

DIAK

Tea Hurme
Annika Karjalainen
Tinni Moshi

Sairaanhoitaja (AMK)
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Opinnäytetyö, 2024

#WOWMIKÄVANHUUS

Vanhustyö vetovoimaiseksi

TIIVISTELMÄ

Tea Hurme, Annika Karjalainen, Tinni Moshi
#WOWmikävanhuus – Vanhustyö vetovoimaiseksi
Sivut 35 ja liitteet 6
Syksy, 2024
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa seitsemän videon sarja, joka julkaistiin TikTokissa. Tavoitteena oli lisätä kiinnostusta vanhustyötä kohtaan sekä laajentaa käsitystä vanhuudesta ja vanhustyöstä. Tavoitteena oli myös lisätä ymmärrystä hoitotyön monipuolisuudesta ja mahdollisuuksista. Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön lähtökohtana oli vanhusten voimavaraisuuden tukeminen ja erilaisten menetelmien esille tuominen. Työllämme halusimme vaikuttaa toimintakykyä vahvistaviin ja ylläpitäviin toimintoihin. Työmme kohderyhmänä oli alalle hakevat, opiskelevat ja jo alalla olleet työntekijät. Valmiit videot jäivät käytettäväksi Diakin opetusmateriaaleihin.

Vanhusten määrä Suomessa kasvaa ja hoitajien tarve lisääntyy. Kansallisen ikäohjelman tavoitteita ovat vetovoimaisuuden lisääminen, osallisuuden tukeminen ja voimavarojen hyödyntäminen. Palveluita on tuotettava tukien vanhuksen toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Vanhuksen tulisi saada vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja yhteiskunnan asioihin. Jokaisella on oikeus arvokkaaseen vanhuuteen.

Opinnäytetyössä kuvattiin videoita, jotka sisälsivät sekä fiktiivisen että todellisen kohtaamisen vanhustyössä. Videoilla haluttiin tuoda esiin keinoja ja vaihtoehtoisia voimavarat huomioonottavia toimintatapoja, joita vanhustyössä voi toteuttaa. Videot julkaistiin Diakin TikTok-tilillä, ja ne saivat runsaasti katselukertoja sekä herättivät keskustelua vanhustyön tilanteesta.

TikTok- videoihin saadun palautteen perusteella voimme päätellä, että niille oli tarvetta. Saamamme palaute jakautui kahteen pääalueeseen. Useilla on edelleen mustavalkoinen ja ennakkoluuloinen kuva vanhustyöstä ja sen mahdollisuuksista. Pitkään vanhustyössä työskennelleet ovat tyytyneet sen mustavalkoisuuteen. Osalla kuitenkin on valoisampi kuva vanhustyöstä ja halu kehittää alaa. Vanhustyö on laaja-alainen, ja jokainen pystyy halutessaan kehittämään alaa ja omaa työtään.

Asiasanat: Hyvinvointi, Opetusmateriaali, Osallistaminen, Sosiaalinen media, Vaikuttaminen, Vanhustyö, Vanhuus

ABSTRACT

Tea Hurme, Annika Karjalainen, Tinni Moshi

#WOWmikävänhuus – Making care for the elderly more attractive to employees

35 p. 6 appendices

Spring, 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor of Health Care

The purpose of the thesis was to produce a series of seven videos, which were published on TikTok. The aim was to increase interest in work with the elderly, to broaden the understanding of old age and care of the elderly, and to understand the diversity and opportunities of nursing. The starting point for this development-oriented thesis was to empower elderly people and to highlight different methods. Through the work, the aim was to influence the functions that strengthen and maintain functional capacity. The target group of the work was employees who were applying, studying and already in the field of care for the elderly. The finished videos can be used as teaching material by Diaconia University of Applied Sciences (Diak).

The number of elderly people in Finland is increasing as well as the need for carers. The objectives of the National Programme on Ageing are to increase the attractiveness of the field of work, to support inclusion and to make use of resources. Services must be provided to support the functional capacity, health and well-being of the elderly. The elderly should be allowed to influence the course of their own life and the affairs of society. Everyone has the right to a dignified old age.

For the thesis, videos were filmed that included both fictive and real encounters in elderly work. The purpose of the videos was to highlight methods that consider resources, which can be implemented in work with the elderly. The videos were published on Diak's TikTok account and received plenty of views and sparked discussion on the situation of work with the elderly.

Based on the feedback received on the TikTok videos, it can be concluded that there was a need for the videos. The feedback received was divided into two main areas. Many still have a black-and-white and prejudiced perception of work with the elderly and its possibilities. Those who have worked with the elderly for a long time have contentedly resigned to this perception of the work. Some, however, see work with the elderly more brightly and a desire to develop the field. Elderly work is wide-ranging, and everyone is able to develop the field and their own work if they wish.

Keywords: Elderly care, Influencing, Inclusion, Old age, Social media, Teaching material, Well-being

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 VANHUUS	6
2.1 Vanhuuden määritelmä	6
2.2 Vanhuus Suomessa	7
2.3 Elämänlaatu vanhuudessa	9
2.4 Voimavaralähtöisiä vanhustyön menetelmiä	10
3 SAIRAANHOITAJANA VANHUSTYÖSSÄ.....	12
3.1 Vanhustyön haasteet	12
3.2 Vetovoimaisuutta lisäävät tekijät vanhustyössä	13
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	15
5 YHTEISTYÖTAHO.....	16
6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI	18
6.1 Kehittämispainotteinen opinnäytetyö ja TikTok-vaikuttaminen.....	18
5.2 Suunnittelu	19
5.3 Toteutus	20
5.4 Palaute.....	22
7 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS	24
8 POHDINTA	27
LÄHTEET.....	29
LIITE 1. Videoiden käsikirjoitus	35
LIITE 2. Kyselykaavake	38
LIITE 3. Survio-kyselyn tulokset.....	39
LIITE 4. TikTok-videoiden tulokset.....	40
LIITE 5. Kuvauslupalomake	41
LIITE 6. Saatekirje	42

1 JOHDANTO

Hyvinvointiyhteiskunnassa eläminen on mahdollistanut etuoikeuden vanhenemiseen. Usealla toimintakyky säilyy hyvänä mutta ikääntymisen myötä myös avuntarve lisääntyy, johtuen voimien vähenemisestä ja sairauden tuomista rajoitteista. Esteistä huolimatta jokaisen tulee saada toteuttaa omannäköistä elämää ja tehdä itselleen mieluisia asioita. (Kulmala, 2019, s. 7.) Hyvää vanhuutta ei määritellä fyysisen aktiivisuuden määrällä, vaan tärkeämpää on huomioida kokonaisuus. Se rakentuu mm. ikääntyvän ihmisen omasta tahdosta, halusta, valinnoista, kyvyistä ja tunteista. (Jyrkämä, 2022, s. 350.)

Vanhustyö ja sen tila on puhututtanut paljon julkisessa keskustelussa. Hallitusohjelma vähensi hoitajamitoituksen 0,65:een (VTKL, 2023). Uusimman esityksen myötä mitoitus voitaisiin vähentää jopa 0,6:een, vaikka aiemmin mitoitusta nostettiin, kun huomattiin, että liian pieni mitoitus lisäsi turvallisuusriskejä. Muutoksilla on selvä vaikutus työntekijöiden kiinnostukseen alasta, hoitajapulan määrään sekä työhyvinvointiin ja jaksamiseen. (JHL, 2024.) Väestö Suomessa ikääntyy matalan syntyvyyden ja elinaikojen nousun myötä (TTL, 2023). Yhtenä esiinnousseena kysymyksenä onkin: Miten vanhusten määrän nousu huomioidaan? Asiantuntijat nostivat esiin haasteet, joita oli mm. se, että opiskelijoiden tukia lakkautettiin, henkilöstöä ja hyvinvointialueita ei kuunnella riittävästi ja vanhusten määrän kasvua ei oteta tarpeeksi tosissaan. (Kunta- ja hyvinvointialuetyönantajat KT, 2024.)

Osallistava vanhustyö tarjoaa vanhuksille mahdollisuuden tehdä arjesta omannäköistä. Voimavaralähtöinen vanhustyö taas huomioi vanhuksen jäljellä olevia kykyjä ja vahvuuksia ja ylläpitää samalla osallisuuden mahdollisuutta. Voimavarakeskeisellä ajattelutavalla on tarkoitus vahvistaa positiivista suhtautumista itseään kohtaan, jonka avulla voidaan kohdata haasteet ja elämää hankaloittavat tilanteet (Terveyskylä, 2024). Voimavaroiksi voidaan luokitella mikä tahansa, mikä edistää arjessa pärjäämistä ja auttaa hallitsemaan elämää. Voimavaroina voi olla esimerkiksi yhteisöllisyys, elämäkokemukset ja huumori. (Peda, i.a.) Jotta omia voimavaroja voi vahvistaa ja hyödyntää, on tärkeää osata

tunnistaa ne. Osa voimavaroista voi olla jopa itsestään selviä, kun taas osaa voi olla hankala tunnistaa tai mieltää voimavaroiksi. (Terveyskylä, 2024.)

Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada vanhustyötä vetovoimaisemmaksi. Lähdimme tutustumaan aiheeseen lukemalla teoriatietoa vanhustyöstä. Samalla toimme omia kokemuksiamme esiin ja juttelimme alan ammattilaisten sekä vanhusten kanssa. Näiden pohjalta saimme koottua ajatuksen siitä, mitä työmme sisältäisi. Opinnäytetyössämme toimme esille vanhustyön arvokkaat arjen hetket, jotka tuovat sisältöä niin vanhuksille kuin sairaanhoitajille. Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) sekä Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) rahoittivat juuri päättyneen ”Hyvä veto” -hankkeen, jonka tavoitteena oli vaikuttaa alan vetovoimaisuuteen sekä varautua väestön ikääntymiseen (Työterveyslaitos, i.a.). Vanhustyön vetovoimaisuuteen ja mielekkyyteen vaikuttavat laaja-alainen työnkuva, mahdollisuudet vaikuttaa omaan työhön, kehittämis- ja etenemismahdollisuudet sekä asiakkaiden ja omaisten kohtaaminen (Korkiakangas ym., 2022 s. 6).

Opinnäytetyömme tarkoitus oli tuottaa sarja TikTok-videoita. Valitsimme sosiaalisen median kanavaksi TikTokin sen suuren suosion vuoksi. Sosiaalisen median avulla tavoitimme laajan yleisön, mukaan lukien nykyisiä ja tulevia ammattilaisia. Yhteistyökumppanina toimi Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak) ja tilaajina vanhustyön lehtorit Eeva Kivelä ja Aino-Maaria Kokkonen. Videomateriaalia hyödynnetään Diakin terveysalan vanhustyön opinnoissa, ja sen on tarkoitus herättää kiinnostusta suuntautua vanhustyöhön.

2 VANHUUS

2.1 Vanhuuden määritelmä

Vanhuutta ei voida määritellä fyysisten ja psyykkisten mittausten avulla. Vanhuuden ajatellaan olevan viimeinen elämänvaihe, noin kymmenen vuotta ennen kuolemaa. Viimeisinä vuosina vanhuksen terveys ja kunto alkavat heiketä. Vanhetessa riski sairastua on suurempi ja parantuminen hitaampaa, lisäksi voimavarat vähenevät. (Rantanen ym., 2022, s. 17.) Vanhenemiseen kuuluu fysiologisia muutoksia. Toimintakyvyn muutokset ovat yksilöllisiä, suurin osa vanhuksista on hyväkuntoisia ja kykeneviä elämään itsenäisesti mahdollisimman pitkään. (Etene, 2008.)

Onnistunutta vanhenemistä voidaan tarkastella hyvän terveyden kautta. Se tarkoittaa sitä, että ikääntymisen myötä fyysinen ruumis heikkenee. Hyvään fyysiseen vanhuuteen pystytään vaikuttamaan ihmisen koko elinkaaren ajan. Jo lapsuudessa koetut haasteet mielenterveyden tai päihteidenkäytön aloituksen seurauksena voivat vaikuttaa myöhemmällä iällä. Aikuisiässä valintoja pystytään tekemään terveystottumuksilla, kuten liikkumisella ja ravitsemuksella. Tutkimusten mukaan vanhuusiällä sairastettujen aivohalvauksien ja sydänsairauksien riski oli pienempi, mikäli valtimosairauksien riskitekijät olivat pieniä aikuisiällä. Vähäisemmät valtimoriskitekijät vaikuttivat myös vähäisempään geriatristen sairauksien ilmaantumiseen. Myös korkeammalla iällä tehdyt paremmat terveysvalinnat ja sairauksien hyvä hoito edistävät onnistunutta vanhenemistä. Tutkimusten mukaan mm. ylipaino, joka oli kehittynyt keski-ikään mennessä, lisäsi gerasteniaa riskiä vanhuusiällä. (Strandberg ym., 2024, s. 471–477.) Gerastenia on nimitys ns. hauraus- raihnausoireyhtymälle, jonka tyypillisiä muutoksia kehossa on painon laskeminen, hitaus ja uupumus, muutokset lihaksissa ja aktiivisuuden väheneminen (Terveyskirjasto, 2021a).

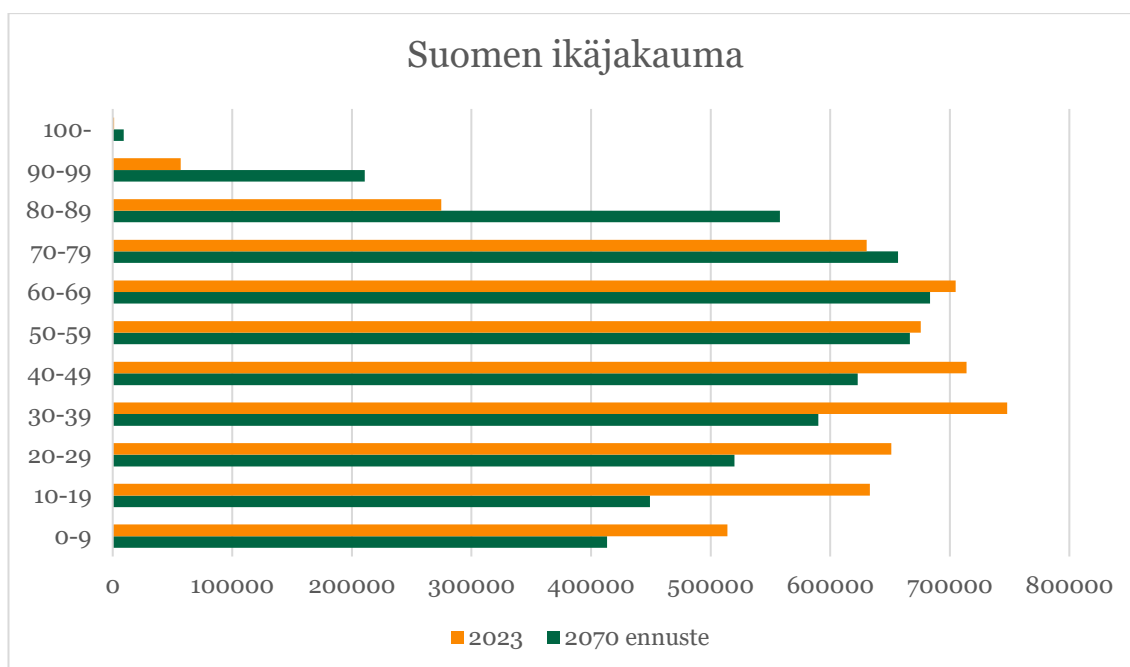
Vanhenemistä voidaan käsitellä myös sosiaaliselta kannalta. Vanhusten ajatellaan olevan yksinäisiä, johtuen menetyksistä ja sosiaalisten kontaktien kaventumisesta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvässä parisuhteessa olevat

kokevat vähemmän tarvetta muille sosiaalisille suhteille. Sen sijaan, jos puoliso ei tyydytä sosiaalisia tarpeita, kuten kumppanuuden tuntemista, on henkilöllä isompi riski kokea yksinäisyyttä. Myös toimintakyvyn vaikeutuminen aiheuttaa haasteita sosiaalisen kanssakäymisen ylläpitämiseen. Erilaiset ryhmätoiminnot, kotikäynnit mm. ystäväpalveluiden kautta ja arkisten askareiden tekeminen tiedetään vähentävän yksinäisyyttä. Tärkeää on kiinnittää huomiota jäljellä oleviin kykyihin ja mahdollisuuksiin. Yksinäisyys ei ole pelkästään negatiivinen kokemus, vaan se voi antaa vanhukselle mahdollisuuden toteuttaa itseään ja olla vapaa erilaisista velvollisuuksista. Sosiaalisuuden tarve on yksilöllistä. (Uotila, 2011, s. 22–35.)

Gerontologisessa tutkimuksessa verrattiin 1989–1990 tutkittujen 75- ja 80-vuotiaiden henkilöiden toimintakykyä 2017–2018 samanikäisten henkilöiden toimintakykyyn. Tutkimuksen mukaan toimintakyky oli monella eri saralla parempi kuin 30 vuotta sitten. Tulosten perusteella vanhusten toimintakyky näkyy parantuneen ja vanhuus on siirtynyt myöhempään ikään. (Rantanen ym., 2022, s. 18.)

2.2 Vanhuus Suomessa

Yli 75- vuotiaat ovat ainoa kasvava ikäryhmä Suomessa. Kansallisen ikäohjelman yhtenä tavoitteena on mm. vetovoimaisuuden lisääminen tietopohjan hallitsemisen ja organisaatiokulttuurin myötä. Terveellisiin elintapoihin ohjaaminen edistää toimintakykyä ja terveyttä, joilla on suora vaikutus myös terveydenhoidollisten tarpeiden vähenemiseen. Ikäohjelmaan kuuluu vanhuksen itseisarvon tunnistaminen ja tunnustaminen, osallisuus ja voimavarojen hyödyntäminen. Tärkeässä roolissa nähdään teknologiset mahdollisuudet ja niiden käyttäjäystävällisyyden lisääminen. Asumisjärjestelyissä varhainen ennakointi on avainasemassa ja hyvinvointialueilla on oma roolinsa ikäystävällisten asuinalueiden rakentamisessa. (Valtioneuvosto, 2022.)



Kuvio 1. Suomen ikäjakauma (mukaillen Tilastokeskus, 2024, väestön ikärakenne 31.12.2023)

Ennusteen mukaan väestön ikärakenteessa tulee olemaan muutoksia seuraavien 50 vuoden aikana (Kuvio 1). Syntyvyys on vähenemässä ja niin kutsuttujen suurien ikäluokkien määrä on kasvamassa. (Tilastokeskus, 2024a.) Syntyvyys on laskenut Suomessa, ja vuonna 2023 se oli matalin mittaushistorian aikaan (Tilastokeskus, 2024b). Elinajanodote Suomessa ja maailmalla on kasvanut; tähän vaikuttaa mm. terveydentilan paraneminen (Terveyskirjasto, 2021b). Väkilukuun vaikuttaa syntyvyyden ja kuolleisuuden lisäksi myös maahanmuutto. Maahanmuuttojen määrä on pitänyt väestönkasvua yllä (Tilastokeskus, 2024b).

Maailmanlaajuisesti ikääntyneiden määrä on nousussa. Vuonna 2019, maailmassa oli miljardi 60- vuotiasta tai vanhempaa henkilöä. Arvioiden mukaan vuonna 2030 heitä olisi 1,4 miljardia ja vuonna 2050 jopa 2,1 miljardia. (WHO, i.a.)

2.3 Elämänlaatu vanhuudessa

Henkilön elämänlaatua ei voida määrittää yhdellä tapaa, esimerkiksi terveydentila tai henkinen hyvinvointi ei välttämättä itsessään määritä elämänlaatua. Sen sijaan kyseessä on yksilön oma käsitys hänen asemastaan ja suhteesta kulttuuriin ja arvoihin, joita henkilö elää suhteessa tavoitteisiin, odotuksiin, normeihin ja huolenaiheisiin. Elämänlaatuun voi siis sisältyä mm. fyysinen terveys, psyykkinen tila, sosiaaliset suhteet, uskomukset ja itsenäisyyden taso. (WHO, 2012.)

Kaikilla on oikeus arvokkaaseen vanhuuteen. Palvelut on tuotettava niin että ne tukevat ikääntyneen itsenäistä toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia. (L 980/2012.) Hyvinvointi on jokaiselle yksilöllinen käsite: se mikä tuottaa hyvinvointia yhdelle, ei sitä välttämättä tee toiselle. Jokainen on oman elämänsä asiantuntija, ja siihen liittyy yksilöllinen käsitys elämänlaadusta ja aktiivisesta toimijuudesta. Ihmisen on tärkeä kokea itsensä arvokkaaksi ja tarpeelliseksi rajoitteista huolimatta. (Kulmala & Räsänen, 2019, s. 18–20.)

Ikääntyneiden osallisuuden edistäminen on hyvin tärkeää, sillä se parantaa elämänlaatua, jolloin syrjäytymisen riski vähenee. Ikääntyneelle on tärkeä saada tuntee kykenevänsä vaikuttamaan elämänsä kulkuun ja yhteiskunnan yhteisiin asioihin sekä osallistua yhteisön toimiin. Osallisuuden kokemuksessa korostuu, että ikääntynyt kykenee elämään mahdollisimman pitkään hänelle tutussa ympäristössä turvallisesti. (Ikäinstituutti, 2016.)

Osallisuus on kuulumista ja kuulluksi tulemista, jonka edellytyksenä on yhteys omiin ja yhteisiin voimavaroihin. Osallinen ihminen tuntee olevansa merkityksellinen ja osana kokonaisuutta. Hän tuntee kykenevänsä vaikuttamaan elämänsä kulussa ja ympäröiviin asioihin sekä tulevansa kuulluksi itsenään. Osallisuus on usein motivoivana tekijänä, kuinka paljon ihminen käyttää potentiaalisesta toimintakyvystään. Myönteisesti virittäytynyt ihminen näkee enemmän mahdollisuuksia ja tarttuu niihin rohkaistuneemmin. Osallisuuden kokemus lisää hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta sekä uskoa tulevaisuuden tuomille omille mahdollisuuksille. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus, 2023.)

Voimavaralähtöisyydellä tarkoitetaan ihmisen kykyä tehdä asioita itsenäisesti. Siinä keskitytään vahvuuksiin, joita henkilöllä on. Voimavaralähtöisellä otteella keskitytään tuleviin tavoitteisiin ja niiden saavuttamiseen, sen sijaan että keskityttäisiin pelkästään nykyisten ja aiempien ongelmien selvittämiseen. Tavoitteena onkin ihmisen kykenevyyden vahvistaminen, muutosten mahdollistaminen ja kasvun ja kehittämisen edistäminen. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, 2018.)

2.4 Voimavaralähtöisiä vanhustyön menetelmiä

Ulkona tapahtuvalla liikkumisella on todettu useita suotuisia vaikutuksia. Se auttaa ylläpitämään toimintakykyä ja samalla virkistää mieltä. Ulkona liikkuessa maasto on erilainen, joka auttaa tasapainon ylläpitämisessä ja samalla lihakset, luusto ja nivelet pysyvät paremmassa kunnossa. Ulkoilun on todettu myös olevan suotuisaa mielen hyvinvoinnille ja se lievittääkin ahdistusta ja saa voimaan energisemmin. Luonnossa liikkuessa eri aistit pääsevät käyttöön, on mahdollista koskettaa, haistaa, maistaa ja tuntea erilaisia asioita. Sosiaalisuuden kannaltakin ulos lähteminen on tärkeää, sillä ulkona voi kohdata muita ihmisiä ja tämä lisää osallisuuden tunnetta. (Voimaa vanhuuteen, 2015.) Tuen avulla myös vanhukset, joiden toimintakyky on heikentynyt, saavat mahdollisuuden ulkoiluun. Tuen antaminen voi olla sitä, että mahdollistaa ulospääsemisen apuvälineen kanssa tai antamalla vanhuksen ottaa tukea itsestään. Ulkoilemaan kannattaa lähteä ajan kanssa ja huolehtia, että reitti on sopiva liikkumisen kannalta, ja on myös mahdollisuus levähtää. (Ikäinstituutti, i.a.)

Luonto tutkitusti vaikuttaa mielen hyvinvointiin, se mm. lieventää negatiivisia tunteita lisäten positiivisia, sekä antaa energiaa (Tyrväinen, 2023). Ulos luontoon lähteminen ei kuitenkaan ole aina mahdollista, mutta se ei estä luontokokemuksien saamista. Luontokokemuksia voidaan järjestää myös kotien ja palveluasumisten sisällä. Luontoa voidaan tuoda esiin erilaisten elementtien ja teknologian avulla. (Hirvonen, 2022.) Sisätiloihin voidaan laittaa kasvillisuutta, jota vanhukset pääsevät hoitamaan, tuoksuttelemaan, katselemaan ja

koskettelemaan. Teknologia mahdollistaa virtuaalitodellisuuden kokemisen mm. äänien ja kuvien muodossa.

Eläinten rooli hoitotyössä voi olla tärkeä. Ne osaltaan rauhoittavat ja tuovat lohtua, jota toinen ihminen ei välttämättä pysty tarjoamaan. Eläimet ovat aidosti läsnä ja ne eivät arvostele ihmisten tavoin. Aina ei myöskään sanoja tarvita, vaan eläin ilmaisee itseään ja välittämistään muutoin. (GreenCare Finland, i.a.) Eläimiä voidaan tuoda vierailuille sisätiloihin ilahduttamaan vanhuksia. Lisäksi nykyteknologia on mahdollistanut erilaisia robottieläimiä. Terapiakissa voi tuoda vanhukselle seuraa ja jonkun, jota hän voi hoivata, ilman huolta muistaako kissan ruokkia tai päästää pihalle (Mentex, i.a.).

Taiteella on oma tärkeä rooli ja useita hyviä vaikutuksia ihmiselle. Taide auttaa yhteisöllisyyden, osallisuuden ja merkityksellisyyden tunteiden luomisessa. Taiteen ei tarvitse olla ennalta tuttua, sillä uuden oppiminen tukee aivojen aktivoitumista. Uuden luominen ja tekeminen auttaa vahvistamaan henkilöä ja voi myös tukea uusien tilanteiden kohtaamista. (Malmivirta, 2017.) Taiteenlajeja on runsaasti. Taidetta voi esimerkiksi tehdä musiikin, näyttelemisen, käsityön, tanssin tai kuvataiteen muodossa. Taiteella voidaan ilmaista erilaisia tunteita, mielipiteitä ja sitä voidaan tehdä itselle tai muille esiteltäväksi. Taiteella ei ole juurikaan rajoja. (Toivakka, i.a.) Erilaisilla taiteen keinoilla voidaan vaikuttaa mm. lihasmuistiin ja mielen virkeyteen. Taide voi toimia avaimena keskustelulle ja hyvien muistien muisteluille. Taide voi toimia myös iloa tuottavana toimintana, jossa vanhus pääsee toteuttamaan itseään. (Osaattori, i.a.)

Tanssi on oma taiteenlajinsa ja sen alle kytkeytyy paljon erilaisia alalajeja. Tanssi tukee aivoterveyttä, auttaa koordinaatiokyvyssä, rentouttaa ja tukee muistia. Aivoterveyttä tanssi tukee aktivoimalla aivojen eri osa-alueita, sillä tanssiminen yhdistää liikettä, musiikin kuuntelemista ja vuorovaikutusta ja mahdollisesti koskemista toisen ihmisen kanssa. Lisäksi tutkimuksen mukaan tanssiminen on tehokas aivojen valkean aineen ylläpitäjä, joka vaikuttaa viestien välitykseen aivoissa. Stressiä vähentää parhaiten tanssi, jossa saa vapaasti liikkua oman mielensä mukaisesti, ohjattu tanssi toimii paremmin kognitiivisten taitojen ylläpitämisessä. Tärkeää on se, että tanssi on itselle mieluista. (Poikonen, 2022.)

3 SAIRAANHOITAJANA VANHUSTYÖSSÄ

3.1 Vanhustyön haasteet

Vuonna 2021 sairaanhoitajana töitä tehneiden lukumäärä Suomessa oli 76581. Maahanmuuton kautta sairaanhoitajan ammattia harjoittaneiden määrä oli 4,1 %. Eläköityneitä sairaanhoitajia on vuosi vuodelta ollut hieman enemmän ja lisäksi alanvaihtajiaakin on. Sairaanhoitajaopinnot aloittaneiden määrä on ollut kasvussa viimeisten viiden vuoden aikana. (Sairaanhoitajat, i.a.)

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) teettämässä kyselyssä selvisi, että iso osa vanhusten parissa työskentelevistä kokee työn kuormittavaksi. Kuormittavuuteen vaikuttaa mm. lisääntynyt palveluntarve ja henkilöstön riittämättömyys ja haaste saada sijaisia, jotka vaikuttavat ylittöiden määrään kasvuun. (THL, 2024.) Vanhusten parissa tehtävä työ mielletään helposti liikkeeksi työkse; joka ei houkuttele. Myös ammattiosaamisen rajalliset mahdollisuudet vanhustyön parissa syövät alan vetovoimaisuutta. (Salin, 2022, s. 487–488.)

Vanhustyön huonoja puolia tuodaan herkästi esille ja siksi olisikin tärkeää vanhustyön vetovoimaisuuden edistämiseksi tuoda myös sen hyviä puolia näkyväksi. Jotta vanhustyö saataisiin näkymään hyvässä valossa, on jokaisen kiinnitettävä huomiota omaan toimintaan ja siihen, minkälaisen kuvan antaa vanhustyöstä. Esimerkiksi kuinka omasta työstä kerrotaan tai kuinka työyhteisössä toimitaan. Hyvän ilmapiirin luomiseksi pitää työyhteisössä olla arvostus toisia kollegoja kohtaan, positiivinen asenne sekä kattava ja ammatillinen ohjaus uusille työntekijöille ja opiskelijoille. (Korkiakangas ym., 2022 s. 6–7.)

3.2 Vetovoimaisuutta lisäävät tekijät vanhustyössä

Vetovoimaisella organisaatiolla on vetovoimainen vaikutus työntekijöiden saamiseen ja pysyvyyteen. Työntekijöiden motivoiminen ja kiinnostuksen ylläpitäminen lisää pysyvyyttä. Vanhustyö on ihmisläheistä työtä ja merkityksellistä, on kuitenkin tärkeää, että työntekijä kokee olevansa aikaansaava ja työ on monipuolista ja vaihtelevaa, näin myös saadaan ylläpidettyä työmotivaatiota. (Aalto, 2014 s.12–18.)

Omaan työhön vaikuttaminen ja kehittäminen on myös osa työhyvinvointia. Riittävät resurssit ja toisista välittäminen tukee työssä jaksamista. On tärkeää pystyä ja saada vaikuttaa omaan työhyvinvointiin esimerkiksi tekemällä osa-aikaista työaika. Vetovoimaisuuteen vaikuttaa työssä jaksaminen ja työhyvinvointi, jossa laadukkaalla johtamisella on suuri rooli (Kuvio 2). Vanhustyön vetovoimaisuutta edistäisi myös julkinen myönteisyys sekä arvostus vanhustyötä kohtaan. (Korkiakangas ym., 2022 s. 6–7.)



Kuvio 2. Työn vetovoimaisuuteen vaikuttavat tekijät (mukaillen Aalto, 2014, taulukko 2)

Savonian-ammattikorkeakoulu Oy ja Savon koulutuskuntayhtymä ovat toteuttaneet vetovoimainen vanhustyö hankkeen vuosina 2020–2022, hankkeen tavoitteena oli kehittää menetelmä, jonka avulla työyhteisöistä saataisiin vielä parempia ja näin houkutelua ammattilaisia alalle. Tavoitteena oli myös tuoda näkyväksi vanhustyön hyvät puolet. Käytännön kehittämistoimia toteutettiin erilaisten valmennusten ja koulutusten avulla. (Vetovoimainen vanhustyö, i.a.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kehittämishankkeemme tarkoitus oli tuottaa sarja TikTok- videoita. Videoissa tuotiin esille vanhustyön parissa työskentelyn arvokkuus ja kauneus sekä mitä vanhustyö voi parhaimmillaan olla.

Työmme tavoitteena oli lisätä kiinnostusta vanhustyötä kohtaan, laajentaa käsitystä vanhuudesta ja vanhustyöstä sekä ymmärrystä hoitotyön monipuolisuuteen sekä mahdollisuuksiin. Halusimme lisätä tietoutta alan moninaisuudesta ja laajentaa käsitystä perushoitotyön ulkopuolelle. Toiveenamme oli, että työmme toimisi motivoivana sekä herättäisi kiinnostusta hakeutua vanhustyön pariin. Halusimme tuoda esille kuinka upeaa vanhuus voi olla voimavarat huomioiden ja kuinka pienillä asioilla voimme sairaanhoitajina tehdä siitä vielä upeampaa.

5 YHTEISTYÖTAHO

Yhteistyötahona toimi Diak. Diak on valtakunnallinen, monikulttuurinen ja moniuskontoinen ammattikorkeakoulu, jossa opiskelee vuosittain n. 3300 opiskelijaa (Diak, i.a.-a). Diakin juuret ulottuvat pitkälle aina vuoteen 1867, jolloin diakin taustayhteisönä toimiva Helsingin diakonissalaitos alkoi kouluttamaan diakonissoja. Vuodesta 1996 Diak on kouluttanut sosiaali-, terveys- ja kirkonalan asiantuntijoita. (Diak, i.a.-b.) Diakissa on mahdollista suorittaa seuraavat sosiaali-, terveys- ja tulkkauksen alan AMK-tutkinnot: Sairaanhoidaja, sairaanhoidaja diakoninen hoitotyö, sosionomi, sosionomi diakoniatyö, sosionomi kirkon nuorisotyö, sosionomi kirkon varhaiskasvatus, terveydenhoitaja, tulkki asioimistulkkaus, tulkki viittomakielen ja puhevammaisten tulkkaus (Diak, i.a.-c).

Sairaanhoidaja on terveydenhoitoalan ammattilainen, joka voi työllistyä niin perus- kuin erikoissairaanhoidon puolelle erilaisiin tehtäviin, sekä yksityisellä että julkisella sektorilla. Sairaanhoidajan tehtäviin kuuluu terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja siinä edistäminen niin yksilö-, perhe- kuin yhteisötasolla, sekä sairauksien hoitaminen. Opinnoissa on monipuolista teoriaosaamista sekä käytännön taitojen opiskelua, jotka valmistavat opiskelijan toimimaan sairaanhoidajan tehtävissä. Diakissa painotetaan eettistä osaamista, mikä tarkoittaa mm. huono-osaisten tukemista ja auttamista. (Opintopolku, i.a.).

Opinnäytetyöntilaaajina olivat Diakin lehtorit Eeva Kivelä ja Aino-Maaria Kokkonen, jotka tulevat käyttämään videoita osana opetusmateriaaleina vanhuus YHT4 ja vanhusten/ikäntyvien näyttöön perustuva kliinisen hoitotyön VHO kursseilla sekä Vanhusten/ikäntyvien hoitotyön kliinisen harjoittelun /kotisairaanhoidon HAR4 kurssilla. YHT4 kurssilla käsitellään vanhuspalvelulakia ja suosituksia, vanhuuden moninaisuutta, vanhustyön tavoitteita ja arvoja sekä kansainvälisiä linjauksia (Diak, i.a.-d). VHO kurssilla käsitellään vanhusten keskeiset sairaudet, muistisairaudet ja niiden hoito, toimintakyvyn ja voimavarojen arviointi, osallisuuden ja läheisten tukeminen, palvelutarpeenarviointi, geroteknologia sekä hoitotyön ja hoidon laatu (Diak, i.a.-e). HAR4 harjoittelu tapahtuu ikäntyvien hoitotyössä tai kotisairaanhoidossa ja

sen tavoitteisiin kuuluu mm. ikääntyvien hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukeminen (Diak, i.a.-f).

6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

6.1 Kehittämispainotteinen opinnäytetyö ja TikTok-vaikuttaminen

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön ajatuksena on, että se kehittää jotakin toimintaa. Työstä voi jäädä ohjeistus tai opastus riippuen kehittämistarpeista tai se voi olla jokin toiminto tai kehitystyö. Kehittämispainotteisessa työssä osallistujat pääsevät toimijoiksi. Opinnäytetyö rakentuu eri osioista, alun suunnitelman vaiheesta itse toteutukseen ja lopulta sen arvioimiseen. Kehittämispainotteiselle opinnäytetyölle tärkeää on teorian linkittäminen suunniteltuun toteutukseen ja erilaisten käsitteiden avaaminen. (Valtonen ym., 2020.)

Valitsimme erilaisista vaihtoehdoista kehittämispainotteisen opinnäytetyön, sillä halusimme olla kehittämässä vanhustyötä. Samalla halusimme kannustaa kanssaopiskelijoita ja muita alaa pohtivia, jotta he antaisivat vanhustyölle mahdollisuuden. Videoiden julkaisuun valitsimme TikTokin se suuren suosion vuoksi ja arvelimme saavamme sillä isomman yleisön ja mahdollisuuden vaikuttaa kansallisella tasolla.

TikTok on lyhytmuotoisten mobiilivideoiden johtava alusta. Sen missio on innostaa luovuuteen ja tuoda iloa. (TikTok, i.a.-a.) Alustan idea on yksinkertainen, käytä TikTokia tehdäksesi hyvää. Alusta haluaa innostaa ja rohkaista uutta sukupolvea vaikuttamaan positiivisesti planeettaan ja ympärillään oleviin. (TikTok, i.a.-b.) Alustalla on yli 1,2 miljoona suomalaista käyttäjää. Isosta luvusta huolimatta Facebook johtaa edelleen tilastoa suosituimpana some-alustana, mutta sen keski-ikä on noussut ja nuoremmat valitsevat mieluummin TikTokin. (Markkanen, i.a.)

TikTok toimii pitkälti algoritmien kautta. Algoritmi tunnistaa käyttäjän mieltymykset ja tavat ja tarjoaa niiden avulla yksilöityjä videoita katsojilleen. Algoritmi siis tunnistaa tykkäykset, haut, kommentoinnit, ajan, jonka henkilö viettää videota katsellen tai kuinka usein hän videota katselee. Lisäksi TikTok

käyttää ns. koyleisöä, joille videot ensin julkaistaan. Mikäli videot kiinnostavat koyleisöä, lisätään kyseistä videota laajemmalle katsojakunnalle. Videoiden julkaisemisissa on hyvä miettiä, millaisia ”hashtageja”, eli tunnisteita käyttää sekä huolehtia siitä, että videot ovat mielenkiintoisia ja teknisesti hyviä. (Fiid, i.a.)

5.2 Suunnittelu

Idea opinnäytetyöhön lähti lehtori Eeva Kivelän luennoimalla vanhustyön tunnilla. Usein kuullaan opiskelijoiden kuvittelevan vanhustyön olevan hoitokeskeistä ja likaista. Lehtori Eeva Kivelä pohti luennoilla usein, miten vanhustyötä saisi vetovoimaisemmaksi ja toi usein esille vanhustyön laaja-alaisuuden, sekä ohimennen mainitsi, että hänellä olisi tähän liittyen opinnäytetyö idea. Olimme jo alustavasti miettineet, että opinnäytetyömme tulisi olemaan jotain vanhustyöhön liittyvää, joten päätimme ottaa yhteyttä lehtori Eeva Kivelään ja kuulla hänen ajatuksiaan. Sovimme tapaamisen ja päätimme tehdä opinnäytetyön aiheesta vanhustyö vetovoimaiseksi.

Aiheesta inspiroituneena mietimme, miten saisimme mahdollisimman paljon näkyvyyttä vanhustyötä kohtaan. Päädyimme tekemään seitsemän videota, jotka julkaistiin TikTok- sovelluksessa. Videoissa oli kuvitteellisia osioita sekä aitoja kohtaamisia. Kuvitteellisilla osuuksilla oli tarkoitus huumorin kautta tuoda esiin ihmisten ajatuksia ja käsityksiä vanhustyöstä ja vanhusten arjesta. Aitojen kohtaamisten avulla pyrkimyksenämme murtaa nämä käsitykset ja tuoda esille mitä vanhustyö parhaimmillaan voi olla. Teemat videoihin pohdittiin yhdessä, jonka lisäksi jututimme muutamia vanhuksia, ja saimme vahvistuksen valitsemillemme teemoille. Teemoiksi valikoituivat seuraavat aiheet: alkuesittely, luonto, kultainen nuoruus, karvakamut, parkettien partaveitsi, luovuus ja haastattelut. Videoiden käsikirjoitus kirjoitettuna erillisessä liitteessä (Liite 1).

Alkuperäisenä ajatuksena oli, että videoissa tulisi esiintymään palveluasumisessa asuvia vanhuksia. Olimme yhteydessä erääseen palveluasumiseen ja saimme alustavan suostumuksen, jonka jälkeen meidät ohjattiin selvittämään lupia. Lupien käsittelyaika osoittautui todella pitkäksi ja se

olisi viivästyttänyt meidän opinnäytetyömme prosessia. Emme lähteneet kysymään toista palveluasumista mukaan työhömme todettuamme, että ei ole eettisesti oikein lähteä kuvaamaan muistisairaita asukkaita, vaikka heiltä luvan kysyisimmekin. Päädyimme valitsemaan kuvattaviksi vanhuksia omasta lähipiiristämme sekä tuntemiamme vanhustyössä työskenteleviä sairaanhoitajia.

Kun videoiden teemat, käsikirjoitus ja esiintyjät olivat varmistuneet, olimme yhteydessä Diakin viestintään, joka ohjasi meitä laittamaan viestiä Diakin somevaikuttajille. Pidimme heidän kanssaan yksityisen TikTok -pajan, jossa saimme ohjeita, miten tuottaa hyvä ja menestyvä video. Somevastaavat vaikuttuivat ideastamme ja lupasivat olla tukena prosessissa, erityisesti lopullisten videoiden tekstittämisessä ja julkaisemisessa Diakin TikTok- tilillä.

Hyvää videota tehdessä on tärkeä huomioida suunnitelmallisuus ja videoiden käsikirjoitus. Videoita tehdessä on hyvä miettiä kohdeyleisö ja millainen viesti videoilla halutaan antaa. On tärkeä varmistaa, että kuvausvälineistö on toimiva ja niitä osataan käyttää asianmukaisesti. TikTok videot tulisi kuvata pystysuunnassa parhaimmalla kuvanlaadulla. Äänenlaatuun on hyvä kiinnittää huomiota valitsemalla rauhallinen kuvausympäristö, jossa taustamelut eivät häiritse. Lisäksi kuvatessa on hyvä hyödyntää erillistä mikrofonia ja huomioida puheen selkeys. Kuvanlaatuun vaikuttaa sääolosuhteet sekä valaistus, kuvauksessa on syytä kiinnittää huomiota valon suuntaan ja riittävyyteen. Puhelimella käsin kuvatut videot voivat helposti täristä, joten kuvan vakauttamisessa on hyvä hyödyntää jalustaa. Yleisesti on hyvä huomioida kuvatessa tausta ja videon sommittelu. Videon ensimmäiset sekunnit ovat ratkaisevia ja niiden perusteella katsojan mielenkiinto saadaan heräteltyä. (Punainen Risti, i.a.)

5.3 Toteutus

Aloitimme videoiden kuvitteellisten osioiden kuvaukset Diakin Helsingin kampuksella, josta olimme varanneet kotiluokan koko päiväksi. Olimme varanneet ennalta sovitut rekvisiitat mukaan, sekä hyödynsimme kotiluokan

välineistöä sekä sisustusta. Videot kuvattiin älypuhelimilla sekä kameranjalustaa hyödyntäen, jolla varmistettiin tasainen kuvanlaatu. Osassa videoissa hyödynnettiin myös lisävaloa. Kuvauspäivä oli erittäin jännittävä hetki ja kaikille ihan uutta, sillä kenelläkään ei ollut aiempaa kokemusta näyttelemisestä tai videoiden kuvaamisesta. Kuvauksien edetessä jännitys osoittautui melko pian turhaksi, koska hyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä oli helppo heittäytyä. Jokaisen omat vahvuudet tulivat hyvin esille videoita tehdessä, joka sujuvoitti työskentelyämme. Videot muovautuivat lopulliseen muotoonsa kuvauksien edetessä. Videoiden teko osoittautui luontevaksi ja ne valmistuivat suunniteltua nopeammin. Päällimmäisenä tunteena kuvauksista jäi jokaiselle hauskuus. Päivän päätteeksi jaoimme ja sovimme aitojen kohtausten kuvauksista.

Aitojen kohtausten kuvaaminen osoittautui oletettua haastavammaksi. Kuvausten kannalta haasteelliseksi osoittautui sääolosuhteet ja aikataulutukset kuvattavien kanssa. Myös kuvattavien ohjaaminen oli oma haasteensa. Saimme kuvaukset kumminkin määräaikaan mennessä valmiiksi, vaikka niihin kului huomattavasti suunniteltua enemmän työskentelytunteja. Aitoihin kohtauksiin ei ollut kirjoitettu käsikirjoitusta, vaan pelkästään ajatus. Kuvaukset etenivät kuvattavien ehdoilla. Näin halusimme varmistaa, että tuotos olisi juuri heidän näköisensä. Ennen editointia videomateriaali näytettiin kuvattaville, jolloin heillä oli vielä mahdollisuus vaikuttaa lopputuloksiin. Kuvattavilta ei tullut muutosehdotuksia, sen sijaan kaikki olivat vaikuttuneita.

Prosessimme haastavin osuus oli videoiden editointi. Editoinnissa käytimme CapCut- sovellusta, joka ladattiin tietokoneelle. Sairasteluitten takia jouduimme toteuttamaan editointia osittain etäyhteyksin, ja internet-yhteyden hitaus aiheutti haasteita etäyhteydellä olevaan kuin sovelluksella olevaan toimintaan. Sovellus toimi eri tavoin eri laitteilla ja jouduimme siirtämään materiaalia laitteilta toisille, jolloin videoiden laatu kärsi ja osa editoidusta materiaalista vioittui. Editointi itsessään oli aikaa vievää ja jouduimme katsomaan valmista materiaalia puhelimistamme, jotta näkisimme ja kuulisimme miten lopullinen materiaali käyttäytyisi. Tämän jälkeen jouduimme vielä muokkaamaan mm. ääniasetuksia. Somevastaavat tarkistivat valmiit videot ja antoivat vielä muutaman

parannusehdotuksen sekä lisäsivät videoihin tekstityksen sekä pyytämämme tunnisteet.

Alkuperäinen suunnitelma oli julkaista yksi video päivässä viikon ajan yhteishakujen alkaessa, mutta Diakin viestintä ja somevastaavat ehdottivat hitaampaa julkaisutahtia paremman luonnollisen näkyvyyden saamiseksi ilman maksettua mainontaa. Yhdessä saimme sovittua, että videot julkaistiin kolmen viikon sisällä, jolloin ajatuksemme videoiden julkaisemisesta yhteishakujen aikaan toteutui ja opinnäytetyömme aikataulu ei muuttunut.

Halusimme saada mahdollisimman paljon näkyvyyttä opinnäytetyöllemme ja seuraajia videoille. Siksi olimme yhteydessä Diakin viestintään, josta laitettiin tiedote tulevasta TikTok sarjasta Tuudoon sekä lehtori Eeva Kivelä laitoi tiedotteen henkilökunnan Duuriin.

5.4 Palaute

Keräsimme palautetta ja arviota opinnäytetyön vaikutuksista eri tavoin. TikTokissa pyysimme katsojia kommentoimaan videoita ja kertomaan muuttuiko ajatus vanhustyöstä videoiden myötä. Kuvattavilta palautteen saimme suullisesti. Lisäksi teimme kohdennetun palautekyselyn verkossa käytettävällä kyselytyökalu surviolla (Liite 2). Kysely oli kohdistettu Diakin terveydenhuollon opiskelijoille ja se julkaistiin Tuudossa sekä luokkamme WhatsApp- ryhmässä.

14.9.2024 mennessä videoiden katselumäärä TikTokissa oli yhteensä lähes 50000 kertaa. Tykkäyksiä videot saivat yhteensä 1125, jakoja 268 ja kommentteja 63 (Liite 3). Videot kuitenkin jatkavat vaikuttamista ja katseluiden määrä nousee koko ajan. Videot herättivät paljon keskustelua vanhustyön tämänhetkisestä tilanteesta ja monessa kommentissa tulikin ilmi, että fiktiivinen osuus kuvaa ikävä kyllä paljon vanhustyön tilannetta. Aidot hetket saivat kiitosta ja moni kommentoija toivoikin, että tämän kaltaisiin hetkiin saisi enemmän aikaa. Tällä hetkellä moni kokee, että aika menee perushoidollisiin asioihin, kirjaamiseen ja muuhun välilliseen työhön. Välillisellä työllä tarkoitetaan hoitoa ja

huolenpitoa mahdollistavat tehtävät, jossa ei olla suorassa kontaktissa asiakkaan kanssa (Valvira, 2020). Kommentoijissa oli terveydenhuollon ammattilaisia, joiden kokemukset jakaantuivat ja poikkesivat toisistaan. Osa kokivat, että ennen kerkesi tekemään videoissa vastaavia asioita mutta ei tänä päivänä. Heidän kommentteistansa myös välittyi kapeakatseisuus ja haluttomuus muutokseen. Heistä tuntui, että vanhuksia joutuu houkuttelemaan ulos, eivätkä he siltikään innostu ajatuksesta. Osa taas koki, että vanhuksia otetaan hyvin arkeen mukaan ja heille mahdollistetaan oman näköinen arki. Yhdessä kommentissa tuotiin hyvin esille, että arvokkaan hetken tuottaminen ei tarvitse olla suurta eikä vaadi paljoo. Arvokas hetki voi olla myös pieni vanhuksen kanssa vietetty aika.

Survio- kysely vastauksia saatiin 18kpl (Liite 4). Yhdeksän vastaajaa koki, että videot muuttivat heidän käsitystensä vanhustyöstä, kymmenen vastaajaa ei yllätynyt vanhustyön monipuolisuudesta, jonka perusteella voimme päätellä, että moni tietää mitä vanhustyöllä on tarjota. Vastaajista 14 mielestä videot lisäävät vanhustyön vetovoimaisuutta ja sama määrä arvioi videot vanhustyön arvokkuutta lisääväksi. Vastaajista 13 näkisi itsensä sairaanhoitajana vanhustyössä. Arvosanaksi videot saivat 3,9 tähteä. Kirjallista palautetta saimme 17 vastaajalta, joista suurin osa oli positiivisia. Videoiden koettiin tuovan esille asioita, jotka helposti unohtuvat perushoidon ja muun kiireen äärellä, mutta jotka ovat tärkeitä ja merkityksellisiä. Vanhusten kohtaamista ja sen tärkeyttä korostettiin yksinäisyyden ehkäisemiseksi. Videot herättivät kaipuun vanhustyötä kohtaan. Yhdessä kommentissa todettiin, että aina ei ole mahdollista lähteä retkille ja toivottiin että videoissa olisi näytetty kuinka toiminta tuodaan vanhuksen luo. Neljä vastaajaa mielsi videot vanhustyötä alentaviksi, eivätkä he kokeneet niiden tuovan oikeutta vanhustyölle.

7 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Eettisyys työssämme on hyvin tärkeä osa kokonaisuutta ja pyrimme tarkastelemaan tätä työmme eri vaiheissa. Ammattietiikan tärkeys korostuu huolenpidossa. Erityisesti ikäihmisten, joille saattaa olla vaikeata pystyä tekemään hoitoaan koskevia päätöksiä itsenäisesti. Kivijalkana työssämme eettisyydelle, toimii sairaanhoitajien eettiset ohjeet. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet on tarkoitettu tueksi ammattihenkilöiden eettisiin päätöstentekoihin päivittäisessä työssä. Ohjeistuksen yhtenä päämääränä on terveyden edistäminen ja ylläpitäminen (Sairaanhoitajat, i.a.). Vanhuksia osallistamalla oppinäytetyömme aktiivisessa osuudessa, mahdollistimme heille suotuisia vaikutuksia terveydelle ja sosiaalisille tilanteille. Sairaanhoitajan tulee kunnioittaa ihmisarvoa elämän kaikissa vaiheissa ja kohdata jokainen potilas arvokkaana yksilönä (Sairaanhoitajat, i.a.). Halusimme työllämme tuoda esiin sitä, että jokaisen vanhuksen tulisi saada elää ja toteuttaa omannäköistä elämäänsä ja olla osallisia elämän jokaisesta osa-alueesta. Huomioimme videoillamme esiintyneet vanhuksat ja heidän toiveensa, emmekä lähteneet heitä liikaa ohjaamaan, vaan tilanteet olivat luonnollisia.

Sosiaali- ja terveysalalla vuorovaikutus ja kommunikointi on tärkeässä asemassa. Sen tulisi olla toista henkilöä arvostavaa ja inhimillistä, jolloin se rakentaa pohjaa luottamukselle. Eettiset kysymykset eivät ole aina yksiselitteisiä ja niillä ei tarkoiteta vain helposti ymmärrettäviä seikkoja. Eettisen kysymyksen voi aiheuttaa toisen henkilön kyky ymmärtää asiaa, jotta hän voisi hyväksytysti tehdä päätöksiä ajaakseen omaa etuaan. (Etene, 2011.) Ammattietiikan tärkeys korostuu huolenpidossa. Erityisesti ikäihmisten, joille saattaa olla vaikeata pystyä tekemään hoitoaan koskevia päätöksiä itsenäisesti.

Työstimme materiaalin ja kerroimme kuvattaville videoiden käyttötarkoituksen ja missä ne julkaistaisiin. Kuvattavilta pyysimme kuvausluvan erillisellä kuvauslupalomakkeella (Liite 5). Vastuullisuudesta huolehdimme siten, että materiaalilla näkyvien henkilöiden yksityisyys ja turvallisuus säilyi ja sovimme

selkeistä rajoista. Rajoilla loimme luottamusta ja saavutimme kaikille miellyttävän kokemuksen kokonaisuudessaan.

Jaoimme Tuudossa sekä luokkamme WhatsApp- ryhmässä palautekyselyn linkin opiskelijoille, johon olimme liittäneet saatekirjeen (Liite 6). AMK-opiskelijat pääsivät antamaan palautetta helposti ja turvallisesti. Palautteiden antaminen tapahtui anonyymisti ja oli vapaaehtoista. Lisäksi keräsimme TikTokista saadut palautteet kommenttikentästä. Analysoimme palautteet yhdessä ja pyrimme huomioimaan palautteiden tulkinnalliset erot, jotta tulosten luotettavuus säilyisi.

Opinnäytetyössä käytetyt aineistot sekä luvat hävitetään asianmukaisella tavalla. Kaikki videoita varten kuvattu materiaali poistetaan äänitys-/ nauhoituslaitteilta. Aineiston ja materiaalin poistaminen tapahtuu heti opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyöraportti tullaan tarkastamaan Turnitin EULA-ohjelman avulla, joka on plagioinnin tunnistamiseen kehitelty apuohjelma. Plagioinnilla tarkoitetaan toisen tekstin luvaton kopiointia taikka esittämistä omanaan (Karjalainen, 2020).

Tiedonhaku oli ajoittain haasteellista. Pyrimme etsimään tietoa monipuolisesti ja tarkastelimme lähteiden luotettavuutta sekä käyttökelpoisuutta monelta eri kannalta. Lähdeaineiston tuli olla mahdollisimman tuore, joten pyrimme rajaamaan yli kymmenen vuotta vanhat teokset pois. Muutama lähde on hieman vanhempi, mutta ne ovat yhä ajankohtaisia. Nettilähdettä käytettäessä, tarkastimme, milloin tieto on viimeksi päivitetty. Teoksista oli löydyttävä selkeästi tekijä tai julkaiseva taho, perustuiko teos faktaan tai mielipiteisiin, oliko tieto kattavasti perusteltua ja paikkaansa pitävää. Lisäksi huomioimme, että teoksissa oli käsitelty aihetta riittävän monipuolisesti. Hakusanoja tarjosi työmme laaja sisältö runsaasti. Pyysimme lehtori Eeva Kivelältä näkemystä ja täsmennystä hakusanoja pohdittaessa, tämä auttoi myös rajaamisessa.

Seminaarissa esittelimme opinnäytetyön suunnitelman, joka opponoitiin. Otimme vertaisopiskelijoiden sekä ohjaavien lehtoreiden antamat palautteet huomioon ja muokkasimme työtämme niiden palautteiden kohdalta, jotka koimme relevanteiksi. Työmme tilaajat lehtorit Eeva Kivelä ja Aino-Maaria Kokkonen ovat

antaneet palautetta koko prosessin ajan, joka on helpottanut työskentelyämme. Palaute ollut hyvin kannustavaa ja eteenpäin vievää. Työmme on ollut lehtoreiden mielestä hyvin innovatiivinen, myönteinen sekä selkeä. Videot ovat mahdollisuuksia esille tuovia ja voimavaralähtöisiä sekä elämänlaatua vahvistavia. Työ on vastannut vaikuttamis- ja opetusmateriaali tarkoitustaan.

8 POHDINTA

Opinnäytetyö prosessi on ollut meille kasvun ja kehityksen aikaa. Olemme oppineet kirjallisen työn tuottamisesta ja päässeet syventämään osaamistamme ja oppimaan lisää arvokkaasta vanhustyöstä. Opinnäytetyö osoittautui huomattavasti laajemmaksi ja ajoittain oli haastava löytää yhteistä aikaa sen tekemiselle. Tietoa ja materiaalia vanhustyöstä oli helposti löydettävissä, mutta sen rajaaminen oli työlästä. Vanhustyön vetovoimaisuudesta olevan tutkimustietoa ei ollut juurikaan saatavilla.

Teoriaosuutta työstäessämme kiinnitimme huomion siihen, kuinka paljon toimintakyvyn eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Esimerkkinä sosiaalisuuden vähetessä, vanhus voi vähentää kotoa poistumista, jolloin fyysisen toimintakyvyn riskit lisääntyvät sekä mielenhyvinvointi kärsii. Erilaisten menetelmien vaikutusten laajuus toimintakykyyn yllätti ja ymmärrys siitä, kuinka monitasoista vaikutus on. Esimerkkinä luonnossa oleminen ja liikkuminen vaikuttaa fysiologisesti. Epätasainen maasto edesauttaa tasapainon ylläpitämistä, ehkäisee sydän- ja verisuonitautien riskien kasvua, hapenottokyky paranee ja aistit saavat positiivisia ärsykeitä. Luonto vaikuttaa myös sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Ulkona voi kohdata muita ihmisiä ja saada mahdollisesti uusia ystäviä. Luonnossa olemisella on vaikutusta mieleen, se vähentää ahdistusta ja lieventää masennusta.

Opinnäytetyö vahvisti jo opittua asiakaslähtöisyyttä, hoitotyön eettisyyttä ja ammatillisuutta sekä kuinka edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Sairaanhoidajan tulee osata tunnistaa terveyttä ja toimintakykyä uhkaavia tekijöitä ja kyetä arvioimaan ja edistämään niitä. (Savonia, i.a.) Työssämme toimme esiin, että vanhusten toimintakyvyn heiketessä ja sosiaalisen verkoston kaventuessa syrjäytymisen riski ja terveydelliset haasteet kasvavat. Halusimme tuoda esiin tapoja, joilla aktivoida vanhuksia ja näin ennaltaehkäistä riskien kasvua. Eettiseen työskentelyyn kuuluu ihmisoikeuden kunnioittaminen ja ihmisarvon säilyttäminen sekä muutoinkin eettisten ohjeiden noudattaminen (Savonia, i.a.). Huomioimme eettisyyttä selittämällä vanhuksille tarkasti ja ymmärrettävästi

työstämme ja sen tarkoituksesta. Videoiden aidoissa kohtaamisissa huomioimme ihmisarvon säilymisen. Esimerkiksi jos joku kuvattavista ei halunnut, että hänen kasvonsa näkyisivät, huomioimme kuvakulmat tarpeeksi peittävästi. Lisäksi videoilla esiintyneet saivat nähdä ja hyväksyä valmiin materiaalin ennen niiden julkaisemista. Asiakaslähtöisyydellä tarkoitetaan asiakkaan tukemista niillä näkemyksillä ja voimavaroilla mitä hänellä on ja kohdata hänet oman elämänsä asiantuntijana (Savonia, i.a.). Työmme alusta saakka halusimme painottaa vanhuksen roolia oman elämänsä asiantuntijana. Jokainen vanhus on yksilö, kaikki vanhukset eivät ajattele samalla tavalla. Vanhuksen yksilölliset tarpeet tulee huomioida.

Tämänkaltaisille videoille on selkeästi tarvetta, ne toimivat hyvänä tapana ravistella pinttyneitä ajatuksia ja tapoja pois vanhustyöstä. Huomasimme, että tämänkaltaiset videot menevät helposti ns. ihon alle ja alan ammattilaiset ottavat puolustuskannan. Selkeästi moni on tottunut ja hyväksynyt sen, että aikaa ei ole millekään ns. ylimääräisille asioille. Helposti unohdetaan, että arvokkaan arjen tuottaminen ei tarvitse aina olla isoja tekoja. Videoissamme esiteltiin vaihtoehtoisia toimintatapoja osallistamisen tukemiseksi, näiden halusimme toimivan inspiraationa alalla jo työskenteleville. Toivoimme, että opinnäytetyömme toimisi vanhustyön vetovoimaisuutta lisäävänä, mutta kommentteista päätellen videot puhuttelivat enemmän jo alalla työskenteleviä. Olisimme saaneet todennäköisesti enemmän näkyvyyttä ja kommentteja, jos olisimme hyödyntäneet myös muita sosiaalisen median alustoja, kuten Facebook ja Instagram.

Videoiden julkinen näkyvyys sai meidät ideoimaan lisää erilaisia kehittämideoita jatkoa varten. Syntyi idea esimerkiksi podcastista, jossa keskusteltaisiin vanhustyön arvokkuudesta ja sen positiivisista puolista, sekä TikTokissa voisi jatkaa teemalla ”Kysy Pirkko-Liisalta, Pirkko-Liisa vastaa”. Haluamme nostaa esiin myös tarpeen alalla työskentelevien kiinnostuksen uudelleen herättelemisestä ja mahdollisuuksien huomaamisesta. Se voi myös osaltaan herättää alan vetovoimaisuutta ja lisätä pitovoimaisuutta.

LÄHTEET

- Aalto, T-M. (2014). *Ikääntyneiden hoitotyön vetovoimaisuus. Vaasalaisten lähihoitajien ja alan opiskelijoiden näkökulma* [Pro gradu -tutkielma, Vaasan yliopisto].
https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/6849/osuva_5830.pdf
- Diak. (i.a.-a). *Organisaatio*. Saatavilla 11.5.2024
<https://www.diak.fi/diak/organisaatio/>
- Diak. (i.a.-b). *Historia*. Saatavilla 11.5.2024
<https://www.diak.fi/diak/organisaatio/historia/>
- Diak. (i.a.-c). *AMK- tutkinnot*. Saatavilla 14.9.2024
<https://www.diak.fi/hakeminen/koulutukset/amk/>
- Diak. (i.a.-d). *Vanhuus (2op)*. Saatavilla 14.9.2024 <https://opinto-opas.diak.fi/43204/fi/14613/14548/376/0/12569>
- Diak. (i.a.-e). *Vanhusten/ ikääntyvien näyttöön perustuva kliininen hoitotyö (2op)*. Saatavilla 14.9.2024 <https://opinto-opas.diak.fi/43204/fi/14613/14548/376/0/12570>
- Diak. (i.a.-f). *Vanhusten/ ikääntyvien hoitotyön kliininen harjoittelu/ kotisairaanhoidon harjoittelu (7op)*. Saatavilla 14.9.2024
<https://opinto-opas.diak.fi/43204/fi/14613/14548/376/0/12570>
- Etene. (2011). *Ammattietiikka*.
<https://etene.fi/documents/66861912/66865169/ETENE-julkaisu+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841/ETENE-julkaisu+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf?t=1439805553000>
- Etene. (2008). *Vanhuus ja hoidon etiikka*.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71357/etene20.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Fiid. (i.a.). *Miten TikTokin algoritmi toimii?* Saatavilla 9.9.2024
<https://www.fiid.fi/fi-artikkelit/miten-tiktok-algoritmi-toimii>

- Green Care Finland. (i.a.). *Eläinavusteiset menetelmät*. Saatavilla 4.9.2024
<https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>
- Hirvonen, J. (2022). *Luonnon ja hyvinvoinnin välinen yhteys vanhustyössä*.
<https://vtkl.fi/luonnon-ja-hyvinvoinnin-valinen-yhteys-vanhustyossa>
- Ikäinstituutti. (2016). *Ikääntyvien osallisuuden edistäminen*.
<https://www.ikainstituutti.fi/osallisuus/>
- Ikäinstituutti. (i.a.). *Vinkkejä ikäihmisen ulkoilukaverille*. Saatavilla 4.9.24
<https://www.vievanhusulos.fi/wp-content/uploads/2024/06/Vinkkeja-ikaihmissen-ulkoilukaverille.pdf>
- JHL. (2024). *Kuka hoitaa vanhukset? Hallitus haluaa tiukentaa hoitajamitoitusta*. <https://www.jhl.fi/blogi/2024/08/29/kuka-hoittaa-vanhukset-hallitus-haluaa-tiukentaa-hoitajamitoitusta/>
- Karjalainen, A. (2020). *Lähteiden käytössä huomioitavaa*.
<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760656>
- Korkiakangas, E., Koivisto, T., Olin, N., & Laitinen, J. (2022). Vanhustyössä työskentelevien hoitajien ja esihenkilöiden näkemyksiä vanhustyön vetovoimaisuutta edistävästä tekijöistä. *Tutkiva hoitotyö*, 20(1), 6–7
<https://shlehti.sairaanhoitajat.fi/digilehti/th-1-2022/2-87>
- Kulmala, J., & Räsänen, R. (2019). *Hyvä vanhuus: menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseksi*. PS-kustannus.
- Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat KT. (2024). *Vanhuspalveluissa tarvitaan kaikki keinot käyttöön*. <https://julkaisut.kt.fi/978-952-7465-55-4>
- L 980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 28.12.2012/980.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L3P13>
- Malmivirta, H. (2017). *Taide, taidetoiminta ja niiden vaikutukset ikääntyneiden hyvinvointiin* [PowerPoint-diat].
https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/10/Helena_Malmivirta_Esitys_25.10.2017.pdf
- Markkanen, V. (i.a.). *TikTok kasvaa ja aikuistuu- hyppääkö yrityksenne mukaan?* Saatavilla 9.9.2024 <https://akatemia.fi/blogi/tiktok-kasvaa-ja-aikuistuu-hyppaako-yrityksenne-mukaan/>

[/vanhuspalvelujen-henkiloston-tyon-kuormituksessa-on-huomattavaa-vaihtelua-alueiden-valilla-esihenkilot-huolissaan-henkiloston-jaksamisesta](#)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (14.12.2018). *Sosiaalinen kuntoutus voimavaraistamisena*. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/sosiaalinen-kuntoutus-voimavaraistamisena>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (15.12.2023). *Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet*. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Terveyskirjasto. (1.11.2021b). *Elinajanodote*.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01025>

Terveyskirjasto. (25.8.2021a). *Gerastenia*. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04108>

Terveyskylä. (24.1.2024). *Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista?*

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mista-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>

TikTok. (i.a.-a). *About TikTok*. Saatavilla 11.5.2024

<https://www.tiktok.com/about?lang=en>

TikTok. (i.a.-b). *TikTok for good*. Saatavilla 11.5.2024

<https://www.tiktok.com/forgood?lang=en>

Tilastokeskus. (25.1.2024b). *Maahanmuuttojen määrä ennätysuuri Suomessa vuonna 2023*.

<https://www.stat.fi/julkaisu/clmixlq2e5fnt0bw60d4l2t7g>

Tilastokeskus. (26.4.2024a). *Väestö ja yhteiskunta*.

https://stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaesto-vaestoennuste-ikaryhmittain

Toivakka, S. (i.a.). *Mitä taide on?* Saatavilla 4.9.2024

<https://peda.net/kauhava/lukiokoulutus/kauhavanlukio/lukiokurssit/jk/5ttjk/mit%C3%A4-taide-on->

[pdf:file/download/7bdbdd54079ec5c9c48635e36ece01ec2818d5ad/Mit%C3%A4%20taide%20on.pdf](https://www.ttl.fi/file/download/7bdbdd54079ec5c9c48635e36ece01ec2818d5ad/Mit%C3%A4%20taide%20on.pdf)

- TTL. (2023). *Väestön ikääntymiseen ei ole varauduttu riittävästi — päätöksillä on jo kiire*. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/vaeston-ikaantymiseen-ei-ole-varauduttu-riittavasti-paatoksilla-on-jo-kiire>
- Tyrväinen, L. (2023). *Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347>
- Työterveyslaitos. (i.a.) *Henkilöstön saatavuuden ja alan vetovoimaisuuden turvaaminen iäkkäiden palveluissa (Hyvä veto)*. Saatavilla 16.4.2024 <https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/henkiloston-saatavuuden-ja-alan-vetovoimaisuuden-turvaaminen-iakkaiden-palveluissa-hyva-veto>
- Uotila, H. (2011). *Vanhuus ja yksinäisyys*. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valtioneuvosto. (2022). *Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030*. Saatavilla 14.4.2024 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164495/VN_2022_70.pdf?sequence=4&i%3CsAllowed=y
- Valtonen, M., Karjalainen, A., Nylund, M., Riihimäki, T., & Vesterinen, O. (2020). *Opinnäytetyön erilaiset toteuttamistavat*. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760648#:~:text=2.,opastamisesta%2C%20toiminnan%20j%C3%A4rjest%C3%A4misest%C3%A4%20tai%20kehitt%C3%A4misest%C3%A4>
- Valvira & Aluehallintovirasto. (2020). *Välittömän ja välillisen asiakastyön määrittely vanhusten tehostetun palveluasumisen ja laitoshoidon toimintayksiköissä [Ohje]*. <https://valvira.fi/documents/152634019/171676878/Valittoman-ja-valillisen-asiakastyon-maarittely.pdf/64573bd7-06f5-ba9b-6a3e-4163c822e456/Valittoman-ja-valillisen-asiakastyon-maarittely.pdf?t=1692352504305>
- Vetovoimainen vanhustyö. (i.a.). *Vetovoimainen vanhustyö- hanke*. Saatavilla 16.4.2024 <https://vetovoimainenvanhustyö.fi/vetovoimainen-vanhustyö-hanke/>

Voimaa vanhuuteen. (2015). *Ulkoilun hyvinvointivaikutukset*.

<https://www.voimaavanhuuteen.fi/ulkoilu-ja-hyvinvointi/>

VTKL. (2023). *Uusi hallitusohjelma ikälasiä läpi luettuna*. [https://vtkl.fi/uusi-](https://vtkl.fi/uusi-hallitusohjelma-ikalasiä-läpi-luettuna)

[hallitusohjelma-ikalasiä-läpi-luettuna](https://vtkl.fi/uusi-hallitusohjelma-ikalasiä-läpi-luettuna)

WHO. (3.2012). *WHOQOL User manual*.

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_R

[ev.2012.03_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_R_ev.2012.03_eng.pdf?sequence=1)

WHO. (i.a.). *Ageing*. Saatavilla 27.9.2024 [https://www.who.int/health-](https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1)

[topics/ageing#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1)

LIITE 1. Videoiden käsikirjoitus

Video 1, Alkuesittely

Opinnäytetyön tekijät Annika, Tinni ja Tea esittelevät itsensä ja opinnäytetyön aiheen sekä videosarjan tarkoituksen. Videolla pyydetään jättämään kommenttia tuleviin videoihin ja kertomaan mitä ajatuksia vanhustyö herättää.

Video 2, Luonto

Näytelty kohta: Vanhus "Pirkko-Liisa" makaa vuoteessaan ja painaa hoitajakutsua. Hoitaja saapuu paikalle.

H: No mitä nyt Pirkko-Liisa?

P-L: Niin on kaunis ilma, voisiko sitä päästä ulos?

H: Kohta alkaa kuule satamaan, eikä tässä nyt ole aikaa mihinkään ulos lähteä.

On kuule sen verran kiire päivä ollut, ettei oo edes kahville kerennyt. Nyt vaan oot siinä, tunnin päästä tulee päivällinenkin.

Näytelty kohta loppuu ruudun häiriöön ja teksti "ei tätä, vaan..."

Aito kohta: Hoitaja ulkoilee vanhuksen kanssa ja he keräävät kukkia.

Video 3, Karvakamut

Näytelty kohta: Vanhus "Pirkko-Liisa" istuu pyörätuolissa pöydän ääressä ja hänen edessään on lasten eläinkirja. Hoitaja istuu vähän matkan päässä tietokoneella.

P-L: Hoitajaaa, hoitajaaaa

H: No mitä nyt taas Pirkko-Liisa?

P-L: Tässä kirjassa on kauniita eläimiä, minullakin on ollut kissa. Onko täällä eläimiä?

H: No ei ole, eikä tule. Täällä on niin allergista porukkaa, että huhuh, kattelet vaan nyt sitä kirjaa siinä.

Näytelty kohta loppuu ruudun häiriöön ja teksti "ei tätä, vaan..."

Aito kohta: Hoitaja on vanhuksen kanssa käymässä kotieläinpihalla.

Video 4, Parkettien partaveitsi

Näytelty kohtausta: Taustalta kuuluu iskelmämusiikkia ja vanhus "Pirkko-Liisa" istuu pyörätuolissa ja heijaa itseään puolelta toiselle. Hoitaja valmistelee päiväkahvia.

P-L: Hoitajaaa, hoitajaaa

H: No mitä nyt taas Pirkko-Liisa?

P-L: Minä tässä kuuntelin tätä musiikkia ja alko ihan tanssijalka vipattamaan ja mietin että oliskos se mahdollista jos kerkeisit vähän tanssittamaan?

H: Kuulehan Pirkko-Liisa, eiköhän sun tanssit oo tanssittu?

Näytelty kohtausta loppuu ruudun häiriöön ja teksti "ei tätä, vaan..."

Aito kohtausta: kaksi hoitajaa tanssittaa kahta vanhusta, joista toisella on pyörätuoli.

Video 5, Luovuus

Näytelty kohtausta: Vanhus "Pirkko-Liisa" ja hoitaja istuvat pöydän ääressä. Hoitaja piirtelee lehden kanteen.

P-L: Minä oon nuorempana tyttönä ollut kova maalaamaan.

Hoitaja hymähtää.

P-L: Olispa kiva jos sais vielä taulun maalata.

H: Kuulehan Pirkko-Liisa, vahvasti epäilen, että sulla mikään pensseli kädessä pysyy.

Näytelty kohtausta loppuu ruudun häiriöön ja teksti "ei tätä, vaan..."

Aito kohtausta: Hoitaja ohjaa vanhusta vaihtoehtoisella tavalla maalaamisessa.

Video 6, Kultainen nuoruus

Näytelty kohtausta: Vanhus "Pirkko-Liisa" istuu pöydän ääressä ja katselee vanhoja valokuvia. Kaksi hoitajaa juttelevat keskenään.

P-L: Kattokaapas tässä kuvassa on minun...(lause jää kesken)

H1: Joo kivakiva, nyt ei kerkee

Hoitaja 2 tuhahtaa ja pyöräyttää silmiään.

Näytelty kohtausta loppuu ruudun häiriöön ja teksti "ei tätä, vaan..."

Aito kohtaaminen: Hoitaja istuu vanhuksen vieressä ja he katsovat kuvia yhdessä. Ruudulle alkaa ilmestyä mustavalkoisia kuvia ja taustalla kuuluu vanhuksen kertomaa muistelua.

Video 7, Haastattelut

Haastattelemme kolmea sairaanhoitajaa, jotka työskentelevät vanhustyössä. Kysymykset tulevat ruudulle näkyviin, jonka jälkeen jokainen haastateltava antaa vastauksen. Esitämme seuraavat kysymykset:

- Miksi sinä valitsit vanhustyön?
- Mikä vanhustyössä on parasta?
- Miksi kannattaa hakeutua vanhustyöhön?

Haastattelemme kolmea vanhusta. Kysymykset tulevat ruudulle näkyviin, jonka jälkeen jokainen haastateltava antaa vastauksen. Esitämme seuraavat kysymykset:

- Millainen olisi unelmiesi vanhuus?
- Minkälainen on hyvä hoitaja?

LIITE 2. Kyselykaavake

Vanhustyö vetovoimaiseksi TikTok sarja

1 Muuttiko videot käsitystäsi vanhustyöstä?

Vastaamisohje: Valitse yksi tai useampi vastaus

 Kyllä Ei En osaa sanoa

 Vapaa sana

2 Yllättikö vanhustyön monipuolisuus?

Vastaamisohje: Valitse yksi tai useampi vastaus

 Kyllä Ei En osaa sanoa

 Vapaa sana

3 Lisääkö tämänkaltaiset videot mielestäsi vanhustyön vetovoimaisuutta?

Vastaamisohje: Valitse yksi tai useampi vastaus

 Kyllä Ei En osaa sanoa

 Vapaa sana

4 Antaako videot oikeutta vanhustyön arvokkuudelle?

Vastaamisohje: Valitse yksi tai useampi vastaus

 Kyllä Ei En osaa sanoa

 Vapaa sana

5 Näkisitkö itsesi sairaanhoitajana vanhustyössä?

Vastaamisohje: Valitse yksi tai useampi vastaus

 Kyllä Ei Ehkä

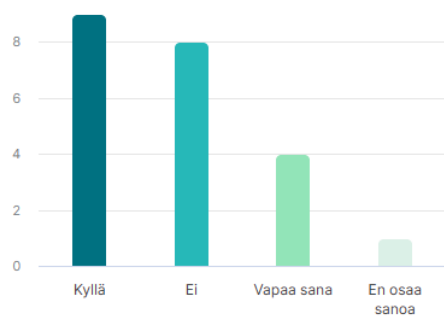
6 Kuinka monta tähteä annat videoille?

 / 5

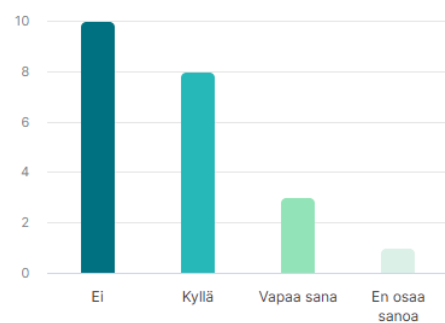
7 Palaute

LIITE 3. Survio-kyselyn tulokset

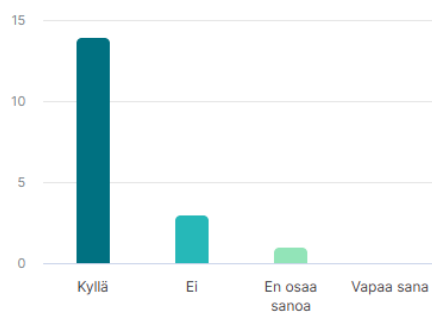
1. Muuttiko videot käsitystäsi vanhustyöstä?



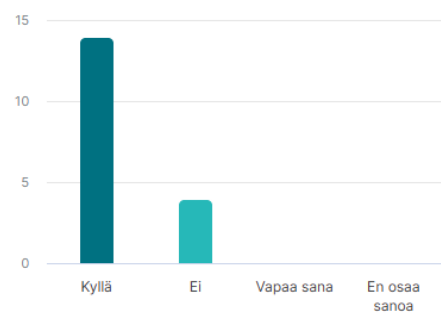
2. Yllättikö vanhustyön monipuolisuus?



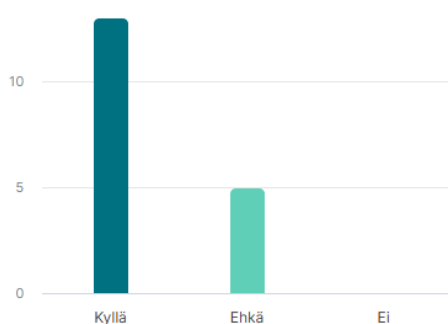
3. Lisääkö tämänkaltaiset videot mielestäsi vanhustyön vetovoimaisuutta?



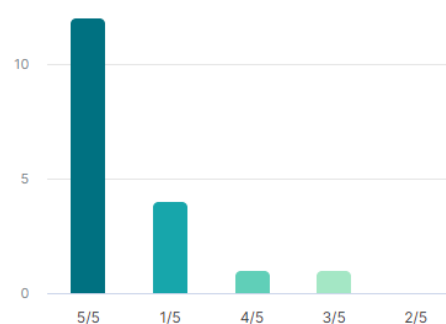
4. Antaako videot oikeutta vanhustyön arvokkuudelle?



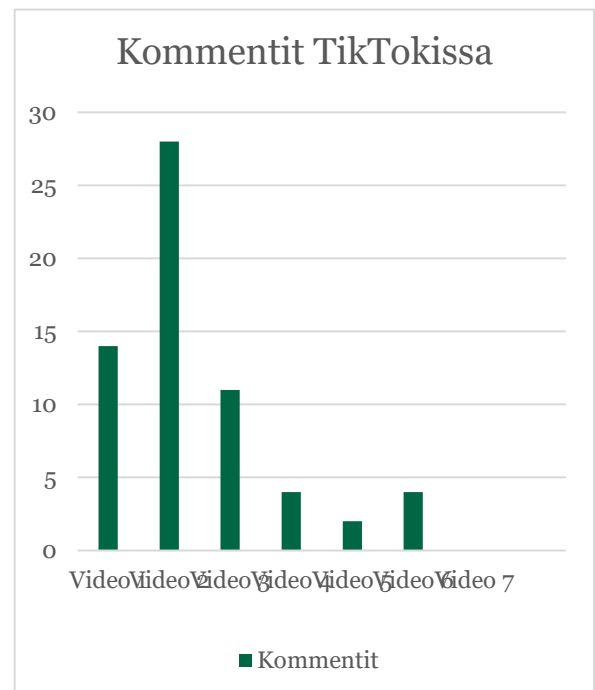
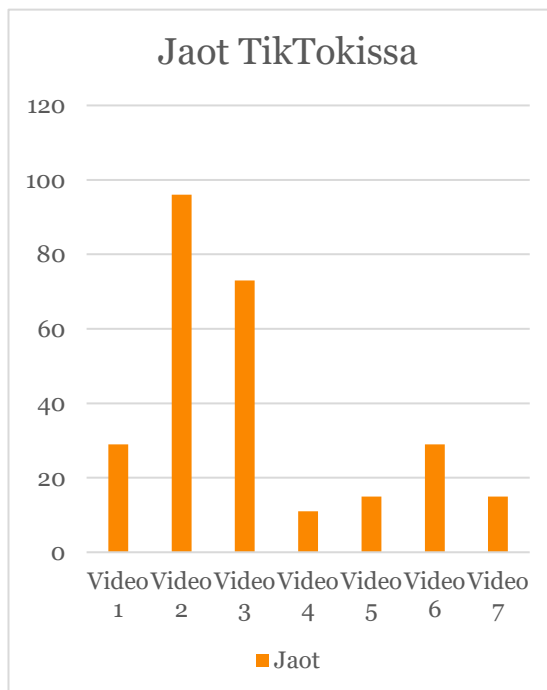
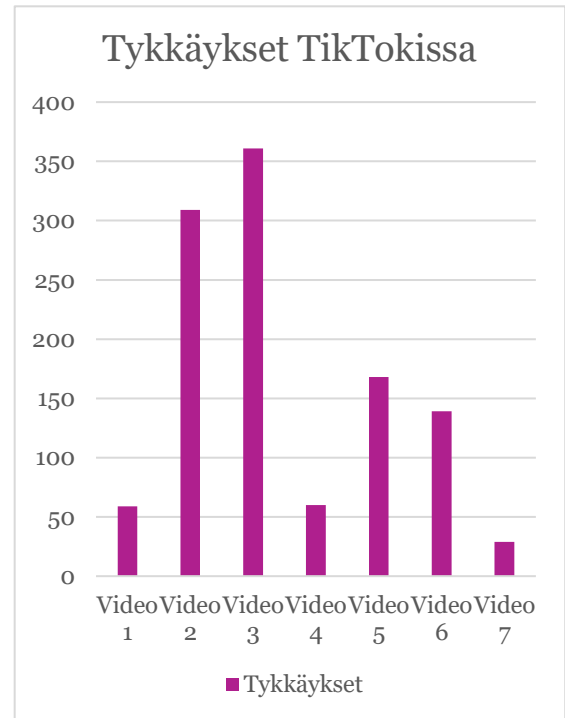
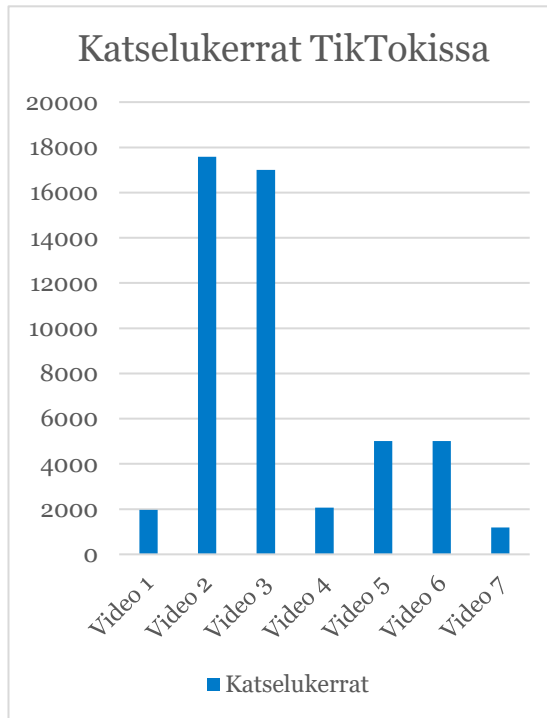
5. Näkisitkö itsesi sairaanhoitajana vanhustyössä?



6. Kuinka monta tähteä annat videoille?



LIITE 4. TikTok-videoiden tulokset



LIITE 5. Kuvauslupalomake

Lupa valokuvaamiseen, videointiin, äänitallennukseen ja materiaalin julkaisemiseen

Diakin opiskelijat Annika Karjalainen, Tea Hurme ja Tinni Moshi tekevät opinnäytetyötä aiheesta vetovoimainen vanhuus. Osana työtään he julkaisevat sarjan videoita sosiaalisen median alustalla TikTok. Lisäksi videot voidaan julkaista opetusmateriaalina sairaanhoitajakoulun vanhuusopintojen alustalla. Myönnän heille oikeuden kuvata, äänittää, editoida ja käyttää korvauksetta video-, kuva- ja äänimateriaalia, jossa esiinnyn edeltä mainitussa tarkoituksessa.

Videoilla ei tulla julkaisemaan nimeäni tai yhteystietojani. Kaikki käytetty materiaali tullaan poistamaan nauhoitus- ja tallennusvälineiltä, valmiita videoita lukuun ottamatta. Valmiit videot jäävät TikTokiin sekä käytettäväksi opetusmateriaalina. Olen tietoinen, että videoiden katsojilla on mahdollisuus jakaa tai tallentaa video halutessaan. Valmiit videot säilyvät opinnäytetyön tilaajien Eeva Kivelä ja Aino-Maaria Kokkonen omaisuutena.

Yhteystiedot

Nimi:

Sähköposti:

Paikka ja päiväys:

Allekirjoitus

LIITE 6. Saatekirje

Hei sinä terveydenhuollon opiskelija,

Olemme Annika, Tinni ja Tea ja opiskelemme sairaanhoitajiksi Helsingin Diakissa. Olemme tehneet opinnäytetyönä seitsemän videon sarjan aiheesta #wowmikävänhuus, kyseiset videot ollaan julkaistu @diakamk alustalla tiktokissa. Videoita tullaan hyödyntämään myös Diakin koulutusmateriaaleissa. Opinnäytetyön tarkoituksena on saada vanhustyötä vetovoimaisemmaksi. Olisimme kiinnostuneita kuulemaan mitä pidit videoista. Auttaisi meitä paljon, jos pystyisit vastaamaan lyhyeen muutaman minuutin kyselyyn. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja vastauksia tulemme käyttämään niitä kootessamme opinnäytetyön tuloksia.

Kiitos!

Pääset kyselyyn alla olevasta linkistä

<https://www.surveio.com/survey/d/G2F8W7B7J6Y0L6A9L>