä on yhteys oman elämän tarpeisiin ja voimavaroihin. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Toko 2017, 16–29.) Ikäihmisen osallisuuden tunteen kannalta on tärkeää, että voidaan luoda mielekkäitä ihmissuhteita palveluasumisen yksikössä ja ylläpitää palveluasumisen yksikön ulkopuolella olevia ihmissuhteita (Pirhonen, 2017; Wu & Rong, 2020). Palveluasumisen yksikössä asukkaiden osallisuutta heitä koskevissa asioissa voidaan tukea järjestämällä erilaisia asukaskokouksia ja raateja, joissa he voivat vaikuttaa suunnitteluun ja päätöksen tekemiseen (Rappe, Rajaniemi & Topo 2020).

Itsemääräämisoikeus koskee jokaista. Palveluasumiseen sopeutumista estää usein pelko oman itsemääräämisoikeuden menettämisestä. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että asuminen on yksilöllisesti suunniteltu yhdessä asukkaan ja hänen omaisiensa kanssa. (Wu & Rong 2020.) Hyvän hoidon periaatteisiin kuuluu riippumatta siitä, onko ihmisellä muistisairaus, että hän voi elää mieleistään ja omannäköistä elämää, jossa tulee kuulluksi ja osalliseksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä vuonna 2017 ASLA tutkimuksessa vastaajiksi pääsivät kotihoidon asiakkaat ja ympärivuorokautisen hoidon asiakkaat sekä omaiset. Tutkimuksessa ilmeni, että asiakkaat halusivat uusia tuttavuuksia ja kohtaamisia. Yksinäisyyttä koettiin kotihoidossa enemmän, mutta ympärivuorokautisen hoidon asiakkaat kokivat myös yksinäisyyttä. Asiakkaat kokivat olonsa turvalliseksi ja luottivat henkilökuntaan. Ympärivuorokautisen hoidon asiakkaiden kokemus oman hoidon suunnitteluun ja vaikuttamismahdollisuuksista olivat huomattavasti heikompaa kuin kotihoidon asiakkaiden. Mitä vaikeampia muistioireet olivat, sen vähemmän asiakkaat pääsivät hoitonsa suunnitteluun. Osallistamisessa on siis kehitettävää. (Erhola, Alastalo & Kehusmaa, 2017.)

Asiakslähtöisyys on sitä, että iäkäs ihminen kokee olevansa osallinen ja hänen mielipidettään kuunnellaan palvelua suunniteltaessa. Palvelut suunnitellaan asiakslähtöisen ajattelun pohjalta. Myös omaisten ja läheisten huomioiminen on osa asiakslähtöisyyttä. Jotta asiakslähtöisyys olisi sujuvaa, olisi tärkeää, että tiedonkulku ja omaisten huomioiminen olisi jouhevaa henkilökunnan välillä suunniteltaessa palveluja. Asiakslähtöisyyden toteutuminen vaatii sitä, että hoito- ja palvelut ovat iäkkään tarpeita vastaavia, tukevia, helppokäyttöisiä ja helposti saatavilla. Jotta asiakslähtöisyys voi toteutua, tarvitaan eri näkökantojen ja vaihtoehtojen yhteensovittamista. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023, 43.)

### 3.2 Vapaa-ajan toiminta asumisyksikössä

Vapaa-ajan määritelmä rinnastetaan nykyaikana työajan ulkopuoliseksi ajaksi. Nämä ovat esimerkiksi harrastukset, sosiaaliset suhteet ja perhe. Näillä on yleensä arkeen positiivinen merkitys ja voi liittyä mihin hetkeen tahansa elämässä. Jokainen kokee vapaa-aikansa yksilöllisenä kokemuksena sekä tekemisenä. Käsite on monitasoinen ja muuttuu eri elämäntilanteissa. (Hanifi, Haaramo & Saarenmaa, 2021.)

Salosen (2015, 5–16) mukaan ikäihmisen vapaa-aika on samanlaista kuin muilla ihmisillä. Vapaa-aika on oma sisäinen kokemus. Vapaa-aika voi olla rauhaa, yksinoloa, sosiaalisuutta, harrastuksia tai muuta tekemistä. Tärkein on mahdollisuus vapaaehtoisuuteen. Ikäihmisen vapaa-ajan aktiviteettejä ovat yhdistys- ja järjestötoiminta, uskonnolliset toiminnat, kulttuuri ja liikunta. Lisäksi oma elinympäristö, jossa tapahtuu jokapäiväisiä toimintoja. Palveluasumisyksikössä asuvat tarvitsevat yleensä runsaasti apua ja tukea päivittäisissä toiminnoissaan, myös vapaa-ajan toiminta lukeutuu näihin tuen tarpeisiin. Palveluasumisen yksikössä vapaa-ajan toiminta on osa viriketoimintaa.

Viriketoiminnan voi kuvata erilasten psyykkisten, fyysisten, sosiaalisten, henkisten, hengellisten ja emotionaalisten elämysten toteuttamisena. Tarkoituksena on käyttää laajasti osallistujien tarpeista esiin nousseita menetelmiä, kuten liikuntaa, musiikkia, kulinaria, luontotoimintaa tai esteettisyyttä. Viriketoiminnan ydin on herättää mielenkiintoa, tukea fyysistä kuntoa, sosiaalisia taitoja ja

keskittymiskykyä sekä herättää aisteja ja muistia toimimaan. Viriketoiminnalla vahvistetaan vuorovaikutussuhteita ja tuetaan osallisuutta. (Vanhustyön keskusliitto julkaisuaika tuntematon.)

Ihmisten olosuhteiden muuttuessa merkittävästi, eri toimintojen roolit ja vaikutukset elämässä muuttuvat. Voimien heikkeneminen, muuttaminen tai läheisen menettäminen voivat olla merkittäviä asioita, jotka vähentävät mielekästä toimintaa ja stimulaatiota. Useat ilmiöt, jotka on ajateltu johtuvan vanhuuteen tai sairauteen liittyvinä, ovat paljastuneet toiminnallisesti puutteellisen ympäristön aikaan saamaksi. Aististimulaation puutteesta johtuvia oireita voidaan ehkäistä järjestämällä asukkailla mielekästä tekemistä ja toimintaa. Mielekkäällä tekemisellä pystytään auttamaan ahdistuksen tunteisiin sekä unettomuuteen. Psykososiaalisiin tarpeisiin vastaaminen voi lieventää käytösoireita muistisairaalla. Ympäristöstä ilmenevä ääni, kuten television jatkuva päällä oleminen tai muu taustamelu voi aiheuttaa muistisairaassa epänormaalia käytöstä. Voi myös pohtia, onko muistisairaana edestakaisin kävely itse itselleen keksimää virikettä. On siis tärkeä ottaa huomioon ja ymmärtää, että levon ja toiminnan suhde on sopiva sekä huomioida yksilöllisesti eri tarpeet. Joskus rentoutuminen on parasta viriketoimintaa. (Vanhustyön keskusliitto julkaisuaika tuntematon.)

Taiteen ja kulttuurin on todettu olevan muistisairaana hyvinvointia edistävä tekijänä (Lehikoinen & Vanhanen 2017). Muistisairaus voi olla sosiaaliselle kanssakäymiselle haaste, koska muistisairauden edetessä ihminen ei välttämättä kykene järkevään ja tarkoituksenmukaiseen kommunikaatioon sekä vuorovaikutukseen. Taide on mm. yksi sanaton keino ja osallistumisen mahdollisuus, kun sanallinen kommunikaatio ei enää onnistu. Myös tanssi on saanut enemmän sijaa muistisairaiden hoitokodeissa. Näillä on kuitenkin ollut enemmän tarkoituksenaan helpottaa muistisairaana kiihtyneisyyttä tai fyysistä terveyttä. Tanssi tukee kehollista itsemaisua, joka on yksi ensisijainen kommunikaation keino pitkälle edenneessä muistisairaudessa. (Kontos, Grigorovich, Kosurko, Bar, Herron, Menec & Skinner, 2021.)

Muistelun merkityksestä ei voi kiistellä. Muistelu vahvistaa identiteettiä ja auttaa tunteiden ilmaisussa. Muistelun avulla asukas voi osallistua ja kokea eri tunteita. Jokaisella on muistoja, vaikka muuta ajankohtaista asiaa ei olisi kerrottavana. Varsinkin muistisairaalla muistelu on oiva keino vuorovaikutuksessa ja osallistumisessa. Muistelu kannustaa usein hieman hiljaisempaankin keskusteluun. Lisäksi muistelutyöstä on henkilökunnalle hyötyä. Henkilökunta saa aitoja kohtaamisia ja vuorovaikutusta, mutta lisäksi saavat arvokasta tietoa helpottamaan hoitotoimenpiteitä. Muistelu tukee yksilöllisyyttä ja sitä voidaan toteuttaa monenlaisin keinoin, eri materiaalia käyttäen, muistelumatkoin tai vaikka arjen keskellä olevasta hetkestä. (Närhi, 2018.) Lapsuudesta tuttujen laulujen laulaminen tuo onnistuessaan parhaan mahdollisen kokemuksen; osallisuuden ja toimijuuden. Yleensä tällaiset hetket ovat tärkeitä ja mieluisia. Vaikka puhetta ja sanoja ei välttämättä muuten enää arjessa löydy, tuttujen laulujen kautta voi saada virkistävän hetken ja oman osaamisen hetken, kun laulun sanat muistuvatkin mieleen laulun kautta. (Tammela 2022.)

Suomalainen FINALEX tutkimus osoittaa sen, että muistisairaiden intensiivinen ja tehokas liikunta ehkäisee kaatumisriskiä, ylläpitää toimintakykyä ja vaikuttavat muistitoimintoihin (Pitkälä, Pöysti, Laakkonen, Tilvis, Savikko, Kautiainen & Standberg 2013). Voidaan myös todeta, että fyysinen hyvinvointi ja mielen hyvinvointi liittyvät vahvasti toisiinsa. Muistisairaus tuo edetessään monenlaisia

haasteita, jotka vaikuttavat suoraan mielen hyvinvointiin, tähän liittyy muistisairauden haavoittuvuus. Kuitenkin jokainen on yksilöitä ja tämä tulisi huomioida tukitoimia suunniteltaessa. Usein yksilölliset toimet ovat hyödyllisempiä kuin kaikille sama suunniteltu. (Jyväkorpi ym. 2020.)

On huomattu, että luontotoiminnan sisältyminen asumiseen ja hoitotyöhön vaikuttavat muistisairaiden asukkaiden elämänlaatua parantavana ja työntekijöiden hyvinvointia edistävänä tekijänä. Kasvit ja eläimet herättävät aisteja, rauhoittavat ja tuottavat iloa sekä luovat tarkoituksenmukaista tekemisen mahdollisuutta. (Rappe ym. 2020).

### 3.3 Vuosikello vapaa-ajan toiminnan tukena

Vuosikelloa voidaan hyödyntää ikäihmisten hyvinvoinnin tukemisessa. Ikäihmisen hyvinvointia tukevat elementit ovat aktiivisuus, hyvä terveys ja toimintakyky, osallisuus, yhdessä tekeminen, läheiset ihmiset ja vapaaehtoistoiminta. (THL 2023). Vapaa-ajan toiminnan suunnittelussa on tärkeää huomioida hyvinvointia tukevia edellytyksiä. Vuosikellon käyttö vanhuspalveluissa voi tuoda monia hyötyjä. Vuosikellon avulla työyhteisö ja organisaatio voi pohtia ja kaavailla koko vuoden aikaiset toiminnot ja tapahtumat. Vuodenkulkua ikäihmisten vapaa-ajan toiminnan vuosikellossa rytmittää juhlapyhät, jotka ovat ikäihmiselle merkityksellisiä. Niihin liittyy perinteitä ja muistoja. Vuosikellosta voidaan tehdä konkreettisesti näkyvä graafisesti suunniteltu ja sanallisesti tuotettu tuotos esim. kellotaulu. Vuosikellosta näkee pidemmälle ajalle säännölliset tapahtumat. Vuosikello on hyödynnettävissä melkein missä tahansa, niin toiminnan, suunnittelun tai arvioinnin apuna. (Innokylä julkaisuaika tuntematon.)

Vuosikellon suunnitteluun asukkaiden mukaanotto varmistaa asiakaslähtöisemmän toiminnan ja merkityksellisen kokemuksen (Rappe ym. 2020). Vuosikellon tuella suunniteltu työ ja tekeminen mahdollistaa sen, että tiedetään hyvissä ajoin mitä on tulossa, pystytään varautumaan paremmin sekä huomioimaan suunniteltu tekeminen työvuorosuunnittelussa. Toki yllättäviä ja muuttuvia asioita voi tulla eikä kaikkeen pysty varautumaan, mutta vuosikellon etuna voidaan ajatella ajankäytön hallinta, ennakointi, toiminnan muodostaminen, toiminnan yhdistäminen tai päällekkäisyyksien ehkäisy. (Innokylä julkaisuaika tuntematon.) Vuosikello mahdollistaa sen, että vapaa-ajan toimintaa on suunniteltu etukäteen ja tehty näkyväksi visuaalisesti henkilökunnalle, asukkaille ja läheisille. Isompia tapahtumia varten tarvitaan yleensä enemmän henkilökuntaa tai järjestelyjä. Vuosikello toimii muistutuksena tuleviin tapahtumiin ja nämä ovat helpompi suunnitella.

#### 4 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoituksena oli tehdä ikäihmisten palveluasumisen yksikköön vapaa-ajantoiminnan vuosikello, joka on vapaa-ajan toiminnan suunnitteluun tarkoitettu työväline. Vuosikello on visuaalisesti toteutettu vuosisuunnitelma. Vuosikellon toteutus on osa palveluasumisen yksikön suunnitelmallisen vapaa-ajan toiminnan kehittämissuunnitelmaa.

Tavoitteena oli lisätä henkilökunnan ymmärrystä vuosikellon merkityksestä, sen käytöstä sekä tehdä vuosikellon avulla toimintaa näkyväksi henkilökunnalle, asukkaille ja omaisille. Lisäksi tavoitteena oli saada vuosikellosta mahdollisimman helposti käytettävä, selkeä ja sovellettavissa oleva työväline. Vuosikellon käyttöönotto helpottaa suunnitelmallisen ja tavoitteellisen toiminnan toteutumista.

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Pohjois-Savon hyvinvointialueen ikäihmisten tehostetun palveluasumisen yksikkö, joka sijaitsee Pielavedellä. Pielakoti on vuonna 2017 valmistunut yksikkö, jossa asukkaat ovat muistisairaita ja runsaasti hoivaa tarvitsevia ikäihmisiä (Pielavesi julkaisuaika tuntematon). Tarve nousi toimeksiantajalta, jonka pohjalta opinnäytetyön ajatusta lähdettiin pohjustamaan. Ajatus vapaa-ajan toiminnan kehittämistä oli noussut ajankohtaiseksi aiheeksi asumisyksikössä. Vapaa-ajan toiminnan vuosikelloa ei ole ollut tähän mennessä käytössä asumisyksikössä. Vuosikelloon suunnitellut tapahtumat ja ideat auttaisivat työvuorosuunnittelussa, koska näin toiminnasta voisi saada suunnitelmallisempaa.

Tavoitteena oli saada vuosikellosta mahdollisimman helposti käytettävä, selkeä ja sovellettavissa oleva työväline. Visuaalisesti tuotettu vuosikello auttaa hahmottamaan mm. tulevia tapahtumia ja ajankohtaisia asioita kuten pyhäpäivät, joiden mukaan vapaa-ajan toimintaa voidaan järjestää ja huomioida suunnittelussa. Hyödyt näyttäytyvät henkilökunnalle, asukkaille sekä koko asumisyksikön toiminnalle. Kehittämistyö on hyödyllinen, koska suunnitelmallisen vapaa-ajan toiminnan suunnittelu ja sen hyötyjen ymmärtäminen helpottaa vapaa-ajan toiminnan vuosikellon käyttöönottoa, toteutusta sekä käytäntöön juurruttamista.

Opinnäytetyö on visuaalinen tuotos vuosikellosta, joka on tarkoitettu henkilökunnan työvälineeksi. Opinnäytetyöni käsittää toiminnallisen kehittämistyön piirteitä. Toiminnallinen opinnäytetyö on kokonaisuus, joka nousee tunnistettavasta tarpeesta. Tämä voi olla ohje, opas, esite tai käsikirja. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös osa laajempaa toimeksiantajalähtöistä tai työelämälähtöistä projektia. Tällainen voi olla tuotos, jossa syntyy opetusvideo, retki, näytelmä, brändi tai vastaava. (Vilka 2021, 32.)

Opinnäytetyöprosessisi eteni lineaarisen mallin mukaan, jossa työskentelyvaiheet etenivät tietyn mallin mukaan suoraviivaisesti loogisessa järjestyksessä. Näihin vaiheisiin kuuluu tavoitteen määrittely eli tässä tilanteessa tunnistettavasta tarpeesta. Suunnittelu, jossa pohditaan kuinka vastata tarpeeseen. Toteutuksessa ja prosessin päättämisessä valmistuu itse tuotos sekä lopuksi tuotettu tuotos arvioidaan ja saadaan käyttöön. Lineaarisen ajattelun mukaan voidaan ajatella, että kehittämistyö on lähtökohdaltaan selkeä ja tarkasti rajattu, mutta joskus eri vaiheet voivat limittyä päällekkäin. (Salonen 2013, 14; Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos, 52.)

### 5.1 Kehittämistyön suunnittelu

Kehittämistyöni alkoi teams-palaverilla asumispalveluyksikön edustajien kanssa, jossa kävimme ajatuksia ja toiveita läpi. Edustajat olivat asumisyksikön esihenkilöstöä. Suunnitelmavaiheen hyväksytyä pidimme toisen palaverin, koska ensimmäisen palaverin välillä oli kerennyt kulua paljon aikaa. Tässä kertosimme ajatuksia ja sovimme, kuinka seuraavaksi etenemme. Saimme järjestettyä pienen ryhmän henkilöstöä sovitulle päivälle, jonka kanssa keskustelimme vapaa-ajan vuosikelloon liittyen.

Suunnitteluvaiheessa perehdytään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Kehittämistyön perustana on näyttöön ja tutkittuun tietoon perustuva aineisto. Suunnitteluvaiheessa voidaan käyttää eri menetelmiä ja välineitä tukena. Menetelmien tarkoitus on käytännön keinot ja työskentelytavat, joilla päästään

tavoitteisiin. Toisinaan kysely ja haastattelu tutkimusmenetelmät koetaan parhaimpana työskenteleynä tarpeiden tunnistamisessa tai tuloksien arvioinnissa. Käyttämäni menetelmä suunnitteluvaiheessa oli dialogiseen keskusteluun suuntaava keskustelu henkilöstön kanssa. Se on avointa keskustelua, jossa halutaan päästä yhteiseen ymmärrykseen ja pohtia tilannetta yhdessä. Jokainen voi tuoda omia näkemyksiä ja ajatuksia esille vapaasti. Tavoitteena on löytää uudenlaisia ratkaisuja ja toimintatapoja. Parhaimmillaan dialoginen keskustelu tuo esiin ihmisen osaamisen, motivaation ja luovuuden. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos, 55–61.)

On tiedossa, että osallistaminen auttaa jalkauttamaan tuotosta palveluasumisen yksikköön (Vilkkä, 2021, 34). Tämän vuoksi oli tärkeää, että henkilöstöä osallistui suunnitteluvaiheeseen ja heillä oli mahdollisuus vaikuttaa vuosikellon sisältöön. Heillä oli tietoa ja tuntemusta yksikön asukkaiden mielipiteistä. Henkilöstö kertoi näkemyksiään ja toiveitaan.

Pohdimme henkilöstön kanssa näkökulmaa, jossa asukkaan päivät olisivat samanlaisia, eikä tarjolla olisi mitään tekemistä tai erilaisia kohtaamisia. Voisi ajatella, että kysyttäessä asukkaan kuulumisia, hänelle ei kuuluisi mitään erikoista. Asumisyksikön asukkailla on oikeus kokea mielekästä ja heidän näköistä tekemistä yksilöllisyys huomioiden. Tähän tarvitaan henkilöstön tukea ja toteuttamista. Keskusteluun nousi vapaa-ajan toiminnan kehittäminen asumisyksikössä. Työntekijät keskustelussa tuntuivat olevan hyvin innoissaan ja toiveikkaita aiheesta. Halua kehittämiseen ja vapaa-ajan toiminnan edistämiseen löytyi.

Henkilöstön kanssa vuosikelloa suunnitellessa havaittiin kehittämistarpeita, jotta asukkaiden hyvinvointia voitaisiin edistää. Jos vapaa-ajantoiminta on osa kokonaisvaltaista hoitotyötä se edistää asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä. Henkilöstöltä nousi ajatuksia, että työntekijöiden vahvuudet ja vastuuhenkilöiden nimeäminen olisi hyvä huomioida toiminnan toteuttamisessa. Koettiin myös tärkeäksi, että vuosikello esitellään valmistumisen jälkeen koko henkilöstölle, jossa tuotaisiin esille tietoa, miksi vuosikelloa tarvitaan ja miksi siihen on tärkeä saada kaikki työntekijät mukaan sekä sitouttaa. Vuosikellon suunnittelua ohjaaviksi kriteereiksi nousi asiakaslähtöisyys, näkyvyys ja helppokäyttöisyys.

Aluksi suunnittelin, että asukkaita otettaisiin vuosikellon suunnitteluvaiheessa mukaan kyselemällä mielekkästä tekemisestä. Aikataulu ei kuitenkaan antanut myöten. Henkilöstön ajatuksia vuosikellon sisällöstä oli, että siinä näkyy asukkaiden syntymäpäivät, nimipäivät, juhlapyhät ja yksilöllinen huomiointi. Vuosikello ajateltiin yhden vuoden kellotauluna, jossa on näkyvissä jokainen kuukausi erikseen.

Suunnitteluvaiheessa tutustuin samantapaisiin opinnäytetöihin ja ilmaisiin vuosikellopohjiin. Tein alustavaa hahmotelmaa vuosikellomallista ja sisällöstä. Opinnäytetyön teoreettinen osuus koostui vuosikelloa ajatellen merkityksellisistä aiheista, koska niiden perusteella pohdin sisältöä vuosikelloon. Opinnäytetyö sisältää teoretietoa ikäihmisistä ja muistisairaista, joita asumispalveluyksikössä suurin osa on. Lisäksi teoreettisena lähdetietona tarkastelin eri kirjallisuusaineistoja ja tutkimuksia liittyen ikäihmisen hyvinvointiin, osallisuuteen sekä mielekkääseen elämään. Nämä olivat tärkeitä tietoja vuosikellon sisällön rakentamisessa. Tänä päivänä osallisuus ja asiakaslähtöisyys on ajankohtainen



ja korostetusti esillä oleva aihe. Huomioidessamme osallisuuden ja asiakaslähtöisyyden, voimme huomioida yksilöllisyyden suunnittelussa ja toteutuksessa paremmin.

## 5.2 Kehittämistyön toteutus

Varsinainen toteutus alkoi, kun suunnitelmavaihe hyväksyttiin. Toteutusvaiheessa oli selkeästi tiedossa, että teen vuosikellon, jota lähdin tekemään keskustelujen ja tutkimani aineistojen pohjalta. Internetissä oli paljon valmiita vuosikellopohjia ilmaiseksi, joihin olin alustavasti tutustunut. Kokeilin valmiiden vuosikellopohjien avulla täyttää toteutustani, mutta nopeasti totesin, etteivät ne vastaa ajatustani ja taivu siihen mitä halusin. Koin, että vuosikellot tulivat täyteen pientä tekstiä ja näin selkeys hävisi.

Päädyin tekemään PowerPoint pohjalle itse tehdyn vuosikellon (liite1). Kokeilemalla eri vaihtoehtoja vuosikello alkoi selkiytyä. Vapaa-ajan toiminnan kehittäminen, vuosikellon näkyväksi tuominen ja sen tarkoitus nousi esiin aiemmissa keskusteluissa. Tämän vuoksi halusin lisätä vuosikellon lisäksi yhden dian (liite 2), jossa pohjustettiin tietoa vuosikellon tarkoituksesta ja hyödyistä.

Juhlapyhät ja säännölliset tapahtumat oli helppo sijoittaa vuosikelloon. Pohdittavaksi jäi, kuinka saada sijoitettua syntymäpäivät sekä erilaisia ideoita ja tekemistä vuosikelloon. Vuosikello on jaettu vuodenaikojen mukaan kevät, kesä, syksy ja talvi. Nämä vuodenaikat on jaettu lisäksi jokainen omalle dialle (liite 2). Tähän ratkaisuun päädyin, koska halusin saada näkyviin jokaiselle vuodenaikalle ajankohtaista tekemistä ja helppoja ideoita. Dioissa on lisäksi näkyvissä tarkemmin ajankohtaiset pyhäpäivät ja sinne on mahdollisuus lisätä asukkaiden syntymäpäivät. Asumispalveluyksikössä on 60 asukasta, joten yhdelle kellotaululle olisi liian haastava lisätä jokaisen asukkaan syntymäpäivät.

Vuosikellon vuodenaikaisiin materiaaleihin valitsemani ideat pohjautuvat ikäihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmaan. Hyvinvointi koostuu osallisuuden tunteesta, virikkeellisyydestä ja yksilöllisestä mielekkästä tekemisestä (Vanhustyön keskusliitto julkaisuaika tuntematon). Arjen elämänlaatua saadaan, kun huomioidaan asukkaat yksilöllisesti mielenkiinnon kohteiden mukaan ja järjestetään oma-aikaa. Lisäksi säännöllisesti järjestettävät yhteiset tapahtumat ja hetket sekä omaisten kanssa tapaamiset vaikuttavat parhaimmillaan osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunteen saavuttamisena. Näillä on suuresti vaikutusta hyvinvointiin. Tällä ajatuksella suunnittelin toimintaa vuosikelloon.

Vuosikellossa oli tarkoitus huomioida runsaasti erilaista toimintaa, joita on mahdollisuus toteuttaa eri tavoilla ja asukkaiden voimin mukaan. Jos asukkaan vointi ei mahdollista ulkoilua, voi vuodenaikat tuoda sisälle. Tämä edesauttaa ajan hahmottamista. Menetelmiä, joita vuosikelloon valikoitui, olivat mm. tanssi, laulu, muistelu, leivonta ja erilaiset työt.

Vuosikello on asumisyksikön saatavilla PowerPoint ohjelmassa sähköisenä ja tulostettuna paperisena versiona. Vuosikellon tarkoitus on olla asukkaiden, omaisten ja työntekijöiden nähtävillä. Vuosikellon päivittäminen tapahtuu henkilökunnan toimesta.

## 5.3 Kehittämistyön arviointi

Vuosikellon suunnittelua ohjaaviksi kriteereiksi nousi asiakaslähtöisyys, näkyvyys ja helppokäyttöisyys. Sovimme asumisyksikön esihenkilön kanssa, että lähetän alustavan vuosikellon sähköpostilla.

Lähettämisen jälkeen sain pian vastauksen, että vuosikello näyttää hyvältä ja sovimme, että hän jakaa vuosikelloa eteenpäin henkilöstön arvioitavaksi. Tarkoitus oli, että teen palautteen perusteella tarvittavia ja haluttuja muutoksia. Pyysin ajatuksia ulkoisesta muodosta tai olinko jättänyt huomioimatta jotain, mitä vuosikelloon haluttiin lisättävän. Vuosikello oli arvioitavana maaliskuun vaihteissa. Muutostoiveita ei tullut, vaan sain vapaamuotoisen palautteen henkilöstöltä esihenkilön kautta sähköpostilla.

Henkilöstön mielestä vuosikello oli hyvä kokonaisuus ja sitä on helppo toteuttaa asukkaiden arjessa. Työssä oli hienoja ideoita ja hyvin nivottu kalenteri, jossa oli näkyvillä juhlapyhät ja liputuspäivät. Juhlapäiviä on paljon ja niistä on hyvä valita ajankohtaisuuden mukaan teemaksi. Vuosikello oli selkeä ja havainnollistava. Vuosikelloon oltiin tyytyväisiä.

Palautteessa henkilöstö pohti kuinka vuosikelloa voisi saada näkyväksi. He toivoivat, että vuosikello ja esimerkiksi kuluva kuukausi eivät olisi vain tietokoneella sähköisenä versiona. Tärkeää olisi saada ne havainnollisesti näkyviin asukkaille ja vieraille yhteisiin tiloihin. Lisäksi palautteessa tuotiin ilmi sitä, miten aihe toi innostusta henkilöstölle. Palautteenantajat olivat eri työntekijöitä, kuin jotka olivat olleet suunnitteluvaiheessa keskustelemassa aiheesta kanssani. Yksi palautteenantaja oli listannut kattavasti ajatuksia, mitä hänen mielestään viriketoiminnassa tulisi ottaa huomioon. Näitä monia olinkin jo huomionnutkin vuosikelloon, mutta lisäsin palautteesta vuosikellon lisämateriaaliin esim. bingopelin ja kesäteatterin.

Vuosikello oheismateriaaleineen koettiin hyödylliseksi ja sitä voidaan helposti toteuttaa sekä siihen oltiin tyytyväisiä. Koen näiden palautteiden olevan tärkeät kriteerit kehittämistyön onnistumisesta ja hyödyllisyydestä. Asiakslähtöisyyden toteutuminen ei täysin vuosikelloa toteuttaessa toteutunut, koska asiakkaat eivät osallistuneet sen tekemiseen. Koen kuitenkin, että ikäihmisille tärkeitä asioita on otettu huomioon vuosikellossa. Ne pohjautuvat omaan ja henkilöstön ammatilliseen näkemykseen sekä tietoperustaan. Näkyvyys toteutuu paremmin, kunhan vuosikello on saatu yhteisiin tiloihin näkyville. Henkilöstö, joka osallistui palautteenantoon ja keskusteluun ovat saaneet innostusta ja ymmärrystä vuosikellosta.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyön prosessi alkoi ottamalla yhteyttä asumispalveluyksikön esihenkilöön. Idea vuosikellon tekemisestä tuli heiltä, se nousi heidän tarpeistaan. Suunnittelussa, ideoinnissa ja palautteen antossa oli mukana asumispalveluyksikön henkilöstöä. Opinnäytetyöstä ei aiheutunut kustannuksia kenellekään osapuolelle. Yhteyshenkilönä toimi lähiesihenkilö, jonka kautta tapaamiset ja palautteen anto toteutui. Oli hienoa huomata kuinka aihe toi innostusta itselleni ja henkilöstölle.

Aikataulut menivät pitkälti minun aikataulujeni mukaan. Opinnäytetyön prosessi osaltani eteni hiitaasti. Aihekuvausten teon jälkeen tuli reilu puolen vuoden tauko, jonka vuoksi opinnäytetyön jatkaminen oli haasteellista.

### 6.1 Pohdinta suhteessa tavoitteisiin

Tavoitteena oli lisätä henkilökunnan ymmärrystä vuosikellon merkityksestä, sen käytöstä sekä tehdä vuosikellon avulla toimintaa näkyväksi henkilökunnalle, asukkaille ja omaisille. Lisäksi tavoitteena oli saada vuosikellosta mahdollisimman helposti käytettävä, selkeä ja sovellettavissa oleva työväline. Vuosikellon käyttöönotto helpottaa suunnitelmallisen ja tavoitteellisen toiminnan toteutumista.

Vuosisuunnittelun pohjalla on toiminnan perustehtävä ja tarkoitus. Toiminta pohjautuu tietynlaisiin tavoitteisiin. Vuosikello auttaa rytmittämään ja hahmottamaan kokonaisuuksia, jolloin oikea-aikainen resursointi helpottuu. (Hämäläinen & Lempinen 2018, 49–54.) Vapaaehtoistoiminta ja erilaiset yhdistykset ovat vanhustyön vapaa-ajan toiminnassa usein mukana tapahtumissa ja toiminnoissa. Yhteistyön suunnittelu sujuu selkeämmin, kun on tiedossa suunniteltu ajankohta hyvissä ajoin. Vuosikellossa yhdistystoiminta ei selkeästi ole näkyvässä, vaikka tiedostin sen olemassaolon ja yhdistystoiminnalla on suuri merkitys. Henkilökunta voi itse suunnitella, mihin tapahtumaan pyytää vapaaehtoistoimintaa tai yhdistystoimintaa. Vanhustenviikko ja kesäjuhlat voivat olla hyviä esimerkkejä.

Vuosikello vahvistaa asukkaiden osallisuutta ja hyvinvointia. Vuosikello luo rutiineja ja säännöllisyyttä tapahtumiin ja toimintoihin. Salosen (2015, 67–68) mukaan ikäihmisille järjestetty vapaa-ajantoiminta tukee eri hyvinvoinnin osa-alueita. Vapaa-ajan toiminta luo elämän mielekkyyttä, yhteisöllisyyttä, onnistumisen kokemuksia, tukee sosiaalisuutta ja aktiivisuutta. Säännöllisesti järjestetty toiminta luo elämänrytmiiä ja järjestystä sekä seuraavaa kertaa voidaan odottaa innolla.

Työhön kohdistuu paljon ulkoisia tekijöitä, jotka vaikuttavat ajanhallintaan. Työn näkyväksi tekeminen ja priorisointi auttavat ennakoimaan sekä ajanhallinnan edistämisessä. Työn visualisointi helpottaa tiedon siirtymistä henkilöiden välillä. Vuosikello on helppo tapa viestiä tilannekuva suurelle joukolle. Yli-Kaitala, Toivanen, Viljanen & Janhonen, 2016.) Olen tyytyväinen tavoitteisiin vuosikellon visuaalisuudesta ja selkeydestä. Mielestäni ideat, joita lisäsin, olivat tarpeellisia. Vuosikello tuo näkyväksi tekemistä, jotka tukevat asukkaiden mielekästä arkea. Ymmärrystä vuosikellon merkityksestä halusin pyrkiä luomaan lisämateriaalilla, joka on vuosikellon mukana. Henkilöstö, joka materiaaliin tutustuu, saa samalla tietoa. Todellinen näkyvyys ja tietoisuuden tuominen jäi osaltani niukaksi. Vuosikellolla voidaan kuitenkin saavuttaa henkilöstön toimesta näkyvyyttä, kunhan he ottavat sen käyttöön suunnitelmallisen vapaa-ajan toiminnan tueksi.

Asumisyksikköön on laadittu hyvänhoidonkriteerit ja palvelulupaus (liite 2), jonka pohjalta toimintaa oletetaan toteuttavan. Vuosikello on asumisyksikön työn laadun näkökulmasta tärkeä työväline. Hyvänhoidonkriteerit ja palvelulupaus toteutuvat selkeämmin, kun vuosikello otetaan käyttöön.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksessa tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta jokaisessa eri vaiheessa. Tutkimuksessa toteutettiin tieteellisen käytännön mukaisia ohjeistuksia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021). Opinnäytetyössäni huomioin luotettavuuden ja eettisen tarkastelun. Idea vuosikellosta tuli toimeksiantajalta ja se oli mielestäni kiinnostava. Sain toteutukseen vapaat kädet, mutta yhteiset keskustelut antoivat paljon suuntaa ja ohjasivat toteuttamista. Vuosikello nousi heidän tarpeestansa ja jää heidän käyttöönsä työvälineeksi. On tärkeää, että toteutus oli realistinen ja hyödynnettävissä oleva.

Lähteiden valitsemiseen tarvitaan aina lähdekritiikkiä. Se tarkoittaa sitä, että kykenee arvioimaan opinnäytetyöhönsä valitut aineistot ja käyttämien lähteiden tai aineistojen laadun. Valituilla aineistoilla ja lähteillä on suora vaikutus opinnäytetyön laatuun ja luotettavuuteen sekä tätä kautta opinnäytetyön hyödynnettävyyteen. (Vilka 2021, 120). Opinnäytetyöhöni valitsin luotettavia ja laadukkaita aineistoja ja tutkimuksia ammattikirjallisuudesta, tieteellisistä artikkeleista ja kansainvälisistä tietokannoista. Käytin tiedonhakuun Savonia-ammattikorkeakoulun ohjeistuksia. Tukea sain ohjaavalta opettajalta ja informaatikolta aineistojen löytämiseen. Tarkoitus oli tuottaa omannäköinen työ ja näin ollen en plagioinut opinnäytetyössäni. Plagioinnilla tarkoitetaan luvatta toisen tekijän käyttämää tuotantoa.

Varmistin opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa, että en tarvitse tutkimuslupaa opinnäytetyöhöni. En käsitellyt henkilötietoja opinnäytetyössäni. Henkilöstö, joka oli valikoitunut keskusteluun kanssani, olivat aiheesta kiinnostuneita ja innokkaita. Henkilöstön kanssa keskustellessa kerroin mihin tarvitsen kyseisen keskustelun tietoja ja miksi ne olivat tärkeitä opinnäytetyötä varten. Oli tärkeää, että olin perehtynyt opinnäytetyöni teorian tietoon, jotta kykenin perustelemaan ja kertomaan asiasta henkilöstölle. Kirjoitin keskustelusta muistiinpanoja, jotka toimivat muistin tukena aloittaessani tuottamaan tekstiä.

Palveluasumisen yksikön seinällä oli asumisyksikön hyvänhoidon kriteerit ja palvelulupaus näkyvillä, näistä keskusteltiin henkilöstön kanssa. Nämä ovat oleellisia asioita hoitotyössä ja ovat asioita, jotka ohjaavat toimintaa. Ajattelin, että nämä ovat myös vuosikelloa ohjaavia tekijöitä.

Toteutin vuosikellon palveluasumisen yksikköön, joka on suuri talo. Siihen nähden suunnitteluvaiheeseen ja palautteen antoon osallistui hyvin pieni joukko henkilöstöä. Todellinen hyöty saataisiin vastaamaan tekemälle työlleni paremmin, kun sillä olisi riittävästi näkyvyyttä ja tietoisuutta palveluasumisenyksikössä. Ei riitä, että vain osa henkilökunnasta tietää mistä on kyse. On tärkeää saada jokaisen tietoon vuosikellon merkitys ja ymmärrys siitä. Mahdollisesti myös asukkaille ja omaisille, jotka ovat myös tärkeässä osassa. Toiminta vaikuttaa myös heihin.

### 6.3 Ammatillinen kasvu

Sosionomin ammatillinen osaaminen kuvataan kuutena kompetenssina. Nämä ovat sosiaalialan eettinen tarkastelu, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen sekä johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (Savonia 2023). Opinnäytetyöprosessi on syventänyt osaamista monella kompetenssin osa-alueella.

Asiakastyön osaaminen on ollut keskiössä vuosikelloa tehdessä tutkittavassa aineistossa ja keskustelussa henkilöstön kanssa. Vanhustyötä tehneenä koen, että viriketoiminta tietona ei tuonut itselleni paljon uutta, mutta syvensi tietoa asiakaslähtöisyyden ja osallisuuden näkökulmasta. Vuosikello ikäihmisten vapaa-ajan toiminnan työn tukena oli itselleni uusi aihe, eikä tietoaakaan tahtonut löytyä aiheeseen helposti. Prosessin aikana tietoisuus ja ymmärrys kasvoi vuosikellon vaikutuksista, merkityksestä ja mitä työllä on tarkoitus saavuttaa. Uskon, että osallisuus ja yksilöllisyys on tulevaisuudessa enemmän ihmisen keskiössä ja siihen kiinnitetään huomiota.

Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä prosessi, joka opetti pitkäjänteisyyttä, lähdekriittisyyttä, ongelmanratkaisukykyä ja tutkimusosaamista. Kokemusta kehittämistyöstä ei tätä ennen ollut. Prosessi antoi näkemystä kehittämistyöhön ja kuinka tutkimustyötä tehdään kehittämistoiminnassa. Kehittämistyö etenee tiettyjen vaiheiden mukaan ja käytössä on eri menetelmiä. Prosessimaisen työskentelyn ja kehittämisen tietoisuus kasvoi paljon, mutta paljon on vielä opittavaakin.

Keskustelut henkilöstön ja esihenkilöiden kanssa olivat avartavia ja toivat erilaisia näkökulmia aiheeseen. Asumispalveluyksikkö oli itselleni tuttu entuudestaan, koska olin työskennellyt siellä. Yhteydenpito ja yhteydenotto tuntui helpolle luultavasti tutusta ympäristöstä ja ihmisistä johtuen, mutta tällä kertaa olin erilaisessa roolissa. Se oli itselle mielenkiintoinen ja opettava kokemus. Keskustellessa henkilöstön kanssa koin olevani tietynlainen asiantuntija asiaan. Oli tärkeää, että itsellä oli riittävästi tietoa aiheesta. Tällä tavalla voi osoittaa ammatillisen osaamisensa. Pitkän prosessin aikana oli tärkeä huomata, kuinka motivaatio ja kiinnostus aiheeseen on tärkeässä osassa. Omalla innostuksella ja asenteella oli myös merkitystä henkilöstön kanssa keskustelussa.

Toteutusvaihe prosessissa on vaativa ja usein ajatellaan sen olevan pisin vaihe. Oppimisen kannalta tämä on kuitenkin tärkeä vaihe, koska siinä aktivoituu toimijan suunnitelmallisuus, itsenäisyys, epävarmuuden sieto, vuorovaikutteisuus, sitkeys ja itsensä kehittäminen. Tämän takia ohjauksen saanti, vertaistuki ja palaute ovat tärkeitä kehittämistyön onnistumisen ja ammatillisen kehittymisen kannalta. (Salonen 2013.) Kun opinnäytetyö alkoi valmistua, pohdin prosessia taaksepäin. Jos olisin aloitusvaiheessa uudestaan, en tekisi opinnäytetyötä yksin. Koin useita tilanteita, joissa olisin kaivannut kaveria vaihtamaan ajatuksia ja pohtimaan jotain asiaa yhdessä. Välillä eteenpäin pääseminen ja usko itseensä oli todella koetuksella. Ohjaava opettaja oli tämän vuoksi tärkeässä roolissa, häneltä pystyi kysymään asioita ja hän tsemppasi eteenpäin. Jokainen keskustelu hänen kanssaan sai taas prosessiani eteenpäin.

Välillä tekstin tuottaminen oli todella hankalaa. Silloin kun asiat eivät etene suunnitelmien mukaan, joutuu työstämään asiaa itsensä kanssa. Pohdin eri keinoja millä pääsen eteenpäin. Aihealueen pilk-

kominen ja suunnitelmien tekeminen auttoi. Luultavasti tekisin monta asiaa toisin uuden opinnäytetyön kohdalla. Mieltisin mm. aikataulutusta paremmin. Kohdallani opinnäytetyön prosessin välissä on paljon aikaa ja siitä syystä tein monta kertaa saman työn uudelle, koska jouduin palauttamaan mieleeni mihin olin jäänyt.

#### 6.4 Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Käyttökokemusta vuosikellosta ja sen lisämateriaalista ei vielä kerennyt tulla. Jatkokehittämistä ajatellen tärkeää olisi juuri sen käyttöön saattaminen tai käyttökokemusta hyödyistä ja haasteista. Vuosikello on visuaalisesti tuotettu työväline vapaa-ajan toiminnan tueksi. Palveluasumisen yksikön pohdittavaksi jää, kuinka vuosikello saadaan työskentelyyn mukaan. Pitkälti siihen tarvitaan jokaisen työntekijän panos. Kuten palautteessa kerrottiin, tarvittaisiin muutakin kuin tietokoneen uumenissa oleva sähköinen versio. Vuosikello voi olla vapaa-ajan toiminnan jatkokehittämiselle hyvä alku. Vuosikelloa on mahdollista hyödyntää muissa ikäihmisten yksiköissä. Idea sopii myös varhaiskasvatukseen ja kehitysvammayksiköihin, joita Pielavedellä on.

Olen lupautunut tarvittaessa mennä kertomaan opinnäytetyöstäni ja vuosikellosta asumisyksikköön. Tällä voitaisiin saattaa henkilöstön laajempaan tietoisuuteen vuosikellon ideaa. Mielestäni palaute vuosikellosta oli sellaista, että vuosikello on hyödynnettävissä oleva työväline. Vuosikello tarvitsee rinnalleen motivoituneen henkilöstön, jolla on halu kehittää vapaa-ajan toimintaa asumisyksikössä.

Vuosikelloa materiaaleineen voi kehittää ajan myötä toimivammaksi ja sen näköiseksi kuin tarve on. Vuosikello lisämateriaaleineen on PowerPoint ohjelmassa, joten sen muokattavuus ja tulostus on helppoa ja se oli tarkoituskin. Jos kellotaulu olisi tehty jollakin muulla alustalla, muokattavuus ei välttämättä olisi ollut niin helppoa.

## LÄHTEET

- Ahosola Päivi 2018. Vanhushoivapolitiikan uusfamilismi -Omaisettomat hoivan tarvitsijat institutionaalisen hallinnan kohteena. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto.  
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104090/978-952-03-0804-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 11.12.2022.
- Catharine Jenkins, Laura Ginesi & Bernie Keenan 2016. *Dementia Care at a Glance*. Wiley Blackwell. West Sussex, England
- Drageset, Jorunn, Kirkevold, Marit & Espehaug, Birgitte, 2011. Loneliness and social support among nursing home residents without cognitive impairment: A questionnaire survey. *International journal of nursing studies* 48(5): 611–619. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748910003093?via%3Dihub>. Viitattu 20.4.2023
- Duodecim 2021. Muistisairaudet. Verkkójulkaisu. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044>. Viitattu 8.1.2023.
- Erhola Kaaren, Alastalo Hanna & Kehusmaa Sari, 2017. Muistisairaana kokemus itsemääräämisoikeuden toteutumisesta. Tutkimuksesta tiiviisti 29. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135313/URN\\_ISBN\\_978-952-302-924-8.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135313/URN_ISBN_978-952-302-924-8.pdf?sequence=1). Viitattu 15.1.2023.
- Fried, Suvi, Heimonen, Sirkkaliisa, Laine, Minna & Sarvimäki, Anneli 2015. *Vanhuuden mieli*. 2. painos. Ikäinstituutti
- Hallikainen Merja, Immonen Annikki, Mönkäre Riitta & Pihlakari Pirkko 2019. Muistisairaana hyvän hoidon järjestäminen. Verkkokirja. Duodecim oppiportti. <https://www.oppiportti.fi/op/mho00182/do>. Viitattu 18.9.2021.
- Hoppania Hanna-Kaisa & Viikko Anni 2020. ”Jos mä sit kerran tulen” Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia, osa 1 / 2. Ikäinstituutti. [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/12/Elamanote-1\\_172x245\\_kevyt.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/12/Elamanote-1_172x245_kevyt.pdf). Viitattu 9.10.2022
- Hämäläinen Jukka & Lempinen Maria 2018. *Toiminnan suunnittelu ja hallinto yhdistyksissä*. Helsinki: Kauppakamari
- Ikäinstituutti 2016. Ikääntyvien osallisuuden edistäminen. Verkkójulkaisu. <https://www.ikainstituutti.fi/osallisuus/>. 17.9.2022.
- Innokylä Julkaisuaika tuntematon. Vuosikello. Verkkójulkaisu. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/vuosikello>. Viitattu 18.9.2021.
- Isola, Anna-Maria, Kaartinen, Heidi, Leemann, Lars, Läpäri, Raija, Schneider, Taina, Valtari, Salla & Keto-Toko, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf). 11.9.2022.
- Jansson, Anu, Karisto, Antti & Pitkälä Kaisa, 2020. Vartoomista, korpeentumista, rämpimistä – palvelutalossa asuvien kokemuksia yksinäisyydestä. *Gerontologia*. 34 (2) 117–134. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/85169/50923> Viitattu 20.4.2023
- Jyväkorpi, Satu, Standberg, Timo, Urtamo, Annele, Pitkälä, Kaisa, Suominen, Merja, Kokko, Katja & Heimonen, Sirkkaliisa, 2020. Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia*. 34 (4) 339–344. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624/57593>. Viitattu 9.1.2023.

- Kampfe, Charlene M. & Gaston, Bonny E. 2015. Counseling older people: Opportunities and challenges. Alexandria, Virginia: American Counseling Association
- Kansallinen ikäohjelma 2020. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM\\_2020\\_31\\_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Viitattu 10.1.2023.
- Kivelä, Sirkka-Liisa, Pahlman, Irma, Pajunen, Tarja & Koivunen Anneli, 2019. Vanhuusko arvokasta. Hyvinkää: Gerocon Oy
- Kontos, Pia, Grigorovich, Alisa, Kosurko, An, Bar, Rachel J, Herron, Rachel V, Menec, Verena H & Skinner, Mark W, 2021. Dancing With Dementia: Exploring the Embodied Dimensions of Creativity and Social Engagement. *The Gerontologist* 61 (5) 714–723. Verkkojulkaisu. <https://academic.oup.com/gerontologist/article/61/5/714/5903628>. Viitattu 2.1.2022
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystieteiden palveluista 2012/980. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>. Viitattu 9.10.2022.
- Lehikoinen, Kai & Vanhanen, Elise 2017. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Taideyliopisto. [https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=1](https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos_1_2017.pdf?sequence=1). Viitattu 20.4.2023
- Muistiliitto ry 2016. Hyvän hoidon kriteeristö. Työkirja työyhteisöille muistisairaiden ihmisten hyvän hoidon ja elämänlaadun kehittämiseen ja arviointiin. Verkkokirja. [https://www.muistiliitto.fi/application/files/8314/8666/3660/Hyvan\\_hoidon\\_kriteeristo\\_2016\\_tulostettava\\_sivuiltain.pdf](https://www.muistiliitto.fi/application/files/8314/8666/3660/Hyvan_hoidon_kriteeristo_2016_tulostettava_sivuiltain.pdf) Viitattu 22.9.2022
- Närhi Virpi 2018. MUISTELUN HYÖDYT IKÄIHMISSILLLE Sähköinen kysely Vahvike-aineiston käyttäjille. Pro gradu tutkielma. Hoitotieteiden laitos, Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19586/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180560.pdf?sequence=-1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19586/urn_nbn_fi_uef-20180560.pdf?sequence=-1&isAllowed=y). Viitattu 20.1.2023
- Penttinen Liisa, Kolehmainen Laura, Alastalo Hanna & Havulinna Satu, Valkeinen Heli, 2020. Toimintakykyä arvioidaan kotihoidossa ja ympärivuorokautisessa hoidossa monialaisesti. Tutkimuksesta tiiviisti 07/2020. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139880/URN\\_ISBN\\_978-952-343-500-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139880/URN_ISBN_978-952-343-500-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 14.1.2023.
- Pielavesi julkaisuaika tuntematon. Asumispalvelut. <https://www.pielavesi.fi/fi/Sujuva-arki/Sosiaalipalvelut/Ikaantyneiden-palvelut/Asumispalvelut> Viitattu 11.4.2023.
- Pirhonen, Jari, Tiilikainen, Elisa & Lemivaara, Marjut, 2016. Yksin yhteisössä – tutkimuskohteena tehostettu palveluasuminen. *Gerontologia* 30 (3) 119–130. [https://www.researchgate.net/publication/336278618\\_Yksin\\_yhteisossa\\_-\\_tutkimuskohteena\\_tehostettu\\_palveluasuminen](https://www.researchgate.net/publication/336278618_Yksin_yhteisossa_-_tutkimuskohteena_tehostettu_palveluasuminen). Viitattu 20.4.2023
- Pitkälä, Kaisu, Pöysti, Minna M, Laakkonen, Marja-Liisa, Tilvis Reijo S, Savikko, Niina, Kautiainen, Hannu & Standberg, Timo E, 2013. Effects of the Finnish Alzheimer disease exercise trial (FINALEX): a randomized controlled trial.
- Salonen, Kari, Eloranta Sini, Hautala, Tiina & Kinos, Sirppa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf> Viitattu 5.4.2023.
- Salonen Kari 2013. NÄKÖKULMIA TUTKIMUKSELLISEEN JA TOIMINNALLISEEN OPINNÄYTETYÖHÖN. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI henkilöstölle. Viitattu 5.4.2023 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> Viitattu 5.4.2023.



Salonen Kari 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikälaisten keskuudessa. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 43. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf>. Viitattu 24.4.2023

Savonia ammattikorkeakoulu 2023. Opetussuunnitelma. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/tulostinystavallinen-opetussuunnitelma/?krtid=1022> Viitattu 5.4.2023.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM\\_2020\\_29\\_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L3P21c>. Viitattu 20.10.2022.

Tammela, Annika 2022. Lapsuuden laulut ja yhdessä muistelu ovat ikääntyneille tärkeä voimavara. Gerontologia. 36 (2) 220–226. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/114449>. Viitattu 20.1.2023

Tamminen, Nina & Solin, Pia (toim.) 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. [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). Viitattu 18.11.2022.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2022. Hyvinvointi. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. Viitattu 20.1.2023.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2023. Hyvinvointia vanhuuteen. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen> Viitattu 20.4.2023

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos 2022. Osallisuus. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>. Viitattu 3.5.2022

Tilastokeskus 2020. Väestönrakenne. Verkkojulkaisu. Helsinki [http://www.stat.fi/til/vaerak/2019/vaerak\\_2019\\_2020-03-24\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaerak/2019/vaerak_2019_2020-03-24_tie_001_fi.html). Viitattu 10.1.2023

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Verkkojulkaisu. <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>. Viitattu 25.1.2023

Rappe, Erja, Rajaniemi, Jere & Topo, Päivi, 2020. Hyvä asuminen muistisairaana. Gerontologia. 34. (2). 135–153 <https://journal.fi/gerontologia/article/view/84947/53430> Viitattu 20.4.2023

Räisänen, Riitta 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Keuruu: Printek

Räisänen, Riitta 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta Lapin yliopisto [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61722/R%c3%a4s%c3%a4nen\\_Riitta\\_DO-RIA.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61722/R%c3%a4s%c3%a4nen_Riitta_DO-RIA.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Viitattu 20.11.2022

Vaaramaa, Marja, Karvonen, Sakari, Kestilä, Laura, Moisio, Pasi & Muuri, Anu (Toim.), 2014. Suomalaisen hyvinvointi 2014. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125340/THL\\_TEE022\\_2014verkko.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125340/THL_TEE022_2014verkko.pdf). Viitattu 20.4.2023

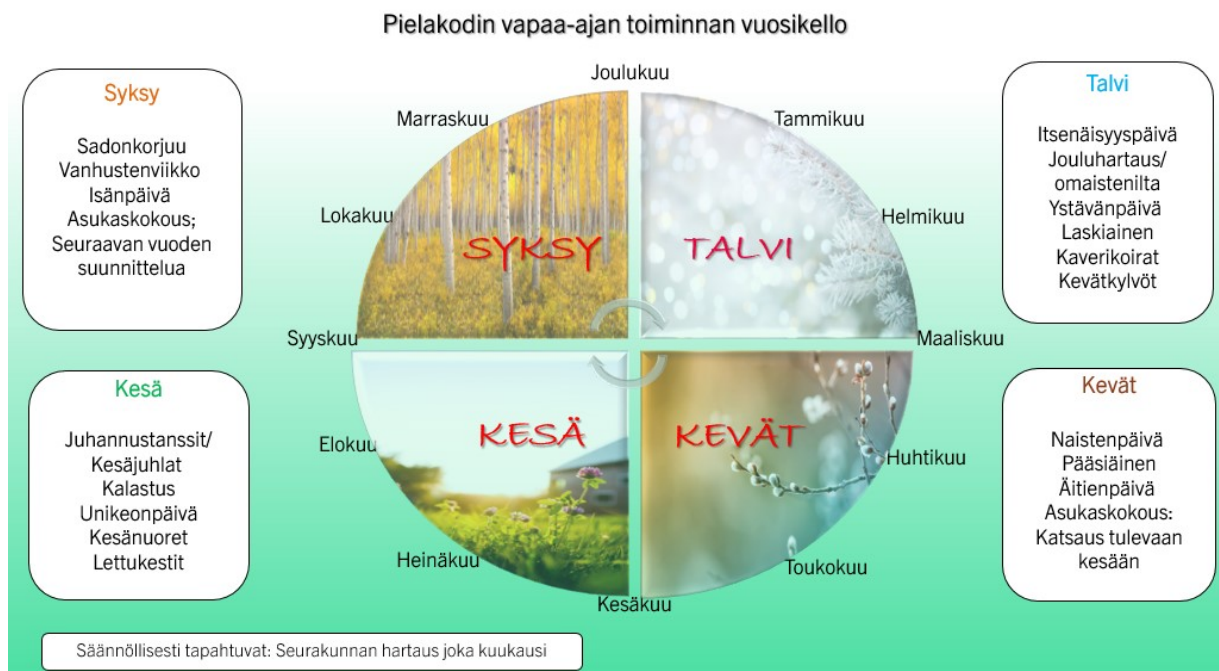
Vanhustyönkeskusliitto ry julkaisuaika tuntematon. Ryhmän ohjaaminen. Verkkojulkaisu. <https://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen>. Viitattu 21.10.2022

Vilkka Hanna 2021. Näin onnistut oppinäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Keuruu: PS-kustannus

Wu, Chia-Shan & Rong, Jiin-Ru 2020. Relocation experiences of the elderly to a long-term care in Taiwan: a qualitative study. *BMC Geriatrics* (20), 280. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01679-5>. Viitattu 20.4.2023

Yli-Kaitala, Kirsi, Toivanen, Minna, Viljanen, Olli & Janhonen, Minna 2016. Fokus kateissa, aika palasina? Ajanhallinnasta asiantuntijatyössä. *Työterveyslaitos*. <https://www.ttl.fi/sites/default/files/2021-11/fokus-kateissa-aika-palasina-ajanhallinnan-opas.pdf>. Viitattu 20.4.2023

## LIITE 1: PIELAKODIN VAPAA-AJAN TOIMINNAN VUOSIKELLO



## LIITE 2: VUOSIKELLO INFO JA OHEISMATERIAALI

### MIKSI TOIMINNAN SUUNNITTELUUN TARVITAAN VUOSIKELLO?

- Vuosikellon avulla on helppo suunnitella vuoden aikaisia tapahtumia ja tehdä toimintaa näkyväksi. Se auttaa suunnitelmallisen ja tavoitteellisen toiminnan toteutumisessa. Vuosikello on työväline.
- Kun tapahtumat ja tekemiset ovat tiedossa, nämä on helpompi ennakoida ja huomioida työvuorosuunnittelussa.
- Pielakodille pohdittavaksi: Vastuu kuuluu jokaiselle työntekijälle, mutta viriketoiminnan vastuu henkilöt helpottaisivat, että vuosisuunnittelu toteutuu ja tulee suunniteltua. Vuosikellon jälkeen vapaa-ajan toimintaa voi lähteä pilkkomaan kuukausi ja viikko tasolle.
- Työntekijöiden vahvuudet hyvä huomioida tekemisen suunnittelussa ja toteutuksessa.
- Asukkaiden ja omaisten merkitykselliset hetket tärkeä huomioida suunnittelussa.
- Vuosikellon on hyvä pohjautua tiettyjen teemojen ympärille. Asukkaille tärkeät hetket, kuten juhlapyhät, syntymäpäivät, erilaiset tutut kotityöt ja harrastukset sekä vuodenaajat voivat olla sellaisia. Näitä voidaan soveltaa asukkaiden voimavarojen ja tarpeiden mukaan eri keinoin ja menetelmin. Pienet hetket arjessa tuovat merkitystä elämään ja tekevät arjesta juhlaa.

### TOIMINNAN POHJALLA ON PIELAKODIN HYVÄNHOIDON KRITTEERIT JA PALVELULUPAUS

- Puhtaus, ravinto, oikea aikainen lääkehoito
- Turvallinen olo, tasapuolinen kohtelu ja läsnäolo
- Itsemääräämisoikeus
- Läheishuomiointi
- Virikkeellisyys
- Palvelulupaus: Kunnioitan, kuuntelen, ikäänny rauhassa, olet arvokas

#### TALVI JOULUKUU TAMMIKUU HELMIKUU

Syntymäpäiviä viettää:

#### ARJEN ASKAREET JA TOIMINTA

Joulunvalmistelut ja joululaulut  
Joulukortit  
Kaverikoirat  
Lumityöt  
Hiihtokilpailut, mäenlasku

TALVI

#### AISTIT JA IDEAT

Tuo ensilumi sisälle, miltä se tuntuu?  
Liputuspäivinä voi lipun laskea yhdessä asukkaan kanssa tai käydä katsomassa ikkunasta, kun lippu liehuu

#### JUHLAPYHÄT 2023

3.12 1. adventtisunnuntai  
6.12 itsenäisyyspäivä, liputus  
8.12 Sibeliuksen päivä, liputus  
10.12 2. adventtipäivä  
17.12 3. adventtisunnuntai  
24.12 4. adventtisunnuntai  
25.12 Joulupäivä  
26.12 Tapaninpäivä  
  
1.1 Uudenvuodenpäivä  
6.1 Loppiainen  
  
5.2 Kynttiläpäivä ja Runebergin päivä, liputus  
19.2 Laskiaissunnuntai  
28.2 Kalevalan päivä, liputus



Syntymäpäiviä viettää:

**KEVÄT**  
MAALISKU HUHTIKUU TOUKOKUU

#### ARJEN ASKAREET JA TOIMINTA

Naistenpäivän hemmottelu;  
kynsien lakkaus, hieronta,  
hiustenlaitto  
Kevätkylvöt; Kasvatuslaatikot,  
kukkamultien vaihto  
Rairuoho  
Halkojen hakkuu

#### AISTIT JA IDEAT

Muistelua keskustellen,  
kuvien tai jumpan avulla,  
vanhojen sananlaskujen  
muistelu ja mitä ne  
tarkoittaa?  
Leivonta; miltä tuntuu  
taikina ja miltä tuoksuu  
valmis pulla?

#### JUHLAPYHÄT 2023

19.3 Minna Canthin  
päivä, liputus  
26.3 Marian ilmestymispäivä  
  
2.4 Palmusunnuntai  
7.4 Pitkäperjantai  
9.4 Pääsiäispäivä ja M. Agricolan  
päivä, liputus  
10.4.2. Pääsiäispäivä  
27.4 Veteraanipäivä, liputus  
  
1.5 Vappu, liputus  
9.5 Eurooppa päivä, liputus  
12.5 Snellmanin päivä, liputus  
14.5 äitienpäivä, liputus  
18.5 Helatorstai  
21.5 Kaatuneiden muistopäivä  
28.5 Helluntaipäivä

#### PYHÄPÄIVÄT 2023

4.6 Pyhän Kolmin. päivä  
ja Puolustusvoimain  
lippujuhla päivä, liputus  
24.6 Juhannuspäivä,  
liputus  
  
6.7 Eino Leinon päivä,  
runon ja suven päivä,  
liputus  
26.8 Suomen luon  
non päivä, liputus

#### ARJEN ASKAREET JA TOIMINTA

Juhannusvasta  
Kalastus  
Marjojen ja sienien keruu  
Kukkien kastelu  
Kesäteatteri

#### AISTIT JA IDEAT

Tuo sisälle; Vastaleikattu  
ruoho, miltä se tuoksuu? Mitä  
muistoja tuo? Miltä sammal  
tuntuu käsissä ja jaloissa?  
Mikä oli isoin saalis kalassa?



Syntymäpäiviä viettää:

**KESÄ**  
KESÄKU HEINÄKU ELOKU

#### JUHLAPYHÄT 2023

1.10 Mikkelinpäivä ja Miina Sillanpään  
päivä, liputus  
10.10 Aleksiskiven päivä, liputus  
24.10 Yk:n päivä, liputus  
  
4.11 Pyhäinpäivä  
6.11 Ruotsalaisuuden päivä, liputus  
12.11 Isänpäivä, liputus  
20.11 Lapsen oikeuksien päivä, liputus

#### ARJEN ASKAREET JA TOIMINTA

Sadonkorjuu työt  
Metsästys  
Haravointi  
Makkaranpaisto

#### AISTIT JA IDEAT

Metsästysseuran ja  
koirien vierailu?  
Seuraavan vuoden  
suunnittelua yhdessä  
asukkaiden kanssa,  
mitä toiveita heillä  
on?

#### SYKSY

SYYSKU LOKAKUU MARRASKUU

Syntymäpäiviä viettää:





- "Tuo luonto sisälle"; syksyllä kellastuvia lehtiä, miltä vilja tuoksuu? Mikä marja maistuu parhaiten? Lempi kukka.
- Liputuspäivänä yhdessä lippua katsomaan, vaikka ikkunasta.
- Muistelu, joko keskustellen tai materiaaleja käyttäen, kuvakortteja, valokuvia, sanalaskuja
- Lauluhetket
- Yhteinen juhla, hartaushetki, tanssit tai teemapäivä.
- Hemmottelupäivät; hiuksien laitto, kynsien lakkaus, hieronta
- Pelihetket: Bingo, keilaus, muistipeli, pallopeli (ilmapallon potkiminen/heittely)
- Lukeminen ja leipominen
- Yhteydenpito läheiseen, soittamalla, yhdessä viestiä laittaen tai kortin teko

### Pyhä- ja liputuspäivät 2023

<p><b>Tammikuu</b></p> <p>1.1 Uudenvuodenpäivä 6.1 Loppiainen</p>	<p><b>Helmikuu</b></p> <p>5.2 Kynntiläpäivä ja Runebergin päivä, liputus 19.2 Laskiaissunnuntai 28.2 Kalevalan päivä, liputus</p>	<p><b>Maaliskuu</b></p> <p>19.3 Minna Canthin päivä, liputus 26.3 Marian ilmestymispäivä</p>	<p><b>Huhtikuu</b></p> <p>2.4 Palmusunnuntai 7.4 Pitkäperjantai 9.4 Pääsiäispäivä ja M. Agricolan päivä, liputus 10.4 2. Pääsiäispäivä 27.4 Veteraanipäivä, liputus</p>
<p><b>Toukokuu</b></p> <p>1.5 Vappu, liputus 9.5 Eurooppa päivä, liputus 12.5 Snellmanin päivä, liputus 14.5 äitienpäivä, liputus 18.5 Helatorstai 21.5 Kaatuneiden muistopäivä 28.5 Helluntaipäivä</p>	<p><b>Kesäkuu</b></p> <p>4.6 Pyhän Kolmin. päivä ja Puolustusvoimain lippujuhla päivä, liputus 24.6 Juhannuspäivä, liputus</p>	<p><b>Heinäkuu</b></p> <p>6.7 Eino Leinon päivä, runon ja suven päivä, liputus</p>	<p><b>Elokuu</b></p> <p>26.8 Suomen Luonnon päivä, liputus</p>
<p><b>Syyskuu</b></p>	<p><b>Lokakuu</b></p> <p>1.10 Mikkelinpäivä ja Miina Sillanpään päivä, liputus 10.10 Aleksiskiven päivä, liputus 24.10 Yk:n päivä, liputus</p>	<p><b>Marraskuu</b></p> <p>4.11 Pyhäinpäivä 6.11 Ruotsalaisuuden päivä, liputus 12.11 Isänpäivä, liputus 20.11 Lapsen oikeuksien päivä, liputus</p>	<p><b>Joulukuu</b></p> <p>3.12 1. adventtisunnuntai 6.12 itsenäisyyspäivä, liputus 8.12 Sibeliuksen päivä, liputus 10.12 2. adventtipäivä 17.12 3. adventtisunnuntai 24.12 4. adventtisunnuntai 25.12 Joulupäivä 26.12 Tapaninpäivä</p>