



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Alajuuma, M., Penttilä-Sirkka, S., Räisänen, K., Saarnio, R. & Xiong, E. (2025). ”Päivä oli todella antoisa” – opiskelijoiden kokemuksia vanhustenviikon tapahtumista. *Oamk Journal*, (31). Oulun ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2025031818906>

METATIEDOT

Tyyppi: Blogi

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 31/2025

Julkaisuvuosi: 2025

Tekijätiedot: Alajuuma Maisa, Penttilä-Sirkka Suvi, Räisänen Katja, Saarnio Reetta, Xiong Essi

Oikeudet: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2025031818906>

Tiivistelmä: Syksyllä 2024 vietettiin perinteistä kansallista vanhustenviikkoa teemalla ”Hyvä arki, hyvä mieli – En bra dag, että gott humör”. Vanhustenviikko on erityinen mahdollisuus tuoda yhteen eri sukupolviin kuuluvia ihmisiä. Jo vakiintuneeseen tapaan Oulun ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja-, suuhygienisti- ja toimintaterapiaopiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat monialaisia tapahtumia oululaisissa ikääntyvien hoitoyksiköissä. Opiskelijoiden ja opettajien mielestä vanhustenviikon kaltaiset tapahtumat ovat tärkeitä ja hyödyllisiä monella tapaa. Tapahtumat antavat opiskelijoille arvokasta käytännön kokemusta, ja myös syventävät heidän ymmärrystään ikäihmisten tarpeista. Erityisen tärkeää on olla näin mukana edistämässä ikäihmisten hyvinvointia.

”Päivä oli todella antoisa” – opiskelijoiden kokemuksia vanhustenviikon tapahtumista

24.3.2025 - Alajuuma Maisa, Penttilä-Sirkka Suvi, Räisänen Katja, Saarnio Reetta, Xiong Essi

Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat syksyn 2024 vanhustenviikolla monialaisia tapahtumia ikäihmisille eri toimintaympäristöissä. Tapahtumien järjestäminen mahdollisti arvokkaita oppimiskokemuksia opiskelijoille. He saivat harjoitella oman alansa toimintoja käytännössä ja samalla syventää osaamistaan ikääntymisestä. Opiskelijat kokivat tapahtumien tuottaneen myös paljon iloa ikäihmisille.

Syksyllä 2024 vietettiin jälleen kansallista vanhustenviikkoa. Tällä kertaa tilaisuuksia ja tapahtumia järjestettiin kattoteemalla ”Hyvä arki, hyvä mieli – En bra dag, että gott humör”. (Vanhustyön keskusliitto, 2024.) Jo vakiintuneeseen tapaan Oulun ammattikorkeakoulun suuhygienisti-, sairaanhoitaja- ja toimintaterapiaopiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat monialaisia tapahtumia ikääntyneiden hoitoyksiköissä.

Ikäihmisten suun hyvinvointia edistämässä

Vuonna 2024 joulukuussa valmistuvat suuhygienistiopiskelijat saivat ainutlaatuisen tilaisuuden vieraillla vanhustenviikolla Höyhtyän ja Koskelan palvelutaloissa kertomassa suun hoidon tärkeydestä (kuva 1). Vierailu otettiin vastaan erittäin lämpimästi. Asukkaat ja henkilökunta olivat iloisia saadessaan vieraita ja osoittivat kiinnostusta kuulemaansa kohtaan.



KUVA 1. Tervetuloa suun terveyden tapahtumaan (kuva: Emma Väänänen, 2024).

Suun terveys on tärkeä osa yleistä hyvinvointia erityisesti vanhemmalla iällä (Helenius-Hietala, 2022). Palvelutalojen asukkaat olivat innokkaita kuulemaan vinkkejä ja neuvoja suunhoidosta, ja he esittivät paljon kysymyksiä. Tämä osoitti, kuinka tärkeää on tarjota tietoa ja tukea suun terveyden ylläpitämiseksi. Asukkaat jakoivat myös innokkaasti omia kokemuksiaan suun hoidosta ja suun terveyteen liittyvistä vaivoistaan.

Tällainen vuorovaikutus on todella arvokasta, sillä se auttaa opiskelijoita ymmärtämään paremmin ikääntyvien tarpeita ja haasteita suun terveyden ylläpitämisessä. Asukkaiden tarinat ja kysymykset rikastuttivat keskustelua ja tekivät tapahtumasta entistä merkityksellisemmän kaikille. Opiskelijoiden tuomat monipuoliset suunhoidon näytteet (kuva 2) herättivät suurta kiinnostusta ja ne otettiin kiitollisina vastaan. Lisäksi opiskelijat järjestivät arvonnän, jossa yksi onnekas asukas voitti isomman tuotepalkinnon.



KUVA 2. Suunhoidon näytteitä tarjolla (kuva: Maisa Alajuuma, 2024).

Toimintatuokioilla iloa ikäihmisten arkeen

Ensimmäisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijat (kuva 3) osallistuivat vanhustenviikon toimintaan järjestämällä monipuolisia toimintatuokioita ympäri Oulua. Ikääntyneiden kanssa laulettiin, jumpattiin, pidettiin tietovisaa ja vietettiin aikaa yhdessä keskustellen. Ryhmissä toteutettiin myös käsihierontaa, mikä toi paljon iloa ja rentoutusta osallistujille.



KUVA 3. Sairaanhoidajaopiskelijoita vanhustenviikon tapahtumissa (kuva: Katja Räisänen, 2024).

Toimintatuokioilla on merkittävä vaikutus ikääntyneiden arkeen ja hyvinvointiin. Ne edistävät fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, mikä parantaa elämänlaatua kokonaisvaltaisesti. Toimintatuokiot voivat esimerkiksi aktivoida muistia, keskittymiskykyä ja päättelytaitoja sekä tarjota mielekästä tekemistä, joka tuo iloa ja tarkoitusta arkeen. Lisäksi toimintatuokioiden tarjoama sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys voivat vähentää yksinäisyyttä ja lisätä hyvinvointia. (Luonsinen ym., 2024; Luonsinen & Ruottunen, 2025.)

Opiskelijat pääsivät lisäksi mittaamaan verenpainetta ja happisaturaatiota (kuva 4). Näitä taitoja he olivat harjoitelleet opinnoissaan. Kokemus oli erityisen opettavainen, sillä se tarjosi mahdollisuuden testata hoitotyön taitoja aidossa kohtaamisessa ja syvensi ymmärrystä ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisesta.



KUVA 4. Happisaturaatiota mittaamassa (kuva: Katja Räisänen, 2024).

Toimintaterapia-alan opiskelijat toteuttivat vanhustenviikolla myös keskustelua, pelillisyyttä sekä havainnollistamista ohjaustilanteita hyödyntäen. Muutamissa tilaisuuksissa hyödynnettiin myös Paro-robotia ja Arctic Connection -yrityksen etäyhteysteknologiaa. Toiminta kuului heillä Hyvinvointitekniikka toiminnan mahdollistajana toimintaterapiassa -opintojaksoon, ja osallistumisympäristöt olivat palvelukoteja, asukas yhteisöjä sekä ikäihmisten omia kotiympäristöjä.

Tilaisuuksiin osallistui ikääntyneitä, joille toimintaterapia oli vieraampaa, mutta myös pitkään etäyhteydellä toteutettuun toimintaterapiaryhmään osallistuneita. Opiskelijoita kosketti ikääntyneiden palaute siitä, kuinka merkitykselliseksi he olivat opiskelijoiden tehdyn työn ja toteutukset kokeneet.

Tapahtumat tarjosivat mielekkäitä oppimiskokemuksia

Vanhustenviikko on erityinen mahdollisuus tuoda yhteen eri sukupolviin kuuluvia ihmisiä. Se myös mahdollistaa arvokkaiden oppimiskokemusten syntymisen. Tapahtuma antoi opiskelijoille paitsi arvokasta käytännön kokemusta, myös syvensi heidän ymmärrystään

ikäihmisten tarpeista. Suuhygienistiopiskelijoiden palautteista välittyy kiinnostus, kohtaamisten merkityksellisyys ja arvokkaat opit, joita he saivat mukaansa.

”Mielestäni tapahtuma oli mukava ja antoisa monella tapaa. Opin kohtaamaan ikäihmisiä ja ymmärtämään heidän suun terveyden erityispiirteitä. Kävimme läpi yleisiä harhaluuloja ja väittämiä, ja tässä korostui myös terveydenedistämisen tärkeys ikäihmisten parissa.”

”Tapahtuma auttoi myös ammattilaisena lähestymään ikäihmisiä ja kommunikoimaan tehokkaammin myös jatkossa.”

”Opiskelijan näkökulmasta, mitä useammin käy pitämässä esityksiä, niin sitä enemmän rohkeutta tulee keskustella kyseisistä aihepiireistä.”

Sairaanhoitajaopiskelijat kokivat saaneensa mukaan tärkeitä oivalluksia ikääntyneiden huolenpidosta ja yhteisöllisyydestä:

”Oli myös mukavaa huomata, kuinka hyvin osasi jo tässä vaiheessa opintoja vastalla asukkaiden kysymyksiin verenpaineesta ja happisaturaatiosta ja päästä soveltamaan teoriasisältöä.”

”Kaiken kaikkiaan tämä päivä oli meille todella antoisa. Oli palkitsevaa huomata, kuinka pienillä teoilla, kuten yhdessä vietetty aika ja terveyden tukeminen, voi olla suuri vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin. Saimme myös itse paljon oppia ja oivalluksia siitä, kuinka tärkeää yhteisöllisyys ja huolenpito ovat iäkkäille.”

Toimintaterapiaopiskelijoiden mielestä sekä ikääntyneet että henkilökunta kokivat tilaisuudet mielenkiintoisiksi ja arvokkaiksi. Opiskelijat kertoivat palautteessaan kokeneensa erityisesti paikan päällä toteutuneet tilanteet antoisimpina. Heikoiten motivoitumista oli luonut suuressa opiskelijaryhmässä toteutettu etäkuntoutusosio. Opiskelijoita kosketti näinkin lyhyessä ajassa toteutettujen interventioiden merkitys ja palaute niiden myönteisistä vaikutuksista ikääntyneiden arkeen ja kokemukseen.

Opiskelijoiden ja opettajien mielestä vanhustenviikon kaltaiset tapahtumat ovat tärkeitä ja hyödyllisiä. Ne eivät vain edistä ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia, vaan antavat myös opiskelijoille arvokasta käytännön kokemusta ja mahdollisuuden kohdata erilaisia ihmisiä.

Opiskelijat pääsivät soveltamaan oppimaansa käytännössä ja kehittämään vuorovaikutustaitojaan, mikä on korvaamatonta heidän tulevassa ammatissaan. Vierailut palvelutaloissa muistuttivat myötä myös siitä, kuinka pienillä teoilla ja tiedon jakamisella voi olla suuri vaikutus.

Maisa Alajuuma

lehtori

Hyvinvointi ja kulttuuri

Oulun ammattikorkeakoulu

Suvi Penttilä-Sirkka

lehtori

Hyvinvointi ja kulttuuri

Oulun ammattikorkeakoulu

Katja Räisänen

lehtori

Hyvinvointi ja kulttuuri

Oulun ammattikorkeakoulu

Reetta Saarnio

yliopettaja

Hyvinvointi ja kulttuuri

Oulun ammattikorkeakoulu

Essi Xiong

lehtori

Hyvinvointi ja kulttuuri

Oulun ammattikorkeakoulu

Lähteet

Helenius-Hietala, J. (2022). *län vaikutus suun terveyteen ja siitä huolehtimiseen*.

Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00063>

Luonsinen, M., Forsius, P., & Ilmarinen, K. (2024). *Ikääntyneiden kuntouttavan päivätoiminnan nykytila hyvinvointialueilla – määrää tulisi lisätä nykyisestä* [Tutkimuksesta tiiviisti 51/2024]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-424-6>

Luonsinen, M., & Ruottunen, S. (2025). *”Ollaan ihmisiä ihmisille” – Ikääntyneiden kuntouttavan päivätoiminnan hyvinvointihyödyt työntekijöiden näkökulmasta* [Tutkimuksesta tiiviisti 1/2025]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-441-3>

Vanhustyön keskusliitto. (2024). *Vanhustenviikon teemapäivät*. <https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhustenviikon-teemapäivät>