



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Muistojen matkalaukku - Virikkeellinen ja monikulttuurinen toimintapäivä monipuolisessa palvelukeskuksessa

Ali, Nimo
Efimov, Aleksandr
Baba, Naima
Konstantini, Elemedina

2016 Tikkurila

Muistojen matkalaukku
- Virikkeellinen ja monikulttuurinen
toimintapäivä monipuolisessa
palvelukeskuksessa

Ali Nimo
Baba Naima
Efimov Aleksandr
Konstantini Elemedina
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2016

Ali Nimo, Baba Naima, Efimov Aleksandr, Konstantini Elemedina

Muistojen matkalaukku - virikkeellinen ja monikulttuurinen toimintapäivä monipuolisessa palvelukeskuksessa

Vuosi 2016 Sivumäärä 38

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää työväline vanhusten viriketoimintaan ja toteuttaa toiminnallinen virikepäivä monipuolisen palvelukeskuksen asukkaille. Tarkoituksena oli lisätä kulttuurillista tietoutta kohderyhmälle sekä tuoda elämyksiä, virkistystä ja iloa ikäihmisten arkeen.

Monikulttuurisuudesta on alettu puhua Suomessa 1990 -luvulla ja edelleen aihe tuo haasteita terveys- ja sosiaaalialalla. Monikulttuurisuus vanhustyössä on ajankohtainen aihe, sillä eri kulttuuria edustavien hoitajien ja potilaiden määrä lisääntyy vuosittain. Suurelle osalle vanhuksista monikulttuurisuus on kokonaisuudessaan vieras aihe. Opinnäytetyö vastaa tähän haasteeseen vanhustyössä opinnäytetyöryhmän kehittämän muistojen matkalaukun ja työmenetelmän avulla. Kohderyhmäksi valikoituivat ikäihmiset ja toimintapäivä toteutettiin monipuolisen palvelukeskuksen psykiatriosastolla. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyönä Helsingin kaupungin museon kanssa, josta saatiin tukea muistojen matkalaukun luomiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja kohderyhmältä kerättiin palautetta vapaamuotoisella palautelomakkeella. Opinnäytetyön arviointi perustuu ryhmän havainnointiin ja kohderyhmän palautteisiin. Työ sisältää opinnäytetyön raportin, jonka teoreettinen osuus käsittelee ikääntymistä, monikulttuurisuutta, viriketoiminta- sekä ohjausmenetelmiä.

Opinnäytetyöryhmän kehittämä työväline on hoitotyöhön sovellettu muistojen matkalaukku. Matkalaukku koostuu vanhoista eri kulttuuria edustavista esineistä. Toimintapäivää arvioitiin opinnäytetyöryhmän havaintojen, saatujen suullisten ja kirjallisten palautteiden avulla. Muistojen matkalaukku todettiin iäkkäiden viriketoimintaan soveltuvaksi työvälineeksi.

Muistojen matkalaukku on tehty ikäihmisille ja jatkokehityksenä työvälinettä voi soveltaa myös hoitoalan muille kohderyhmille.

Avainsanat: elämys, ikääntyminen, monikulttuurisuus, muistelu, ohjaus

Ali Nimo, Baba Naima, Efimov Aleksandr, Konstantini Elemedina

A suitcase of memories - a multicultural activity day at a service center

Year	2016	Pages	38
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to develop a tool for stimulating activities for the elderly and create a functional programme for the residents at a service center. The main goal was to increase cultural awareness among the target group as well as to bring new enjoyable experiences to the daily lives of the elderly.

Multiculturalism became a discussion topic in Finland in the 1990s and it continues to bring challenges to the fields of health care and social services. Multiculturalism in the elderly care is a current topic, because the number of nurses and patients from different cultures is increasing every year. For many elderly patients multiculturalism is an unknown topic. The thesis responds to this challenge in the elderly care by developing new methods of stimulating activities using the suitcase of memories as a tool.

The target group consisted of senior citizens, and activities were performed on the psychogeriatric ward of the service center. The thesis was conducted in cooperation with the Helsinki City Museum, which provided support for creating the suitcase of memories.

The Bachelor's thesis was conducted as a functional thesis and the authors collected feedback directly from the target group using a feedback form. The evaluation was based on the group observations and the feedback given by the groups. The thesis includes a functional part and a report. The theoretical part of the thesis discusses the facts on ageing, multiculturalism, stimulating activities and control methods.

The suitcase of memories was adapted to nursing care. The suitcase contains old objects representing different cultures. The activity day was evaluated using both oral and written feedback given by the groups. The suitcase of memories was considered suitable for elderly activities using mental stimulation as a tool. This suitcase of memories activity was adapted for the elderly, and further studies can focus on developing this tool in other target groups.

Keywords: experience, ageing, multiculturalism, remembrance, guidance

Sisällysluettelo

1	Johdanto	6
2	Monikulttuurisuus.....	7
3	Ikääntyminen.....	8
4	Toimintakyky.....	8
	4.1 Fyysinen toimintakyky.....	9
	4.2 Psykkinen toimintakyky.....	9
	4.3 Muistelu.....	10
	4.4 Sosiaalinen toimintakyky	10
5	Viriketoiminta.....	11
	5.1 Kuntouttava viriketoiminta.....	11
	5.2 Valokuvaterapia	12
6	Ohjausmenetelmät.....	12
	6.1 Yksilöohjaus.....	13
	6.2 Ryhmäohjaus.....	13
	6.3 Demonstraatio	13
7	Tapahtumapäivän järjestäminen ja sen arvioiminen	14
8	Tarkoitus ja tavoitteet	15
	8.1 Toimintapäivän suunnittelu	15
	8.1.1 Tavoite ja kohderyhmä.....	16
	8.1.2 Tapahtumapaikka ja aika	17
	8.1.3 Resurssit ja järjestäjät	19
	8.1.4 Muistojen matkalaukku ja Helsingin Kaupungin Museo	19
	8.2 Toimintapäivän toteutus.....	20
	8.2.1 Muistojen matkalaukku.....	20
	8.2.2 Toimintapäivän kulku ja ohjelma	23
9	Toimintapäivän arviointi	27
	9.1 Opinnäytetyöryhmän havainnot	29
10	Eettisyys	31
11	Pohdinta	33
	11.1 Luotettavuus	33
	11.2 Jatkokehitykset.....	33
	Lähteet	35
	Liite 1 Esite tapahtumapäivästä.....	38

1 Johdanto

Ennusteiden mukaan maahanmuutto tulee kasvamaan tulevaisuudessa. Tämän vuoksi eri kulttuurit tulevat sekoittumaan Suomessa ja monikulttuurisuus tulee lisääntymään entisestään. Monikulttuurisuus on siis ajankohtainen aihe Suomessa, etenkin vanhustenhoitotyössä. Tähän on syynä se, että eri kulttuuria edustavien hoitajien, lääkäreiden sekä potilaiden määrä lisääntyy jatkuvasti Suomessa. Kulttuurien kohtaaminen nähdään terveydenhuollon nykyisenä haasteena. (Yle 2010.)

Tähän ajankohtaiseen ongelmaan vastasi Laurean ammattikorkeakoulun opinnäytetyöryhmä kehittämällä uuden työvälteen ja järjestämällä toimintapäivän monipuolisessa palvelukeskuksessa keväällä 2015. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin monipuolisessa palvelukeskuksessa yhteistyössä Helsingin kaupunginmuseon kanssa. Työvälineeksi kehitettiin muistojen matkalaukku. Matkalaukkuja oli kaksi ja niiden sisältö koostui erilaisista monikulttuurisista sekä suomalaisista esineistä, tavaroista ja hajuista. Toimintapäivänä palvelukeskuksen asukkaat tutustuivat vieraisiin kulttuureihin ja vertasivat niitä vallitsevaan kulttuuriin työvälteen sisällön kautta. Alustuksen idealle antoi Helsingin kaupunginmuseo ja kehittämistä jatkoi opinnäytetyöryhmä. Työvälinettä kehitettiin eri vaiheissa yhteistyössä työelämän kanssa.

Aiheen ajankohtaisuus ja opinnäytetyöryhmän jäsenien eri kulttuurit ja taustat muodostuivat syiksi opinnäytetyön aiheen valinnalle ja mielenkiinnolle tehdä opinnäytetyötä. Opinnäytetyö tehdään toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää muistojen matkalaukku ja soveltaa sitä toimintapäivään tuottamaan iloa sekä virkistämään ikäihmisten arkea. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä kulttuurillista tietoutta monipuolisen palvelukeskuksen geriatrisella osastolla ja järjestää asukkaille sekä henkilökunnalle virikkeellinen toimintapäivä.

Muistojen matkalaukku koostuu erilaisista esineistä, joiden avulla kohderyhmä tutustuu vieraaseen kulttuuriin verraten vallitsevaan kulttuuriin. Matkalaukun sisältö ja suunnittelu toteutui opinnäytetyöryhmän toimesta. Muistojen matkalaukkuja tehdessä käytettiin Helsingin museon laukun mallia, jota muokattiin toiminnallisen opinnäytetyön aiheen mukaan. Matkalaukussa olevat esineet ovat tietoa antavia, keskustelua herättäviä ja aisteja ruokkivia kulttuurillisia esineitä, kuten vanhoja vaatteita, kenkiä, erilaisia käyttötavaroita, sekä tervan- ja kardemumman tuoksujia.

Monikulttuurisuus vanhustyössä on opinnäytetyöryhmän mielestä ajankohtainen, sillä eri kulttuuria edustavien hoitajien ja potilaiden määrä lisääntyy vuosittain. Palvelukeskusten ja hoitolaitosten kirjajaan työryhmään kuuluu myös eri kulttuurien edustajia, jotka tekevät

hoitolaitoksissa erilaisia työtehtäviä, esimerkiksi laitoshuoltajat ja hoitoapulaiset. Hoitotyössä ajankohtaisiin haasteisiin luodaan erilaisia työmenetelmiä näyttöön perustuvan hoitotyön pohjalta. Kulttuurien kohtaaminen on ryhmäläisten mielestä ajankohtainen haaste hoitotyössä.

2 Monikulttuurisuus

Suomessa monikulttuurisuudesta on alettu puhua vasta 1990 - luvulla ja monikulttuurisuuskäsite on lähtöisin Kanadasta. Erilaisten ihmisten ja ihmisryhmien yhdessä elämisellä tarkoitetaan monikulttuurisuutta. Termi viittaa yhteiskuntaan, jossa eri kulttuurit ovat suvaitsevia, ja jossa yhteiskunta tarjoaa monipuolisia palveluja. (Abdelhamid ym. 2009, 18.) Erilaisten kulttuurien läsnäolo ja erilaisuuden hyväksyminen sekä sietäminen kuuluvat monikulttuurisuuskäsitteeseen (Etene 2005, 16). Kehittyneen viestintäteknologian myötä yli kansallisten rajojen tapahtuva ihmisten välinen vuorovaikutus sekä verkostoituminen ovat laajentuneet hyvin paljon, jonka vuoksi kulttuurien välinen vuorovaikutus on lähes päivittäistä (Hassinen - Ali-Azzani 2002, 15).

Monikulttuurisuus edellyttää erilaisuuden ymmärtämistä ja toisten kulttuurien huomioon ottamista (Etene 2005, 22). Monikulttuurisuuteen kuuluu etnisten ryhmien lisäksi muun muassa sukupuolivähemmistöt sekä vammaiset. Vieraan kulttuurin näkemiseen vaikuttaa myös oma kulttuuritausta. (Schubert 2007, 20-21.) Kaikki kulttuurit ovat tavallaan monikulttuurisia, sillä ne ovat syntyneet vuorovaikutuksessa muiden kulttuurien kanssa (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2008, 290). Kaikki yhteiskunnan jäsenet eivät välttämättä ole edes syntyneet samassa maassa, vaan heidän taustansa voi olla muualla, mutta kulttuuri on kuitenkin sama (Saukkonen 2013, 115). Terveyspolitiikan kannalta väestön vanheneminen ja kulttuurinen sekä etninen moninaistuminen nähtiin haasteellisena vuosikymmenen alussa (Terveys 2015 - kansanterveysohjelma 2012).

Kulttuuri näkyy arvojen, uskomusten, käyttäytymistapojen, tottumuksien sekä kielen kautta, joita ihmiset jakavat omassa kulttuuripiirissään toistensa kanssa. Kulttuuri on yhteisöllinen ilmiö, sillä se jaetaan osaksi toisten saman sosiaalisen yhteisön jäsenten kanssa. (Schubert 2007, 21.) Yhteisissä tapahtumissa saattaa syntyä väärinkäsityksiä kulttuurieroista johtuen, sillä eri kulttuureista olevat ihmiset suhtautuvat erilailla tilanteisiin ja tapahtumiin sekä odottavat toisiltaan eri asioita. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 124.)

Suomi on hyvin monikulttuurinen yhteiskunta, suomen kielen lisäksi maassa on puhuttu ruotsia ja useita vähemmistökieliä. Kolmea eri kieltä puhuvat saamelaiset sekä vuosisatojen ajan Suomessa asuneet romanit kuuluvat myös Suomen monikulttuuriseen yhteiskuntaan. (Saukkonen 2013, 151-155.) Yksilöllisyyttä ja sääntöjen kunnioittamista arvostetaan

Suomalaisessa yhteiskunnassa. Vuorovaikutustilanteissa juuri suomalaisen pidättyväisyys vaikuttaa ulkomaalaisen mielestä kummalliselta. Ulkomaalaiset pitävät epäkohteliaana tai itsekkyytenä sitä, jos suomalainen ei aloita tai osallistu keskusteluun, mikä taas tuntuu suomalaiselta normaalilta. (Schubert 2007,22.) Tällaisessa tilanteessa tulee ottaa huomioon myös ikääntyneiden rajoitteet esimerkiksi halvaus, jonka vuoksi puhekyky on vähäinen tai dementia ynnä muuta.

3 Ikääntyminen

Ikääntyminen voidaan tulkita niin sanottuna vanhenemisena aikuisiästä alkaen, mikä on yksilöllistä sekä luonnollista. Ilmarinen, Lähteenmäki ja Huuhtanen (2003,39) mainitsevat, että ikääntyminen alkaa syntymästä ja päättyy kuolemaan. Jatkuvasti kehittyvä hyvinvointi ja lääketieteellinen kehitys pidentävät vanhuuden määritelmää. Tänä päivänä puhutaan enemmänkin fysiologisesta kuin kronologisesta vanhenemisestä. Fysiologisista syistä ihmisessä tapahtuu vanhenemisen tuomia fysiologisia rappeumamuutoksia ja fyysistä heikkenemistä. (Nal & Järvimäki 2005, 107.)

Ikääntymistä tutkii tieteenala, jonka nimi on gerontologia. Nimitys tulee kreikan kielestä, joka on geron ”vanhus” ja logos ”oppi”. Gerontologia tutkii ikääntymistä kolmesta näkökulmasta, jotka ovat geriatria, bio- ja sosiaaligerontologia. Geriatrian juuret ovat peräisin 1700-luvulta, kun tutkittiin vanhuuden tauteja ja siihen liittyvää hoitoa. (Heikkinen 2013,16-18.) Ihmisen henkiseen tilaan vaikuttaa hänen fyysinen kuntonsa. Ihmisen korkea henkinen taso auttaa fyysisten vaikeuksien voittamisessa. Vaikuttavina tekijöinä ovat ihmisen luonne, elämäkokemus, aikaisemmat harrastukset ja lahjakkuus. Osa ihmisistä unohtaa muut asiat ja keskittyy vain itseensä ja omiin sairauksiinsa, jolloin millekään elämään iloa tuottavalle asialle ei jää aikaa eikä voimaa. (Koponen 1995, 55-56.)

Ikääntyneiden hyvän mielen, hyvän olon sekä toimintakykyisyyden mahdollisimman pitkään säilyminen ovat vanhustyön tavoitteena. Ikäihmisten parissa työskennellessä tulee huomioida ikäihmisen olemassa olevia taitoja, kykyjä sekä selviytymistä tukemalla heidän jo olemassa olevia voimavarojaan. Iäkkään kanssa työskennellessä tulee tukea hänen osallistumistaan sekä arvostaa häntä antavana osapuolena. (Airila 2002/2007/2009, 11).

4 Toimintakyky

Toimintakyky määritellään tärkeäksi osaksi terveyttä ja se jakautuu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen (Heikkinen 2003, 29). Sarvimäki ja Heimonen (2010, 20) viittaavat kirjassaan Granöön, Heimosuuhun ja Koskisuuhun (2006), jotka toteavat toimintakyvyn henkilön kyvyksi selviytyä hänelle merkityksellisistä päivän toiminnoista häntä miellyttävillä

menetelmillä. Toimintakyvyn tai ympäristön muuttuessa ihmisen on kyettävä soveltamaan, muokkaamaan tai oppimaan täysin uusia toimintamalleja (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 16). Toimintakykyä voidaan mitata ADL-mittarilla, lyhenne tulee englannin kielestä ADL eli activities of daily living. Huonona puolena tällä mittarilla on se, että se ei anna taustalla olevien vajauksien syitä. (Kettunen ym. 2009, 92.) Toimintakykyä voidaan mitata myös ICF-luokituksen avulla (International Classification of Functioning, Disability and Health), mikä tarkoittaa toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälistä luokittelamista (THL.C).

4.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky muodostuu kehon perustoimintojen kyvystä selviytyä kuormittavista tilanteista. Tästä syntyy terveyskunto, jota parantamalla ja kehittämällä voidaan ehkäistä sairauksien ilmenemistä tai vähentää niiden merkitystä (Kettunen ym. 2009, 90-91.) Fyysisen kyvyn heikkenemiseen vaikuttaa iän lisäksi pitkäaikaissairaudet, lääkitys, hermoston ja hormonitoiminnan muutokset, liikkumattomuus sekä aliravitsemus, viittaa Pohjolainen Sakari-Rantalaan (2003). Rantanen, Sipilä ja Tiaisen mukaan; ”Useissa tutkimuksissa on todettu, että liikuntaa harrastavilla iäkkäillä ihmisillä on parempi fyysinen toimintakyky kuin liikunnallisesti passiivisilla saman ikäisillä henkilöillä” (Suominen 2013, 150). Hyvää liikuntaa ikääntyville on vastus- ja voimaharjoittelut, sillä sellainen liikunta edesauttaa luiden ja lihassmassan ylläpitämistä sekä suorituskykyä (Suominen 2013,139).

4.2 Psyykkinen toimintakyky

Heimosen (2009, 56) mukaan psyykkinen toimintakyky on hyvin laaja käsite. Kyky tuntea ja kokea, tietojen omaksuminen ja sen käsitteleminen ovat psyykkisen toimintakyvyn ominaisuuksia. Heimonen (2009, 55) viittaa Lahtelaan (1990), jonka mukaan käsitteellä tarkoitetaan yksilön käyttämää voimavaraa, sen taidokkuutta ja kykyä toimia tarkoituksen mukaisesti eri elämänvaiheissa, noudattaen omia tavoitteita ja periaatteita. Mielenterveys, elämäntilanne ja kognitiiviset toiminnot ovat osa psyykkistä toimintakykyä (Sarvimäki & Heimonen 2010, 20). Psyykkisen toimintakyvyn määritelmään kuuluvat itsearvostus, mieliala, haasteista selviytyminen sekä omien voimavarojen tunnistaminen. (THL.A)

lähäs ihminen joutuu jatkuvasti arvioimaan fyysisestä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään. Yksilö arvioi selviytyykö hän arjen askareista ja elämänmuutostilanteista yksin. Hänen käsityksensä kyvyistään on sidoksissa riittäviin voimavaroihin, joiden avulla hän käsittelee elämänmuutostilanteita onnistuneemmin. (Heimonen 2009, 58.)

4.3 Muistelu

Muistelulla voidaan miettiä merkitystä ja suhdetta elämän peruskysymyksiin, mikä on hyvin luonnollista ja liittyy jokaiseen ikävaiheeseen. Psykologisesti muistelu liittyy minäkäsitykseen, identiteetin vahvistamiseen, itsearvostukseen, jatkuvuuden tunteeseen, elämän tarkasteluun ja onnistuneeseen surutyöhön. Muistin harjoittamista voidaan tehdä myös muistelulla. (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 50.) Monet kyvyt, kuten esimerkiksi looginen päättely, eivät huonone iän myötä, vaikka oletuksena on, että ikäihmiset eivät opi uusia asioita eivätkä pysty sopeutumaan muutoksiin. Ikääntyessä muistissa tapahtuu muutoksia, jotka voivat olla myönteisiä tai kielteisiä. (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 51.) Muisti jaetaan lyhytkestoiseen ja pitkäkestoiseen, joista jälkimmäinen voidaan edelleen jakaa episodimuistiksi-, semanttiseksi- ja proseduraaliseksi muistiksi (Kalska 2006, 1315).

Vanhustyössä muistelun ohjaus on vakiintumassa tärkeäksi menetelmäksi. Vanhuudessa on luonnollisempaa arvioida omaa menneisyyttään kuin muissa ikäluokissa. Viime aikoina vanhusten muistelua on tutkittu ja tutkimustulosten mukaan tärkeintä muistelussa on muistelun prosessi ja kokemukset muistelemisesta. Pysyvästi laitoshoidossa olevien vanhusten hoidossa käytetään ohjattua muistelua. Ohjattua muistelua käytetään myös päivätoimintaan osallistuvien vanhusten parissa ja sitä suositellaan kaikille vanhuksille. (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2006, 82-85.) Ihmisen tulee tuntea itsensä arvostetuksi, joten on tärkeää, että muisteluhetki perustuu turvalliseen vuorovaikutussuhteeseen. Onnistuneella ohjatulla muistelulla saadaan vanhuksille onnistumisen elämyksiä. (Kan & Pohjola 2012, 80.) Toimintaosion aikana asukkaille näytettiin kulttuurillisia esineitä, jonka aikana vertailtiin esineitä suomalaisesta ja toisesta kulttuurista. Vertailtaessa esineitä ja hajuja pyrittiin muistelemaan omaa menneisyyttä.

4.4 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisen toimintakyvyn määritelmällä tarkoitetaan toimeen tulemistä yhteiskunnassa vallitsevien normien ja arvojen mukaisesti. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan myös arkipäivän askareista selviytymistä niin vuorovaikutussuhteissa kuin myös yksin toimiessaan. (Heimonen 2009, 65.) THL(B):n määritelmän mukaan sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu elämän mielekkyys, suhde ystäviin ja omaisiin, vastuu läheisistä sekä sosiaalisten suhteiden sujuvuus. Samoin osallistuminen harrastuksiin ja vapaa-ajanvietto ovat osa sosiaalista toimintakykyä. Heimonen (2009) viittaa Rissasen (1999) tutkimuksiin, joissa sosiaalinen toimintakyky muodostuu muun muassa sosiaalisista taidoista ja toiminnoista, joita ylläpidetään hakeutumalla erilaisiin ryhmiin ja tapahtumiin.

5 Viriketoiminta

Viriketoiminnalla ylläpidetään vanhuksen voimavarojen säilymistä ja henkistä vireyttä, sekä tyydytetään henkistä tarvetta. Viriketoiminnalla ehkäistään ennenaikaista toimintakyvyn heikkenemistä. Tämä puolestaan voi johtaa pitkästymiseen ja itsetunnon alenemiseen, mikä kiihdyttää sosiaalisten suhteiden heikkenemistä ja passivoitumista. Hyvä yhdessäolo ja sosiaalisen vuorovaikutuksen käynnistäminen ovat eräitä viriketoiminnan tavoitteita. Voimakkaasti toimintakyvyltään heikentyneille ja pitkäaikaissairaille vanhuksille sopivia virikkeitä ovat muun muassa muisteleminen ja myönteisten elämysten aikaansaaminen. (Airila 2002/2007/2009, 5, 9, 17, 19).

Vanhusten voimavaroja, heidän tietouttaan ja taitojaan voi houkutella uudelleen esiin ja käyttöön. Runoja lukenut vanhus tulisi saada lukemaan ja lausumaan niitä uudestaan. Samoin puutöitä tehnyt tulisi saada mahdollisuuden nikkaroida ja askarrella puumateriaalien kanssa. Erilaisilla peleillä voidaan aktivoida lihaksia ja aivotoimintaa. Pyytämällä vanhuksia mukaan erilaiseen toimintaan, voidaan hyödyntää heidän osaamistaan. He voivat kertoa menneistä ajoista ja omasta asiantuntemuksesta. (Helenius, Sassi & Silvennoinen 2013, 17-18.)

Henkisillä harrastuksilla pyritään vahvistamaan ihmisen henkeä. Harrastuksilla saadaan voimaa, mielihyvää, sisältöä elämään ja mahdollisuuksia toteuttaa omia taipumuksiaan. Henkisiin harrastuksiin liittyy usein sosiaalista viihtymistä, iloa, oppimista, itseilmaisua, yrittämistä ja terveyden edistämistä, joilla ylläpidetään samalla yleiskuntoa kuin myös aivojen toimintaa. Usein vanhoja ihmisiä pidetään passiivisina ja tylsinä, mikä ei pidä paikkaansa, asia on usein päinvastoin. (Koponen 1995, 55-56.)

Fyysiset vaivat eivät ole este henkiselle hyvinvoinnille. Ihmistä vahvistaa sellainen toiminta, mikä ylläpitää henkistä vireyttä ja hyvinvointia. Vanhuksen elämään vireyttä tuovat erilaiset harrastukset ja toiminnat, näin hän saa mahdollisuuden toteuttaa omia taipumuksiaan. Samalla vanukset saavat voimaa, mielihyvää ja sosiaalista viihtymistä. (Koponen 1995, 55-56.) Käytännöllisistä toimista ja rutiineista muodostuu arki, mikä antaa sisältöä elämälle. Kaikkien arki ei ole samanlaista. Arjen valintojen runsauteen vaikuttaa yhteiskunnalliset olosuhteet, kuten oma elämäntilanne ja elämänhistoria. (Haila 2011, 235.)

5.1 Kuntouttava viriketoiminta

Viriketoiminnan tarkoituksena on ylläpitää ja tukea jo olemassa olevia kykyjä ja taitoja sekä lisätä voimavaroja. Samoin sillä ehkäistään ennenaikaista toimintakyvyn heikkenemistä. Kuntouttavan viriketoiminnan periaatteita ovat yksilöllisyys, tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus, systemaattisuus, monipuolisuus, kirjaaminen ja arviointi. Riippuen

vanhuksen mielenkiinnon kohteista, toiveista ja tarpeista, määritetään yhdessä hänen kanssaan tavoite. Viriketoiminnan suunnitelman tekee omahoitaja, joka vastaa sen jatkuvasta toteutumisesta. Vanhuksen toimintakykyä pyritään tukea mahdollisimman monipuolisesti painottaen vahvoja alueita ja voimavaroja. Kirjaamisen yhteydessä arvioidaan toteutuksen onnistuneisuus ja muutoksen mahdollinen tarve. (Airila 2002/2007/2009, 10 - 12.)

5.2 Valokuvaterapia

Valokuvaterapia on hyvin kokonaisvaltaista, koska siinä sulautuvat erilaiset työskentelytavat yhteen. Valokuvia tehdessä niiden tekninen laatu ei ole tärkeää valokuvaterapeutin mukaan. Tekninen onnistuminen ja kuvan esteettisyys voivat olla hyvin tärkeitä vanhukselle ja kuvan tekijälle. Keskeinen tavoite valokuvaterapialla on vanhusten voimaantuminen. Vanhusten elämänhallinnan lisäämiseen ja itsenäisen selviytymisen tukemiseen voitaisiin käyttää valokuvaterapiaa. Erilaisilla kysymyksillä voidaan vanhuksen kuvapuhetta ohjata ja tukea valokuvaterapiassa. Kaikki ovat yksilöitä ja valokuvat vaikuttavat kaikkiin eri tavalla. Kertoessaan tarinaa valokuvasta, vanhus kertoo samalla myös tarinan itsestään. Valokuvaterapiassa esimerkiksi Alzheimerin tautia sairastavat voivat saada mielenkiintoisia kokemuksia valokuvien selailusta. (Vallejo Medina ym. 2006, 86-88.)

Toimintaosion aikana asukkaille näytettiin lukuisia valokuvia somalilaisesta kulttuurista. Valokuvien kautta pystyttiin kuvittelemaan ja virittäytymään toisen ihmisen arkeen, joka elää toisella mantereella ja toisessa kulttuurissa. Kuvien kautta voitiin ymmärtää, minkälaista on elää toisen ihmisen arkea.

6 Ohjausmenetelmät

Toimintaosiossa käytettiin yksilö-, ryhmä- ja demonstraatio-ohjauksia. Ohjausmenetelmiä valittaessa pitää olla tietämystä siitä, kuinka asiakas omaksuu asioita ja mikä on ohjauksen päämääränä. Ohjauksen onnistumisen varmistamiseksi tulisi käyttää useita eri ohjausmenetelmiä. Arvioituna on, että asiakkaat muistaisivat 75 prosenttia nähdystään ja 10 prosenttia kuulemastaan. Mikäli asiakkaan kanssa on hyödynnetty näkö- ja kuuloaistia yhtä aikaan, hän muistaa ohjausmenetelmästä 90 prosenttia. (Vehmasaho & Rantovaara 2010, 20; Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 73.) Tämän takia toimintaosiossa pyrittiin yhdistämään kolme eri ohjausmenetelmää. Haastetta ikääntyneiden ohjaukseen voi tuoda esimerkiksi fyysiset rajoitteet, rajallinen näkökyky tai muistihäiriöt (Kyngäs ym. 2007, 29). Mazzarellan (2005, 28) mukaan vuorovaikutukseen kuuluu myös kosketus. Kosketus voi hoitotyössä olla joko hoitavaa tai kärsimystä aiheuttavaa. Sillä ilmaistaan välittämistä ja rakkautta, mutta myös vihaa ja halveksuntaa (Mäkisalo-Ropponen 2012, 178).

6.1 Yksilöohjaus

Vuorovaikutusta pidetään kulmakivenä ohjauksessa, joten yksilöohjausta annetaan useimmiten suullisesti. Kysymysten esittäminen, väärinkäsitysten oikaiseminen ja tuen saaminen on mahdollista kaksisuuntaisessa vuorovaikutuksessa. Suullista ohjausta tuetaan tarvittaessa erilaisilla oheismateriaaleilla ja ohjaus toteutetaan yksilö- tai ryhmäohjauksessa. Yksilöohjaus on arvostetumpaa, sillä ohjaus lähtee silloin asiakkaan tarpeista ja oppimisen kannalta se on usein tehokkain menetelmä. Yksilöohjaus vaatii kuitenkin enemmän aikaa. (Kyngäs ym. 2007, 74.)

6.2 Ryhmäohjaus

Lipponen, Kyngäs ja Kääriäinen (2006, 58) mainitsevat, että ryhmäohjaus tulisi alkaa ohjaajan aloitteesta tuomalla siihen läheisyyttä, turvallisuuden tunnetta ja avoimuutta. Tämä tehdään muun muassa ottamalla katsekontaktia jokaiseen ryhmän jäseneseen. Vasta tämän jälkeen tulee tervetuloa toivotukset ja esittäytyminen.

Ohjausmenetelmä toteutuu erikokoisissa kootuissa ryhmissä. Toisinaan ryhmäohjauksella on mahdollista saavuttaa parempia tuloksia kuin yksilöohjauksella. Ryhmäohjaus on taloudellisempaa silloin, kun tietoa jaetaan esimerkiksi terveyteen ja sairauteen liittyvistä asioista suuremmalle ryhmälle. (Kyngäs ym. 2007, 104.) Toimintaosiossa toimintapäivänä käytettiin pääsääntöisesti ryhmäohjausta, kun muistojen matkalaukun esineitä esiteltiin. Välillä ryhmän jäsenet antoivat myös yksilöohjausta, jos osallistujat eivät ymmärtäneet tai kuulleet mitä esinettä esiteltiin.

Vehmasaho ym. (2010, 22-23) viittaavat Ruposeen, Nummenmaanhan ja Koivuluhtaan (2000), jotka mainitsevat ryhmäohjauksen kohderyhmän olevan noin 7-12 henkilöä. He myös mainitsevat, että ryhmällä on yhteiset tavoitteet ja pyrkimykset. Samoin ryhmän jäsenet kokevat palkitsevana sen, että kuuluvat ryhmään. Ryhmäohjauksen etuja ovat erilaisten näkökantojen ja kysymysten syntyminen ja vertaistuki, viittaavat Vehmasaho ym. (2010, 23) Engströmiin ja Jaakkolaan (2006).

6.3 Demonstraatio

Havainnollistaminen ja konkretisoiminen liitetään demonstraatiokäsitteeseen. Havainnollista ohjaus on silloin, kun sitä käytetään hyväksi tarkoituksenmukaisella tavalla eri aistien oppimiskanavana. Demonstraatiossa havaintojen merkitys aistien avulla korostuu. (Kyngäs ym. 2007: 128-129.) Tässä ohjausmenetelmässä opetetaan näyttämällä toiselle henkilölle se, mitä

jo osataan. Näin henkilö, joka ei osaa vielä, oppii uuden toimintamallin. Onnistuneeseen lopputulokseen tarvitaan molemminpuolista vuorovaikutusta. (Lipponen ym. 2006, 58.) Motoristen taitojen opettamisen parhaita menetelmiä on havainnollinen esittäminen (Kynäs ym. 2007, 128-129). Tämä edesauttaa toista henkilöä oppimaan uutta. Lipponen ym. (2006, 58) viittaavat Vuoriseen (1993), joka määrittelee demonstraation olevan harjoittelu tilanteissa käytyä taidon, idean tai toiminnan esittämistä. Rauhallinen ja turvallinen tila nähdään myönteisenä asiana potilaan ohjauksen toteutumisen aikana, kertovat Lipponen ym. (2006, 59).

Toimintapäivään osallistujat saavat demonstroinnin avulla omakohtaisen kokemuksen esittelyn kohteena olevasta esineestä. (Lipponen ym. 2006, 58.) Viriketoiminta päivänä on tärkeää, että kaikki ohjaustapahtumassa tarvittavat esineet, välineet, tarjoilut sekä valmistelut tehdään ennen demonstraatiota, jolloin demonstraatio ohjaus ei häiriinny eikä myöskään keskeydy. Toimintapäivänä laitettiin tila valmiiksi ja luotiin rauhallinen ympäristö, jossa ohjattavien keskittymiskyky ei häiriinny. Välineiden, esineiden ja tarjoilujen valmistamisen sekä tervetulo puheen pitämisen jälkeen esiteltiin esineet yksitellen ja demonstroitiin niiden käyttötarkoitusta, jonka jälkeen asukkaat saivat henkilökohtaisesti tutkia sekä pohtia esineiden käyttötarkoitusta.

7 Tapahtumapäivän järjestäminen ja sen arvioiminen

Tapahtuman järjestämiseen kuului kolme osa-aluetta. Suunnittelu-, toteutus- ja raportointivaihe, joista ensimmäinen vaihe koettiin tärkeimmäksi vaiheeksi. Suunnitteluvaiheen osuus on koko tapahtuman järjestämisestä 75 %. Siihen kuuluu ideointia, päätöksiä ja resursointia. (Vallo & Häyrinen 2014, 161-163.) Opinnäytetyöryhmä täytti Vallon ja Häyrisen (2014, 161-162) mainitseman vähimmäisajan suunnitteluvaiheelle, joka on heidän mukaan kaksi kuukautta. Muussa tapauksessa toteutuksessa tulee tinkiä ajasta, paikasta tai tarvikkeista. Opinnäytetyöryhmä käytti virikkeellisen toimintapäivän suunnitteluvaiheeseen noin 6 kuukautta, mikä edesauttoi ja tuki tapahtuman järjestämistä.

Toteutusvaiheessa tapahtuman järjestäjillä tulisi olla selkeä kuva omasta roolista, aikataulusta ja tavoitteista, joihin tapahtuman aikana pyritään. Omalla roolilla tarkoitetaan läsnäoloa, suoritettavia tehtäviä tapahtuman aikana, kuten johtamista ja yleisesti turvallisuudesta vastaamista. Samoin tapahtuman ympäristön ja ohjelman tulisi olla hyvin suunniteltu ja teemaan sopiva, jotta sillä saataisiin ihmiset kiinnostumaan tapahtumasta (Blachard 2015).

Raportointivaiheessa arvioidaan toteutusvaihetta. Arvioiminen tapahtuu viittaamalla suunnitteluvaiheessa päätettyihin asioihin, kuten tavoitteisiin ja niissä onnistumiseen tai

epäonnistumiseen.

Tapahtumaa voidaan arvioida sen osallistujien ja järjestäjien näkökulmasta. Molemmilta osapuolilta voidaan pyytää tapahtuman kulusta ja siihen liittyvistä asioista palautetta kirjallisesti tai/ja suullisesti. Palautetta voidaan pyytää haastattelumuodossa, kuten avoimella haastattelulla. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) viittaavat Hirsjärveen ja Hurmeen (2001) sekä Eskolaan ja Suorantaan (2000), jotka mainitsevat, että haastattelija luo avoimesta haastattelusta luovan ja avoimen, jossa on tilaa tuntemuksille, mielipiteille ja perusteluille. Haastattelija ei tarjoa valmiita vastauksia kysymyksiä tehden. Haastattelu muistuttaa keskustelua.

8 Tarkoitus ja tavoitteet

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda elämystä, iloa ja virkistystä ikäihmisten arkeen. Tavoitteita oli kaksi. Ensimmäinen tavoite oli kehittää työväline, muistojen matkalaukku ja soveltaa sitä virikkeelliseen toimintapäivään. Toisena tavoitteena oli antaa kulttuurillista tietoutta monipuolisen palvelukeskuksen asukkaille. Matkalaukun kulttuurillisten esineiden ja toiminnallisen toteutuksen avulla edistettiin asukkaiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Kehitysongelmaksi voidaan määritellä: Miten lisätä monikulttuurillista tietoutta virikkeellisen toimintapäivän avulla, soveltamalla opinnäytetyöryhmän luomaa työvälinettä?

Työ rajattiin ikääntyneille sopivan työvälineen kehittämiseen, koska palvelukeskuksissa asuvat vanhuksat tarvitsevat enemmän virikkeitä omaan arkeensa. Toisena rajauksena oli, että työväline sopisi sosiaali- ja terveysalalle käytettäväksi. Työvälineen ja viriketoiminnan kohderyhmä voi olla valittavissa vapaasti näiltä aloilta ja työvälineen käyttäjän ei välttämättä tarvitse olla sairaanhoitaja ammatiltaan. Opinnäytetyössä kerättiin teoretietoa toimintapäivään liittyvistä teemoista. Opinnäytetyön toiminnallista osaa arvioitiin opinnäytetyöryhmän aineiston avulla. Aineiston keruumenetelmä oli havainnointiin perustuva oppimispäiväkirja, asukkaiden avoin haastattelu sekä avoimet palautelomakkeet.

8.1 Toimintapäivän suunnittelu

Suunnitteluvaiheeseen kuului myös kartoituskäynti monipuolisessa palvelukeskuksessa, minkä avulla tiedusteltiin henkilökunnan ja asukkaiden kiinnostusta asiasta ja lupaa järjestää toimintapäivä. Samalla kartoituskäynnillä etsittiin toimintapäivälle sopivaa huonetta tai tilaa, johon kohderyhmä mahtuisi henkilökunnan ja opinnäytetyöryhmän kanssa samaan aikaan. Suunnitteluvaiheessa käytiin myös Helsingin kaupunginmuseossa, jossa opinnäytetyöryhmä

tutustui muistojen matkalaukkuun ja kertoi opinnäytetyön suunnittelusta. Silloin varmistettiin Helsingin kaupunginmuseon henkilökunnalta, että muistojen matkalaukkua saa lainata, soveltaa opinnäytetyönä ja kehittää siitä omanlainen versio.

Suunnitteluvaiheessa kerättiin kirjallista tietoa, jonka jälkeen opinnäytetyöryhmälle muodostui päätös järjestää virikkeellinen toimintapäivä monipuolisen palvelukeskuksen asukkaille. Viriketoiminnan suunnittelussa huomioitiin osallistuvien asukkaiden voimavarat, terveys esteet ja liikkumisrajoitteet. Osallistuvien asukkaiden mielenkiinnon kohteet, voimavarat ja liikkumisrajoitteet kartoitettiin käymällä tutustumassa heihin sekä henkilökuntaan keväällä 2015. Suunnitteluun osallistui myös osastonhoitaja, jonka kanssa päätettiin toimintapäivän ajankohta sekä tilan että toimintapäivään osallistuvan osaston. Hänen kanssaan allekirjoitettiin kirjallinen suostumus toimintapäivän toteutuksesta, joka löytyy liitteistä 1.

Airila (2002/2007/2009, 29) mainitsee, että viriketoiminnan suunnittelussa mukana voi olla toiminnasta vastaavan lisäksi myös asukkaita, omaisia ja henkilökuntaa. Tähän ajatukseen pyrittiin, jotta suunnittelusta olisi iso apu toteutukselle. Suunnitteluvaihe tehtiin täten maltillisesti, jossa huomioitiin iso kokonaiskuva sekä pienimmät yksityiskohdat. Suunnitteluvaihe lähti käyntiin hyvissä ajoin ennen kevättä 2015, jolloin opinnäytetyöryhmä eli tapahtuman järjestäjät, huolehtivat tarpeellisista luvista, ilmoituksista ja käytännön järjestelyistä (Helsingin kaupunki 2015).

Ryhtiä, voimavaroja ja ajan säästöä syntyy hyvällä etukäteissuunnittelulla (Airila 2002/2007/2009, 31), jota opinnäytetyöryhmä oli tehnyt koko talven ja alkukevään. Huomioitavia asioita ryhmätoiminnan suunnittelussa ovat: osallistujien toiveet, tarpeet, odotukset, osallistujien kunto, vointi, näkö, kuulo, ryhmätoiminnan tavoitteet, yhteistyötahot, sisältö, menetelmät, virikkeet ja ryhmätilanteen kulku (Airila 2002/2007/2009, 32). Edellä mainitut asiat olivat otettu huomioon suunnitteluvaiheessa, jonka ansiosta toimintapäivä oli suunniteltu hyvin.

8.1.1 Tavoite ja kohderyhmä

Toimintapäivän tavoitteena oli soveltaa opinnäytetyöryhmän kehittämää muistojen matkalaukkua monipuolisessa palvelukeskuksessa. Toisena toimintapäivän tavoitteena oli toteuttaa virikkeellinen ja monikulttuurinen toimintapäivä asukkaille ja henkilökunnalle.

Monipuolisen palvelukeskuksen asukkaat olivat iäkkäitä, joista osalla oli erilaisia terveysrajoitteita iän ja sairauksien vuoksi. Asukkaiden iän sekä sairauksien vuoksi opinnäytetyöryhmän jäsenet tiedostivat, että asukkailla oli paljon rikkaita kokemuksia omasta

elämästä ja erilaisista asioista. Näin ollen asukkailla oli paljon koettuja ja tehtyjä asioita, mihin he pystyivät vertailemaan toimintaosiossa käytyjä asioita. Huonona puolena korkealla iällä oli iän tuomat rajoitteet, jotka ilmenivät esimerkiksi unohtelulla tai jaksamisella keskittyä toimintapäivään.

Toimintapäivän kohderyhmäksi oli valittu asukkaat, jotka olivat toimintakykynsä ansiosta sopivimpia tapahtumapäivään. Sopivuus määritettiin riittävän toimintakyvyn mukaan. Osaston asukkaat olivat psykogeriatrisia, joista suurimmalla osalla toimintakykyä riitti keskusteluun, tarkkailemiseen ja esineiden tutkiskelemiseen. Kohderyhmä valittiin suunnitteluvaiheessa, johon osallistui osastonhoitaja. Airila (2002/2007/2009, 31) kertoo, että varsinkin huonokuntoisten osallistujien kohdalla pieni ryhmäkoko on aina parempi, kuin iso. Tämä on huomioitu suunnitteluvaiheessa siten, että ryhmäkooksi valittiin noin 15 asukkaan joukko.

8.1.2 Tapahtumapaikka ja aika

Toiminta osio järjestettiin tilassa nimeltä Viherhuone. Huone oli luonnonläheinen, avara ja käytävän mallinen, mikä näkyy kuvissa 1 ja 2. Huoneen keskellä oli pöytiä, joista sai yhdistämällä yhden pitkän pöydän. Pöydän ääreen saatiin mahtumaan koko kohderyhmä ja henkilökunta. Helsingin kaupunginmuseon työpajaohjaaja oli kutsuttu seuraamaan päivän kulkua ja muistojen matkalaukkujen soveltamista. Viherhuoneen koristelemisen yhteydessä joitakin esineitä sijoitettiin pöydälle ja eräitä vaatteita ripustettiin seinille, joilla herätettiin kiinnostusta asukkaissa sekä henkilökunnassa. Tämä näkyy kuvissa 1, 2 ja 3. Samalla Viherhuoneesta saatiin aikaan elävä ja tunnelmallinen paikka, jota rikastutti taustalla soiva marokkolainen musiikki. Yhdessä istuminen pöydän äärellä toi yhteisöllisyyttä osallistujien kesken. Samalla se oli hyvä muistojen matkalaukun sisällön esittelemiseen ja käytännöllinen maistiaisten tarjoiluun. Viherhuone sopi täydellisesti tämän kokoiselle ryhmälle tilavan ja avaran muotonsa takia.



Kuva 1: Viherhuone koristeltuna ja valmiina vastaanottamaan osaston asukkaat



Kuva 2: Viherhuone toisesta kuvakulmasta



Kuva 3: Pitkälle pöydälle oli laitettu muun muassa suitsukeastia, hajukiviä ja arvotavaroiden säilytyslaatikko

8.1.3 Resurssit ja järjestäjät

Muistojen matkalaukun ja toimintapäivän kustannuskulut olivat yhteensä noin 100 euroa. Kulut muodostuivat matkalaukkujen sisällön hankkimisesta ja tarjoilusta toimintapäivänä. Toimintapäivänä tarjottiin teetä, kahvia ja maistiaisista eri kulttuureista. Osa maistiaisista oli opinnäytetyöryhmän jäsenien itse tekemiä. Toimintapäivän järjestäjinä olivat Laurean ammattikorkeakoulun opinnäytetyöryhmän jäsenet, jotka suunnittelivat ja toteuttivat opinnäytetyön ja toimintapäivän.

8.1.4 Muistojen matkalauku ja Helsingin Kaupungin Museo

Muistojen matkalauku on kaupunginmuseon kehittämä työkalu ikäihmisten viriketoimintaan. Matkalauku sisältää erilaisia vanhoja esineitä ja sitä on käytetty työkaluna muisteluhetkiin. Museon kuvauksen mukaan matkalaukun esineet toimivat siltana muistoihin ja madaltavat kynnystä omien tarinoiden jakamiseen. Matkalaukkuja voi saada lainaksi ilman erillisiä kustannuksia. Laukkua on kokeiltu kielen opetukseen venäjän kielen opettajan Natalia Ihon johdolla. Museo on laatinut ohjeistuksen laukun käyttöön, mutta laukkuja voi soveltaa.

"Helsingin kaupunginmuseo tallentaa ja vaalii Helsingin kaupungin alueen henkistä ja aineellista perintöä sekä rakennettua kulttuuriympäristöä. Kaupunginmuseossa kävijä kohtaa kaupungin historian valot ja varjot ja voi ammentaa juuriinsa sekä kulttuuritaustansa liittyvää tietoa ja elämyksiä hyvinvointinsa lisäämiseksi." (Hatakka 2007)

Kaupungin museo toimii Helsingin sydämessä ja se tarjoaa asiakkailleen näyttelyitä, palvelua sekä tilanvuokrausta. Kaupungin museon näyttelyt ovat aina ilmaisia.

8.2 Toimintapäivän toteutus

Toimintaosiossa herätettiin asukkaiden muistoja ja tuntemuksia esineiden avulla, joilla viritettiin keskustelua menneistä ajoista. Esineiden kosketelemisen myötä virkistettiin mieltä omista kädentaidoista. Viriketoimintaa toteutettiin huomioiden asukkaiden yksilöllisiä voimavaroja, jotta kaikki asukkaat saisivat jonkinlaista viriketoimintaa.

Monipuolisen palvelukeskuksen asukkailla oli pirteä, iloinen ja ammatillinen henkilökunta. Osaston henkilökunta osallistui asukkaiden kanssa viriketoimintaan. Syynä tähän oli muun muassa kuntouttava viriketoiminta. Asukkaiden omahoitajat tunsivat asukkaiden tarpeet ja toiminnot, minkä avulla he pystyivät tukemaan heidän voimavarojaan pitkin toimintapäivää. Henkilökunnan osallistuminen oli ohjeiden antamista ryhmälle. Asukkaiden voimavarojen kartoittaminen ei ollut mahdollista lyhyen kontaktin takia. Tästä johtuen henkilökunnan osallistuminen oli hyvin tärkeää. Tukemisella tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että hoitaja kertoi opinnäytetyöryhmän jäsenelle, että jonkun asukkaan luo tulisi tulla lähemmäs, koska kyseinen asukas oli esimerkiksi huonokuuloinen.

Yksilöohjausta käytettiin toimintaosiossa, kun asukkaalla tai henkilökunnalla ilmeni tarvetta yksilöohjaukseen. Opinnäytetyöryhmän jäsenet olivat pyrkineet toimintaympäristön luomisen lisäksi myös fyysisesti luomaan avoimuutta, turvallisuuden tunnetta ja läheisyyttä pitkin koko toimintaosiota.

8.2.1 Muistojen matkalaukku

Opinnäytetyöryhmän kehittämän työvälteen nimi oli muistojen matkalaukku ja se koostui kahdesta vanhasta matkalaukusta. Sisältö edusti erilaisia kulttuureja kuten marokkolaista, venäläistä, somalialaista, kosovolaista ja suomalaista kulttuuria. Sisältö valittiin opinnäytetyöryhmän jäsenien omien taustojen mukaan. Matkalaukku koostui erilaisista esineistä, kuten huiveista, vanhoista ruokailuvälineistä, valokuvista, hajuvesistä, tuoksupulloista, suitsukkeista ja monista erilaisista vaatteista. Ne olivat kotoisin eri puolilta maailmaa ja olivat erilaisia ulkonäöltään, mutta samoja käyttötarkoituksiltaan. Esineiden erilaisuus näkyy maitokannuissa esimerkiksi kuvassa 6. Kuvassa näkyvistä esineistä osa oli tehty puusta toiset metallista tai kivistä. Kaikki esineet olivat valmistettu käsityönä. Muistojen matkalaukun sisältö oli kerätty opinnäytetyöryhmän jäsenien kotoa, kirpputoreilta ja erilaisilta yhdistyksiltä, kuten Suomi-Somalia Seura Ry:ltä.



Kuva 4: Matkalaukut olivat täynnä erilaisia kulttuureja

Näiden esineiden avulla havainnollistettiin erilaisten ihmisten elämää, historiaa, tapoja ja kulttuureja. Yhdessä matkalaukussa oli suomalaista kulttuuria edustavia tavaroita, kun taas toinen matkalaukku oli täynnä monia eri kulttuureja edustavia tavaroita, jonka opinnäytetyöryhmän jäsenet olivat itse koonneet. Rinnakkaisten muistojen matkalaukujen avulla annettiin muistikuvia menneisyydestä ja asukkaat pääsivät vertailemaan suomalaisia tavaroita sekä vieraiden kulttuurien tavaroita.



Kuva 5: Vasemman puoleisen matkalaukun sisältö oli suomalaisesta kulttuurista. Oikeanpuoleisen matkalaukun sisältö oli monista kulttuureista yhteen kerätty.



Kuva 6: Maitokannujen ero. Suomalainen on vasemmalla ja somalialainen oikealla puolella

Marokkolaista teetä tarjoiltiin kuvassa 7 näkyvästä teekannusta. Teetä tarjoiltiin marokkolaisen tavan mukaan laseista.



Kuva 7: Marokkolainen teekannu

8.2.2 Toimintapäivän kulku ja ohjelma

Opinnäytetyöryhmä kokoontui Vantaalla Laurean ammattikorkeakoululla toimintapäivänä muutamia tunteja ennen siirtymistä monipuoliseen palvelukeskukseen. Kokoontumisella varmistettiin, että kaikki tavarat ja materiaalit olivat mukana ja käytiin läpi suunnitelmaa toimintapäivälle. Koulussa käytiin läpi uudestaan myös opinnäytetyöryhmän vastualueet toimintapäivän aikana. Palvelukeskuksessa ryhmän oppaana toimi sosiaaliohjaaja, joka ohjasi opinnäytetyöryhmän viherhuoneeseen.

Toimintapäivän aikataulusta oli suunniteltu taulukko, mikä näkyy kuvassa 8. Taulukko tehtiin suunnitteluvaiheessa, jotta toimintapäivän kulku olisi selkeä opinnäytetyöryhmän jäsenille. Toimintapäivänä opinnäytetyöryhmä kulki tämän taulukon mukaisesti. Taulukosta näkyy toimintavaiheet ja kellonajat eri toimintavaiheille. Jokaisessa toimintavaiheessa oli omat tehtävänsä, kuten esimerkiksi pitkän pöydän muodostaminen.

Kellonaika	Toimintaosio
Klo 11:00 - 12:30	Henkilökunnan, asukkaiden ja osastonhoitajan tervehtiminen Valmisteluiden aloittaminen: - Viherhuoneen koristelemine - Pitkän pöydän muodostaminen - Maistiaisten valmistelu - Esineiden sijoittelu pöydälle - Kulttuurivaatteiden pukeminen - Musiikin ja videoprojektorin päälle kytkeminen
Klo 12:45 - 13:00	Asukkaiden ja henkilökunnan ohjaaminen Viherhuoneeseen
Klo 13:00 - 13:05	Ryhmä esittelee itsensä, tapahtuman ja päivän kulun, opinnäytetyön tarkoituksen ja sen tavoitteet
Klo 13:05 - 14:25	Toimintaosio, jolloin tavaroita, vaatteita, valokuvia ja hajuja esitellään sekä kierrätetään Viherhuoneessa
Klo 14:30 - 15:00	Maistiaisten tarjoileminen Avoimien haastatteluiden tekeminen asukkaille ja henkilökunnalle
Klo 15:00 - 16:00	Viherhuoneen siivoaminen

Kuva 8: Aikataulutaulukko

Toimintapäivä alkoi, kun opinnäytetyöryhmä kävi tervehtimässä osaston asukkaita, henkilökuntaa ja osastonhoitajaa klo 11:00. Opinnäytetyöryhmä varmisti näin asukkaiden osallistumisen muistuttamalla ja kannustamalla tulemaan toimintapäivään mukaan. Samalla virkistettiin mieltä tapahtuman aiheesta. Toimintapäivään pyydettiin kaikki osaston asukkaat. Tällä tavoin pyrittiin saavuttamaan tasa-arvoisuuden tunnetta kaikille osaston asukkaille. Tämän jälkeen seurasi Viherhuoneen koristelemine. Maistiaiset ja astiat laitettiin valmiiksi tarjottimille, jotka tuotiin pöytään vasta toimintaosion lopussa.

Opinnäytetyöryhmän jäsenet hajaantuivat osastolle kutsumaan asukkaita siirtymään Viherhuoneeseen klo 12:45. Hajaantumisella tavoitettiin mahdollisimman iso määrä ihmisiä samaan aikaan. Asukkaat kohdattiin arvokkaasti ja heitä kohdeltiin samanarvoisesti. Asukkaita ja henkilökuntaa kutsuttiin toimintapäivään mukaan oman halunsa ja vointinsa mukaan. Heitä ei pakotettu osallistumaan, mutta kannustavalla ja motivoivalla otteella pyrittiin saamaan mahdollisimman moni osallistumaan toimintaosioon.

Ensimmäiseksi avustettiin pyörätuolilla liikkuvia asukkaita, joilla oli eniten liikuntarajoitteita. Näin varmistettiin, että asukkaat saapuivat Viherhuoneeseen samaan aikaan. Siirtymisessä käytettiin apuna osaston omia pyörätuoleja sekä henkilökuntaa. Siirtymisestä tehtiin rauhallinen ja turvallinen, jotta asukkaille ei syntyisi kiireen tunnetta. Viherhuoneeseen pääsi kätevästi talossa toimivilla hisseillä. Osallistujia pyydettiin istumaan pöydän ääreen. Siirtymisen ajaksi opinnäytetyöryhmä laittoi soimaan marokkolaista musiikkia Viherhuoneeseen, jolla saatiin elävä ja iloinen tunnelma. Samoin toimintaosion loppuvaiheessa, maistiaisten tarjoilujen aikana laitettiin soimaan musiikkia. Projektori heijasti musiikkivideota valkokankaalle, joka oli Viherhuoneen päädyssä.

Musiikki hiljennettiin, kun toimintaosio alkoi klo 13:00. Opinnäytetyöryhmän jäsenet loivat läheisyyttä, turvallisuuden tunnetta ja avoimuutta ottamalla katsekontakteja asukkaisiin ja henkilökuntaan niin kuin Lipponen, Kyngäs ja Kääriäinen (2006) mainitsevat ryhmäohjauksesta teoriaviitekehelyksessä aikaisemmin. Tämän jälkeen opinnäytetyöryhmän jäsenet esittäytyivät kertomalla oman nimen, mistä sukujuuret ovat peräisin ja mitä eri kieliä hallitsevat. Esittäytymisen jälkeen asukkaille ja henkilökunnalle kerrottiin opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet. Asukkaita ja henkilökuntaa muistutettiin, että paikalta sai poistua vapaasti eikä toimintapäivä ole pakollista ohjelmaa. Pitkin toimintaosiota varmistettiin, että kaikilla asukkailla on hyvä näkyvyys ja kuuluvuus opinnäytetyöryhmän jäseniin. Tämä on olennaista ryhmäohjauksessa, jotta kaikki ryhmän jäsenet tunsivat kuuluvansa ryhmään. (Vehmasaho ym. 2010, 22-23)

Osalla asukkaista oli erilaisia liikunta- tai terveysrajoituksia, jonka vuoksi opinnäytetyöryhmän jäsen kävi avustamassa heitä henkilökohtaisesti. Avustamisella tarkoitetaan yksilöohjausta,

joka määritetään yksilön tarpeiden mukaan (Kyngäs ym. 2007, 74). Näin kaikki asukkaat pääsivät kokeilemaan ja haistelemaan erilaisia esineitä ja hajuja. Tämän myötä tuotiin oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoisuutta koko ryhmään. Opinnäytetyöryhmä pyrki tukemaan ja lisäämään kaikkien asukkaiden voimavaroja noudattaen eettisiä ohjeita (Sairaanhoitajan eettiset ohjeet 2014).

Seuraavaksi esittelykierrosta jatkettiin asukkaiden ja henkilökunnan kanssa, minkä tarkoituksena oli tutustuttaa asukkaat toisiinsa paremmin sekä virittää mukava ja turvallinen olo. Esittelykierron aikana tuli kertoa ainakin oma nimi. Tämän jälkeen aloitettiin esittelemään muistojen matkalaukkujen esineitä, vaatteita ja hajusteita yksi kerrallaan. Esittely tapahtui siten, että yksi opinnäytetyöryhmän jäsenistä kerrallaan nosti yhden esineen ilmaan siten, että sen pystyi näkemään ja haistamaan koko Viherhuoneessa. Esinettä kierrätettiin pöydällä asukkaalta toiselle, minkä aikana sai arvata esineen käyttötarkoitusta. Mikäli asukkaat tai henkilökunta eivät arvanneet esinettä tai hajustetta ja sen käyttötarkoitusta, se kerrottiin heille. Samalla kerrottiin, mistä päin maailmaa esine tai hajuste on kotoisin sekä mihin esinettä on käytetty.

Osa isokokoisista esineistä oli jätetty pöydälle valmiiksi esille, jotta asukkaat ja henkilökunta pystyivät tutustumaan niihin jo heti alkuun. Esineiden käytyä kierroksen kaikkien asukkaiden käsissä, jäivät esineet vielä pöydälle ihasteltavaksi. Asukkaita ja henkilökuntaa tuettiin ja kannustettiin avoimeen keskusteluun sekä heräteltiin muistoja omista ajoista. Kyselyn avulla pyrittiin herättämään asukkaiden mielenkiintoa vieraita esineitä kohtaan. Esineiden jälkeen esiteltiin hajukiviä, vaatteita ja valokuvia.

Toimintaosiossa demonstraatio-ohjausmenetelmää käytettiin eniten, koska sitä tarvittiin muistojen matkalaukun sisällön ja sen käyttötarkoituksen esittämiseen. Esineitä ja tavaroita esiteltiin yksi kerrallaan, jotta Viherhuoneen ilmapiiri olisi rauhallinen ja kiireetön. Näin asukkaat pystyivät vastaanottamaan tietoa ja keskittymään aina yhteen asiaan kerrallaan.

Kun kaikki muistojen matkalaukun esineet oli esitetty, siirryttiin monikulttuuristen maistiaisten pariin, jotka ovat kotoisin ympäri maailmaa. Maistiaisina tarjottiin marokkolaista minttuteetä, kosovolaisia lokum makeisia, venäläisiä prjänik -pullia, korvapuusteja sekä perinteistä suomalaista kahvia. Osa maistiaisista valmistettiin käsin toimintapäivää edeltävänä päivänä tai toimintapäivän aamuna, jolloin maistiaiset olivat tuoreimmillaan.

Tarjoilun aikana käytiin avoimia haastatteluja toimintaosiesta ja siihen liittyvistä asioista, kuten esimerkiksi esineistä tai mieltä askarruttavista asioista. Tässä vaiheessa pyrittiin keräämään palautetta tapahtumasta. Maistiaisten tarjoilu ja kahvitelu osuus päättyi kello 14.30, jonka jälkeen asukkaat saatettiin omalle osastolle. Siirtymisessä avustamisen jälkeen

palautetta kerättiin henkilökunnalta kirjallisesti. Lopuksi oli Viherhuoneen siivoaminen, astioiden tiskaaminen ja matkalaukkujen pakkaaminen.

Toimintapäivän tavoitteiden saavuttamiseksi ryhmä jakautui kahden hengen tiimeihin. Yksi tiimi arvioi ja toinen tiimi ohjasi toimintapäivää. Ryhmän jokaisella jäsenellä oli vastuu osallistua aktiivisesti osallistujien tukemiseen sekä tavoitteiden saavuttamiseen. Arvioiva tiimi keskittyi ensisijaisesti havainnoimaan tapahtumaa arvioinnin näkökulmasta, mutta osallistui samalla aktiivisesti toimintaosioon. Toimintapäivän ohjaajina toimiva tiimi keskittyi ensisijaisesti tapahtumapäivän johtamiseen ja ylläpitämiseen.

Asukkaita ja henkilökuntaa varten oli valmistettu esite tapahtumapäivästä, joka näkyy liitteessä 2. Sen avulla tiedotettiin asukkaita ja hoitohenkilökuntaa etukäteen toimintapäivästä ja paikasta. Asukkaille haluttiin antaa aikaa sulatella tapahtumapäivän aihetta omassa rauhassa. Tavoitteena oli innostaa mahdollisimman monta asukasta toimintapäivään. Samoin asukkaiden kiinnostusta pyrittiin herättämään, jolla myös varmistettiin hyvä osallistujamäärä toimintapäivänä. Markkinointi ja tiedotus ovat yksi tapahtuman järjestämisen osa-alueista (Oulun kaupunki 2015).

9 Toimintapäivän arviointi

Opinnäytetyön arvioinnissa arvioinnin kohteita voivat olla palvelun vaikutusten arviointi, palvelun parantaminen sekä tehokkuus. Arvioinnissa voi myös pohtia palvelun vastaamista kohderyhmän tarpeisiin. (Robson 2001, 27) Opinnäytetyön arviointi perustui ryhmän havainnointiin ja avoimiin palautteisiin. Havainnoinnissa ryhmä kiinnitti huomiota myös sanattomaan viestintään eli eleisiin, ilmeisiin ja muunlaiseen tulkittavaan tunteiden ilmaisemiseen. Arviointimenetelmä koettiin luotettavammaksi tässä toteutustilanteessa kuin teema, puoli- ja strukturoitu haastattelu.

Havainnoinnin materiaalina käytettiin myös tapahtuman lopussa esitettyihin vapaamuotoisiin kysymyksiin. Haastattelut olivat avoimia, mitkä muistuttivat keskusteluomaista haastattelua, joita ohjasivat opinnäytetyöryhmän jäsenet haastattelijoiden roolissa. Kysymykset olivat: Oliko päivä mielestänne mieluinen? Toivoisitko, että toimintapäivää toteutetaan useammin? Haastatteluiden avulla saatiin välitöntä ja rehellistä palautetta toimintaosiosta.

Avoimien haastatteluiden pohjalta opinnäytetyöryhmä täytti toimintapäivän tavoitteet onnistuneesti. Muistojen matkalaukun kehittäminen ja soveltaminen toimintapäivään saavutettiin. Ryhmä kykeni suunnitelmallisen pohjan avulla luomaan omanlaisen muistojen matkalaukun tavoitteiden mukaisesti. Ryhmän toteuttama laukku koostui neljästä eri kulttuurista. Soveltaminen vanhustenhoitotyöhön ja viriketoimintaan onnistui, sillä

toimintapäivä rakentui muistojen matkalaukku työväliseen ympärille. Laukun sisältöä esiteltiin osaston asukkaille ja henkilökunnalle. Osaston asukkaista vain muutama ei osallistunut toimintapäivään. Toimintapäivä oli virikkeellinen ja monikulttuurinen. Havainnoinnin ja haastattelun pohjalta ilmeni toimintapäivän virikkeellisyys ja tapahtuman tuoma ilo ikäihmisten arkeen. Tämä nähtiin tavoitteessa onnistumisena, koska asukkaat kertoivat viihtyneensä ohjelman aikana. Havainnointi tuki tätä palautetta, sillä osallistujat olivat iloisia ja nauroivat paljon. Ryhmä kiinnitti erityishuomiota asukkaisiin, jotka eivät kyenneet ilmaisemaan itseään verbaalisesti. Hyvä esimerkki on eräs asukas, joka oli erittäin iloinen ja mielissään kun hän sai tutkiskella marokkolaisia erikokoisia kenkiä. Hoitaja ilmoitti meille, että asukas oli ollut suutari aikaisemmin. Hän sai muitakin kenkiä tutkittavaksi ja se toi iloa hänelle, sillä hän elehti tyytyväisenä.

Muistojen matkalaukun avulla saatiin annettua monikulttuurillista tietoutta toimintapäivään osallistuneille. Toimintaosion aikana jokainen asukas sai erilaista tietoa esitettävistä kulttuureista, jolloin myös opinnäytetyön toinen tavoite oli saavutettu.

Esineiden esittelyn avulla kyettiin myös luomaan keskustelua osallistujien kesken. Osa asukkaista kertoi omista matkakokemuksistaan tai kohtaamisistaan vieraasta maasta tulevaan henkilöön. Lämminhenkinen keskustelu toi iloa kaikille osallistujille. Tämä arvioitiin myös osallistujien käyttäytymistä havainnoiden. Osallistujat juttelivat keskenään, toiminnan vetäjille ja henkilökunnalle. Puheenvuoro annettiin vapaasti kesken esityksen, jolloin puhujaa kuunneltiin ja myös kommentteihin oli mahdollisuus. Tilaisuuden loputtua osa osallistujista halusi ryhmänvetäjiä ja kertoivat kuinka iloisia he olivat. Henkilökuntaa oleva osallistuja toivoi, että toiminta toteutettaisiin myös henkilökunnan virikepäiviin.

Esineet ja erilaiset hajut olivat tuoneet muistoja menneistä ajoista, joita oli mukava muistella. Haastateltaessa asukasta hän ilmoitti, että haluaa ostaa matkalaukussa näkemänsä lasten puvun. Hän oli ehtinyt käydä osastolla hakemassa lompakkonsa ja tarjosi rahaa puvusta. Tilanne oli arvioitavissa niin, että tämä oli hänelle muisto tärkeästä hetkestä ja hänelle tuli muistoja puvusta.

Muutamit asukkaat olivat haastatteluiden aikana kyselleet järjestetäänkö toimintapäivä uudestaan. Kyseiset asukkaat olivat pitäneet toimintapäivästä ja halunneet sen toistuvan vielä ainakin kerran. Yhdessä haastattelussa asukas olisi halunnut jakaa iloa ja kokemusta muiden asukkaiden kanssa, jotka eivät silloin tulleet tapahtumapäivään mukaan.

Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisessa ilmeni myös haasteita. Osa haasteita ratkottiin prosessin aikana, mutta osa jäi reflektiivisen pohdinnan tasolle. Toimintapäivän mainostaminen jäi vähemmälle. Suunnitelma mainostamisesta oli perustasolla hyvä, mutta

toteutuksen poisjääminen näkyi toimintapäivän alussa haasteena. Opinnäytetyöryhmä ei ollut tutustunut asukkaisiin aikaisemmin hyvin ja myös tämä osoittautui haasteeksi toimintapäivän aikana. Osa asukkaista oli hämillään opiskelijoista alussa. Asukkaiden jännitys olisi voitu välttää tai lieventää aikaisemmilla tapaamisilla. Tämä helpottaisi iäkkäiden orientoitumista tapahtumaan erityisesti kyseessä olleeseen psykogeriatriseen ryhmän kohdalla.

Toimintapäivän arvioinnin kannalta olisi ollut luotettavampaa toteuttaa toimintapäivä useammin samalle ryhmälle tai eri osallistujille. Suunnitelmavaiheessa opinnäytetyöryhmä teki vain sanallisen kuvailun toimintapäivän kulusta, mutta suunnitelmaa käytiin läpi opinnäytetyönohjauksessa arviointiryhmän kanssa, jolloin palautteiden pohjalta työtä kehitettiin. Kehitysideana oli toteuttaa selkeä taulukko aikataulun mukaan ja se osoittautui erittäin toimivaksi työkaluksi. Opinnäytetyön aikataulu pitkittyi ryhmän kohdalla. Yhteistä tavoitteellista ajankohtaa oli erittäin hankalaa saada, tämä näkyikin erityisesti opinnäytetyön loppuvaiheessa. Tähän haasteeseen ryhmä vastasi kuitenkin tekemällä yhteistyötä mahdollisuuksien mukaan etänä. Opinnäytetyön aikataulu koettiin yksimielisesti haastavimmaksi osaksi toteutuksen kannalta.

Henkilökunnalle tehtyjen haastatteluiden pohjalta nousi myös huomioitavia asioita. Toimintapäivä oli kaikkien mielestä sopivan pituinen, jossa asukkaat ja henkilökunta jaksoivat olla mukana toiminnassa. Kulttuurilliset esineet olivat heidän mukaansa hienoja ja mielenkiintoisia. Henkilökunta kertoi, että hajut olivat tuoneet muistoja menneisyydestä. Henkilökunnan palautteen mukaan opinnäytetyön toteuttajat olivat aktiivisia, hyvällä tuulella ja innostuneita tapahtumapäivästä. Ryhmän koettiin huomiovan asukkaita ja kohtaavan heitä arvostaen, etenkin niitä, jotka tarvitsivat tukea sekä aikaa käsitellä esineitä ja hajuja. Opettaminen, opastaminen ja näyttäminen sujuivat hienosti sekä asioita oli helppo ymmärtää myös asukkaiden näkökulmaa ajatellen. Aikataulu oli sopiva päiväohjelmaan, jolla saatiin korvattua myös päiväkahvittelu. Opiskelijoiden pukeutuminen kulttuurillisiin vaatteisiin oli mukava yllätys asukkaille.

9.1 Opinnäytetyöryhmän havainnot

Opinnäytetyöryhmän jäsenien havainnoinnin avulla kerättiin materiaalia toteutuksen arviointiin. Asukkaat olivat innostuneita valitusta teemasta, he kyselivät jatkuvasti, olivat läsnä ja hymyilivät. Matkalaukun esineet herättivät keskustelua. Esineiden alkuperä ja käyttötarkoitus hämmästytti. Tämä nähdään onnistuneena aiheen valintana, mikä vastaa kehitysongelmaan. Kaikkia osaston asukkaita tapahtumapäivä ei houkutellut mukaan, koska muutamat asukkaat jäivät omiin huoneisiin. Asukkaita pyydettiin osallistumaan toimintapäivään, mutta he eivät halunneet osallistua. Noudattaen eettisiä ohjeita, heidän päätöstään kunnioitettiin.

Monipuolisessa palvelukeskuksessa on hoitohenkilökuntaan kuuluvia ulkomaalaistaustaisia työntekijöitä ja he ovat asukkaiden arjessa mukana. Heidän kulttuurinsa on usealle vieras. Kohderyhmän valitseminen oli tärkeää, jotta asukkaat hyötyisivät tapahtumapäivästä mahdollisimman paljon. Kohderyhmä valittiin suunnitteluvaiheessa yhdessä opinnäytetyöryhmän ja osastonhoitajan kanssa. Silloin päätettiin valita asukkaat toimintakyvyn ja osaston hoitohenkilökunnan takia, joka edusti eniten erilaisia kulttuureja. Toisena valintakriteerinä oli osastolla asuvien määrä, jotta kaikki mahtuisivat Vihertilaan yhdessä opinnäytetyöryhmän ja hoitohenkilökunnan kanssa. Tämä vastaa molempiin kehitysongelmiin, koska kohderyhmän mukaan suunnitellaan viriketoimintaa ja tapaa jakaa kulttuurillista tietoa.

Vihertila sopi toimintapäivän järjestämiselle täydellisesti tilavuutensa ja muotonsa ansiosta. Osaston asukkaat mahtuivat hyvin istumaan pitkän pöydän äärelle. Opinnäytetyöryhmän jäsenillä oli tilaa esittää, kulkea asukkaiden takana ja tarpeen vaatiessa myös avustaa asukkaita. Näin pystyttiin takaamaan, että jokainen asukas näki esineet ja pääsi tutustumaan niihin. Samoin varmistettiin esineiden siirtyminen asukkailta toisille, jolloin kaikki pääsisivät koskettelemaan, haistelemaan ja kokeilemaan niitä. Hoitohenkilökunta mahtui istumaan pöytään, josta heidän oli helppo seurata toimintapäivää. Vihertilassa oli mahdollista ripustaa erilaisia vaatteita ja liinoja seinille, jonka ansiosta tilaa koristeltiin teemaan sopivaksi. Musiikin ja projektorin käyttö toi tapahtumapäivään lisää värikkyttä ja tunnelmaa.

Havainnoinnissa huomattiin myös toimintaosion olevan sopivan pitkä, koska asukkaat, henkilökunta ja opinnäytetyöryhmä olivat alusta loppuun saakka mukana toiminnassa eikä turhautumista tapahtumassa ilmennyt. Opinnäytetyöryhmä oli suunnitteluvaiheessa päättänyt toimintaosion pituuden kokeilemalla ja käymällä toimintaosiota läpi Laurean ammattikorkeakoulun tiloissa moneen otteeseen. Näin syntyi ajatus ja päätös sopivimmasta ajasta, joka toteutettiin toimintapäivänä.

Suunnitteluvaiheessa opinnäytetyöryhmä valitsi kulttuureja edustavia esineitä siten, että ne olisivat turvallisia ja helppo käsitellä. Täten toimintaosion onnistuttiin tekemään turvallinen, jolloin asukkaat eivät saaneet haavoja terävistä esineistä, kuten veitsistä. Samoin toimintaosiossa asukkaiden oli helppo tutkiskella ja siirtää esinettä seuraavalle. Asukkaiden oli myös helppo tunnistaa esimerkiksi juomalasit, jotka olivat eri puolilta maailmaa. Näin vastataan kehitysongelmaan, koska valitsemalla sopivat esineet, voidaan toteuttaa virikkeellinen toimintapäivä ja lisätä kulttuurillista tietoutta.

Tapahtumapäivän mainostaminen oli suunniteltu enakkoon, mutta toteutus jäi heikoksi aikataulun vuoksi. Suunnitelman mukaan opinnäytetyöryhmäläisten piti käydä monipuolisessa

palvelukeskuksessa kiinnittämässä esitteitä tapahtumapäivästä osaston käytäville. Esitteiden avulla asukkaita ja henkilökuntaa olisi voinut informoida tapahtumapäivästä sekä herättää mielenkiintoa.

Opinnäytetyöryhmän jäsenistä jokainen on kotoisin eri puolilta maailmaa ja matkustanut elämänsä aikana paljon. Mikä tarkoitti sitä, että jokaisella jäsenellä oli omanlainen näkökulma asiasta. Näkökulmia yhdistämällä luotiin opinnäytetyöryhmän työskentelyssä paljon erilaisia asioita yhteen. Tämä auttoi ja tuki työskentelyä suunnittelu- ja toteutusvaiheessa, koska opinnäytetyöryhmällä oli monipuolisia näkökulmia monista asioista. Samoin aihe oli jokaiselle hyvin läheinen, jonka takia toteuttaminen oli opinnäytetyöryhmälle mielekästä. Täten vastattiin molempiin kehitysongelmiin siten, että aiheesta ollaan kiinnostuneita, siitä oli helppo puhua ja siihen oli tutustuttu perusteellisesti.

Onko muistojen matkalaukku kehitetty toimintapäivään soveltuvaksi?
Tuottiko toimintapäivä iloa ikäihmisille?
Onko toiminnan avulla tuotettu virkistystä ikäihmisten arkeen?
Tukeeko toimintapäivä asukkaiden sosiaalista aktiivisuutta?
Soveltuiko muistojen matkalaukku kulttuuritietouden lisäämiseen?

10 Eettisyys

Suunniteltaessa toimintapäivää opinnäytetyöryhmä tiedosti asukkaiden erityispiirteet. Osallistujia kunnioitettiin toimintaosiossa kuuntelemalla, hyväksymällä ja huomioimalla jokaisen asukkaan henkilökohtaiset mielipiteet. Mielipiteitä ja ajatuksia ei kyseenalaistettu vaan niitä päinvastoin kyseltiin jatkuvasti, jotta keskustelua ja ajatusten vaihtamista syntyi. Näin asukkaat huomioitiin yksilöllisesti riippumatta heidän terveysongelmastaan, kulttuurista tai uskonnosta. Myöskään sukupuoli, iällä tai yhteiskunnallisella asemalla ei ollut merkitystä. (Sairaanhoitajan eettiset ohjeet 2014.)

Sairaanhoitajan eettisiä ohjeita (Sairaanhoitajaliitto 2014) noudatettiin kunnioittamalla monipuolisessa palvelukeskuksessa työskentelevien lähi- ja sairaanhoitajien asiantuntemusta. Heidän kanssaan pyrittiin yhteistyöhön ja sen kautta löytämään yhteisiä ratkaisuja erilaisiin

asioihin ja tilanteisiin. Asukkaiden voimavaroja pyrittiin tukemaan ja lisäämään toimintaosiossa.

Hoitotyössä tärkeiksi eettisiksi periaatteiksi luokitellaan hyvän tekeminen, luotettavuus, itsenäisyys, rehellisyys ja oikeudenmukaisuus (Fry 1997, 35-37). Näitä periaatteita noudatettiin pitkin toimintapäivää. Oikeudenmukaisuutta noudatettiin sillä, että osaston jokainen asukas oli tervetullut toimintapäivään tai poistumaan sieltä itselleen sopivaan aikaan. Jokaista asukasta kohdeltiin samalla tavalla, riippumatta hänen taustastaan tai mielipiteestään. Rehellisyyttä ja luotettavuutta noudatettiin kertomalla oikeita asioita itsestään, esineistä ja esineiden käyttötarkoituksista, joita toimintaosiossa esiteltiin. Itsenäisyyden periaatetta noudatettiin silloin, kun asukkaiden huoneisiin käveltiin. Sisään astuessa ensin koputettiin ovea tai oven karmia, jonka jälkeen kysyttiin lupaa astua sisälle.

Toimintapäivän toteuttamisessa pohdittiin eettisiä näkökulmia asukkaiden ja henkilökunnan kannalta. Aikataulun suunnittelussa huomioitiin käytännöllisten syiden lisäksi asukkaiden, henkilökunnan ja opinnäytetyöryhmän omaa jaksamista ja keskittymiskyvyn jatkuvaa ylläpitämistä. Käytännöllisiä syitä olivat toimintaosion sijoittuminen asukkaiden, henkilökunnan ja opinnäytetyöryhmän ruokailuajan jälkeen. Myös asukkaiden siirtymiseen varattiin riittävästi aikaa. Toimintaosio aikataulutettiin asukkaiden päiväohjelmaan sopivaksi, jolloin se ei tullut päällekkäin asukkaiden muun päiväohjelman kanssa. Tällä pyrittiin siihen, että toimintapäivä koettiin mieluisaksi. Osallistujien itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin. Kaikilla osaston asukkailla ja henkilökunnalla oli oikeus kieltäytyä osallistumasta tapahtumaan tai poistua kesken toimintaosiota. (Fry 1997, 35-37.)

Luotettavuus on periaate, joka määrittää velvollisuudeksi pitää keskinäiset lupaukset ja sitoumukset. Ihmisten keskinäisissä lupauksissa odotetaan vahvaa sitoutumista, eikä lupauksia rikota ilman hyvää syytä. (Fry 1997, 40-41.) Opinnäytetyön luotettavuutta tukee opinnäytetyön peruspohja, mikä perustuu näyttöön perustuviin kirjallisiin tutkimuksiin. Toimintapäivän raportointi perustui rehelliseen raportointiin. Opinnäytetyöryhmään kuului neljä jäsentä, mikä lisäsi opinnäytetyön tulosten luotettavuutta. Jäsenet pitivät jatkuvasti kirjaa työn etenemisestä ja toteutumisesta. Jäsenet raportoivat myös rehellisesti suunnitelmavaiheessa ja toteutusvaiheessa onnistuneiden tavoitteiden lisäksi myös haasteista.

Opinnäytetyö eteni vaiheittain ja kaikissa vaiheissa oli pyritty huomioimaan eettiset näkökulmat. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Helsingin kaupunginmuseon ja monipuolisen palvelukeskuksen kanssa. Opinnäytetyöryhmä toimi jatkuvassa yhteydessä ja informoi yhteistyökumppaneita työn etenemisestä. Luotettavuutta oli näin ylläpidetty yhteistyökumppanien kanssa.

Luottamus opinnäytetyöryhmän välillä oli hyvin vahva ja asioiden etenemisestä sekä lupauksista voitiin pitää huolelta kiinni. Viestintä ja erilaisten töiden tekeminen ryhmäläisten välillä sujui ongelmitta, minkä vuoksi ryhmän sisällä ei tarvinnut huolehtia tuleeko kaikki asiat tehtyä. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen opinnäytetyöryhmä otti yhteyttä monipuolisen palvelukeskuksen osastonhoitajaan ja varasi sopivan ajan toimintapäivän järjestämiseksi sekä samalla aikataulut lyötiin lukkoon.

11 Pohdinta

Opinnäytetyö toteutettiin ryhmässä ja tästä johtuen oli paljon mahdollisuutta pohtia työn toteutumista eri näkökulmista. Yhteiset pohdinnat käytiin läpi havaintomateriaalien avulla. Pohtiminen ja erilaisten ratkaisujen löytämistä pyrittiin tekemään yhteisin voimin, koko työn toteutumisen aikana. Eettinen pohdinta ja onnistumisen kokemukset olivat eniten keskustelua herättäviä ryhmän välillä. Ryhmän valittaessa erilaisia menetelmiä työn toteuttamiseksi käytiin läpi moneen kertaan. Pohdimme esimerkiksi musiikin valintaa ihan tapahtumapäivään asti. Työn pohjana oli, että ryhmän kaikki jäsenet pääsevät tuomaan oman kulttuurinsa esille, mutta myös siinä ilmeni kysymyksiä. Pohdimme onko oikein soittaa venäjänkielistä musiikkia, kun kohderyhmämme oli kuitenkin iäkkäitä. Päädyimme siihen tulokseen, että venäjänkielinen musiikki saattaa herättää yllättäviä tunteita Suomen historian takia. Työn tarkoituksena oli tuottaa iloa ja elämystä. Musiikkivalinta ei soveltunut mielestämme, koska se saattoi herättää päinvastaisia tunteita. Toinen haaste oli kuitenkin, että halusimme kunnioittaa ryhmän jäsenemme kulttuuria. Opinnäytetyön toteuttajissa näkyi vahva ammatillinen ote työssään, sillä kaikki asettivat oman hyvän edelle työn onnistumisen toteutumista vaativia asioita, kuten itselleen tärkeistä asioista luopumista.

11.1 Luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa on toteutettu rehellistä, eettisesti oikeanmukaista raportointia. Työn tulokset ja tapahtumat ovat täysin vastuullisesti kirjoitettua ja luotettavaa tekstiä. Näyttöön perustuva raportointi olisi mielestämme ollut luotettavampaa, jos toimintapäivä olisi toteutettu enemmän kuin yhden kerran. Luotettavuutta olisi tukenut myös, jos toimintapäivää olisi toteutettu eri ryhmille, joista olisi saanut laajempaa arviointia. Toimintapäivän toteutus oli laajaa suunnitelmallista, sekä resursseja vaativaa työtä, siksi ryhmä katsoo, että sen toteutukseen tarvitaan laajempi työryhmä.

11.2 Jatkokehitykset

Opinnäytetyö oli onnistunut ja sen katsotaan olevan hyödyllinen sosiaali- ja terveysalalla. Opinnäytetyöryhmä edottaa jatkokehitykseksi, että Muistojen matkalaukku sovelletaan

viriketoiminnassa hoitotyössä eri kohderyhmille. Ryhmä ehdottaa myös, että pitkäaikaishoitajien osastoilla voidaan rakentaa omat Muistojen matka laukut yhdessä kohderyhmän kanssa ja soveltaa niitä viriketoimintaa sekä erilaisiin teemapäiviin joissa käsitellään kulttuuria.

Lähteet

- Abdelhamid, P., Juntunen, A. & Koskinen L. 2009. Monikulttuurinen hoitotyö. Helsinki: WSOY, 18.
- Aejmelaesus, R., Kan, S., Katajisto, K. & Pohjola, L. 2008. Erikoistuu vanhustyöhön. Porvoo: WSOY oppimateriaalit, 290.
- Airila, A. 2002/ 2007/2009. Vanhusten viriketoiminnan perusteet - opas vanhustyöntekijöille. Ikäinstituutti, 5,9-12,17-19,29,31-32.
- Blachard, P. 2015. How to Organize & Promote an Event or Meeting. Viitattu 15.7.2015. <http://www.planetfriendly.net/promote.html>
- Etene. 2005. Monikulttuurisuus Suomen terveydenhuollossa 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö: Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta (ETENE). Viitattu 22.12.2014. ETENE-julkaisuja 11. 16, 22.
- Fry, T. 1997. Etiikka hoitotyössä. Eettisen päätöksenteon opas. Tampere: Tammer- Paino Oy, 35, 37, 40, 41.
- Haila, Y. 2011. Arkiset valinnat ja ympäristö. Teoksessa L.C. Andersson, I. Hetemäki, R. Mustonen & A. Sihvola (toim.) kaikki irti arjesta. Helsinki: Gaudeamus, 235.
- Hassinen-Ali-Azzani, T. 2002. Terveys ja lapset ovat Jumalan lahjoja - etnografia somalialaisten terveystieteistä ja perhe-elämän hoitokäytännöistä suomalaisen kulttuuriin siirtymävaiheessa. Kuopio: Kuopion yliopisto, hoitotieteen laitos. Väitöskirja, 15.
- Hatakka, M. 2007. Valtakunnallisen museohistoriahankkeen seminaari. Helsingin yliopisto. Jyväskylä.
- Heikkinen, E. 2003. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino, 29.
- Heikkinen 2013. Teoksessa Gerontologia toim. Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. Helsinki, 16-18.
- Heimonen, S. 2009. Psyykinen toimintakyky. Teoksessa P. Pohjolainen & S. Heimonen (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Ikäinstituutti, 55, 56, 58,65.
- Helenius, L., Sassi, P & Silvennoinen, P. 2013. Ideoita yhdessä oloon vanhusten kanssa. Arjen tutut askeleet. Helsinki: Edita prima, 17, 18.
- Helsingin kaupunki. 2015. Tapahtumajärjestäjän ohjeet. Viitattu 10.7.2015. <http://www.visithelsinki.fi/fi/ammattilainen/tapahtumajarjestajat/tapahtumajarjestajan-ohjeet/tapahtumajarjestajan-ohjeet>
- Ilmarinen, J., Lähteenmäki, S. & Huuhtanen, P. 2003. Kyvyistä kiinni. Ikäjohtaminen yritysstrategiana. Helsinki, 39.
- Kalska, H. 2006. Kun muisti pettää, mikä muisteista pettää? Helsinki, 1315.
- Kan, S. & Pohjola, L. 2012. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: Sanomapro, 80.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro, 16, 90-92.
- Koponen, P-L. 1995. Vanhuus ja henkiset harrastukset. Teoksessa Ikäänny viisaasti. Gerontologiaa ikäihmisille. E. Karvonen, R. Koivisto, P-L. Koponen, A. Lanér, P. Pohjolainen,

- J-E. Ruth, T. Sihvola & A. Suni (toim.) Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus Kuntokallio ja Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus, 55-56.
- Kuhanen C., Oittinen P., Kanerva A., Seuri T. & Schubert C. 2013. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanomapro, 124.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY, 29, 73, 74, 128, 129.
- Lipponen, K., Kyngäs, H. & Kääriäinen, M. 2006. Potilasohjauksen haasteet. Käytännön hoitotyön soveltuvat ohjausmallit. Oulu: Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin julkaisuja, 58. 59
- Mazzarella, M. 2005. Hyvä kosketus: ihmisen kehosta, terveydestä, hoitamisesta ja kirjallisuudesta. Helsinki: Tammi, 28.
- Mäkisalo-Ropponen, M. 2012. Vuorovaikutustaidot sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Sanomapro, 178.
- Nal, H. & Järvimäki, V. 2005. Vanhuksen kivun hoito. Teoksessa K-A. Lindgren (toim.) TULES. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 107.
- Oulun kaupunki. Tapahtumajärjestäjän opas. Viitattu 10.7.2015.
<http://www.ouka.fi/oulu/ajankohtaista/tapahtumajarjestajan-opas>
- Pajunen, A. & Ruotsalainen, K. 2012. Tilastotietokeskus. Suuret ikäluokat eläkeiässä. Viitattu 14.07.2015. http://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-03-12_001.html?s=0
- Robson, C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Tampere. Tammer-Paino Oy. 27)
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Avoin haastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 19.7.2015.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html
- Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. 2014. Sairaanhoitajaliitto. Viitattu 15.7.2015.
<https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>
- Sakari-Rantala, R. 2003. Iäkkäiden ihmisten liikunta- ja kuntosaliharjoittelu. Liikunnan ja kansanterveyden. <http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/596-142sakarirantala.pdf>. Viitattu 25.9.2015
- Sarvimäki, A. Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita ,20.
- Saukkonen, P. 2013. Vähemmistö- ja kotouttamispolitiikan vaihtoehdot. Erilaisuuksien Suomi. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoja, 115, 151-155.
- Schubert, C. 2007. Monikulttuurisuus mielenterveystyössä. Helsinki: Edita Prima, 20-22.
- Suominen, H. 2013. Teoksessa Gerontologia toim. Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. Helsinki, 139, 150.
- Terveys 2015 -kansanterveysohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2012, 4.
- THL.A. 2014. Psykkinen toimintakyky. Viitattu 18.9.2015.
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/psykkinen-toimintakyky>

THL.B Sosiaalinen toimintakyky. Viitattu 18.9.2015.

<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/sosiaalinen-toimintakyky>

THL.C.Toimintakyvyn arviointi. Viitattu 18.9.2015.

<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/palvelujen-jarjestamispeurorosessi/palvelutarpeen-selvittaminen/toimintakyvyn-arviointi>

Vallo, H. & Häyrinen, E. 2014. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma, 161-163.

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U., Pyykkö, V. & Kivelä, S. 2006. Vanhustenhoito. Porvoo: WSOY, 57, 82-85, 86-88.

Vehmasaho, H. & Rantovaara, L.M. 2010. Potilasohjaus hoitotyössä. Turun ammattikorkeakoulu, 20.22-23)

Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. 2009. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY. 50,51.

Yle. 2010. Ulkomaalaistaustaisten lääkäreiden ja hoitajien määrä on kasvanut nopeasti. Viitattu 14.7.2015. <http://areena.yle.fi/1-1288028>

Liite 1 Esite tapahtumapäivästä

MUISTOJEN MATKALAUKKU

-virikkeellinen toimintapäivä

Monipuolisessa Palvelukeskuksessa

10.6.2015 klo 13-14.30

LAUREAN AMMATTIKORKEAKOULUN
OPISKELIJAT

NIMO, ALEKSANDR, NAIMA & ELEMEDINA

