

Opinnäytetyö AMK

Toimintaterapeuttikoulutus

2023

Jasmine Lauren & Sanni Lehto

Kuntouttavaa toimintaa ortogeriatriselle osastolle



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

TURUN AMMATTIKORKEKOULU

Toimintaterapeuttikoulutus

2023 | 39 sivua + 9 liitesivua

Jasmine Lauren & Sanni Lehto

Kuntouttava toimintaa ortogeriatrikselle osastolle

Tämän opinnäytetyön aiheena on suunnitella kuntouttavaa toimintaa ortogeriatriksen osaston tiloihin. Opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka aihe syntyi tarpeesta kehittää Kaskenlinnan ortogeriatriksen osaston tiloja tukemaan asiakkaiden liikkeelle lähtemistä motivoivia, kognitiivista ja fyysistä aktiivisuutta edistävillä kuntouttavilla toiminnoilla.

Kehittämistyön keskeisenä viitekehyksenä on CMOP-E malli. Teoriataustassa on kerrottu myös ikääntyneistä, ortogeriatriksesta kuntoutuksesta, kuntouttavan toiminnan muodoista sekä ympäristön vaikutuksesta ja huomioimisesta ikääntyneiden kohdalla.

Kehittämistyön tavoitteena oli kehittää kirjallisuuteen perustuva suunnitelma, jonka pohjalta toimeksiantaja voi hankkia tekemästämme taulukosta kuntouttavia toimintoja osastolle. Opinnäytetyön tuotoksena on kuntouttavista toiminnoista muodostetut taulukot, joista ovat luettavissa toiminnot, toimintojen hyödyt, hankintapaikat ja mahdolliset hinnat.

Asiasanat:

Toimintaterapia, ortogeriatria, geriatria, ympäristö, kuntouttava toiminta

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Occupational therapy

2023 | 39 pages + 9 pages in appendices

Jasmine Lauren & Sanni Lehto

Rehabilitating activities for the orthogeriatric ward

The topic of this thesis is to plan rehabilitation activities for the orthogeriatric ward. The thesis is development work, the subject of which arose from the need to develop the day room and recreation room of the orthogeriatric ward to support client's departure with motivational, cognitive and physical rehabilitation activities.

The CMOP-E is model is the central framework for development work. The theoretical background also tells about the elderly, orthogeriatric rehabilitation, forms of rehabilitation and the impact of and consideration of the environment in the case of older people.

The aim was to develop a theory-based plan to enable the director to acquire the rehabilitation functions for the ward from the table we made. The result of the thesis is a table of activities which include benefits of activities, places of purchase and possible prices. The aim is to make it easy for the director and the staff to choose from the tables suitable for the ward, which would increase the motivation of clients for rehabilitation.

Keywords:

Occupational therapy, geriatrics, orthogeriatrics, rehabilitative activities, environment

Sisältö

Käytetyt lyhenteet tai sanasto	6
1 Johdanto	7
2 Kehittämistyön tarve, tavoite ja tarkoitus	8
3 Toimintaympäristö	9
4 Ortogeriatrinen kuntoutus	10
4.1 Geriatrinen asiakasryhmä	10
4.2 Ortogeriatrinen kuntoutus	10
4.3 Osasto- ja laitospääntoutus	11
5 CMOP-E malli mukana ympäristön suunnittelussa	12
6 Ikääntyneiden ympäristöön vaikuttavat tekijät	13
6.1 Fyysinen ympäristö	13
6.2 Sosiaalinen ympäristö	13
6.3 Symbolinen ympäristö ja kulttuuri	14
6.4 Toiminta ja ympäristö	14
6.5 Esteettömyys ja viihtyvyys	15
6.6 Motivaatio ja voimavaralähtöisyys	16
7 Kuntouttava toiminta ikääntyneillä	18
7.1 Kuntouttava fyysinen toiminta	18
7.2 Kuntouttava kognitiivinen toiminta	19
8 Osasto ympäristön suunnittelu konstruktivistinen mallin mukaisesti	21
8.1 Konstruktivistinen malli	21
8.2 Suunnittelu ja esivaihe	22
8.3 Työstövaihe	24
8.4 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe	25
8.5 Arviointi	25

9 Eettisyys ja luotettavuus	28
10 Pohdinta	30
10.1 Kehittämisehdotukset	31
Lähteet	32

Liitteet

Liite 1. Taulukko kuntouttavista toiminnoista

Käytetyt lyhenteet tai sanasto

Ortogeriatrinen kuntoutus

Ikääntyneiden asiakkaiden kuntoutusta vammasta, kuten kaatumisen takia. Kuntoutuksen pyrkimyksenä on toimintakyvyn paraneminen. (Turun kaupunki n.d.)

1 Johdanto

Opinnäytetyö on kehittämistyö, jossa suunniteltiin Kaskelinnan ortogeriatriksen osasto yhden tiloihin erilaisia kuntouttavia toimintoja tukemaan osaston asiakkaiden kuntoutusta ja toimintakykyä. Opinnäytetyön aihe sekä toimeksianto tuli Varsinais-Suomen hyvinvointialueeseen kuuluvalta Kaskelinnan ortogeriatriiselta osastolta. Osaston kehittämissuunnitelma pohjautuu tietoon ortogeriatriisesta kuntoutuksesta, erilaisista näkökulmista ikääntyneiden ympäristön suunnitteluun liittyen, erilaisia kuntouttavien toimintojen muodoista sekä toimintaterapian näkökulmiin ympäristön liittyen. Kehittämistyön viitekehyksenä toimii CMOP-E malli, joka on keskeinen toimintaterapiassa käytetty viitekehys. Myös toimeksiantajan ja osaston toimintaterapeutin ideat huomioitiin suunnittelussa. Kehittämistyön tuotoksena on taulukko kuntouttavista toiminnoista osaston päiväsalin sekä oleskelutilaan. Tarkoituksena on, että toimeksiantaja voi hankkia taulukosta osastolle sopivia kuntouttavia toimintoja edistämään asiakkaiden kuntoutumista.

Ikääntyneiden suoriutumista ja osallistumista edistävät ympäristöön tehtävät muokkaukset, jotka parantavat ikääntyneiden toimintakykyä ja elämänlaatua (Peace ym. 2006 Mäkisen ym. 2009, 15 mukaan). Heidän kyvykkyytensä ja kykenemättömyytensä ovat riippuvaisia ympäristötekijöistä, jolloin ne vaikuttavat myös arjesta selviytymiseen (Mäkinen ym. 2009, 21).

Opinnäytetyössä esitellään aluksi kehittämisympäristöä, tarvetta, tarkoitusta ja tavoitetta. Teoriataustassa esitellään olennaisimmat näkökulmat kehittämistyöhömme. Esittelemme opinnäytetyöprosessia konstruktivistisen mallin mukaisesti. Arvioimme sitten opinnäytetyötämme sekä tarkastelemme eettisyyden ja luotettavuuden toteutumista työssämme. Pohdinnassa tarkastelemme vielä kehittämistyön onnistumista ja esitämme jatkokehittämisideoita. Lopuksi liitteisiin olemme lisänneet tekemämme taulukot kuntouttavista toiminnoista osastolle.

2 Kehittämistyön tarve, tavoite ja tarkoitus

Ikääntyneiden ympärivuorokautiseen hoitoon sekä akuuttisairaalaan joutumisen syy on usein lonkkamurtumat. Sairaalahoitoon joutuminen voi heikentää asiakkaan kuntoutumista. Arviolta kolmanneksen asiakkaan toimintakyky ei palaa loukkaantumista edeltävälle tasolle. Akuutisti sairaan geriatrisen asiakkaan kuntouttaminen vaatii aktiivista ja ylläpitävää kuntoutusta. Erityisesti tarpeetonta sairaalahoitoa tulisi minimoida toimintakyvyn säilyttämisen kannalta. Kuntoutumiselle aiheuttaa haasteita liikkumattomuus, liikkumisen rajoitteet, vähäinen ravinnon saanti sekä lääkehoidot. (Pitkälä ym. 2016.)

Kaskenlinnan ortogeriatrisen osaston tiloja haluttiin kehittää entisestään tuomalla asiakkaiden saataville liikkeelle lähtemistä motivoivia, kognitiivista ja fyysistä aktiivisuutta edistäviä toimintoja. Osastolla oli huomattu, etteivät asiakkaat ole kovinkaan motivoituneita itsenäiseen kuntoutumiseen tai toimintakyvyn ylläpitoon. Asiakkaiden yleisissä tiloissa on esimerkiksi tarjolla kuntoiluvälineitä ja muutamia lautapelejä, joita harvemmin kukaan kuitenkaan käyttää. Myös osaston toimintaterapeutti kertoi, että henkilökunta ottaisi mielellään lisää ideoita vastaan, kuinka aktivoida asiakkaita erilaisiin kuntouttaviin toimintoihin.

Kehittämistyömme tarkoituksena oli suunnitella ortogeriatrisen osaston tiloihin eli päiväsalin, toiseen oleskeluhuoneeseen ja mahdollisesti asiakashuoneisiin lisää kuntouttavaa tekemistä. Tavoitteenamme oli tehdä kirjallisuuden pohjalta sekä toimeksiantajan ja osaston toimintaterapeutin ideat huomioon ottaen tehdä suunnitelma kuntouttavista toiminnoista osaston asiakkaille. Kehittämistyön tuotoksena on taulukko kognitiivisista, sosiaalisista ja toiminnallisista toiminnoista, jotka edistävät osaston asiakkaiden toimintakykyä. Taulukoissa on kerrottu tiivistetysti toiminnon tai tuotteen hyödyistä, hankintapaikat sekä hinnat. Tarkoituksena on, että toimeksiantaja voi tekemästämme taulukosta valita kuntouttavia toimintoja osastolle ja näin edistää asiakkaiden kuntoutumista.

3 Toimintaympäristö

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Varsinais-Suomen hyvinvointialueeseen kuuluva Kaskenlinnan Ortogeriatrinen sairaalaosasto 1. Osastolla hoidetaan ikääntyneitä kuntoutusasiakkaita. Osastolla työskentelee useampia sairaanhoitajia ja lähihoitajia sekä kaksi toimintaterapeuttia, kolme fysioterapeuttia, kaksi geriatria ja vaihtuva erikoistuva lääkäri. Ortogeriatrisella osastolla on 27 asiakaspaikkaa. Asiakashuoneet osastolla ovat pääasiassa kahden hengen huoneita, mutta myös yhden hengen huoneita löytyy osastolta. Kahden hengen huoneissa on yhteiset wc-tilat toisen kahden hengen huoneen kanssa. Jokaisesta huoneesta löytyy televisio katselua varten. Osastolta löytyy päiväsalia sekä toinen rauhallisempi oleskelutila.

Päiväsalissa asiakkaiden on mahdollista ruokailla, katsoa televisiota, lukea lehtiä ja seurustella muiden asiakkaiden kanssa. Huoneen keskellä on suuri pöytä ja ikkunan vieressä sijaitsee toinen ruokapöytä, joiden ääressä on mahdollista istua ja katsoa seinällä olevaa taulutelevisiota. Myös huoneessa olevissa nojatuoleissa voi istua. Huoneessa on suuret ikkunat, josta on viihtyisä näköyhteys pihalle. Seinän vieressä sijaitsee kirjahylly, jossa on muutamia kirjoja, lehtiä ja lautapelejä. Päiväsalin seinille on ripustettu muutamia tauluja. Huoneessa löytyy myös muutama huonekasvi. Päiväsalista on pääsy tilavalle parvekkeelle, jossa on muutamia kasveja, pöytä ja tuoleja. Oleskelutilasta löytyy pöytiä, tuoleja, kirjahylly, pöytätietokone, televisio sekä kasveja. Yhteen seinään on kiinnitetty puolapuut, joiden vieressä on seinällä jumppaohjeita. Huoneesta löytyy myös muita kuntoiluvälineitä, kuten palloja, kuminauhoja, aitoja, painoja ja tikkataulu.

4 Ortogeriatrinen kuntoutus

4.1 Geriatrinen asiakasryhmä

Geriatrisen asiakasryhmän ikä on haastava määrittellä, koska siihen ei ole vain yhtä määritelmää. 63 vuotta täyttänyt henkilö on oikeutettu vanhuuseläkkeeseen, joka tarkoittaa sitä, että hänet luokitellaan ikääntyneeksi henkilöksi (Sisäministeriö 2018). Eläkeikä on 65 vuotta, jolloin on oikeutettu kansaneläkejärjestelmän vanhuuseläkkeeseen (Eläketurvakeskus n.d.). Henkilön katsotaan olevan iäkäs lain mukaan, jos hänellä on heikentynyt psyykinen, kognitiivinen tai sosiaalinen toimintakyky iän takia alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden vammojen tai sairauksien vuoksi (Laki ikääntyneiden väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980, 1:3).

4.2 Ortogeriatrinen kuntoutus

Ortogeriatrisen kuntoutuksen avulla on mahdollista vähentää sairaalassa olemisen aikaa ja pienentää komplikaatioiden kehittymistä sekä kuolleisuutta. Sitä on toteutettu Suomessa etenkin akuuttivaiheen hoidon sekä erikoissairaanhoidon kuntoutusjakson aikana. (Lahtinen ym. 2021.) Kuntoutuksen pyrkimys on asiakkaan toimintakyvyn paraneminen. Asiakkaat ovat ikääntyneitä henkilöitä, jotka saapuvat lääkärin läheteellä. Sairaalahoiton syynä on tavallisesti kaatuminen tai toimintakykyä heikentävä tapahtuma. (Turun kaupunki n.da.) Syynä osastolle päättymiseen voi olla myös tekonivelen tulehdus, raaja-amputaatio tai jokin muu tuki- ja liikuntaelin ongelma. Riittävän toimintakyvyn tavoittaminen on oleellista, jotta kotiutuminen onnistuisi. (Turun kaupunki n.db.) Lonkkamurtuma on yksi esimerkki ikääntyneiden henkilöiden yleisimmistä raajamurtumista (Lahtinen ym. 2021).

Hoitoon kuuluvat leikkauksen lisäksi kaikki toimenpiteet, joilla lisätään asiakkaan toipumista murtumasta. Asiakkaan toimintakykyä on mahdollista parantaa fysio-

ja toimintaterapeutin harjoitteilla. Niillä esimerkiksi lisätään raajojen liikelaajuuksia ja harjoitellaan liikkeitä ja toimintoja, joita tarvitaan arjessa. (Lahtinen ym. 2021.)

4.3 Osasto- ja laituskuntoutus

Osastokuntoutus jakautuu kahteen palveluun, jotka ovat vaativa osastokuntoutus sekä ikääntyneille tarkoitettu kuntouttava osastotoiminta. Kuntoutus tapahtuu moniammatillisesti henkilön kuntoutus suunnitelman mukaisesti. Kuntoutus voi olla ryhmä- tai yksilökuntoutusta. (Keski- Uudenmaan hyvinvointialue 2023.) Osastolla tapahtuva kuntoutusjakso supistetaan mahdollisimman lyhyeksi alle 30 vuorokauteen. Jakson aluksi määritellään tavoite kuntoutusjakson päättymispäivästä. (Hussi ym. 2017, 51.)

Laituskuntoutus muodostuu moniammatillisesti suunnitellusta, toteutetusta, tehokkaasta ja kattavasta kuntoutuksesta. Laituskuntoutus sisältää kuntoutusjakson alussa tehdyt arvioinnit, moniammatillisen tavoitteiden suunnittelun, tavoitteiden mukaisesti toteutetun kuntoutuksen yksilöllisesti sekä ryhmissä. Kuntoutusjakson loputtua arvioidaan tavoitteiden toteutuminen. Laituskuntoutus koostuu kuntoutusohjelman lisäksi myös muusta yhteisestä toiminnasta tai ohjelmasta, joka tukee asiakkaiden tavoitteita. Laituskuntoutusjakso on tavallisesti hyvin tiivis, viidestä vuorokaudesta kahteen viikkoon. Päivittäin asiakkaalla on yksilöllistä sekä ryhmässä toteutettavia kuntoutustapahtumia jaksolla sekä omatoimisia harjoituksia. Tiiviin kuntoutusohjelman tavoitteena viedä opitut tiedot osaksi asiakkaan omaa arkea. Laituskuntoutusjaksolla tulee huomioida asiakkaan tarpeiden mukainen auttaminen päivittäisissä toimissa, monipuolinen ruokavalio, esteettömyys laitoksessa ja kuntoutusvälineiden käyttö. Vertaistuki voi auttaa tavoitteiden saavuttamisessa ja on myös tärkeä osa kuntoutumista, jotta saavutetaan tavoitteet ja motivoitutaan. (Autti-Rämö ym. 2022.)

5 CMOP-E malli mukana ympäristön suunnittelussa

Toimintakyvyllä kuvataan yksilön mahdollisuuksia ja edellytyksiä suoritua sekä selviytyä erilaisista päivittäisistä perustoiminnoista eli ADL-toiminnoista (activities of daily living) (Heikkinen ym. 1997 Mäkinen 2009, 24 mukaan). Se rakentuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä (Pitkälä ym. 2016). Toimintakykyä heijastava sana "ability" kuvastaa suorituskyykyä, jonka ihminen saavuttaa standardoiduissa fyysisen tai kognitiivisen suoritusten mittauksissa (Salthouse 1990 Mäkinen 2009, 24 mukaan).

Yksilön toimintakykyyn vaikuttaa oleellisesti ympäristö. Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli eli CMOP-E on yksi keskeisimmistä toimintaterapian malleista. CMOP-E:ssä kuvataan yksilön vuorovaikutusta ympäristön kanssa, mikä johtaa toiminnalliseen suorituskyykyyn. Yksilö kuvataan kolmiona mallin keskellä, jota ympäröi kolme suorituskomponenttia eli kognitiivinen, affektiivinen ja fyysinen. Mallin ytimen muodostaa henkisyys. Mallin mukaan jokainen yksilö elää omassa ainutlaatuisessa ympäristössään, mitkä sisältävät kulttuurisen, institutionaalisen, fyysisen ja sosiaalisen ympäristön. Ne tarjoavat toiminnallisia mahdollisuuksia, jolloin yksilöt vaikuttavat ympäristöön toiminnan kautta. CMOP-E malli luokittelee toiminnan itsestä huolehtimiseen, tuottavuuteen ja vapaa-aikaan. (Polatajko ym. 2007a, 23)

Ympäristöllä on aina vaikutusta ihmisen suorittamaan toimintaan. (Yamada ym. 2017, 11). CMOP-E mallin mukaan toiminta tapahtuu erilaisissa ympäristöissä, kuten sisällä ja ulkona. Ympäristö ei ole vain konteksti toiminnalliselle suoriutumiselle, vaan se myös muokkaa toiminnallisia valintoja, jäsentää vaihtoehtoja sosiaaliseen osallisuuteen tai syrjäytymiseen. Ympäristöllä on paljon vaikutusta, siihen miten voimme suoriutua toiminnoista, jolloin niillä on vastavuoroinen suhde toisiinsa. (Polatajko ym. 2007a, 48.)

6 Ikääntyneiden ympäristöön vaikuttavat tekijät

6.1 Fyysinen ympäristö

Fyysinen ympäristö voi mahdollistaa tai rajoittaa toiminnallista sitoutumista, toiminnallisia valintoja ja menetelmiä toiminnallisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Ihmisillä on erilaisia taitoja ja kykyjä, jolloin heidän kykynsä ryhtyä valittuihin toimintoihin riippuu heidän henkilökohtaisten taitojensa optimaalisesta sopivuudesta, toiminnan vaatimuksista ja ympäristöstä, jossa he tekevät toimintaa. (Polatajko ym. 2007a, 48.)

Fyysinen ympäristö voidaan määritellä fyysisen tilan, rakennusten, luonnon, turvallisuuden, esteettömyyden, melun sekä valaistuksen näkökulmasta. Erityisesti aktiivisen toiminnan mahdollisuus korostuu fyysisessä ympäristössä hyvinvoinnin osalta. (Elo 2009, 94.) Ympäristöä voi kuitenkin muuttaa vastaamaan henkilön omia tarpeita. Erityisesti geriatriset asiakkaat voivat altistua toisia ikäryhmiä helpommin ympäristön muutoksille sekä terveysvaikutuksille. (Elo 2009, 92.)

6.2 Sosiaalinen ympäristö

Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat esimerkiksi ihmiset, sosiaaliset ryhmät, sosiaaliset verkostot ja kulttuuriympäristö. Keskeistä on mahdollisuus kokoontua yhteen muiden kanssa sekä olla vuorovaikutuksessa. Sosiaalinen tuki on taas vuorovaikutussuhteinen positiivinen piirre, mikä vahvistaa kokemuksellista hyvinvointia. Erityyppiset toiminnot tukevat hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä sekä sosiaalisuutta. Toimintakyvyn huonontuessa toiminta- ja ajanviete toiminnot, kuten kädentaidot, lukeminen, television katsominen ja pelaaminen voivat tulla tärkeiksi ikääntyneille. Esimerkiksi puutarhatyöt tukevat hyvinvoinnin osa-alueita ja tuovat tyytyväisyyden sekä esteettisen mielihyvän tunteita.

6.3 Symbolinen ympäristö ja kulttuuri

Symboliseen ympäristöön liittyvät kulttuuriset symbolit, kuten kieli, merkitykset, tavat ja säännöt. Ihmisten elämänhistorialla on vaikutusta heidän elämänsä kulkuaan, reagoititapaansa ja voimavaroihinsa. Myös erilaiset paikat voivat sisältää henkilökohtaisen merkityksen ihmiselle. Ympäristöä muokkaamalla voidaan symboloida arkeen jatkuvuutta, turvallisuutta, tyytyväisyyttä sekä lisätä yhteenkuuluvuudentunnetta. (Elo 2009, 97–101.)

Kulttuurin katsotaan olevan sosiaalisen ympäristön erityispiirre, mikä sisältää tiedon, taiteen, uskon, moraalin, lain, tavat ja kaikki muut ihmisen hankkimat tavat sekä kyvyt yhteiskunnan jäsenenä. Kulttuurilla on vaikutusta toiminnallisiin malleihin ja toiminnallisiin valintoihin, jotka osoittavat kulttuurisia uskomuksia. Toiminta sisältä monia kulttuurisia vaikutteita, joihin yksilöllinen persoonallisuus ja henkilökohtainen kokemus vaikuttavat merkittävästi. Sopiviksi toiminnoiksi nähdyt asiat liittyvät esimerkiksi yhteisöön, maahan, sukupuoleen, ikään ja aikaisempiin kokemuksiin. (Polatajko ym. 2007a, 51–52.)

6.4 Toiminta ja ympäristö

Ympäristön lisäksi tarkastelemme toimintaa. Toiminta merkitsee henkilöiden suorittamia arkisia asioita. Toiminta on myös asioita, jotka antavat henkilölle merkityksen sekä identiteetin. (O'Brien & Kielhofner 2017, 24.) Toiminta voidaan jakaa itsestä huolehtimiseen, vapaa-aikaan ja tuottavuuteen (Polatajko ym. 2007b, 17). Toiminnan harjoittaminen voi johtaa pätevyyden, luottamuksen ja turvallisuuden tunteeseen, jolloin ihminen oppii arvoja ja taitoja sekä kehittää mielenkiinnon kohteita ja itseluottamusta. Tyytyväisyyden ja mielihyvän tunteet voivat olla osatekijöitä, jotka määrittävät mielekkään toiminnallisen suoriutumisen ja motivoivat ihmisiä aloittamaan toiminnan. Mielekkään toiminnan tekeminen kasvattaa itseluottamuksen tunnetta, jolloin ihminen on entistä motivoituneempi ryhtymään myös muihinkin toimintoihin, jotka ovat merkityksellisiä ja tuottavat tyytyväisyyttä. Toiminnan merkitys syntyy tekemällä toimintoja, joilla on arvoa

yksilölle. Esimerkiksi ympäristöllä on tärkeä rooli toiminnanarvon määrittämisessä. Toiminta tapahtuu aina ympäristön kontekstissa, jolloin niiden vuorovaikutus on välttämätöntä. (Polatajko ym. 2007a, 60.)

Ihmisen käyttäessä taitojaan ja valmiuksiaan eri toiminnoissa, hän hyödyntää ympäristön antamia vihjeitä aistiensa avulla. Ympäristö edistää suoriutumista ja tukee muodostamaan merkityksiä ympäristöstä. Esimerkiksi muistisairaus vaikuttaa ikääntyneen taitoihin ja kykyihin etsiä merkitystä ympäristöstä. Tällöin suoriutuminen ja osallistuminen toimintoihin vaikeutuu. Ympäristö voi myös passivoittaa henkilöä, jos ympäristön vihjeet ovat merkityksettömiä tai henkilöllä on enemmän taitoja, kuin mitä ympäristö tarjoaa. Ympäristön tulisikin edistää sopivassa määrin yksilöiden taitoja ja kykyjä. (Dunn 1994 Talvenheimo-Pesun 2009, 52–53 mukaan.)

6.5 Esteettömyys ja viihtyvyys

Ikääntyneiden viihtyvyyteen vaikuttavat muun muassa mahdollisuudet rentoutumiseen, luonnon läheisyyteen, ulkoiluun sekä erilaisiin toimintoihin (Elo 2009, 96). Viihtyvyyttä lisää myös esteettömyys, johon kuuluvat esimerkiksi liikkuminen, näkeminen, kuuleminen, kommunikaatio ja ymmärtäminen. Esteettömyyden huomioiminen tekee yhdenmukaisen osallistumisen mahdolliseksi. (Invalidiliitto n.d.) Turvallisuuden tunteeseen ja turvallisuuteen liittyy sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä tehdyt ratkaisut. Kun henkilö tuntee olonsa turvalliseksi, uskaltaa hän lähteä ulos, harrastaa ja käydä asioilla. (Rajaniemi & Rappe 2022, 6.) Myös tilaa ja riittävästi levähdyspaikkoja tulisi olla tarpeeksi saatavilla (Elo 2009, 95).

On tärkeää huomioida ympäristön suunnittelussa ikääntyneiden heikentyneet aistit, kuten näkökyky. Tällöin huomioidaan tilojen riittävä valaistus, selkeys sekä väri- ja materiaalivaihtoehdot. (Elo 2009, 95.) Valaistus tulee sijoittaa tilassa niin, että se ei aiheuta häikäisyä henkilöille. Valaisimien paikkojen sijoittamisessa tulee huomioida ikkunasta tuleva päivänvalo sekä tilan pintojen värit. Yleisissä tiloissa tulisi olla säädettävä valaistus, jolloin valaistusta voisi muokata henkilön

tarpeen mukaan. (Näkövammaisten liitto 2019.) On hyvä myös vähentää mahdollisia häiriötekijöitä, jotka voisivat heikentää keskittymistä ja suoriutumista, kuten taustamelu (Vanhustyön keskusliitto ry n.d). Viihtyisä ja toimiva ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia tapaamisiin sekä edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tällainen ympäristö palvelee kaikkia ja mahdollistaa merkityksen tunteen ikääntyvässä yhteiskunnassa. (Rappe ym. 2018, 44.)

Luontoelementtien lisääminen ympäristöön voi saada aikaan myönteisiä muutoksia kognitiossa ja tunteissa. Muutokset voivat vaikuttaa koetun stressin määrään, terveyteen sekä hyvinvointiin. (Grinde & Patil 2009.) Esimerkiksi sairaalan puutarha voi vaikuttaa myönteisesti viihtyvyyteen. Asiakkaat saattavat pitää puutarhaa hiljaisena mietintäpaikkana. (Harting & Marcus 2006).

6.6 Motivaatio ja voimavaralähtöisyys

Toiminnallisena olentona ihmisellä on erilaisia mielenkiinnon kohteita ja sisäinen motivaatio valita tiettyjä toimintoja ja harjoittaa niitä. Motivaatioon vaikuttavat yksilön arvot, kiinnostuksen kohteet ja valinnanvapaus. Jokainen henkilö kokee toiminnan yksilöllisesti omalla tavallaan. (Polatajko ym. 2007a, 21.) Motivaatiossa on olennaista, että henkilö käyttää omia voimavarojaan mahdollisimman aktiivisesti. Juuri aktiivisen toiminnan avulla voimavarat kasvavat ja motivaatio sekä usko omiin kykyihin vahvistuu. Huono itseluottamus heikentää omaa motivaatiota ja altistaa luovuttamaan. Mitä enemmän henkilö saa käyttöönsä voimavarojaan, sitä motivoituneemmin hän työskentelee kuntoutumisen etenemiseksi. (Kettunen ym. 2009, 3, 30.) Tärkeää on, että asiakkailla on mahdollisuus osallistua virike- ja virkistystoimintaan, jonka he mieltävät mielekkääksi. Olennaista on myös huomioida hengellisyys toimintatavoissa. (Mäkinen 2009, 111.)

Voimavaralähtöisyys on erittäin tärkeää ikäihmisten kuntoutuksessa. Sen avulla tuodaan esiin mahdollisuuksia sekä itsensä toteuttamista. Voimavaralähtöisyydessä ei keskitytä ongelmiin vaan ennemminkin ratkaisuihin. Henkilö havaitsee ja kehittää voimavaralähtöisen toiminnan avulla omia kykyjä

tunnistamaan tarpeitaan, selvittää ongelmiaan ja saada työkaluja oman elämän hallintaan. Olennaista on henkilön oma mielipide siitä mitä hän pystyy tekemään sekä millaisia keinoja hän on miettinyt elämäntilanteelleen. Ikääntyvän henkilön elämänkulku, kulttuuritausta ja yhteiskunnallinen konteksti ovat tärkeitä huomioida voimavaralähtöisessä toiminnassa. (Hyttinen 2009, 47.)

7 Kuntouttava toiminta ikääntyneillä

Kuntouttavalla toiminnalla viitataan virikkeellisiin toimintoihin sekä ympäristön vaikuttamisen tapoihin, jotka edistävät psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä nostattaa mielialaa. Tavoitteena on ylläpitää ikääntyneen vireystilaa sekä voimavaroja ja ehkäistä toimintakyvyn laskemista sekä masentuneisuutta. Viriketoiminta on tavoitteellista ja kuntouttavaa toimintaa, jonka keskiössä on asiakas. Jokaisen ikääntyneen kohdalla tulisi huomioida toiminnan yksilöllisyys ja hänen omat voimavaransa. Kuntouttavan toiminnan avulla on mahdollista edistää ikääntyneen taitoja, selviytymistä ja voimavaroja. (Airila 2002, 9, 11.) Viriketoiminnan muotoja ovat esimerkiksi korttien pelaaminen, laulaminen, leipominen, lukeminen, kukkien istuttaminen, television katsominen ja askartelu (Kan & Pohjola 2012, 85).

7.1 Kuntouttava fyysinen toiminta

Ikääntyneiden fyysisellä aktiivisuudella voi ehkäistä useita sairauksia ja hidastaa ikääntymisen muutoksia kehossa. Fyysinen aktiivisuus parantaa toimintakykyä ja selviytymistä arjesta. Iän myötä useat toiminnanvajaudet ja oireet haastavat arkisia toimia. Erityisesti jalkojen lihasvoima vähenee ikääntyessä nopeammin verrattuna käsiin, jolloin jalkoja tulisi muistaa vahvistaa riittävästi. Ylläpitämällä lihasvoimaa ja kestävyyttä helpottuvat esimerkiksi tasapainon ylläpitäminen, pukeutuminen ja kaatumisen ehkäisy. Myös liikkuvuusharjoittelun avulla voi edistää suoriutumista päivittäisistä toimista riittävän notkeuden myötä. Liikunta parantaa luuntiheyttä, mikä on tärkeää osteoporoosin ja murtumien vähentämiseksi. Kestävyys- ja lihasvoimaharjoittelulla edistävät aivotoimintoja, kuten muistia, toiminnanohjausta ja tarkkaavaisuutta. Näin liikunta voi hidastaa kognitiivista heikkenemistä. (UKK-instituutti 2021) Yli 70-vuotiaiden suosituimmiksi liikuntalajeiksi on nostettu piha- ja puutarhatyöt, hyötyliikunta, hiihto ja kävely. (UKK-instituutti 2023)

7.2 Kuntouttava kognitiivinen toiminta

Aivot tarvitsevat toimiakseen monipuolista ja mielenkiintoista tekemistä. Esimerkiksi pelien pelaaminen vaatii sääntöjen noudattamista, keskittymistä, odottamista, tekniikoiden ja taktiikoiden käyttämistä sekä reagointia. Aivoille on tehokkainta saada usean eri aistin kautta sama viesti. (Vanhustyön keskusliitto ry n.d.) Erilaisia peli muotoja ovat esimerkiksi bingo, digitaaliset pelit, liikunta-, kortti-, muisti- ja lautapelit, lotto sekä shakki (Vanhustyön keskusliitto ry n.d).

Pelit ja leikit ovat myös hauska osa kansanperinnettä ja kulttuuria yhdessäoloon. Pelien pelaaminen aktivoi ajattelua, vireyttä, onnellisuutta ja nostaa mielialaa. Pelitilanteet mahdollistavat käyttämään nokkeluutta, tekniikoita ja harkintakykyä. Yhdessä oleminen mahdollistaa erilaisissa rooleissa olemisen kuten, kysyjänä tai vastaajana. (Airila 2002, 49.)

Kognitiivinen toiminta on tärkeää ylläpitämään tiedonkäsittelyä, sillä ikääntymisen tuomat muutokset heikentävät näitä toimintoja. Esimerkiksi laulaminen voi edistää unen laatua, laskea stressiä ja kortisonitasoja. Myös laulujen kuuntelu ja keskustelu lauluista voi tukea emotionaalista ja kognitiivista toimintakykyä. Aivoille hyödyllistä treeniä on laulun sanojen opettelu, mikä tehostaa myös uuden kielen oppimista. Ikääntyneiden kanssa voidaan hyödyntää isotekstisiä laulukirjoja, äänitteitä ja kuuntelulaitteita. Esimerkiksi levyraadit ja yhteislaulut ovat suosittuja toimintoja ryhmissä. (Vanhustyön keskusliitto ry n.d.) Musiikin on todettu myös virittävän aivojen palkitsemisjärjestelmää eli se tuottaa mielihyvää. Mielekkään musiikin kuuntelu nostaa dopamiinin erityistä aivoissa. Samalla keho ja mieli synkronoituvat musiikkia kuunnellessa. (Aivoliitto 2018.)

Mielen hyvinvointi on tärkeä elementti ikääntyneille fyysisen kunnan ja toimintakyvyn ohella. Virkeä mieli vahvistaa toiminnallista elämää. Mielenhyvinvoinnin haasteet voivat lisätä liikkumattomuuden riskiä. Seurauksena esimerkiksi toimintakyky laskee ja kaatumisriski kasvaa. (UKK-instituutti 2022.) Mielenhyvinvointiin sisältyvät hyvinolotunteet, toimintakyky, oma-aloitteisuus, vuorovaikutus-, tunne- ja selviytymistaidot. Mielenhyvinvointi koostuu voimavaroista, elämäntaidoista sekä ympäristön luomista mahdollisuuksista.

(Haarni ym. 2014.) Arjen sujumisella on vaikutusta myös mielen hyvinvointiin. Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa rutiineilla, säännöllisellä vuorokausirytmillä, toisten ihmisten läsnäololla, sosiaalisilla kontakteilla ja ravinnon laadulla. (Mielenterveystalo n.d.)

Viriketoiminnan yksi tavoite on vuorovaikutuksen lisääminen virikkeiden avulla. Keskustelu tukee keskusteltutaitoa, keskittymiskykyä, mielikuvitusta sekä muistia. (Airila 2002, 41.) Ihmisen jakaessa kokemuksia muiden kanssa, he saavat merkityksiä omassa elämässä tapahtuneille muistoille. Samalla yhdessäolo lepyttää mieltä ja tukee jaksamista. Erilaisissa asuinyhteisöissä onkin varmistettava, että asiakkailta on mahdollisuuksia omaehtoiselle ystävystymiselle. (Vanhustyön keskusliitto ry n.d.)

Ryhmille hyviä harjoituksia ovat esimerkiksi kysymys-, tieto- ja kuvakorttisivat sekä erilaiset pelit ja muistoja herättävät valokuvat. Esimerkiksi fiiliskierrosten avulla voidaan lämmitellä ryhmän aluksi. Tuntemuksia voi olla hauska kuvata myös värein tai säätilan avulla. Ryhmäläiset voivat muodostaa rivin, jossa heidän tulee liikkua esimerkiksi ohjaajan esittämien vaihtoehtojen mukaan, jolloin he osoittavat kantansa aiheesta. Näin voidaan havainnoida mielipiteiden jakaantumista ryhmässä ja samalla saadaan liikuntaa. Ryhmän tutustumista voi tukea oman elämän jana tehtävällä, jossa jokainen ryhmäläinen kertoo sovittujen vuosilukujen kohdalta, mitkä elämäntapahtumat ovat heille merkityksellisiä, ja jotka he haluavat jakaa muille. (Ryhmärenki n.d.)

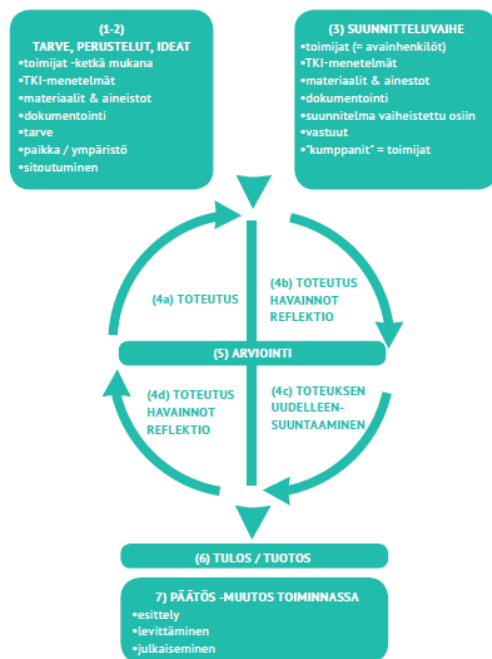
Muistelua voi käyttää asiakkaiden kanssa yhtenä ammatillisena työvälineenä. Muisteluun kuuluu muistoista kirjoittamista ja keskustelua sekä taiteellista toimintaa, josta saa kokemuksia ja yhteistä toimintaa. Muistelun avulla asiakas voi muistaa eletyn elämän merkityksen siitä kuka hän on, ja ketkä ovat osa hänen elämäänsä. Muistelu voi myös auttaa haastavien asioiden käsittelemisessä. Muistelussa voi käyttää apuna mm. kirjoja, valokuvia, muisteluhuonetta ja – kortteja. (Kan & Pohjola 2012, 78–79.)

8 Osasto ympäristön suunnittelu konstruktivistinen mallin mukaisesti

Kehittämistoiminnan päämääränä on asiailan tai toiminnan muutos. Kehittämistoiminta on ympäristösidonnaista toimintaa tietyssä ajassa ja paikassa. Se sisältää määrittelyn, suunnittelun, vaiheistetun ja tulosten hyödyntämiseen pohjautuvan työn määrittelyssä kontekstissa. Toimintaa määrittää yhdessä suunnitellut säännöt, käytännöt, kieli ja termit. Kehittämistoiminnassa käytetään tutkimuksellisia ratkaisuja, esimerkiksi kyselyitä, haastatteluja ja havainnointia, joiden avulla saadaan relevanttia informaatiota kehittämistyön osalta. (Salonen ym. 2017, 34–35.)

8.1 Konstruktivistinen malli

Konstruktivistinen malli kuvaa kehittämistoimintaa seuraavasti: (1) kehittämistoiminnan havaitseminen, (2) ideointi, (3) suunnittelu, (4) toteutus, (5) tulos ja tuotos, (6) arviointi ja (7) päätös. Konstruktivistisessa mallissa työskentelyvaiheeseen yhdistetään reflektointi ja henkilökohtaisten elementtien huomiointi. (Salonen ym. 2017, 52–53). Kehittämistyömme malliksi valikoitui konstruktivistinen malli, sillä kehittämistyön suunnitteluun osallistutettiin myös osaston toimintaterapeutteja ja toimeksiantajaa kysymällä heidän ideoitansa ja ajatuksiaan suunnitelmaan liittyen. Mallissa painotetaan reflektiivisyyttä koko prosessin ajan. Se mahdollistaa selkeän rakenteen lisäksi muutoksia, kuten eri järjestyksessä etenemisen kuin itse mallissa.



Kuvio 1. Konstuktivistinen malli (Salonen ym. 2017, 54)

8.2 Suunnittelu ja esivaihe

Kehittämistyön prosessi alkoi syyskuussa 2022, kuin olimme valinneet aiheen. Kaskenlinnan ortogeriatriisella osastolla haluttiin kehittää sairaalaympäristöä tukemaan asiakkaiden toiminnallisuutta. Tiloja haluttiin kehittää tuomalla asiakkaiden saataville motivoivia, kognitiivista ja fyysistä aktiivisuutta edistäviä toimintoja. Meillä oli aluksi vaikeuksia löytää oikeat yhteyshenkilöt, sillä he olivat muuttuneet kehittämistyöprosessin alussa. Saimme toimeksiantajalta ensin ohjeen etsiä kirjallisuutta aiheesta, jota keräsimme syksyn ajan.

Aloitimme tekemään tiedonhakua ortogeriatriisesta asiakasryhmästä sekä heidän toimintakykyään tukevasta ympäristöstä. Pian aloitimme myös etsimään tietoa kuntouttavista toiminnoista asiakasryhmällämme. Juuri ortogeriatriisen asiakasryhmän kannalta oli haastavaa löytää tarkkaa tietoa, millaista heidän kuntoutuksensa on.

Teimme tiedonhakua seuraavista tietokannoista: Cochrane Library, Otdbase, Medic, Terveysportti, Academic Search Elite, Pubmed ja Finna. Hakusanoina

käytimme orthogeriatric AND occupational therapy, orthogeriatric AND rehabilitation, elders AND occupational therapy AND activities sekä ikääntyneet AND toimintaterapia. Hakusanoilla saimme joko vain muutaman tutkimuksen tai useamman tutkimuksen, mitkä eivät liittyneet juuri aiheeseemme tai meillä ei ollut oikeutta lukea niitä. Haimme Academic Search Elite tietokannasta hakusanoilla activity AND occupational therapy AND orthogeriatric AND elderly OR aged OR older OR elder OR geriatric OR elderly people OR Old people OR senior. Hakutuloksena tuli kolme tutkimusta, jotka eivät kohdistuneet aiheeseen. PubMed tietokannasta hakusanoilla occupational therapy AND intervention AND orthogeriatric AND elderly löytyi kolme tulosta, mutta ne eivät kohdistuneen opinnäytetyömme aiheeseen tai meillä ei ollut käyttöoikeutta lukea tutkimusta.

Opinnäytetyömme kannalta parhaimmaksi tietolähteeksi osoittautui Finna hakupalvelu, jonka kautta löysimme tietoa ikääntyneistä, ympäristöstä ja kuntouttavasta toiminnasta. Myös Terveysportista löysimme tietoa lonkkamurtumasta sekä lonkkamurtuma asiakkaan kuntoutuksesta. Kaikista aiheista emme kuitenkaan löytäneet tarpeeksi tietoa, jolloin yritimme etsiä sitä internetistä. Internetistä löytyikin runsaasti tietoa, mutta lähteiden luotettavuus haastoi tiedon keräämistä.

Tiedonhaussa sovelsimme melko paljon keräämäämme tietoa, sillä usein emme löytäneet suoraan juuri ortogeriatrisesta asiakasryhmästä tietoa sekä heidän kuntoutuksestaan ja ympäristöstään. Usein artikkelien näkökulma painottui hoidolliseen näkökulmaan kuntoutuksessa. Tällöin huomioimme, millainen esimerkiksi yleisesti ikääntyneiden toimintakykyä tukeva ympäristö on, ja millaiset tekijät edistävät ikääntyneiden kuntoutusta.

Joulukuussa 2022 olimme saaneet kerättyä melko paljon tietoa aiheistamme, ja esitimme opinnäytetyö suunnitelmamme seminaarissa. Tämän jälkeen pääsimme vierailemaan osastolle ja keskustelemaan osaston toimintaterapeutin kanssa. Hänen kanssaan keskustelu selkeytti ajatustamme siitä, mitä osastolle toivottaisiin ja minkälaiset tilat osastolla on käytössä. Toimintaterapeutti kertoi osaston toivovan kuntouttavia toimintoja, joita olisi mahdollisuus tehdä sekä osaston päiväsalissa sekä asiakashuoneissa. Toimintojen toivottiin olevan

mahdollisimman helppokäyttöisiä, jolloin osaston henkilökunnan ei tarvitsisi olla koko ajan läsnä asiakkaan seurassa, vaan asiakas pystyisi käyttämään toimintoa jopa itsenäisesti.

Tammikuussa muokkasimme opinnäytetyö suunnitelmaa seminaarissa tulleiden palautteiden perusteella ja palautimme lopullisen suunnitelman ohjaavalle opettajalle, toimeksiantajalle ja osaston toimintaterapeutille. Allekirjoitimme myös opinnäytetyö sopimuksen toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyöhömmme ei tarvinnut hakea tutkimuslupaa.

8.3 Työstövaihe

Tammikuussa aloimme suunnittelemaan, minkälaista kuntouttavaa toimintaa osastolla olisi mahdollista toteuttaa. Toimintaterapian näkökulmasta ajattelimme ensin päivittäisten toimien suorittamista kuntoutuksellisesta näkökulmasta, kuten itsestä huolehtimisesta, ruuanlaittoa ja siivoamista. Näitä toimia oli kuitenkin rajalliset mahdollisuudet toteuttaa osastolla, eikä moni asiakas pysty esimerkiksi murtuman seurauksena juuri tekemään päivittäisiä toimia. Samoin asiakkaiden turvallisuus tulisi pystyä takaamaan esimerkiksi ruuanlaitossa.

Sosiaalisen ympäristön näkökulmasta huomioimme ikääntymisen tuomat rajoitteet toimintojen valinnassa. Toimintojen oli oltava tarpeeksi helppoja käyttäjilleen sekä mielekkäitä käyttää ja toteuttaa. Toimintojen teemoihin voi lisätä esimerkiksi Suomen kulttuuria, ja tärkeitä elementtejä, kuten luontoa. Mielekkään toiminnan kautta pyrimme lisäämään asiakkaiden motivaatiota kuntoutumiseen.

Suunnittelimme kuntouttavia toimintoja, joita on turvallinen ja melko helppo toteuttaa joko itsenäisesti tai yhdessä muiden osaston asiakkaiden tai henkilökunnan kanssa. Tässä huomioimme toimeksiantajan ja osaston toimintaterapeutin toiveet. Etsimme myös lisää tietoa kuntouttavista toiminnan muodoista, ja niiden vaikutuksista ikääntyneiden toimintakyvyn edistämiseen. Koostimme taulukot (liite 1), joihin keräsimme konkreettisia esimerkkejä toimintoista, joita osastolla voi tehdä. Jaottelimme taulukot eri aiheiden mukaan,

ja kerroimme mahdolliset hinnat, hankintapaikat. Jokaisen toiminnan kohdalla kerroimme myös lyhyesti toiminnasta sekä sen hyödyistä. Pyrimme tekemään taulukot helppolukuisiksi, jotta toimeksiantajan sekä osaston henkilökunnan olisi helppo valita resursseihin ja tilanteisiin sopivat toiminnot osastolle.

8.4 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Huhtikuussa 2023 saimme taulukot valmiiksi, ja pyysimme palautetta osaston toimintaterapeutilta koko opinnäytetyöstämme. Pyysimme myös toukokuun alussa toimeksiantajalta alustavaa palautetta opinnäytetyöstämme. Palautteiden perusteella teimme muutoksia ja viimeistelimme opinnäytetyön seminaaria varten. Pääsimme esittämään opinnäytetyömme ja aloitimme muokkaamaan työtämme seminaareissa tulleiden palautteiden perusteella.

8.5 Arviointi

Arviointia voi tehdä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Arvioinnin muotoja voi olla ulkoinen arviointi, itse- tai vertaisarviointi. Kun arviointivaihe lähenee loppuaan, koostetaan siitä loppuraportti, jossa on kirjallisesti kerrottu kehittämistoiminnasta. (Salonen ym. 2017, 64–65.) Koko opinnäytetyöprosessin ajan arvioimme omaa työskentelyämme, jotta työ etenisi oikeaan suuntaan sekä saisimme siitä tehtyä mahdollisimman selkeän ja ortogeriatrisille asiakkaille kohdistuvan.

Toimeksiantajalta ja osaston toimintaterapeutilta olemme saaneet palautetta opinnäytetyöhömmme liittyen, joka on auttanut meitä saamaan opinnäytetyön valmiiksi. Olemme myös saaneet ohjaavalta opettajalta palautetta opinnäytetyöprosessin aikana. Saamamme palautteen perusteella olemme pystyneet tekemään työtämme eteenpäin. Toukokuussa järjestetyssä opinnäytetyöseminaarissa saimme vertaisarviointia myös oponoiijiltamme. Opinnäytetyön prosessin aikana olemme pysyneet suunnitellussa aikataulussa, jolloin opinnäytetyön olisi tarkoitus valmistua viimeistään kesällä 2023.

Arvioimme tavoitteiden toteutumista itsearvioinnilla sekä osaston toimintaterapeutin, toimeksiantajan, opponenttien ja ohjaavan opettajan palautteiden perusteella. Koemme, että saavutimme tavoitteemme kuntouttavien toimintojen suunnitelmasta. Kirjallisuuden ja osaston toimintaterapeutin sekä toimeksiantajan haastatteluiden perusteella suunnittelimme kuntouttavia toimintoja ortogeriatriksille asiakkaille sopiviksi. Toimintojen valinnassa korostui erityisesti niiden suorittamisen helppous ja muunneltavuus eri toimintakyvyn omaaville osaston asiakkaille. Myös yhteistyö toimeksiantajan ja osaston toimintaterapeutin kanssa sujui pääosin hyvin.

Kehittämistyön tavoitteena oli suunnitella kuntouttavaa toimintaa Kaskenlinnan ortogeriatrikselle osastolle. Teimme aluksi tiedonhakua opinnäytetyöhön liittyvistä aiheista. Tiedonhaussa jouduimme soveltamaan paljon, sillä emme löytäneet laajemmin tietoa ortogeriatriksista kuntoutuksesta ja ympäristöstä. Tämän takia sovelsimme löytämäämme tietoa ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämisestä myös ortogeriatriksen asiakasryhmän tarpeisiin. Tiedonhaussa olisimme voineet hyödyntää koulumme kirjaston henkilökunnan apua, jolloin olisimme voineet saada enemmän näyttöön perustuvia lähteitä sekä mahdollisesti enemmän ortogeriatriksien asiakasryhmään liittyen.

Olimme aluksi suunnitelleet ottavamme osaston henkilökunnan ja asiakkaat mukaan osaston ympäristön suunnitteluun haastattelun avulla. Lupa-asioiden vuoksi olisi ollut kuitenkin vaikeaa toteuttaa haastattelua. Opinnäytetyön toimivuuden kannalta olisi ollut hienoa saada asiakkaiden ja henkilökunnan mielipiteitä tekemämme tauluiden toiminnoista. Myös toimintaterapian kannalta olisi ollut mielenkiintoista kuulla, millaiset toiminnot ovat heille henkilökohtaisesti merkityksellisiä. Näin olisimme voineet lisätä heidän motivaatitansa kuntoutumista kohtaan merkityksellisten toimintojen kautta.

Osastolla oli ajatuksena, että kuntouttavat toiminnot kohdistuisivat pääosin osaston päiväsalin, mutta toiveena oli myös, että toimintoja olisi mahdollista tehdä myös asiakashuoneissa. Pyrimmekin huomioimaan tämän suunnittelussa, jotta asiakkailla olisi mahdollisuus käyttää kuntouttavia toimintoja fyysisistä rajoituksista huolimatta. Myös kuntouttavien toimintojen mukautettavuus oli

meille tärkeä ajatus, jolloin toimintaa pystyy muokkaamaan esimerkiksi helpommaksi tai suorittaa toimintaa yksin. Koemme, että onnistuimme huomioimaan näitä näkökulmia usean toiminnan kohdalla taulukoissamme.

Kun asetetut tavoitteet on toteutettu ja tulokset saavutettu sekä loppuraportti on laadittu, on kehittäminen loppuun saateltu. Päättämisvaihe koostuu pääosin sen suunnittelusta, tuotoksen hyödyntämisestä tulevaisuudessa ja miten sitä jaetaan eteenpäin. (Salonen ym. 2017, 66.) Toukokuuisessa seminaarissa olemme esittäneet opinnäytetyön raportin. Kun opinnäytetyö on valmis, lähetämme sen toimeksiantajallemme ja osaston toimintaterapeutille sekä julkaisemme työmme Theseuksessa.

9 Eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulujen suosituksiin kuuluu tieteellisen käytännön velvollisuuksien hallitseminen ja henkilöihin kohdistuvan tutkimuksen käytännöt sekä eettisen ennakkoarvioinnin käytänteiden hallitseminen. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2019). Ammattieettiset ohjeet vievät eteenpäin eettistä pohdintaa, joka kuuluu osaksi toimintaterapeutin työn kuvaa. Pohdinta voi kohdistua asiakkaan asemaan arvioinnissa sekä ympäristöön, toimintaterapeutin taitoon ja asemaan arvioijana sekä arviointimenetelmien soveltamiseen. (Toimintaterapeuttiliitto ry 2021.)

Opinnäytetyössämme pyrimme noudattamaan ammattikorkeakoulujen suosituksia eettisestä ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyöprosessista. Emme ole keränneet henkilötietoja osaston asiakkailta tai henkilökunnalta. Teimme kehittämistyöllemme opinnäytesopimuksen toimeksiantajan kanssa.

Tavoitteenamme oli kunnioittaa tekijän oikeuksia, viitata alkuperäiseen lähteeseen ja välttämään plagiointia. Pyrimme tekemään tiedonhakua luotettavista lähteistä ja arvioimaan niitä kriittisesti, mutta tämä aiheutti haasteita löytää juuri meidän aiheisiimme soveltuvaa tietoa. Eettisyyden kannalta työmme ei välttämättä ole niin luotettava, sillä emme löytäneet laajemmin tietoa juuri ortogeriatriseen asiakasryhmään liittyen. Myös kaikki lähteemme eivät olleet niin tuoreita, kuin olisimme toivoneet eikä kaikissa lähteissä ollut julkaisupäivämäärää esillä.

Ammattikorkeakoulu ohjeistuksen mukaan teimme opinnäytetyön raportoinnin. Opinnäytetyön prosessin edetessä olimme aina yhteydessä toimeksiantajaan ja osaston toimintaterapeuttiin, jotta pystyimme ottamaan huomioon heidän mielipiteensä. Kommunikoimme toimeksiantajan ja osaston toimintaterapeutin kanssa pääosin sähköpostin välityksellä, mutta myös kasvotusten.

Etsiessämme konkreettisia esimerkkejä kuntouttavista toiminnoista käytimme lähteinä myös ei näyttöön perustuvia lähteitä. Tästä saimme palautetta, jonka

jälkeen pyrimme löytämään tilalle luotettavampia lähteitä. Työmme kannalta olisi ollut antoisaa löytää tutkittuja konkreettisia menetelmiä kuntouttavista toiminnoista ikääntyneille. Pyrimme huolehtimaan mahdollisimman huolellisesti lähteiden oikeanlaisesta merkitsemisestä.

10 Pohdinta

Teimme suunnitelman kuntouttavista toiminnoista taulukoiden muodossa, joihin on listattu ehdotuksia osastolle sopivista kuntouttavista toiminnoista ja tuotteista. Jälkeenpäin pohdimme, että oli hyvä päätös rajat opinnäytetyömme suunnitelman ja toteutuksen tekemisen vain suunnitelman tekemiseen kuntouttavista toiminnoista osastolle.

Prosessin ajan pohdimme paljon, kuinka pysyä saamamme toimeksiannon aiheessa, eikä liikaa keskittyä esimerkiksi ympäristön muokkaamiseen tai hoidolliseen näkökulmaan. Oli myös haastavaa pohtia, kuinka saisimme liitettyä toimintaterapian näkyvämmiin osaksi kehittämistyötämme. Saimme kuitenkin melko kattavan taulukon kerättyä eri aiheittain, mikä kuvastaa myös sitä, kuinka kokonaisvaltaisesti toimintaterapia huomioi ihmisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin. Ajattelemme, että toimintaterapiassa merkitykselliset toiminnot voivat olla laaja joukko erilaisia toimintoja, mitkä tukevat asiakkaan kuntoutumista. Loppuvaiheessa huomasimme ”sokeutuvamme” kirjoittamaamme tekstiin ja meidän mielestämme olennaisen tiedon kuvaaminen tekstiin tuntui haastavalta. Mietimme usein, onko keräämämme tieto oleellista työmme kannalta.

Koemme, että opinnäytetyö prosessin myötä olemme oppineet lisää, kuinka ikääntyneiden toimintakykyä voi tukea toiminnan kautta. Aiomme hyödyntää oppimaamme tietoa tulevaisuudessa työelämässä, esimerkiksi toimintaterapia ryhmien kanssa. Koemme, että meillä on nyt hyvät materiaalitaulukot hyödynnettävissä toimintaterapian työtä varten, ja tiedämme nyt, mistä löydämme lisää tietoa ja materiaalia esimerkiksi ikääntyneisiin liittyen.

Saimme kehittämistyöstämme myönteistä palautetta osaston toimintaterapeutilta sekä toimeksiantajalta. Osaston toimintaterapeutin mukaan suunnitelmastamme voisi hyötyä myös ympärivuorokautisen asumisen yksiköt. Jos meillä olisi ollut enemmän aikaa, myös kehittämistyön toteutus olisi ollut mielenkiintoista toteuttaa.

10.1 Kehittämisehdotukset

Kehittämistyössämme teimme suunnitelman mahdollisista kuntouttavista toiminnoista osastolla. Jatkokehittämisidea voisi olla itse toteutuksen tekeminen osastolle. Tällöin voisi huomioida osaston asiakkaiden ja henkilökunnan kokemuksia uusista kuntouttavista toiminnoista. Samalla voisi arvioida niiden soveltuvuutta osastolle ja pohtia mahdollisia muutoksia. Myös asiakkaiden viihtyvyyttä ja kuntoutumisen edistymistä olisi mielenkiintoista pysytä seuraamaan. Ortogeriatría, ympäristö ja kuntouttavan toiminnan aihealueet ovat myös niin laajoja, että niitä voisi tutkia vielä tarkemmin ja erilaisista näkökulmista.

Lähteet

Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Kuntakallio.

Aivoliitto 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. Viitattu 8.1.2023. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet#93d114d0>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 14.1.2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Autti-Rämö, I.; Salminen, A-L.; Rajavaara, M. & Melkas, S. 2022. Kuntoutuminen. Kustannus Oy Duodecim.

Gold, C.; Eickholt, J.; Assmus, J.; Stige, B.; Wake, J.; Baker, F. A.; Tamplin, J.; Clark, I.; Lee, Y-E. C.; Jacobden, S. L.; Ridder, H. M. O.; Kreutz, G.; Muthesius, D.; Wosch, T.; Raglio, A.; Ruggeri, M.; Vink, A.; Zuidema, S.; Odell-Miller, H. Orell, M.; Schneider, J.; Kubiak, C.; Romeo, R. & Geretsegger, M. 2019. Music Interventions for Dementia and Depression in Elderly care (Middel): Protocol and statistical analysis plan for a multinational cluster- randomised trial. 2019. BJM journal. Viitattu 3.3.2023. <https://bmjopen.bmj.com/content/9/3/e023436>

Grinde, B. & Patil, G.G. 2009. Biophilia: Does Visual Contact with Nature Impact on Health and Well-being?. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 6, No 9, 2332–2343. Viitattu 7.2.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2760412/>

Elo, S. 2009. Hyvinvointia tukeva ympäristö. Teoksessa Voutilainen, P. & Tikkanen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö. 1., painos. Helsinki: WSOY, 92–101.

- Eläketurvakeskus n.d. Vanhuuseläke. Viitattu 2.12.2022.
<https://www.etk.fi/suomen-elakejarjestelma/elaketurva/tyoelake-etuudet/vanhuuselake/>
- Haarni, I.; Viljanen, M. & Hansen, M. 2014. Ikääntyvä mieli – mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 9.1.2023.
<http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2017/03/Ikaantyyva-mieli.pdf>
- Harting, T. & Marcus, C. C. 2006. Essay Healing gardens- places for nature in health care. Medicine and Creativity. The Lancet. Vol. 368, 36–37. Viitattu 4.2.2023.
<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2806%2969920-0>
- Hussi, E.; Mäkinen, E. & Vauramo, E. 2017. Ikääntyvän väestö ja toimintakyvyn ylläpito. Kunnallisalan kehittämissäätiö. Viitattu 11.5.2023. <https://kaks.fi/wp-content/uploads/2018/04/ikaantyyva-vaesto-006.pdf>
- Hyttinen, H. 2009. Ikäihminen hoitotyön asiakkaana. Teoksessa Voutilainen, P. & Tikkanen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö. 1., painos. Helsinki: WSOY, 47.
- Inhoiva n.d. Paro hyljerobotti. Viitattu 15.2.2022. <https://ww.innohoiva.fi/>
- Invalidiliitto n.d. Esteettömyys. Viitattu 1.12.2022.
<https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys>
- Kan, S. & Pohjola, L. 2012. Erikoistu vanhustyöhön. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro oy.
- Kardemummo Oy 2023. HILDA- sisältöpalvelu. Viitattu 21.4.2023.
<https://kardemummo.fi/palvelukuvaus/>
- Keski-Suomen Muistiyhdistys ry n.d. Tuotteet. Viitattu 7.4.2023.
<https://ksmuistiyhdistys.fi/tuotteet/>
- Keski- Uudenmaan hyvinvointialue 2023. Osastokuntoutus. Viitattu 15.5.2023.
<https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/osastokuntoutus/>

Kettunen, R.; Kähäri-Wiik, K.; Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Voimavaralähtöisyys. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy, 3,30.

Klemola, K. 2006. Omasta kodista hoitokotiin. Etnografia keskipohjalaisten vanhusten siirtymävaiheesta. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteet 138. Kuopio: Kuopion yliopisto. Viitattu 12.11.2022. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/9111/urn_isbn_951-27-0508-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lahtinen, A.; Hyvänen, P.; Leppilahti, J. & Jalovaara, P. 2021. Lonkkamurtumapotilaan kuntoutus. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 16.5.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16179#s9>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980.

Martat n.d. Huonekasvien hoito. Viitattu 15.1.2023. <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/huonekasvit/huonekasvien-hoito/>

Martat n.d. Huonekasvit ja terveys. Viitattu 15.1.2023. <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/huonekasvit/huonekasvit-ja-terveys/>

Martat n.d. Perinnehuonekasvit. Viitattu 15.1.2023. <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/huonekasvit/huonekasvilajit/>

Malinen, J. 2018. Kannattaako kirja ahmia silmillä vai korvilla? Äänikirjat vähentävät stressiä ja ovat näppäriä, mutta toisinaan kannattaa myös pysähtyä lukemaan. Viitattu 9.2.2023. <https://yle.fi/a/3-10290663>

Memoera 2023. Memoera Exe ammattilaisille. Viitattu 2.2.2023. <https://memoera.fi/index.php/memoera-exe-ammattilaisille/>

Memoera 2023. Memoera Trainer kotiin. Viitattu 2.2.2023. <https://memoera.fi/index.php/memoera-trainer-kotiin-2/>

Mielenterveystalo n.d. Mitä voin itse tehdä mielenterveyden hyväksi?. Viitattu 8.1.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspalvelut/mita-voin-itse-tehda-mielenterveyden-hyvaksi>

Muistiliitto 2020. Aivoterveydeksi!-Sovellus on päivitetty. Viitattu 21.4.2023. <https://www.muistiliitto.fi/fi/ajankohtaista/aivoterveydeksi-sovellus-paivitetty>

Muistipuisto n.d. Tietoa palvelusta. Viitattu 7.1.2023 <https://www.muistipuisto.fi/tietoa/mika-on-muistipuisto/>

Mäkinen, E.; Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. 2009. Ikäihmisen hyvä elämä: Ympäristön merkitys vanhuskeskuksessa. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisuja. Yliopistopaino: Helsinki 2009, 15–111.

Nurmisto, J. 2019. Tunnetko jo Paron?. Robologi-blogi. Viitattu 9.2.2023. <https://blogit.metropolia.fi/robologi/2019/04/12/tunnetko-jo-paron/>

Näkövammaisten liitto 2019. Valaistus. Viitattu 27.11.2022. <https://www.nkl.fi/fi/valaistus>

O'Brien, J. & Kielhofner, G. 2017. The Interaction between the Person and the Environment. Teoksessa R.R. Taylor (toim.) Kielhofner's Model of Human Occupation. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Peace, S.; Holland, C. & Kellaher, L. 2000. Environment and Identity in Later Life. Berkshire: Open University Press.

Papunet 2023. Pelisivut. Viitattu 9.2.2023. <https://papunet.net/pelit/pelit>

Pitkälä, K.; Valvanne, J. & Huusko, T. 2016. Toimintakyky vanhuudessa. Kuntoutus. Geriatria. Kustannus Oy Duodecim.

Polatajko, H.J.; Backman, C.; Baptiste, S.; Davis, J.; Eftekhar, P.; Harvey, A.; Jarman, J.; Krupa, T.; Lin, N.; Pentland, W.; Laliberte Rudman, D.; Shaw, L.; Amoroso, B. & Connor-Schisler, A. 2007a. Human occupation in context. 37–61. Teoksessa E.A. Townsend & H.J. Polatajko (toim.) Enabling occupation II:

Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Polatajko, H.J.; Davis, J.; Stewart, D.; Cantin, N.; Amoroso, B.; Purdie, L. & Zimmerman, D. 2007b. Specifying the domain of concern: Occupation as core. 13–36. Teoksessa E.A. Townsend & H.J. Polatajko (toim.) Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Rajaniemi, J. & Rappe, E. 2022. Ikäturvallinen Asuinalue -opas. Ikainstituutti.fi-sivusto. Viitattu 30.3.2022.
https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/01/Ikaturvallinen_asuinalue_2022_interactive-FINAL.pdf

Rappe, E.; Kotilainen, H.; Rajaniemi, J. & Topo, P. 2018. Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö. Helsinki: Ympäristöministeriö. Viittaus 24.11.2022.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161060/YO_2018_Muisti_ja_ikaystavall_asuminen_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ryhmärenki n.d. Ryhmärenki. Viitattu 7.1.2023
<https://ryhmarenki.fi/category/kiinnostava-tekeminen/keskustelu/>

Saarela, M. & Valvanne, J. 1999. Geriatrisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 16.1.2023.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo90400>

Salonen, K.; Eloranta S.; Hautala, T. & Kinos S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun Ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 23.11.2022.
<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Salthouse, T. A. 1990 Cognitive completeness and expertise in aging Teoksessa Birren J.E. & Schaie, K.W. (eds.): Handbook of psychology of aging San Diego. Academic Press, 310–319.

Sentina Oy n.d. Sävelsirku pähkinän kuoressa. Viitattu 22.4.2023.
<https://sentina.fi/savelsirku-pahkinankuoressa/>

Sisäministeriö 2018. Turvallinen elämä ikääntyneille -toimintaohjelman päivitys. Julkaisut.valtioneuvosto.fi- sivusto. Viitattu 1.12.2022.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160520/6%202018%20SM%20Turvallinen%20elama%20ikaantyneille.pdf>

Sudokutable 2023. Sudoku verkossa. Viitattu 9.2.2023.
<https://sudokutable.com/?lang=fi>

Suomen Mielenterveys ry n.d. Myönteisen muistelun kortit. Mieli.fi- sivustolta. Viitattu 15.2.2023. <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/11/Myonteisen-muistelun-kortit-pdf.pdf>

Takala, T. 2017. Virtuaalitodellisuus tuo uusia työvälineitä terveydenhoitoon. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 19.5.2023.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo13741>

Talvenheimo-pesu A. 2009. Ikäihmisen hyvä elämä: ympäristön merkitys vanhuskeskuksessa. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisuja. Yliopistopaino: Helsinki 2009, 52–53.

Tamminen, N. & Solin, P. 2013. Mielenterveys edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. THL opas 27/2013. Viitattu 3.2.2023.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tiiviisti tutkimuksesta 2020. Etäjumppa tuo terveystiikunnan lähelle. Ikäinstituutti.fi- sivusto. Viitattu 5.4.2023.
https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/02/TiiTu_No_1_DigiVV_2020_interactive2.pdf

Toimintaterapeuttiliitto ry 2021. Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa. Viitattu 13.5.2023.

https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toi_hyvät_arviointikayt_annot_2021.pdf

Turun kaupunki n.da. Ortogeriatrinen osasto 1. Viitattu 9.1.2023
<https://www.turku.fi/toimipaikat/ortogeriatrinen-osasto-1>

Turun kaupunki n.db. Geriatriiset osastot. Viitattu 13.4.2023.
<https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/sairaalapalvelut/osastohoito/geriatriiset-osastot>

UKK-instituutti 2023. Ikäihmisten liikkuminen Suomessa. Viitattu 15.5.2023
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/suomalaisten-liikkuminen-tutkittua-tietoa-tyoikaisten-ja-ikaihmissen-liikkumisesta/ikaihmissen-liikkuminen-suomessa/>

UKK-instituutti 2021. Liikunta ja ikääntyminen. Viitattu 15.5.2023
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantymisen/>

UKK-instituutti 2022. Mielen hyvinvointi. Viitattu 8.1.2023
<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-jarjestotoimijoille/mielen-hyvinvointi/>

Urheilumuseo n.d. Urheilumuistot-keskustelukorttisarja senioreille. Vahvike.fi-sivustolta. Viitattu 9.2.2023.
https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/Urheilumuistot_1_10.pdf

Vanhustyön keskusliitto ry n.d. Aivojumppa. Viitattu 2.1.2023.
<https://vahvike.fi/aivojumppa/>

Vanhustyön keskusliitto ry n.d. Muistelu. Viitattu 3.1.2023.
<https://www.vahvike.fi/fi/muistelu>

Vanhustyön keskusliitto ry n.d. Musiikki. Viitattu 9.1.2023
<https://vahvike.fi/fi/musiikki%C2%A0>

Vanhustyön keskusliitto ry n.d. Musiikki. Pelit. Viitattu 12.5.2023
<https://vahvike.fi/pelit/>

Vanhustyön keskusliitto ry. n.d. Tuotteet. Viitattu 9.2.2023.
<https://vtkl.fi/kauppa?orderby=popularity>

Voitas 2022. Liikunnan hyödyt. Viitattu 21.4.2023. <https://voitas.fi/lahte-liikkeelle/liikunnan-hyodyt>

Yamada, T.; Taylor, R.R. & Kielhofner, G. 2017. The person-specific concepts of human occupation. Teoksessa R.R. Taylor (toim.) Kielhofner's Model of Human Occupation. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Yetitablet n.d. Yetitablet ja yeticare – iloa ja osallistavaa toimintaa arkeen. Viitattu 6.4.2023. <https://yetitablet.com/fi-FI>

Liite 1. Taulukko kuntouttavista toiminnoista

Toimintaterapiassa ajatellaan fyysisen ympäristön joko mahdollistavan tai rajoittavan ihmisen toiminnallisuutta. Jokaisella ihmisellä on taitoja ja kykyjä, jolloin heidän mahdollisuutensa ryhtyä toimintoihin riippuu heidän taitojensa sopivuudesta, toiminnan vaatimuksista sekä ympäristöstä, jossa he tekevät toimintaa. (Polatajko ym. 2007a, 48.) Eryteisesti ikääntyneiden henkilöiden fyysiset rajoitteet luovat ympäristölle erilaiset vaatimukset, jolloin mielekkäiden toimintojen ja toimintakykyä ylläpitävien ominaisuuksien tärkeys korostuu. Myös osallisuuden kokeminen voi olla hyvin merkityksellistä.

Alhaalla olevassa taulukossa on listattu erilaisia kuntouttavia toimintoja, jotka sopivat ikääntyneille henkilöille joko itsenäisesti käytettäväksi tai esimerkiksi ryhmässä. Osa tuotteista on mahdollista tilata, vuokrata tai ladata netistä. Joihinkin toimintoihin ei tarvitse hankkia muuta materiaalia. Taulukoiden toiminnot ovat opinnäytetyössä käytetyn kirjallisuuden pohjalta valittuja ja ne perustuvat tietoon, kuinka tukea ikääntyneen henkilön toimintakykyä kuntoutumisessa mielekkäiden toimintojen kautta.

Taulukot sisältävät kolme eri kategoriaa, jotka ovat kognitiiviset, toiminnalliset ja sosiaaliset toiminnot. Taulukoissa on kerrottu toiminta/tuote, joka listattu taulukkoon. Hankintapaikka, josta löydät kyseisen toiminnan/tuotteen ja hinnan paljonko listattu asia maksaa. Taulukossa listatut toiminnot/tuotteet maksavat 0–8500 €. Toimintoja/tuotteita on listattu taulukoihin yhteensä 22.

Kognitiiviset toiminnot

Aivojumppa	
Toiminta/tuote	Netistä löytyy ilmaiseksi aivojumppa videoita, joissa pääsee käyttämään aivotoimintaa sekä samalla liikkumaan.

Hankintapaikka	YouTube: esimerkiksi "Aivojumppa" sanalla löytyy erilaisia vaihtoehtoja.
Hinta	0 €
Aivoterveysteeksi! -sovellus	
Toiminta/tuote	Muistinvirkistyssovellus on suunnattu kaikenikäisille aktivoimaan muistia ja huolehtimaan omasta aivoterveysteeksi. Sisältää tietoa aivoterveysteeksi, pelejä ja muistikuntokalenterin. (Muistiliitto 2020.)
Hankintapaikka	Ladattavissa iOS-laitteisiin App Storesta.
Hinta	0 €
Memoera Exe	
Toiminta/tuote	Liikuntaohjain, jonka käyttäjäksi on suunniteltu ikäihmiset ja erityisryhmät. Käytettävissä televisiossa. Tarjoaa pelejä, jotka kehittävät ja ylläpitävät fyysistä sekä kognitiivista toimintakykyä. Pelejä voi pelata liikuttamalla kättä ja ylävartaloa konkreettisen kepin avulla, jolloin harjoittaa samalla erilaisia liikeratoja. (Memoera 2023.)
Hankintapaikka	memoera.fi
Hinta	Hinta tietoja kysyttäessä
Memoera Trainer	
Toiminta/tuote	Memoera Trainer on työväline muistikuntoutukseen ja viriketoimintaan. Sisältää sanallisia, kuvallisia, päättely- ja muistitehtäviä ikääntyneille ja muistisairaille. Helppokäyttöiset ohjeet sisältäen sanalliset ja kuvalliset ohjeistukset. Sisältää pelejä, jotka haastavat pelaajan aivotoimintaa kehittäen ja ylläpitäen kognitiivista toimintakykyä. Pelien avulla henkilö voi myös jarruttaa muistisairaudesta etenemistä ja lievittää sairaudesta ilmeneviä oireita. (Memoera 2023.)
Hankintapaikka	memoera.fi
Hinta	29,50 €/kk

Muikku-laatikko	
Toiminta/tuote	MUIKKU on työväline muistikuntoutukseen ammattilaisille, jotka työskentelevät ikääntyneiden ja muistisairaiden kanssa. Sisältää oppaan, pelejä ja kortteja (sananlaskut, arvoitukset, kertotaulu), musiikki aiheita (laululeikkejä, lauluvisat, musiikkiliikunta) ja liikuntaa. (Keski-Suomen Muistiyhdistys ry n.d.)
Hankintapaikka	Keski-Suomen Muistiyhdistys ry
Hinta	70 €
Muistileikit	
Toiminta/tuote	<p>Kim-leikissä pöydällä on erilaisia esineitä, kuten kynä, avain ja kampa. Osallistujien tulee painaa mieleen kyseiset esineet, jonka jälkeen ne piilotetaan. Osallistujien tulee muistaa puuttuva esine tai mitkä esineet hän näki hetki sitten pöydällä. (Airila 2002, 51.) Tietyllä kirjaimella alkavien kaupunkien nimien muistaminen harjoitus tukee muistitoimintojen ylläpitämistä (Airila 2002, 51). Harjoitusta voi soveltaa keksimällä esimerkiksi tiettyjen aihe ryhmien teemoilla, kuten a:lla alkavien automerkkien keksimiseen tai a-loppuisten sanojen keksimiseen.</p> <p>Hattu kiertää leikissä, pelaajat siirtävät hattua eteenpäin pelaajalta toiselle musiikin soidessa. Musiikin pysähtyessä pelistä tippuu aina yksi pelaaja pois, eli se jolle hattu on jäänyt. (Airila 2002, 50.)</p>
Hankintapaikka	Kyseiset muistileikit saatavilla teoksessa Vanhusten viriketoiminnan perusteet: opas vanhustyöntekijöille
Hinta	0 €
Muistipuiston sivusto	
Toiminta/tuote	Tarjoaa tietoa aivoterveystyö sekä monipuolista tekemistä. Soveltuu muistisairaiden ja ikääntyneiden lisäksi myös sairastuneen läheisille sekä ammattilaisten käyttöön. Harjoitteita tekemällä voi vaikuttaa omaan vireystilaansa

	lievittämällä stressiä rentoutusharjoituksilla, lisätä vireystilaa jumppien avulla sekä parantaa keskittymistä aivotreenien avulla. Käytettävissä puhelimella ja tietokoneella. (Muistipuisto n.d.)
Hankintapaikka	Muistipuisto.fi
Hinta	0 €
Musiikki	
Toiminta/tuote	Levyraati mahdollistaa yhteisen ajan viettämisen ryhmässä kuunnellen jokaiselle mieluisia kappaleita. Osallistujat voivat arvioida toistensa kappaleita arvosanoin 4–10. Samalla arviointikyky paranee. (Airila 2002, 509.) Myös musiikin kuuntelu yhdessä on rauhallinen viriketoiminto ryhmiin. Musiikkituokiot lisäävät tunnereaktiota ja auttavat herättämään muistoja. Erityisesti tuttujen kappaleiden kuuntelu aktivoi aivoja. (Gold ym. 2019.)
Hankintapaikka	Youtube:sta on mahdollista soittaa musiikkia ilmaiseksi.
Hinta	0 €
Pantomiini	
Toiminta/tuote	Pantomiinissa osallistujat esittävät erilaisia toimintoja tai asioita ilman sanoja, jolloin toisten tehtävänä on, mikä kyseessä on (Airila 2002, 52). Apuna voi käyttää esimerkiksi Alias lautapelin kortteja, jolloin selitettävät tai esitettävät aiheet lukevat valmiiksi korteissa. Myös Lasten Alias on hyvä vaihtoehto, sillä korteissa on aina yksi kuva ja sen nimi, jolloin selittäminen voi olla helpompaa.
Hankintapaikka	Freeed.com & Karkkainen.com
Hinta	0 € & 17.90 €
Papunet	
Toiminta/tuote	Papunet sisältää helppokäyttöisiä pelejä verkossa, kuten palapelejä, musiikkivisoja, tarkkuuspelejä, dominopelejä ja muistipelejä. Myös kaupassa käyntiä ja maksamista on mahdollista harjoitella. (Papunet 2023.)

Hankintapaikka	Papunet.net/pelit
Hinta	0 €
Sudoku	
Toiminta/tuote	Sudoku on pulmapeli, mikä sisältää numeroita yhdestä kymmeneen. Se vaatii loogista ajattelua, mikä ylläpitää muistia ja ehkäisee aivosolujen vanhenemista. Pelin haastavuus riippuu solujen määrästä sekä ratkaisuisista, joita on hyödynnettävä sen selvittämiseksi. (Sudokutable 2023.)
Hankintapaikka	Esimerkiksi: Sudoku.com
Hinta	0 €
Tietokilpailut	
Toiminta/tuote	Erilaiset kilpailut edistävät yksilön omia ja yhteisöllisiä tavoitteita. Oppiminen kehittää henkilön itsetuntoa, toivon ja merkityksen tunnetta sekä ymmärrystä itsestään. (Tamminen & Solin 2013, 36.) Yksi esimerkki ikääntyneille ja muistisairaille sopivista tietokilpailuista on Ari Liimataisen luoma visailusarja Suomesta. Visat ovat katseltavissa videoiden muodossa, jolloin kysymykset ovat luettavissa ja kuultavissa.
Hankintapaikka	Esimerkiksi Yle.fi, Oi maamme!: 100 kysymystä Suomesta
Hinta	0 €
Virtuaalitodellisuus	
Toiminta/tuote	Virtuaalitodellisuuden luomalla stimuloitulla ympäristöllä voidaan luoda käyttäjälle erilaisia elämyksen tunteita esimerkiksi vr-lasien avulla. Kuntoutuksessa vr-laseja voi käyttää liikehoidon harjoittelussa, jolloin asiakas näkee oman vartalonsa sijasta virtuaalisen vartalon, joka toimii asiakkaan tekemien liikkeiden mukaan. Tällöin myös liikeradat voivat näyttäytyä suurempina verrattuna sen hetkiseen toimintakykyyn. (Takala 2017.)
Hankintapaikka	Esimerkiksi: Elisa.fi, Gigantti.fi, Power.fi

Hinta	Noin 45–700 €
Yetitablet YetiCare-ohjelmisto	
Toiminta/tuote	Kaikenikäisille henkilöille, joilla on kognitioon tai motoriseen kykyyn vaikuttava haaste, kuten dementia. Motivoi ja kannustaa käyttäjää kuntoutumaan sekä parantamaan toimintakykyään, esimerkiksi muistelun ja pelien avulla. Sisältää runsaasti virikkeitä ryhmätoimintaan ja kannustaa vuorovaikuttamiseen muiden kanssa. Helppokäyttöinen ja suurinäyttöinen Android-tabletti, mikä mahdollistaa esteettömän käytön käyttäjilleen. (Yetitablet n.d.)
Hankintapaikka	Yetitablet.com
Hinta	Noin 7000–8500 € sisältäen kaikki kustannukset (laitteiden hankinta määrä vaikuttaa hintaan)
Äänikirjat	
Toiminta/tuote	Kirjan kuuntelulla on vastaavanlaisia stressiä helpottavia vaikutuksia kuin lukemisella. Stressiä lievittää kuuntelun rauhallisuus sekä tarinaan uppoutuminen. Äänikirjan kuunteleminen kehittää sanavarastoa ja muistia. Kirjan kuunteluun voi liittää osaksi mielekästä toimintoa, kuten käsitöitä. Sen voi liittää osaksi myös ei niin mielekkäitä toimintoja, kuten siivoamista, jolloin tulee samalla liikuntaa. Ikääntyessä lukeminen voi käydä työlääksi, jolloin äänikirja voi olla helpompi vaihtoehto lukemisen sijaan. (Malinen 2018.)
Hankintapaikka	Esimerkiksi: Storytel ja Bookbeat ovat äänikirja palveluja. Myös kirjastosta on mahdollista lainata äänikirjoja.
Hinta	0–30 €

Toiminnalliset toiminnot

Aistit	
Toiminta/tuote	Ryhmässä voidaan nimetä erilaisia hajuja haistamalla, jonka jälkeen pohditaan millaisia ajatuksia ne tuovat mieleen sekä

	<p>millaisia tunteita. Maistelemalla erilaisia makuja voidaan harjoitella makujen tunnistamista ja tunnustella niiden koostumuksia. Kuuloaistin avulla ryhmäläiset voivat tunnistaa, mikä ääni on kyseessä ja millaisia muistoja ääni tuo itselleen mieleen. (Airila 2002, 55.)</p>
Hankintapaikka	<p>Ruokakaupoista voi ostaa ruoka-aineita sekä yrtejä / mausteita.</p> <p>You tube:sta voi kuunnella ilmaiseksi esimerkiksi erilaisia luonnon ääniä.</p>
Hinta	0 €
Huonekasvien hoito	
Toiminta/tuote	<p>Perinnehuonekasveihin kuuluvat muun muassa Amatsoninlilja, Hienohelma, Huonearalia, Huonekuusi, Isoanopinkieli, Isoposliinikukka, Jättipeikonlehti ja Kirjorönsylilja (Martat n.d).</p> <p>Huone kasveilla on useita terveysvaikutuksia, kuten stressin laskeminen, mielen rauhoittuminen, keskittymisen parantuminen sekä viihtyvyyden lisääntyminen (Martat n.d).</p> <p>Kasvien hoito on helppoa, mutta sisältää useita vaiheita, jos niistä haluaa pitää kunnolla huolta. Kasvien hoito sisältää kasvien kastelua, lehtien sumuttaminen vedellä, lannoitus, kuihtuneiden lehtien ja kukkien poistaminen, pölyjen pyyhkiminen lehdtä. (Martat n.d.)</p> <p>Puutarhan hoito on kevyttä kuntouttavaa toimintaa, tuottaa monipuolisia aistikokemuksia sekä on monelle mielekästä toimintaa.</p>
Hankintapaikka	Plantagen
Hinta	4-150e
HILDA-sisältöpalvelu	
Toiminta/tuote	<p>Ikääntyneille suunnattu helppokäyttöinen ja monipuolinen sisältöpalvelu. Auttaa ikääntyneiden kanssa työskenteleviä työntekijöitä järjestämään mielekästä virketoimintaa. Palvelu on suunniteltu käytettäväksi esimerkiksi hoivakodin päiväsalin televisiosta. HILDA ylläpitää fyysistä- ja psyykkistä</p>

	toimintakykyä sekä lisää elämänlaatua. Sisältää tuolijumppahetkiä, musiikki- ja muistelutuokioita sekä luontoelämyksiä. (Kardemummo Oy 2023.)
Hankintapaikka	Kardemummo.fi
Hinta	Vaihteleva kuukausimaksu
Liikunta	
Toiminta/tuote	Voitas on maksuton sivusto, joka tarjoaa ikääntyneille liikuntaa ilmaiseksi kehittäen tasapainoa, voimaa ja liikkuvuutta. Sivustolta löytyy valmiita jumppaohjelmia sekä valmiita videoita yksittäisiin liikkeisiin. Ohjeet on tehty sanallisesti sekä kuvallisesti auttamaan hahmottamaan oikeaoppista suoritustekniikkaa (Voitas.fi 2022). Valmiita ohjelmia on myös mahdollista tulostaa ilmaiseksi. Myös etäjumppa on terveystuotetta, johon osallistutaan tabletin tai tietokoneen avulla. Etäjumppa mahdollistaa liikkumisen, vaikka toimintakyky olisi heikentynyt tai etäisyydet olisivat pitkät liikuntapaikoille (Tiiviisti tutkimuksesta 2020.)
Hankintapaikka	Ikäinstituutin Youtube kanava ja voitas.fi
Hinta	0 €
Sävelsirkku	
Toiminta/tuote	Sävelsirkku tarjoaa vanhusten ryhmätoimintaan ideoita ja teemaehdotuksia erilaisiin kuntouttaviin ja kulttuurisiin ktiiviteetteihin. Palvelu toimii selainpohjaisesti tietokoneella, televisiolla, tabletilla ja puhelimella. Sisältää kokoelman musiikkia eri aikakausilta, hengellisiä ohjelmia, tarinoita, runoja ja muistinvirkistystä. Toiminnalliset osuudet sisältävät yhteislauluja, tietokilpailuja, luonto teemoja, pelejä, liikuntaa ja muistelua. (Sentina Oy n.d.)
Hankintapaikka	Savelsirkku.fi
Hinta	70e

Sosiaaliset toiminnot

Hylje Paro	
Toiminta/tuote	Hyljerobotti Paro on kehitetty erityisesti terapia- ja hoivakäyttöön. Eläinten kanssa ajanvietämisen on tutkittu parantavan sydänterveyttä sekä vaikuttavan hermoston toimintaan, kuten stressin vähenemiseen ja lisäävän mielihyvän tunnetta. Näin vaikutukset ovat näkyvät koko hyvinvoinnissa. Paro mahdollistaa myös kovemmat otteet esimerkiksi karkeamotoriikan haasteita omaavien asiakkaiden käsittelyssä. (Nurmisto 2019.) Paro vahvistaa vuorovaikutusta, tunteita ja muistoja. Paro reagoi kosketukseen liikkumalla ja pitämällä ääntä. (Inhoiva n.d.)
Hankintapaikka	Inhoiva.fi
Hinta	Hinta kysyttäessä
Muistelu	
Toiminta/tuote	Vanhustyön keskusliitolla on erilaisia materiaaleja ikääntyneille, kuten muistelu- ja keskustelukortteja sisältäen kysymyksiä elämän eri aikakausilta. Urheilumuistot-keskustelukorttisarja koostuu tunnetuista urheilijoista 1950–1960-luvulta. Kortti sisältää kuvan sekä tietoa urheilijasta. Kortit on mahdollista tulostaa ilmaiseksi Vahvikkeen sivuilta. (Urheilumuseo n.d.) Myönteisen muistelun korttien avulla muistellaan henkilön oman elämän positiivisia tapahtumia ja lisätään selviytymistaitoja sekä omia vahvuuksia. Pelaajat nostavat vuorotellen kortin ja vastaavat kortin kysymykseen. Harjoitus sopii käytettäväksi myös uudessa ryhmässä tutustumisen apuna. (Suomen Mielenterveys ry n.d.)
Hankintapaikka	Vahvike.fi & Suomen Mielenterveys ry
Hinta	0–30 €