

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Toiminnalliset menetelmät

2016

Anni Suvitie

# MUSIIKIN AVULLA KIINNI ELÄMÄSSÄ

– Musiikkiteemaiset SIPPE-kutsut ikäihmisen  
hyvinvoinnin tueksi

Anni Suvitie

## MUSIIKIN AVULLA KIINNI ELÄMÄSSÄ

- Musiikkiteemaiset SIPPE-kutsut ikäihmisen hyvinvoinnin tueksi

Kehittämishankkeeni toimeksiantajana toimi syyskuussa 2015 alkanut kaksivuotinen SIPPE-hanke, Promoting Social Inclusion of Elderly through Well-being Parties (Interreg). SIPPE-hankkeessa on rakennettu uusi kotikutsujen konsepti, jossa hankkeen kouluttamat eläkeikäiset vapaaehtoiset esittelijät pitävät hyvinvointikutsut kutsut tilanteen emännän tai isännän kotona, tarjoten tietoa kutsujen teemasta ja mukavaa yhdessäoloa. Oma kehittämistyöni keskittyi luomaan uuden teeman SIPPE-kutsuille.

SIPPE-hankkeen tavoitteena on tukea ikäihmisten yleistä hyvinvointia, ehkäistä ikäihmisten syrjäytymistä ja lisätä vapaaehtoisten ikäihmisten määrää (SIPPE-hankesuunnitelma 2015, 1). Musiikki nousi haastatteluista ja kyselystä koostuneessa alkukartoituksessa mieluisaksi teemaksi eläkeikäisille.

Keräsin tietoa musiikin hyvinvointivaikutuksista ja ideoin toiminnallisia menetelmiä esittelijöiden käytettäväksi. Vapaaehtoiset olivat vahvasti osallisina ideoinnissa, ja koulutuspaketti rakentui heidän lähtökohdista. Parantelin koulutuspakettia keväällä ja syksyllä 2016 pidetyiltä testikutsuilta saadun palautteen perusteella. Palautetta kerättiin esittelijöiltä, kutsujen osallistujilta ja mukana olleilta hanketyöntekijöiltä.

Kehittämistyön toimeksianto toteutui ajatellulla laajuudella ja saavutti kiitettävästi asetetut tavoitteet. Musiikki oli teemana perustellusti kohderyhmän toiveista kumpuava ja siksi ikäihmisille mieluisa. Positiivinen vastaanotto ja kutsuilla havaittu innostus vahvistavat tunnetta kutsupaketin tarpeellisuudesta.

SIPPE-hankkeessa mukanaolo mahdollisti kokonais kuvan saamisen projektityöskentelyn monimuotoisuudesta ja sen vaatimuksista. Oma kontrollista päästäminen ja tilanteen mukaan eteneminen oli ehdotonta, jotta kohderyhmän ja vapaaehtoisten osallisuus sekä toiveet toteutuivat halutussa laajuudessa.

### ASIASANAT:

ikäihminen, osallisuus, musiikki, hyvinvointi, vapaaehtoistoiminta

Anni Suvitie

## KEEPING UP WITH LIFE THROUGH MUSIC

- Creating music themed SIPPE-well-being parties for senior citizens to support their well-being

This report is a description of the development programme done under SIPPE-project. SIPPE-project, Promoting Social Inclusion of The Elderly through Well-being Parties (Interreg) started in September 2016 and will run for two years. Its goal is to support the well-being of senior citizens, create new possibilities for participation among the elderly and to increase the number of senior volunteers (SIPPE-hankesuunnitelma 2015, 1). SIPPE-project develops a model for well-being parties for senior citizens, where the host and the participants will learn more about a theme, all of which are well-being related, such as physical exercise and nutrition. Volunteer seniors will be trained to be the demonstrators at the well-being parties. My development project is aimed at creating a new well-being related theme for SIPPE-parties. In my first study it became clear that music was an important and pleasant theme for seniors.

I collected information on the impact that music has on well-being and developed practical exercises for the volunteers to use at well-being parties. Volunteer seniors were actively involved and the music themed training folder was created from their base. The training folder was improved after the music parties were tested in the spring and autumn 2016. I collected feedback from the volunteer demonstrators, senior participants and the project workers who attended the test parties.

My development project reached its goals and lived up to expectations. The chosen theme was well justified as it came from the target group. The reaction to the new theme was positive, as there were two volunteer seniors who wanted to operate as demonstrators for the music theme. Also the feedback from the participants was very positive.

Being part of the SIPPE-project has made me understand the framework of project work and has given me insight into what is required to work in a project. Most importantly, I learnt that in order to succeed and to increase volunteer seniors' participation, I had to go with the flow.

### KEYWORDS:

senior citizens, participation, music, well-being, volunteer work

# SISÄLTÖ

<b>1. JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2. KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>7</b>
2.1 SIPPE-hanke	7
2.2 SIPPE-hankkeen vapaaehtoiset	8
<b>3. MIELEKÄS ELÄKEIKÄ</b>	<b>9</b>
3.1 Aktiivinen ikääntyminen	9
3.2 Ikäihmisten syrjäytyminen ja sen ehkäisy	10
3.3 Ikäihmisten vapaaehtoistoiminta	11
<b>4. MUSIIKKI IKÄIHMISEN HYVINVOINNIN TUKENA</b>	<b>13</b>
4.1 Musiikin positiivinen vaikutus	13
4.2 Musiikin vaikutus mieleen	14
<b>5. KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS</b>	<b>15</b>
5.1 Kehittämistehtävän määrittely	15
5.2 Kehittämismenetelmät	15
5.3 Prosessin vaiheet ja aikataulutus	21
5.4 Toiminnan dokumentointitavat	23
<b>6. KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS</b>	<b>24</b>
6.1 Koulutuspaketti	24
6.2 Musiikkikutsut	25
6.3 Toiminnalliset harjoitukset	25
<b>7. JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI</b>	<b>27</b>
7.1 Kehittämistyön arviointi	27
7.2 Merkitys itselle	28
<b>LÄHTEET</b>	<b>30</b>

## **LIITTEET**

- Liite 1. 75 vuotta täyttäneiden osuus kuntien väestöstä vuonna 2007.
- Liite 2. 75 vuotta täyttäneiden osuuden ennuste kuntien väestöstä vuonna 2030.
- Liite 3. Mainos Kotikunnaaseen, ensimmäiset haastattelut.
- Liite 4. Apukuvat ideoinnin tueksi.
- Liite 5. Aivoriihen ideointitaulu, kaikki ideat.
- Liite 6. Aivoriihen ideointitaulu, vapaaehtoisten suosikit.
- Liite 7. Kysely muistikuntoutusryhmä Villaan.
- Liite 8. Palautelomake hanketyöntekijöille.
- Liite 9. Palautekysymykset osallistujille.
- Liite 10. Kutsujen perusrakenne.

## **KUVIOT**

- Kuvio 1. Kehittämistyön aikataulu ja vaiheet. 22

## **KAAVIOT**

- Kaavio 1. Haastateltavien määrä. 17
- Kaavio 2. Suosikeiksi mainitut teemat. 18

# 1. JOHDANTO

Kaikilla ihmisillä on tarve kokea olemassaolonsa mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Myös iäkkäänä tarvitaan varmuus omasta tarpeellisuudesta, jotta voi tuntea olevansa ”kiinni elämässä”. Tärkeä ja konkreettinen tehtävä edistää ikäihmisen terveyttä ja hyvinvointia sekä tarjoaa mahdollisuuden toteuttaa itseään ja antaa lisäksi merkityksellisyyden kokemuksen. (Näslindh-Ylispangar, 2012, 16.)

Kehittämishankkeeni toimeksiantajana toimi syyskuussa 2015 alkanut kaksivuotinen SIPPE-hanke. SIPPE-hankkeessa on rakennettu uusi kotikutsujen konsepti, jossa hankkeen kouluttamat eläkeikäiset vapaaehtoiset esittelijät pitävät hyvinvointikutsut kutsut tilan emännän tai isännän kotona, tarjoten tietoa kutsujen teemasta ja mukavaa yhdessäoloa. Oma kehittämistyöni keskittyi luomaan uuden teeman SIPPE-kutsuille. Kehittämistyön tavoitteena on luoda kokonaisvaltaisempi kuva hyvinvointiin hankkeen hyvinvointikutsujen näkökulmasta. Tämä tarjoaa hyvinvointikutsujen tilaajalle eli kotonaan kutsut järjestävälle henkilölle enemmän vaihtoehtoja valita. Uuden teema-paketin saaminen täydentää hyvinvoinnin näkökulmaa.

Raportissani kuvaan Turussa kevään ja syksyn 2016 aikana tehtyä kehittämistyötä, jonka myötä SIPPE-hanke sai musiikkiteemaiset hyvinvointikutsut käyttöönsä. Raportissa eläkeikäisistä tai ikäihmisistä puhuttaessa tarkoitan vanhuuseläkkeelle jääneitä yli 60-vuotiaita, jotka vastaavat SIPPE-hankkeen sekä kehittämistyöni kohderyhmää.

SIPPE-hankkeen tavoitteena on tukea ikäihmisten yleistä hyvinvointia, ehkäistä ikäihmisten syrjäytymistä ja lisätä vapaaehtoisten ikäihmisten määrää (SIPPE-hankesuunnitelma 2015, 1). SIPPE-esittelijänä eläkeikäinen vapaaehtoinen toimii kutsujen osallistujia aktivoivana hyväntekijän mutta myös oman tarpeellisuutensa vahvistajana. SIPPE-esittelijälle kokoamani koulutuspaketin tulee antaa valmiudet toimia musiikkikutsujen esittelijänä ikäihmisille. Musiikki nousi alkukartoituksessa pitämieni haastattelujen ja kyselyn pohjalta mieluisaksi teemaksi eläkeikäisille. SIPPE-kutsujen tavoitteena on antaa kutsujen teemaan liittyvä kipinä ja ideoita hyvinvointia lisäävän toiminnan mahdollisuuksista kutsujen teemaan liittyen.

## 2. KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 SIPPE-hanke

SIPPE-hankkeessa koulutetaan iäkkäitä vapaaehtoisia toimimaan esittelijöinä hyvinvointikutsuilla. Ikäihmisten kotona järjestettävät hyvinvointikutsut antavat kutsuille osallistuville hyvinvointia edistävää informaatiota ja mahdollistavat uuden sosiaalisen verkoston syntymisen. Kutsut ovat ilmaiset ja täysin vapaaehtoiset eivätkä velvoita osallistujia osallistumaan kutsuille uudelleen.

SIPPE-hankkeessa yhteistyössä toimivat Turun Ammattikorkeakoulu, Kotikunnas (Turun lähimmäispalveluyhdistys ry), Tallinn Health Care Collage ja Virossa toimiva ikäihmisten palvelukeskus VENÜ (SIPPE-hankesuunnitelma 2015, 2-9). Syyt juuri Viron kanssa tehtävään yhteistyöhön olivat hyvät olemassa olevat kontaktit, Viron alkutekijöissä oleva vapaaehtoistoiminta ja sen kuuluminen hankkeen rahoitusohjelman rajalliseen toiminta-alueeseen.

SIPPE-hanke etenee hyvinvointikutsujen konseptia kehittäen, ylläpitäen ja markkinoiden. Pyrkimyksenä on osallistaa ikäihmisiä kehittämistyön jokaisessa vaiheessa. Kehittämistyötä tehdään yhteistyössä Viron yhteistyökumppaneiden kanssa ja vahvasti vapaaehtoisten lähtökohdista. Hyvinvointikutsujen ylläpito vaatii vapaaehtoisten koordinaointia ja hyvinvointikutsujen tilausten vastaanottamista. Markkinoinnin kautta tavoitteena on saada järjestäjiä kutsuille, uusia esittelijöitä sekä hankkeen päätyttyä syksyllä 2017 levittää SIPPE-hyvinvointikutsujen malli muille organisaatioille kuten järjestöille ja kunnille käyttöön otettavaksi.

SIPPE-hyvinvointikutsujen pohjalla on aina esittelijän saama koulutuspaketti, josta löytyy kutsujen teemaan liittyvää tietoa. Hyvinvointikutsuilla on aina yksi teema, josta esittelijä kertoo. Keväällä 2016 oli luotuna neljä erilaista teemapakettia: uni ja lepo, liikunta, ravitsemus sekä sosiaalinen osallisuus. Tämä mahdollistaa saman ryhmän kokoontumisen eri teemaisten kutsujen tiimoilta. Kehittämistyöni tavoite oli luoda viides teema SIPPE-hyvinvointikutsuille. Työskentely kehittämistyöni tiimoilta oli tiivistä Turun Ammattikorkeakoulun ja Kotikunnaan hanketyöntekijöiden sekä hankkeen neljän ensimmäisen vapaaehtoisen kanssa. Tapasin hanketyöntekijöiden kanssa SIPPE-hankkeen sisäisissä palavereissa sekä kokouksissa, joissa myös vapaaehtoiset olivat mukana. Viron yhteistyökumppanit tapasin toukokuun partnerikokouksessa.

## 2.2 SIPPE-hankkeen vapaaehtoiset

SIPPE-esittelijät ovat vapaaehtoisia ikäihmisiä, joista neljä ensimmäistä olivat aktiivisesti mukana ideoinnissa ja hankkeen käynnistymisessä. Esittelijöitä oli keväällä 2016 yhteensä neljä, ja syksyllä aloitti viides vapaaehtoinen esittelijänä. Heille tarjoutuu esittelijän koulutuksen lisäksi vertaistukea, kun osa hanketyöntekijöistä tapaa kaikki hankkeen vapaaehtoiset noin kerran kuukaudessa vapaaehtoispalaverin muodossa. Kotikunnas vastaa vapaaehtoisten koordinoinnista ja tarjoaa heille virkistystoimintaa. Vapaaehtoistoiminnassa yhteiset tapaamiset ja tapahtumat kohottavat henkeä ja motivoivat vapaaehtoisia (Suomen Punainen Risti ym. 2005, 47). Kotikunnas myös rekrytoi uusia esittelijöitä. Kotikunnas on ilmoittanut resurssien riittävän yhteensä kymmeneen vapaaehtois-esittelijään. Uuden teemapaketin kehittäminen osallisti aktiivisesti mukana olevia vapaaehtoisia. Vapaaehtoiset olivat mukana ideointivaiheessa ja vastasivat uusien kutsujen testaamisesta.



## 3. MIELEKÄS ELÄKEIKÄ

### 3.1 Aktiivinen ikääntyminen

Onnistuva vanheneminen voidaan nähdä koostuvan kolmesta pääkomponentista: sairauksien ja toiminnanvajauksien välttämisestä, hyvästä kognitiivisesta ja fyysisestä kapasiteetista sekä aktiivisesta elämänotteesta. Onnistuvaan vanhenemiseen vaikuttavat monet tekijät, joista osaa voidaan modifioida, kuten elinoloja ja elintapoja. Osa tekijöistä on pysyväisluonteisia, kuten geenit ja sukupuoli. (Heikkinen 2008, 404–405.) Hyvä terveys ja toimintakyky ovat eräitä onnistuneen vanhenemisen edellytyksiä (Ranta 2004, 135). Hyvinvoinnin kokemusta eivät kuitenkaan suoraan määritä sairaudet, vaan vahvasti sosiaaliset suhteet ja henkilön ympäristö (Westendorp 2015, 220). Jos omat voimavarat eivät riitä enää selviytymiseen, voi ihminen tukeutua ympärillään oleviin ihmisiin (Heikkinen 2002, 29). Osallistuminen tuo elämänhallintaa ja tuottaa hyvinvointia, sillä mielekkään tekemisen löytäminen sekä muiden kohtaaminen ovat tärkeitä osallistumisen ulottuvuuksia (Haarni 2010, 163–164). Kohorttivertailututkimus (Lyyra 2006) osoitti 65–69-vuotiaiden ihmisten harrastustoiminnan olevan aiempaa kattavampaa ja aktiivisempaa (Heikkinen ym. 2006, 130).

Aktiivinen ikääntyminen sisältää aktiivisen elämänotteen säilyttämisen. Tutkimusten mukaan aktiivinen vanheneminen on tärkeä käsite, kun pyritään ylläpitämään ja parantamaan itsenäistä selviytymistä. Aktiivinen ikääntyminen sisältää muun muassa fyysisen aktiivisuuden ylläpidon, ajan tasalla pysymisen, uusien asioiden omaksumisen, sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja harrastuksia. Tukemalla aktiivista vanhenemistä voidaan ehkäistä yksinäisyyttä, elämän tarkoituksettomuuden tunnetta ja masentuneisuutta. (Heikkinen 2008, 406–407.) Toimintakyky jaetaan tavallisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, joiden välillä on vahva yhteys (Eloranta & Punkanen 2008, 10). Fyysiset vanhenemismuutokset voivat viedä paljon energiaa ja laskea mielialaa ajatusten keskittyessä omiin sairauksiin ja huoliin. Nykyään tutkimuksissa lähtökohtina ovat myös yhä useammin yksilön omat kokemukset ja tunteet. (Dunderfelt 2011, 194, 200–201.)

Ennaltaehkäisevällä ja kuntouttavalla työllä voidaan parantaa iäkkään väestön hyvinvointia ja vähentää terveydenhuollon kustannuksia (Strandberg 2013, 333). Onnistunut

vanheneminen ei siis tuota etua ainoastaan subjektiivisesti, vaan sillä on vaikutusta sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöön sekä kustannuksiin. Ikääntyvien toimintakykyä ylläpitävä toiminta yhdistettynä varhaiseen puuttumiseen ennaltaehkäisee ongelmien kasaantumista ja kärjistämistä. Samalla hoidon ja palvelujen tarvetta siirretään tulevaisuuteen. (Eloranta & Punkanen 2008, 7.)

### 3.2 Ikäihmisten syrjäytyminen ja sen ehkäisy

Sosiaalinen syrjäytyminen tarkoittaa yhteiskunnan sosiaalisista rakenteista ulkopuolelle jäämistä ja voimistuvaa reaktiota, jossa yhdestä yhteiskunnan rakenteesta syrjäytyminen altistaa syrjäytymistä muillakin osa-alueilla (Moisio 2000, 219). Syrjäytymistä voidaan tarkastella useista näkökulmista. Se voi olla kasautuneiden hyvinvointiongelmien seurasta, tulos yhteiskunnan normaalisuudesta sivuun joutumiselle tai yksilön ja yhteiskunnan heikkojen sidosten lopputulos. (Raunio 2006, 72.)

Yksinäisyys tarkoittaa ihmisen kokemusta läheisten ihmisten puuttumisesta, ei niinkään fyysistä yksinäisyyttä. Ikäihmisen menettäessä ikätovereista koostuvia ihmissuhteita iän myötä tunne yksinäisyydestä voi lisääntyä. (Nurmi ym. 2006, 248.) Yksin eläminen ja konkreettinen seuran puute altistavat iäkkäitä yksinäisyyteen, mutta pelkästään tunne aidosta kuulumisesta johonkin yhteisöön voi riittää suojelemaan yksinäisyydeltä (Saarenheimo 2003, 104–105). Elämänhallintaa lisäävä vertaistuki voi olla ratkaisuna esimerkiksi leskeytymisen aiheuttamassa elämäntilanteen muutoksessa (Jansson 2012, 15). Yhteisöt, joissa eläkeikäiset voivat tavata ja touhuta, ovat tärkeitä sosiaalisia maailmoja, jotka tarjoavat mahdollisuuden johonkin kodin ulkopuoliseen yhteisöön (Haarni 2010, 94). Suutaman (2006) kohorttitutkimus elämän tarkoituksellisuudesta 65–69-vuotiaiden keskuudessa toteaa merkittävimmän elämän voimanlähteen olevan läheiset ihmiset (Heikkinen ym. 2006, 196).

lääkkäiden depression yleisyys johtuu voimattomuuden kokemuksesta, jota aiheuttavat omien voimien vähentyminen ja vaikutusmahdollisuuksien kaventuminen (Heikkinen 1998, 22). Ikäihmisten masennukseen linkittyy usein toimintakyvyn alenemista, omaisten kuormittumista sekä lisääntyntä tarvetta terveys- ja tukipalveluille (Nurmi ym. 2010, 238). Ikääntyneellä masentuneisuuden vaara kasvaa, mikäli tyytyväisyyden ja onnellisuuden tunne katoavat. Masentuneena ihmisen käytös usein muuttuu. Jaksamattomana ja sosiaalisia tilanteita välttävänä on vaarana, että fyysinen kunto menee alaspäin, ja

näin aiemmin omatoiminen ikäihminen tarvitseekin apua ja palveluja selvitäkseen jokapäiväisistä askareista. (Ihalainen & Kettunen 2011, 136–137.) Syrjäytymisessä on aina kyse monien ongelmien kasautumisesta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 22).

Eläkkeelle siirtyessä sosiaalinen verkko supistuu. Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus nähdään tärkeinä ikääntyvän elämänlaatua lisäävinä tekijöinä. (Nurmi ym. 2010, 256–257.) Parantamalla sosiaalista toimintakykyä ja luomalla mahdollisuuksia osallistua aktiivisesti yhteiskunnalliseen elämään voidaan ehkäistä sosiaalisia ongelmia. Toistuvien syrjinnän ja voimattomuuden kokemusten aiheuttaessa syrjintää on osallisuuden eri muotojen kehittäminen syrjäytymisen ehkäisyssä tärkeää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 34.) Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään kognitiivisia taitoja ja tunne-elämän osaamista. Sosiaalinen toimintakyky on verrannollinen sosiaalisten suhteiden määrään, jotka puolestaan auttavat yksilöä selviytymään vanhetessa kohdattavista muutoksista. (Nurmi ym. 2010, 248.) Aktiivinen osallistuminen järjestötoimintaan ja kuuluminen tiettyyn ryhmään lisäävät yhteisöllisyyttä ja vahvistavat ihmisten välistä luottamusta, nämä taas vaikuttavat positiivisesti koettuun terveyteen (Hyypä 2002, 48–49).

Vanhetessa vauhti hidastuu fyysisesti ja uuden oppiminen käy hitaammin. Myös hienomotoriikka hidastuu. Ikäihmisten opinhalu on suuri, vaikka tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky vähenevät iän myötä. Vanhan ihmisen oppimiseen tarvitaan loogisuutta, ja opettajalta halutaan muistivihjeitä, jotta opittu asia säilyy. Ikäihminen kaipaa oppimistilanteisiin vuorovaikutusta. (Taipale 2011, 66–67, 214–215.) Opiskeluun liittyvät harrastukset vaikuttavat myönteisesti ikääntyvän fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Nurmi ym. 2010, 251).

### 3.3 Ikäihmisten vapaaehtoistoiminta

Kansalaisaktiivisuus tuottaa taloudellista hyötyä vähentäessään ongelmia ja niistä aiheutuvaa palvelutarvetta. Aktiivinen kansalaisyhteiskunta edistää terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalisuutta. (STM 2011, 5.) Ikääntyvän väestön mahdollisuus tarjota oma yhteiskunnallinen panos, on alettu huomaamaan entistä paremmin (Dunderfelt 2011, 207). Haarni (2010) toteaa eläkkeelle jääneiden kaupunkilaisten kaipaavan arkeensa rytmiä ja sisältöä, jota erilaiset vapaaehtoistoiminnan muodot voisivat tarjota. Vapaaehtoistoimintaa tehdään ihmisten auttamiseksi tai asioiden edistämiseksi, ja vapaaehtoistoiminnan muoto valikoituu omien kiinnostusten mukaan, jotta toiminta on itselle antoisaa. (Haarni

2010, 51, 113.) Vapaaehtoistoimintaa tehdään tavallisen ihmisen taidoin, ja hyvin johdettuna toiminta on hauskaa ja sopivan haastavaa (Suomen Punainen Risti ym. 2005, 8, 44). Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan virkistää ja muiden auttaminen palkitsee (Haarni 2010, 167). Vapaaehtoistoimintaa täytyy organisoida pitkäjänteisesti ja toiminnan tulee olla luotettavaa. Vapaaehtoistoiminnan järjestäminen vaatii toiminnan suunnittelua, vapaaehtoisten rekrytointia, koulutusta, työnohjausta, arviointia, motivointia ja virkistystä. (Suomen Punainen Risti ym. 2005, 7.)

Kyselytutkimuksen mukaan suomalaisista noin 37 % on mukana palkattomassa toiminnassa. Suomalaisista 70 % kokee auttamisen tärkeäksi. Vaikka paljon vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia tarjoava vanhustenhuolto on suurena osana vapaaehtoistoiminnan kentällä, ikäihmisten parissa tehtävä työ kaipaa lisää auttavia käsiä. Nykyaikaisen käsityksen mukaan vapaaehtoistoiminnasta hyötyvät niin palvelun saaja kuin myös vapaaehtoinen itse. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa ikäihmiselle päivärytmiä ja parhaimmillaan uutta elämänsisältöä. (Utriainen 2011, 15, 21-23.) Haarnin (2010, 106) tutkimuksen mukaan osallistuminen toiminnan järjestämiseen tarjoaa iloa oman panoksen antamisen, yhdessä tekemisen ja sosiaalisten kontaktien kautta.

Vapaaehtoistoiminta on suhteellisen yleinen harrastemuoto eläkeikäisten keskuudessa (Nurmi ym. 2010, 252). Ikäihmisten vapaaehtoistoiminnalla on todettu olevan myönteinen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Pelkästään kotoa lähteminen, muiden ihmisten seura ja yhdessä tekeminen virkistävät. Rupatteleamalla kuulee ja oppii toisten elämästä. (Ikäinstituutti) Vapaaehtoistoiminta antaa uusien taitojen ja kokemusten lisäksi uusia tuttavuuksia ja parhaimmillaan voimaantumisen tunteita. Vapaaehtoisuus nähdään kaksisuuntaisena prosessina, jolloin vapaaehtoistoiminta vaikuttaa myönteisesti sekä tekijään että sen kohteeseen. Suomessa vapaaehtoistoiminta ehkäisee yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, lisää osallisuutta ja erilaisin tavoin ihmisten hyvinvointia. (Kansalaisareena 2016) Sosiaalista pääomaa voidaan ajatella yhteisön ominaisuutena, sillä kansalaisten keskinäinen luottamus ja yhteisöllisyys lisäävät hyvinvoinnin kokemusta (Hyyppä 2002, 48, 55).

## 4. MUSIIKKI IKÄIHMISEN HYVINVOINNIN TUKENA

### 4.1 Musiikin positiivinen vaikutus

Musiikin vaikutukset ulottuvat laajalle alueelle sen vaikuttaessa ihmiseen fysiologisella, emotionaalisella, mentaalilla, terapeuttisella ja syvähenkisellä tasolla (Lehtiranta 2015, 100). Itse valittu mielimusiikki voi tukea ihmisen itsehallintaa ja tilan haltuunottoa. Omien tunteiden hallintaa voi opetella musiikin avulla. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 284.) Musiikillinen kokemus tuottaa lähes poikkeuksetta jonkin tunteen, mikä osoittaa sen aktivoivan molempia aivopuoliskoja. Musiikin kautta voidaan rikastuttaa elämää sekä herättää iloa ja mielihyvää. (Jukkola 2003, 173.) Musiikilla on terapeuttinen vaikutus, joka perustuu puhuttelevan musiikkielämyksen vaikutukseen jännitystilojen laukaisijana. Musiikki muuntaa psyykkisen työskentelyn avulla sisäisen energian positiivisempaan muotoon. Musiikkielämys mahdollistaa ihmisen kasvun ja itseymmärryksen edistymisen. (Holopainen 1995, 73.)

Ruokosen, Moilasen, Ollarannan ja Ruismäen (2011) tutkimustulokset osoittavat musiikkitoiminnan vaikuttavan ikäihmisten hyvinvointiin positiivisesti. Koe- ja kontrolliryhmissä oli nähtävissä merkittäviä eroja seuraavilla osa-alueilla: päivittäinen omatoimisuus, muisti, puhumisaktiivisuus, laulamisinokkuus ja positiivinen mieliala. Musiikkitoimintaa saaneella ryhmällä nämä osa-alueet olivat selvästi paremmat. (Ruokonen ym. 2011, 17.) Musiikin on todettu kasvattavan dementoituneen ikäihmisen elinvoimaisuutta, kognitiota ja kehon liikkeitä. Ravelin toteaa musiikin rauhoittavan dementoituneen ikäihmisen levottomuutta ja vaikuttavan mielialaan sekä tunteisiin positiivisesti. (Ravelin 2008, 36.)

Hays'n ja Minichiellon yli 60-vuotiaille tehdyn tutkimuksen mukaan musiikki syventää itseymmärrystä, tarjoaa tapoja löytää sosiaalisia kontakteja ja ylläpitää hyvinvointia. Musiikkitoimintojen kautta tutkitut välttyivät eristäytyneisyyden ja yksinäisyyden tunteilta. (Hays & Minichiello 2005.) Muistisairaille tehdyn tutkimuksen tulokset osoittivat musiikkiaktiiviteettien parantavan muistisairaana mielialaa ja vireystilaa (Särkämö ym. 2011, 20, 41).

Musiikilla on yhteisöllisyyttä edistävä vaikutus, sillä se vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Musiikki tarjoaa yhteisen tekemisen, kuten elämyksien tai harrastamisen mahdollisuuksien lisäksi taustalla soidessaan rentouttavaa tunnelmaa. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 283.) Ruotsissa 65–75-vuotiaille toteutetun kyselytutkimuksen tulokset toteavat

ikäihmisten arvostavan musiikkia harrastemuotona ja kohtaavan musiikkia useissa tilanteissa elämän eri osa-alueilla (Laukka 2006, 16).

#### 4.2 Musiikin vaikutus mieleen

Yleisin syy, miksi aikuiset kuuntelevat musiikkia, on musiikin vaikutus tunteisiin. Musiikki herättää muistoja, tuottaa liikutusta ja kylmiä väreitä, rauhoittaa, auttaa purkamaan tunteita, parantaa mielialaa ja poistaa stressiä. (Loihuvuori & Saarikallio 2010, 280–281.) Musiikki vaikuttaa aivojen limbiseen järjestelmään ja aiheuttaa siksi erilaisia tunnekokemuksia. Jokainen kokee musiikin eri tavoin omien elämäkokemustensa peilaamana. Musiikki synnyttää aivoissa endorfiineja, jotka vastaavat mielihyvän tunteista ja lievittävät kipua. (Ahonen 2000, 51–52.)

Mollisointujen on todettu auttavan alakuloista mieltä ja duurisointujen taas lisäävän voiman ja rohkeuden tunteita (Ahonen 2000, 44). Musiikki herättää tunteiden lisäksi muistoja ja keskustelua. Musiikin avulla mieli voi vaeltaa menneisyyteen tai herättää mielikuvia tulevaisuuden suhteen. Musiikki voi tarjota voimavaroja herättämällä positiivisia tunteita kuten iloa ja toivoa. Musiikin kautta on myös turvallista kohdata ja käsitellä surun sekä pettymyksen tunteita. (Alanne 2014, 91.) Musiikin harrastaja voi päätyä musiikin avulla ajattelemaan asioita, jotka olisivat muutoin tavoittamattomissa (Lehtonen 1989, 19). Ryhmässä musiikkia voidaan hyödyntää tunteidensiirrossa ja näin helpottaa keskustelun syntyä (Jukkola 2003, 177).

Musiikin käyttöä aivoinfarktipotilaiden hoidossa tutkittaessa tulokset osoittivat musiikki-ryhmän jäsenillä olevan vähemmän masentuneisuutta ja muistiongelmia. Musiikki-ryhmän jäsenet pärjäsivät merkittävästi muita paremmin kielellisen muistin ja tarkkaavuu-den suuntaamisen testeissä. (Soinila & Särkämö 2009.)

## 5. KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Kehittämistehtävän määrittely

Suomessa ikärakenne elää muutoksessa, sillä vuoteen 2025 mennessä eläkkeelle siirtyy noin miljoona suomalaista, ja samanaikaisesti ihmiset elävät pidempään, jolloin tavoitteena on aktiivisten ikäihmisten joukko (Utriainen 2011,15). Kuvioissa (Liitteet 1 ja 2) ilmenee 75 vuotta täyttäneiden osuus kuntien väestöstä Suomen kunnissa vuonna 2007 (Liite 1) ja ennuste vuodelle 2030 (Liite 2) (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 69–70). SIPPE-hanke pyrkii kotikutsujen avulla aktivoimaan kotona asuvia eläkeikäisiä ja tarjoamaan matalan kynnyksen viriketoimintaa. Tätä kautta tuetaan ikäihmisten yleistä hyvinvointia ja ehkäistään syrjäytymistä (SIPPE-hankesuunnitelma 2015, 1).

Kehittämistyön tavoitteena on luoda kokonaisvaltaisempi kuva hyvinvointiin hankkeen hyvinvointikutsujen näkökulmasta, ja siksi kehittämistehtäväkseni määrittyi luoda uusi hyvinvointikutsupaketti, jonka teema kumpuaa kohderyhmän toiveista. Uusi kutsupaketti laajentaa valikoimaa, josta SIPPE-kutsujen emäntä tai isäntä voi kutsujen teeman valita.

Koska SIPPE-hankkeen taustalla on ajatus eläkeikäisiä aktivoivasta toiminnasta, myös vapaaehtoiset osallistettiin vahvasti mukaan kutsupaketin ideointiin. Kutsupaketin tulee taipua käytössä niin, että kuka tahansa vapaaehtoinen esittelijä voi muovata sen itselleen luontevaksi.

### 5.2 Kehittämismenetelmät

#### **Keskustelut ja arviointi**

Arviointi yhdessä hanketyöntekijöiden kanssa toistui hanketyöntekijöiden välisissä palavereissa, joissa olin paikalla. Turun Ammattikorkeakoulun hanketyöntekijät olivat rakentaneet aiempien teemojen koulutuspaketit, joten he kommentoivat rakentamaani musiikkipakettia ja hyväksyivät sen. Kotikunnaan hanketyöntekijät toimivat yhteyshenkilöinä vapaaehtoisia koskevien asioiden suhteen. Koska rakentamani kutsupaketti tuli vapaaehtoisten käyttöön, oli myös tärkeä keskustella heidän kanssaan musiikkipaketin sisällöstä ja sen sopivuudesta heille. Mahdollisuuksien mukaan keskusteluissa heränneitä ideoita testattiin käytännössä tai otettiin suoraan tuotokseen.

Vapaaehtoiset esittelijät olivat mahdollisuuksiensa puitteissa mukana keskusteluissa, ja heidän kanssaan keskustelua käytiin heidän lähtökohdistaan, jotta arvioinnin kautta tuotos olisi muovattu käyttäjälähtöiseksi.

### **Haastattelut ja kysely**

Yhdessä Kotikunnaan työntekijän kanssa päätimme aloittaa ikäihmisten haastattelun Kotikunnaan aulassa 21.3., jossa pääsin testaamaan yksilöhaastatteluna ihmisten kiinnostusta ja ideoinnin resursseja uuden teeman suhteen. Noin viikkoa ennen Kotikunnaan ilmoitustaululle laitettiin ilmoitus haastattelusta ja rupattelumahdollisuudesta (Liite 3). Pääsin haastattelemaan yhteensä neljää ikäihmistä. Lisäksi toteutin yksilöhaastatteluita kuudelle lähipiirini eläkeikäiselle.

Jokaisessa yksilöhaastattelussa hyödynsin apukuvia (Liite 4), jotka otin käyttöön, jos haastateltavalle ei noussut ideoita ilman virikkeitä. Vanhuksien haastattelu on miellyttävää, kun he nauttivat ollessa kiinnostunut heidän mielipiteistään (Hirsjärvi & Hurme 2011, 133).

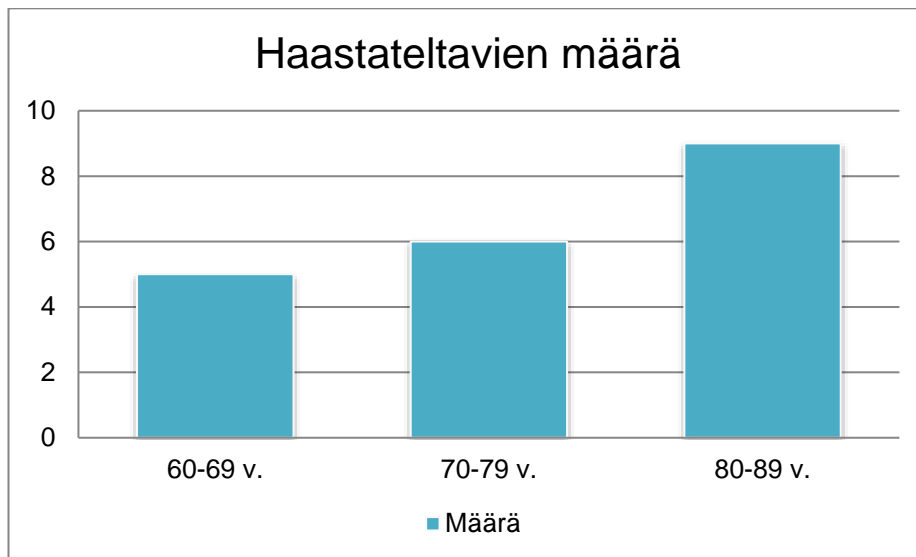
Ryhmähaastattelun vapaaehtoisille toteutin aivoriihi-menetelmällä, jolloin yhdessä kolmen vapaaehtoisen kanssa ideoimme uusia kiinnostavia teemoja. Aivoriihi on luovan ongelmanratkaisun menetelmä, jonka tavoitteena on osallistaa kaikki ryhmän jäsenet ideoimaan (Innokylä 2016). Vapaaehtoiset saivat kertoa ideoita uudeksi teemaksi, joista jokainen kirjattiin taululle kaikkien nähtävälle (Liite 5). Kun kaikki ideat olivat taululla, oli aika valita vapaaehtoisten suosikit (Liite 6). Aivoriihen vahvuutena on muiden ideoiden pohjalta syntyvät uudet ideat (Innokylä 2016). Vapaaehtoisilta nousseet ideat olivat samansuuntaisia haastatteluissa nousseiden ideoiden kanssa ja heidän suosikki-ideansa (Liite 6) laskettiin mukaan yhteenvetoon, jossa arvioin eniten suosiota keränneet teemat (Kaavio 2).

Lopuksi toteutin kyselyn (Liite 7) muistikuntoutusryhmä Villaan. Kyselyssä lueteltiin aiemmissa yksilö- ja ryhmähaastatteluissa nousseet suosituimmat aiheet, joista ryhmäläiset valitsivat omat suosikkinsa. Ikäihmisillä saattaa olla haastattelua haittaavia rajoituksia kuten vaivalloinen lukeminen (Hirsjärvi & Hurme 2011, 134). Tämän takia suunnittelin kyselyn yksinkertaiseksi ilman vierasperäisiä sanoja, ja tärkein osa tiedonkeruun kannalta oli omien suosikkien nimeäminen ympyröinnin avulla. Tästä tehtävästä kaikki



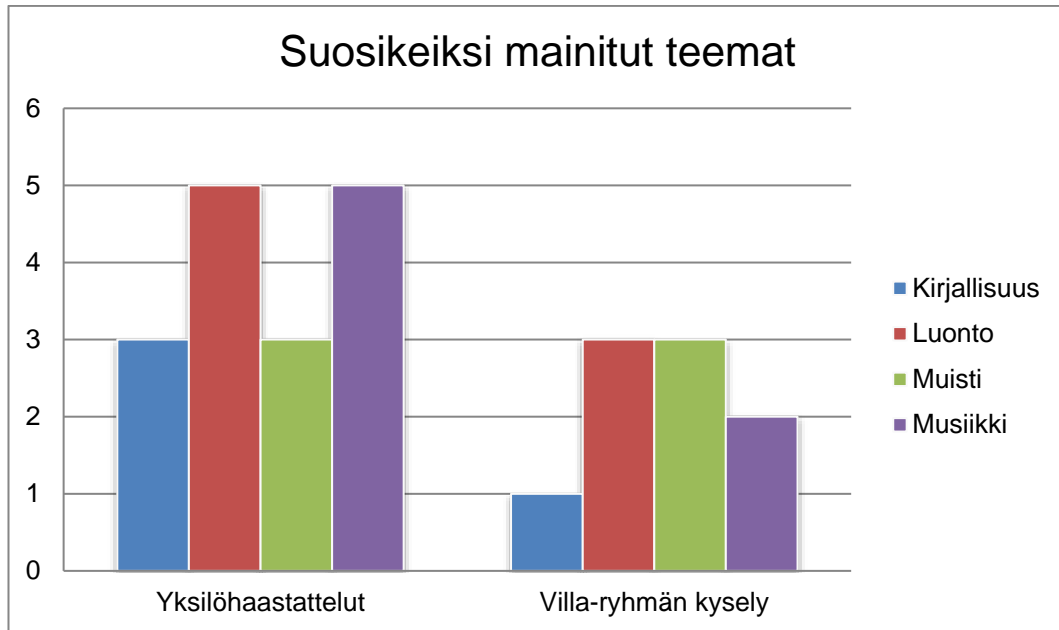
muistikuntoutusryhmän jäsenet suoriutuivat hyvin. Lieviä vaikeuksia ilmeni vasta kohdissa, joissa osallistujien tuli kyselyn toisella sivulla kirjoittamalla avata kiinnostustaan teemoja kohtaan.

Sain kerättyä tietoa kiinnostuksen kohteista ja ideoista yhteensä 19 henkilöltä, joiden ikäjakauma sijoittui 60–89 ikävuoden välille (Kaavio 1).



Kaavio 1 Haastateltavien määrä

Yksilöhaastattelussa suosikkiteemoiksi nousivat musiikki ja luonto. Myös muisti, kirjallisuus ja itsensä aktivointi saivat kannatusta. Erityisesti vapaaehtoisten aivoriivessä itsensä aktivointi koettiin tärkeäksi teemaksi muistin, tanssin ja musiikin lisäksi. Tapasin Turun ammattikorkeakoulun hanketyöntekijöitä, joiden kanssa totesimme itsensä aktiivisuuden olevan kutsujen teemaksi liian laaja. Päätettäväkseni jäi valita musiikin ja luonnon väliltä, jotka myös keräsivät suosiota Villa-ryhmän kyselyssä (Kaavio 2). Kartoitetuani löytyvää tietoa ja materiaalia päädyin valitsemaan uudeksi teemaksi musiikin.



Kaavio 2 Suosikeiksi mainitut teemat

### Uuden kutsupaketin ideointi

Aloitin tiedonkeruun musiikkiteeman ympäriltä ja ideoin mahdollisia menetelmiä, joita esittelijät voisivat hyödyntää hyvinvointikutsuilla. Tärkeänä osana ideointia olivat SIPPE-hankkeen vapaaehtoiset esittelijät.

Tapasin vapaaehtoisia kahdesti. Ensimmäisellä kerralla ideointi oli käytännönläheistä: keskustelimme musiikin merkityksestä ja sen eri muodoista. Vapaaehtoiset jakoivat tietoaan ja mielipiteitään musiikista. Keskusteluista nousivat 60-luvun iskelmähitien lisäksi rytmisten leikkien hauskuus ja laulujen herättämien muistojen tärkeys. Vapaaehtoiset kokivat tärkeäksi sen, että musiikin hyvinvointivaikutuksista kertovan tiedon lisäksi kutsuilla on hauskaa.

Toisella ideointikerralla vapaaehtoisia oli paikalla vain kaksi. He eivät kokeneet musiikkikutsujen pitoa omaksi vahvuudekseen, joten keskustelu keskittyi erilaisten muotojen ja tapojen löytämiseen, jotka tuntuivat luontevammilta ja mahdollistaisivat musiikkikutsujen pidon. Suorituskeskeisyyden unohtaminen jäi keskiöön, kun pohdimme erilaisia välineitä, joiden avulla voi tehdä musiikkia yhdessä ja pitää hauskaa. Esimerkiksi yhteislaulussa tärkeintä ei ole lauluääni tai oikea vireisyys vaan yhteinen tekeminen, valitun laulun

herättämien muistojen jakaminen ja lauluun liitetty tekeminen kuten huivit, rytmimunat tai taputukset.

Ideointivaiheessa tapasin myös Turun ammattikorkeakoulun hanketyöntekijöitä, jotka ovat työstäneet aiempien kutsupakettien koulutussisällön. Heidän kanssa ideointi tuotti ajatuksen koulutuspaketin rakenteesta. Joka kutsuilla tulee olemaan sama tietopohja, joka antaa esittelijälle valmiuden kertoa musiikin hyvinvointivaikutuksista. Koulutuspaketti tulee sisältämään perustietopohjan lisäksi esimerkkejä erilaisista kutsuista, joilla jokaisella on yhteinen nimittäjä. Esimerkiksi lapsuuden musiikki, tanssimusiikki, lempimusiikki tai yhteislaulu. Näistä teemoista esittelijä voi valita itselleen omimman ja muovata kutsuista itsensä näköiset.

26.4. SIPPE-palaverissa päätettiin, kuka vapaaehtoisista esittelijöistä pitää kevään aikana musiikkikutsut: ensin 19.5. partnerikokouksessa virolaisille yhteistyökumppaneille ja 23.5. Kotosalla-senioritalolla. Molemmista kerroista oli tavoitteena saada rakentavaa palautetta, joiden pohjalta saan kesän aikana hiottua kutsupakettia. Esittelijät saavat päivitetyn koulutustiedon ja materiaalin syyskuun alussa, ja syyskuun lopussa tavoitteena on saada toiset kutsut uudella temalla järjestettyä. Toimin kutsuilla taas tarkkailijana ja kerään palautetta kutsuille osallistuneilta sekä esittelijöiltä. Näiden tietojen pohjalta viimeistelen teemapakettini lopulliseen muotoon.

## **Testaukset**

Kehittämistyön päätteeksi esittelijöistä kaksi oli kouluttautunut musiikkikutsujen pitämiseen. Toinen vastasi kahdesti kutsujen testaamisesta keväällä ja uusi esittelijä sai pitää syksyn testikutsut.

Testaukset olivat kokeilevaa toimintaa, jonka avulla selvitetään kutsupaketin toimivuus käytännössä (Toikko & Rantanen 2009, 99). Ensimmäinen testaus tapahtui partnerikokouksessa, jossa paikalla olivat hanketyöntekijät ja vapaaehtoiset sekä Turusta että Tallinnasta. Kulttuuri- ja kielierot oli huomioitu kutsupaketin suunnittelussa. Kutsujen rakenne oli toiminnallinen ja sisälsi muun muassa Georg Otsin kappaleen, joka on sanoitettu samalle sävelelle sekä suomeksi että viroksi. Pällekkäin eri kielillä laulun laulaminen osoittautui hauskaksi harjoitukseksi.

Palaute ensimmäisen testauksen jälkeen oli positiivinen: virolaiset hankeryöntekijät ja vapaaehtoiset toivoivat itsekkin saavansa musiikkikutsut pian käyttöönsä Viroon. Erityisesti suomalaisten hankeryöntekijöiden paikallaolo mahdollisti rakentavan ja tarkan kirjallisen palautteen saamisen heiltä.

Toinen testaus sijoittui Kotosalla-taloon. Kyseisen Kotosalla-talon asukkaat olivat saaneet ilmoittautua SIPPE-kutsuille mainoksen perusteella. Rungas osanotto oli positiivinen yllätys, kun paikalle saapui yli kymmenen osallistujaa. Kutsuilla keskusteltiin musiikin merkityksestä ja laulettiin yhdessä vanhoja kappaleita. Sama esittelijä oli saanut ensimmäisten musiikkikutsujen jälkeen varmuutta tekemiseen, ja kutsuilta saatu palaute kieli mukavista kutsuista: osallistujat toivoivat kutsujen kestävän pidempään.

Syksyllä musiikkipakettia testattiin vielä kolmannen kerran, nyt uuden vapaaehtoisen esittelijän kanssa. Tämä testaus sijoittui Kotikunnaan muistikuntoutusryhmään, sillä SIPPE-kutsuja ei ollut vielä tilattu kotiin musiikkiteemalla. Lisäksi kutsut olivat esittelijälle ensimmäiset, joten ympäristön haluttiin olevan turvallinen ja hankeryöntekijöille tuttu. Ryhmän muistiongelmat tekivät palautteenkeruusta haasteellisen ja asettivat kutsuille tietyt reunaehdot.

Jokaista testauksetta edelsi keskustelu esittelijän kanssa, joka valmisti esittelijää kutsuihin ja tarjosi tilaisuuden käydä läpi mahdollisia kysymyksiä ja epäselvyyksiä. Testikutsujen jälkeen kävin läpi esittelijän kanssa pidetyt kutsut ja keskustelin onnistumisista. Jälkipuinnissa pääasemassa olivat esittelijän omat mietteet, joihin voitiin yhdessä pohtia ratkaisuja. Pää tavoite oli, että esittelijälle jäi hyvä mieli pidetyistä kutsuista ja heräsi innostus kehittyä seuraaville kutsuille.

### **Palautteen keruu**

Kokeilevaan toimintaan osallistuvilla on usein hiljaista tietoa ja ideoita, joille kehittäjän on tärkeää olla herkkänä (Toikko & Rantanen 2009, 99). Palautteen perusteella parantelin kutsupakettia ennen seuraavaa testausta. Kevään partnerikokoukseen ajoittuneilla kutsuilla mukana olivat myös Turun Ammattikorkeakoulun ja Kotikunnaan hankeryöntekijät. Pystyin keräämään palautetta hankeryöntekijöiltä tarkempia kysymyksiä sisältävän lomakkeen avulla (Liite 6), kun taas eläkeikäisille osallistujille palaute kerättiin yhteisesti avointen kysymysten (Liite 7) pohjalta keskustellen. Palaute kutsuille osallistujilta oli pääasiassa positiivinen, eikä suoranaisia moitteita tullut ollenkaan. Kokeilevalle toiminnalle

ominaista on kokeilusta kerättävät havainnot, jotka kehittäjä analysoi (Toikko & Rantanen 2009, 100). Tärkeään asemaan asettuivat omat havaintoni tarkkailijana sekä ammattilaisilta saatu kirjallinen palaute.

Kesällä kahden testauskerran jälkeen korjasin koulutuspakettia hanketyöntekijöiden, osallistujien ja vapaaehtoisten palautteen perusteella. Kesällä uusi koulutuspaketti annettiin uudelle esittelijälle, joka sai perehtyä materiaaliin.

### 5.3 Prosessin vaiheet ja aikataulutus

Kehittämistyöni etenemistä voidaan kuvata spiraalimallin kautta. Spiraalimallissa perustelut, organisointi, toteutus ja arviointi seuraavat toisiaan toistuvasti, jolloin toimintaa ja saatuja tuloksia reflektoidaan ja arvioidaan jatkuvasti (Toikko & Rantanen 2009, 66). Alla olevassa kuviossa (Kuvio 1) tavoite-sarakkeessa on nähtävissä värikoodein havainnollistettu spiraalimallin toteutumista. Keltainen väri kuvaa perusteluvaihetta, vihreä organisointia, punainen toteutusta ja turkoosi arviointia. Vaiheet toistuvat ja toimintaa reflektoidaan kehittämistyön edetessä.

<b>Kuukausi 2016</b>	<b>Osallistujat</b>	<b>Aihe (työtapa, syntyvä aineisto)</b>	<b>Tavoite</b>
helmikuu	Turun AMKin hanketyöntekijät	SIPPE-hankkeen tilanteen läpikäynti, päätetään kehittämistyön aihe	Päätös kehittämistyön aiheesta ja alustavasta aikataulusta
maaliskuu	SIPPE-kokous: hanketyöntekijät ja vapaaehtoiset	Kokous jossa käydään SIPPE-hankkeen asioita, lisäksi suunnitellaan tiedonkeruun etenemistä	Suunnitelman syntyminen haastatteluita varten
	Satunnaiset ikäihmiset	Kotikunnaan aulaassa haastattelua ja rupattelua	Markkinointi, tiedonkeruu
	Sisäinen SIPPE-kokous: hanketyöntekijät	Haastattelujen suunnittelu, aikataulun tarkennus	Haastattelujen runko, aikataulun tarkentuminen
	SIPPE-kokous: hanketyöntekijät ja vapaaehtoiset	Vapaaehtoisten kanssa aikataulujen yhteen sovittaminen	Saadaan sovituksi päivät vapaaehtoisten kanssa työskentelyyn
	Vapaaehtoiset	Uuden teema ideointi	Ideoita uudesta teemasta
huhtikuu	Kotona asuvien eläkeläisten ryhmä	Ryhmän haastattelu uudesta teemasta	Viimeiset materiaalit uuden teeman päättämiseksi
		Haastattelumateriaalien tulkinta ja vertailu. Uudesta teemasta tiedon etsintä.	Päätös uudesta teemasta, materiaalin saanti uutta teema-pakettia varten
	Vapaaehtoiset, kaksi tapaamista viikon välein	Uusien kutsujen ideointi ja teemapaketin muovaaminen	Uuden kutsupohjan muodostuminen
toukokuu		Kutsupohja uusia kutsuja varten vapaaehtoisille	Tarjota tarvittava materiaali uusien kutsujen pitämiseksi
	Partnerikokous: hanketyöntekijät ja vapaaehtoiset Suomesta sekä Virosta	Koekutsujen pitäminen partnerikokouksessa, palautteen keruu virolaisilta	Harjoituskutsut, palautetta "ulko-puolisilta"
	SIPPE-kokous: hanketyöntekijät ja vapaaehtoiset	Kokous	Kuulumiset hanketyöntekijöille, yhteinen käsitys tulevasta
	Vapaaehtoinen, kutsuille osallistujat	Ensimmäinen testaus ja palautteen keruu	Onnistuneet ensimmäiset kutsut uudella teemalla, kattavan palautteen saanti
kesäkuu		Kutsujen parantelua	Palautteen pohjalta kohennetun kutsupohjan syntyminen
		Paranneltu kutsupohja vapaaehtoisille	Vapaaehtoisille käsitys uudesta kutsupohjasta
syyskuu	Vapaaehtoinen, kutsuille osallistujat	2. kutsujen pitäminen uudella teemalla, palautteen keruu	Aiempaa onnistuneemmat kutsut ja kattavan palautteen saanti
lokakuu		Kutsupaketin viimeistely	Viimeiseen muotoon hiottu kutsupaketti
marraskuu		Raportointi, tuotokset viimeistely	Valmis tuotos

Kuvio 1 Kehittämistyön aikataulu ja vaiheet

Prosessi käynnistyi helmikuussa tapaamisella yhteistyökumppanin kanssa. Kuulin tarkentavaa tietoa SIPPE-hankkeesta ja ideoimme yhdessä kehittämistyöni aiheita. Seuraava tapaaminen oli maaliskuussa, jolloin tapasin ensimmäisen kerran yhteistyökumppani Kotikunnaan vapaaehtoisia ja hankkeesta vastaavan työntekijän. Tavoitteena oli

saada ajatus siitä, mitä kautta tavoitan kohderyhmään lukeutuvia henkilöitä haastateltavaksi.

Hankkeen aikataulun tietäen ensimmäiset musiikkiteemaiset kutsut testattiin toukuussa partnerikokouksessa. Viimeinen testaus tapahtui syksyllä palautteen pohjalta tehtyjen korjausten myötä.

#### 5.4 Toiminnan dokumentointitavat

Dokumentoin kehittämistyötä muistiinpanojen avulla läpi projektin. Hankepalavereista kirjoitin muistiot ja avoimissa haastatteluissa haastateltavien kommentit. Ideat keräsin haastattelijana paperille. Oli tärkeää kerätä paperille ylös haastatteluissa mainitut mieluisat teemat, jotta niiden pohjalta oli mahdollista tehdä laskelmat suosituimmista teemoista. Laskin haastatteluista nousseet ideat ja keräsin suosituimmat Villa-muistikuntoutusryhmän kyselylomakkeeseen.

Palautetta testikutsuilta kerättiin sekä suullisesti että kirjallisesti. Suullista palautetta vastaanottaessani kirjoitin osallistujilta nousseet kommentit paperille ja ensimmäisellä testikerralla oli mahdollista hyödyntää dokumenttikameraa, jonka avulla kaikki osallistujat näkivät kirjoitetun palautteen ja pystyivät kommentoimaan toistensa palautteita.

Musiikkikutsupaketti valmistui kolmesti: ensimmäisenä versiona, kevään jälkeen paranneltuna ja syksyllä viimeisen testauksen jälkeen lopullisessa muodossa. Tätä kautta dokumentoitui tuotoksen kehittyminen vaihe vaiheelta. Jokainen versio toimitettiin Kotikuntaan hanketyöntekijöiden kautta vapaaehtoisille.

## 6. KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

### 6.1 Koulutuspaketti

Kehittämistyöni tuotoksena syntyi musiikkikutsuihin perehdyttävä koulutuspaketti SIPPE-hankkeen vapaaehtoisille esittelijöille. Rakenteeltaan koulutuspaketti mukaili hankkeen aiempien teemojen koulutuspaketteja. Koulutuspaketti on powerpoint-esitys, jonka dioihin on kerätty tietoa ja käytännön vinkkejä hyvinvointikutsujen pitämiseen. Kaikki koulutuspaketit ovat hankkeen käynnissäoloajan vain hankkeen työntekijöiden ja esittelijöiden saatavilla verkossa, eikä koulutuspaketti siksi sisälly tämän raportin liitteisiin.

Musiikin hyvinvointivaikutuksista löytyvän teoretiedon pohjalta koostin diasarjan esittelijöille, josta löytyi oleelliset tiedot helposti ymmärrettävässä muodossa. Tavoitteena on antaa tiedon avulla eläkeikäiselle innostusta ja tietämystä siitä, miten musiikkia voi hyödyntää hyvinvoinnin tukena.

Parantelin koulutuspakettia testausten jälkeen saatujen palautteiden ja kutsuilla tekemiäni havaintojen pohjalta. Keväällä ensimmäisten kutsujen myötä hahmotin tarkemmin, minkä verran sisältöä kutsuille on järkevää mahdollistaa, ja siksi koulutuspaketin sisältö hieman yksinkertaistui. Kevään testausten jälkeen lisäsin kutsujen pitämistä koskevia ohjeita, esimerkiksi välttää sotalauluja ja sairauksista puhumista, jotta ilmapiiri pysyy positiivisena. Kehotin myös valitsemaan esittelijää itseään innostavat harjoitukset.

Syksyjen kutsut olivat huomattavan erilaiset kevääseen verrattuna, koska esittelijä oli eri kuin kevään testauksissa. Aluksi koin tarpeelliseksi muokata koulutuspakettia niin, että pidetyt kutsut olisivat samanlaiset, kunnes ymmärsin sen olevan mahdotonta. Jokainen esittelijä on yksilö ja SIPPE-kutsut ovat esittelijänsä näköiset. Syksyllä tehdyn testauksen jälkeen lisäsin koulutuspakettiin kuvion (Liite 10) kutsujen rakenteesta, koska syksyn kutsut pitänyt uusi esittelijä keskitti kutsut selkeästi musiikin kuunteluun ja yhteislauluihin. Kuvion tarkoitus on hahmottaa esittelijälle jokaisen osan tarkoitus ja tavoite kutsujen näkökulmasta. Tärkeää on antaa esittelijälle kuva kutsuista kokonaisuutena ja tarjota monipuolisesti eväitä omannäköisten musiikkikutsujen järjestämiseen.



## 6.2 Musiikkikutsut

SIPPE-kutsut ovat kestoltaan noin tunnin mittaiset ja sisällöllisesti koostuvat teemaan liittyvästä keskustelusta sekä mahdollisesti toiminnallisista harjoituksista. Raportissa esitetty tietoperusta luvun 4 osalta vastaa tuotoksen tietoperustaa, mutta tieto on muotoiltu koulutuspaketissa yksinkertaisempaan muotoon, niin sanotusti tavallisen ihmisen kielelle. Rakentamani koulutuspaketti antaa laajan tietoperustan ja useita erilaisia harjoituksia, joista esittelijä voi valita itselleen ja kyseisille kutsuille sopivimmat. Käytännössä samalle ryhmälle voi pitää useat musiikkikutsut painopistettä vaihtelemalla.

Omaehtoisia eläkeikäisten ryhmiä tutkinut Michael Cheang (2002, Haarnin 2010, 73 mukaan) toteaa vapaaehtoistoiminnan ryhmien tuovan vaihtelua arkeen, auttavan irrottautumaan vakiintuneista rooleista ja mahdollistavan hauskanpidon. SIPPE-hankkeen vapaaehtoiset toivat tärkeänä tavoitteena kutsuilla hauskanpidon yhdessä.

SIPPE-kutsujen yhtenä tavoitteena on antaa eläkeikäisille osallistujille innostusta aiheeseen liittyen ja ideoita siitä, mitä aiheeseen liittyen voi kutsujen jälkeen tehdä tai harrastaa. Tällöin SIPPE-kutsujen positiivinen vaikutus ulottuu kutsuja pidemmälle tulevaisuuteen ja eroaa tällä tavoin perinteisestä kerhotoiminnasta.

## 6.3 Toiminnalliset harjoitukset

Koulutuspaketti sisältää tietoperustan lisäksi esimerkkirakenteita mahdollisista kutsuista. Tavoitteena on tarjota hyvät valmiudet esittelijälle itselleen luontevien kutsujen pitämiseen. Ehdotetut harjoitukset ovat helppoja, innostavia ja ikäihmisille sopivia.

Esimerkkikutsut koostuvat alkuharjoitusehdotuksesta, ohjelmasisällöstä sekä lopetuksesta. Suositeltu alkuharjoitus on käydä nimikierros, jossa jokainen osallistujaa saa nimensä lisäksi kertoa omasta suhteestaan musiikkiin. Näin jokainen saa puheenvuoron ja tulee kuulluksi. Kierroksen tarkoitus on myös käynnistää ajatustyö musiikin merkityksestä. Ohjelmasisältö voi olla esimerkiksi lapsuuden musiikki, toivekappaleet, yhteislaulu tai tanssimusiikki. Lopetuksella tarkoitetaan ohjelmasisältöön linkittyvää lopetusharjoitusta tai vain keskustelua teemaan liittyvistä toimintamahdollisuuksista tulevaisuudessa.

Kotikunnaassa on jokaista teemaa varten oma SIPPE-kassi, joka sisältää teemaan liittyviä materiaaleja ja ideoita esittelijän käytettäväksi. Kokosin musiikkiteemalle varattuun

kassiin viihdemusiikkilevyjä kuunneltavaksi, ”Lauluja Turusta” -levyn ja mielikuvamatkatarinan, joiden avulla ryhmä voi tehdä mielikuvamatkan eri puolille Turkoa, yhteislaulua varten klassikkokappaleita sisältävät ”Muistaakseni laulan” -laulukirjat sekä CD:n, rytmiä ja erivärisiä huiveja. Kassin materiaalien tavoitteena on tarjota mahdollisimman monipuolisesti erilaisia tapoja toteuttaa musiikkikutsut. Kun vapaaehtoistoiminta tarjoaa monipuolisesti mahdollisia tehtäviä, monenlaiset ihmiset voivat osallistua niihin (Suomen Punainen Risti ym. 2005, 24).

Henkilön kuulla tietyn kappaleen hän palaa mielessään siihen hetkeen, jolloin kuuli sen ensimmäisen kerran (Madori 2010, 60). Musiikkikassiin on tulostettu listat kappaleista, jotka löytyvät kassissa olevilta CD-levyiltä. Esittelijän on helppo järjestää ohjelmaksi toivemusiikin kuuntelua, kun osallistujat voivat listasta esittää toiveensa. Musiikki antaa positiivisen merkityksen pitkäaikaismuistissa oleville muistoille ja auttaa palauttamaan ne mieleen (Madori 2010, 60). Kappalelistat mahdollistavat myös levyraadin pitämisen, jolloin yhdessä kuunneltavat ja arvioitavat kappaleet voivat olla joko esittelijän tai osallistujien valitsemat.

## 7. JOHTOPÄÄTÖKSET JA ARVIOINTI

### 7.1 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyö pysyi hyvin alkukeväällä asetetussa aikataulussaan ja eteni suunnitelman mukaisesti silti sisältäen jatkuvaa toiminnan reflektointia. Kehittämistyön toimeksianto toteutui ajatellulla laajuudella ja saavutti mielestäni kiitettävästi asetetut tavoitteet, jotka olivat linjassa SIPPE-hankkeen tavoitteiden ja ajatusmaailman kanssa. Sain hankkeen vapaaehtoiset aktiivisiksi osallistujiksi tuotosta rakentaessani. Kaksi vapaaehtoista esittelijää innostui musiikkikutsuista ja sai tukeni sitä testatessaan. Kutsuja testattiin vapaaehtoisten lähtökohdista, ja koulutuspaketti muovattiin testausten myötä heille mahdollisimman toimivaksi. Uskon alkukartoitukseni takia lopullisen aiheen olevan perustellusti kohderyhmän toiveista kumpuava ja juuri siksi ikäihmisille mieluisa. Tätä ajatusta tukevat testikutsujen positiivinen vastaanotto ja kutsuilla havaittu innostus teemaa kohtaan. Musiikkikutsuja oli helppo markkinoida valmiiksi kokoontuville ryhmille, koska harrasteen-omaisena teemana se sopii hyvin erilaisten kerhojen ohjelmaksi.

SIPPE-hanke oli alkanut vasta kuusi kuukautta ennen kehittämistyöni alkua. Siksi hanke kehittyi kehittämistyön aikana eteenpäin ja markkinointi eteni nähdäkseni eniten vasta syksyn aikana. Aikataulun antaessa testauksille tietyt raamit kutsuja jouduttiin testaamaan muussa kuin kotiympäristössä. Hankkeen parissa toimiessani kohtasin ikäihmisiltä useasti ennakkoluuloja kotiinsa kutsumisen tiimoilta. Kynnys ottaa vieras ihminen omaan kotiin näyttäytyi yllättävän korkeana ja moni totesi, ettei jaksa siivota ja laittaa tarjoiluita sen vertaa, mitä tuttavien kutsuminen kylään edellyttäisi. Uskon kyseessä olevan ennakkoluulo, joka katoaa ihmisten osallistuessa kutsuille ja hahmottaessa, ettei kyse ole vi-rallisesta tapahtumasta vaan mukavasta yhdessäolosta ilman tarkkoja puitevaateita.

Jatkoa ajatellen on mielestäni tärkeä löytää tavat innostaa sekä vapaaehtoiset esittelijät että kutsujen uudet emännät ja isännät musiikkiteeman tiimoilta. Musiikkikutsujen paketti on monipuolinen, joten uskon sen soveltuvan hyvin olohuoneissa käytettäväksi, vaikka testaus on tapahtunut yleisissä tiloissa ja osittain valmiiksi kokoontuvissa ryhmissä. Tu-levaisuudessa esittelijöiden on tärkeä löytää toimivat ja riittävän helposti toteutettavat harjoitukset juuri tavallisen ihmisen olohuoneympäristöön. Esittelijöille olen korostanut sen tärkeyttä, että valitut toiminnalliset osuudet musiikkikutsuilla ovat sellaisia, jotka in-nostavat myös esittelijää itseään.

## 7.2 Merkitys itselle

Ennen kehittämistyötäni en ollut toiminut projekti- ja hanketyön kentällä. SIPPE-hankkeessa mukanaolo mahdollisti kokonaiskuvan saamisen projektityöskentelyn monimuotoisuudesta ja sen vaatimuksista. Olin mukana erilaisissa markkinointitapahtumissa kertomassa eläkeikäisille SIPPE-hankkeesta ja juurikin uusien musiikkikutsujen asiantuntijana. Kehittämistyöni toteutus vahvisti sosionomina asiakastyön osaamista, joka tarkoittaa ammatillista vuorovaikutusta, teorian sekä menetelmien soveltamista ja hyvinvointitekkijöiden tunnistamista (Sosiaalialan AMK-verkosto 2016, 1). Kehittämistyöni pakotti refleктоimaan omaa toimintaa toistuvasti, koska kehittämistyö eteni spiraalimallin mukaisesti. Reflektion tarkoitus on ylläpitää oppimista ja tuoda ymmärrys konkreettisen kokemuksen ja teorian välille (Mäkinen ym. 2011, 50).

Henkilökohtaisesti nautin selkeästä toiminnasta, jonka etenemistä pystyn kontrolloimaan. Alkukartoituksen aikana oloni oli epävarma. En tiennyt, nouseeko haastateltavilta yhtään ideoita, pystynkö saamaan riittävän määrän dataa, jotta aiheen valinta on perusteltu, tai mitä jos lopulta valittu aihe ei osoittaudu toimivaksi. Vaikka alkukartoituksen aikana kontrollinpuute tuntui epämukavalta, nyt näen, kuinka tärkeää oli, että aihe oli lähtöisin kohderyhmän edustajilta. Osaamiseni sosionomina vahvistui erityisesti asiakkaiden voimavarojen ja osallisuuden lisäämisen saralla (Sosiaalialan AMK-verkosto 2016, 1). Kontrollista päästäminen ja tilanteen mukaan eteneminen olivat edellytyksiä vapaaehtoisten osallisuuden toteutumiseksi. Oli palkitsevaa nähdä tuotoksen toimivan käytännössä ja antavan iloa esittelijöille sekä kutsuille osallistujille.

Kehittämistyöni tukee sosionomin tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatio-osaamista, joka sisältää innovatiivisen ongelmanratkaisun ja menetelmien kehittämisen lisäksi kehittämishankkeen suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin. Lisäksi SIPPE-hanke tarjosi ympäristön yhteistyön harjoittamiseen eri alojen ammattilaisten ja virolaisten yhteistyökumppaneiden kanssa. (Sosiaalialan AMK-verkosto 2016, 2.)

Kehittämistyöni aikana olen saanut huomata, kuinka oma persoonallisuus on myös ammattilaisena yksilön vahvin puoli, jota tulisi kyetä hyödyntämään työssä mahdollisimman monipuolisesti. Käyttökompetenssi kuvaa työntekijän potentiaalin ja työn vaatimusten väliä, jossa työntekijän potentiaalinen osaaminen voi lisääntyä tai rajoittua. Vaikka sosionomikoulutus tarjoaa edellytykset asiantuntijaksi kehittymiselle, yksilön todellinen osaaminen rakentuu omista ominaisuuksista ja pääomasta (Mäkinen ym. 2011, 19-21.).

Työn tuleekin tarjota työntekijälle tarkan muotin sijaan mahdollisuus kehittyä ja hyödyntää yksilön omaa osaamista.

## LÄHTEET

Ahonen H. 2000. Musiikki, sanaton kieli: Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Alanne, S. 2014. Musiikkipsykoterapia, teoria ja käytäntö. Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Kliinisen lääketieteen laitos, Psykiatria; Täydentävien opintojen keskus. Tampere: Juvenes Prin.

Cheang, M. 2002. Older adults' frequent visits to a fast-food restaurant. Nonobligatory social interaction and the significance of play in a "third place". *Journal of aging studies* 16.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.

Hays, T., Minichiello, V. 2005. The meaning of music in the lives of older people: a qualitative study. *Psychology of Music*, Vol. 33 no. 4. 437-451. Viitattu 20.5.2016 <http://pom.sagepub.com/content/33/4/437.abstract>.

Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Heikkinen, E., Kauppinen, M., Salo, P-L. & Suutama, T. 2006. Ovatko 65-69-vuotiaat aikaisempaa toimintakykyisempiä, terveempiä ja aktiivisempia? Havaintoja Ikivihreät-projektin kohorttiventailututkimuksesta vuosilta 1988, 1996 ja 2004. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Heikkinen, E. 2008. Onnistuvan vanhenemisen edistäminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen T. (toim.) Gerontologia. 2.painos. Helsinki: Otavan kirjapaino Oy.

Heikkinen, R-L. 1998. Iäkäiden depressiomaisema. Helsinki: Kirjayhtymä.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Holopainen, R. 1995. Musiikin henkiset ja parantavat ominaisuudet. Helsinki: Aquarian Publications Oy.

Hyypä, M. 2002. Kuorossa elämä pitenee. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini: sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.

Ikäinstituutti. Vapaaehtoiseksi Seniorina -tietopankki. Viitattu 18.10.2016 <http://www.vapaaehtoisiksiensiorina.fi/senioreille/miksi+vapaaehtoiseksi/>.

Innokylä 2016. Aivoriihi. Viitattu 20.5.2016 [www.innokyla.fi/web/malli109565](http://www.innokyla.fi/web/malli109565).

Interreg. Central Baltic. SIPPE. Viitattu 4.11.2016 [www.database.centralbaltic.eu/project/19](http://www.database.centralbaltic.eu/project/19).

Jansson, A. 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus.

- Kansalaisareena 2016. Vapaaehtoistoiminta. Viitattu 18.10.2016 <http://www.kansalaisareena.fi/osallistu/vapaaehtoistoiminta/>.
- Laukka, P. 2006. Uses of music and psychological well-being among the elderly. Viitattu 18.10.2016 [https://www.researchgate.net/profile/Petri\\_Laukka3/publication/23545595\\_Uses\\_of\\_Music\\_and\\_Psychological\\_Well-Being\\_among\\_the\\_Elderly/links/00b7d5243f8cac2783000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Petri_Laukka3/publication/23545595_Uses_of_Music_and_Psychological_Well-Being_among_the_Elderly/links/00b7d5243f8cac2783000000.pdf).
- Lehtiranta, E. 2015. Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi. Kuinka musiikki voi muuttaa elämäsi. Helsinki: Basam Books Oy.
- Lehtonen, K. 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. Helsinki: WSOY.
- Loihuvuori, J. & Saarikallio, S. 2010. Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.
- Madori, L.L. 2010. Therapeutic thematic arts programming-menetelmä ikääntyneiden aikuisten hoidossa ja kuntoutuksessa. Hämeen ammattikorkeakoulu 2010. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Moisio, P. 2000. Kasautuvatko sosiaalisen syrjäytymisen muodot EU-maissa? Sosiologia 37. Tampere: Westermarck-seura.
- Mäkinen, P.; Raatikainen, E.; Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Nurmi, J-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, P.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.
- Ranta, S. 2004. Vanhenemismuutosten eteneminen: 75-vuotiaiden henkilöiden antropometrinen ominaisuuksien, fyysisen toimintakyvyn ja kognitiivisen kyvykkyyden muutokset viiden ja kymmenen vuoden seuranta-aikana. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 12.10.2016 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13502/9513918432.pdf?sequence=1>.
- Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Ravelin, T. 2008. Tanssiesitys auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusten hoitotyössä. D986. Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Terveystieteiden laitos, Hoitotiede, Oulun Yliopisto. Viitattu 20.5.2016 <http://jultika oulu.fi/files/isbn9789514288913.pdf>.
- Ruokonen, I.; Moilanen K.; Ollaranta, R. & Ruismäki, H. 2011. Virkistysverson musiikkitoiminta virittää vanhusten hyvinvointia ja omatoimisuutta. MUSIIKKI-lehti 2011. 17-18. Viitattu 6.5.2016 [http://www.mv.helsinki.fi/home/hruismak/julkaisut\\_files/virkistysverso.pdf](http://www.mv.helsinki.fi/home/hruismak/julkaisut_files/virkistysverso.pdf).
- Saarenheimo, M. 2003. Vanhus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulmia. Helsinki: WSOY.
- SIPPE–hankesuunnitelma 2015.
- Soinila, S. & Särkämö, T. 2009. Musiikki aivoinfarktipotilaan hoidossa. Duodecim, 23/2009. Viitattu 5.5.2016 [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku;jsessionid=A1F412D97F270FB74AB85E2788803ED5?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_lifecycle=0&Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_p\\_frompage=uusinumero&Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_viewType=viewArticle&Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_tunnus=duo98458](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku;jsessionid=A1F412D97F270FB74AB85E2788803ED5?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinumero&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo98458).
- Sosiaalialan AMK-verkosto. 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Sosiaalialan AMK-verkoston verkostokokous Kuopiossa 29.4.2016.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen vastainen kansallinen toimintasuunnitelma. Viitattu 20.5.2016 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72390/TRM200111.pdf?sequence=2>.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Neuvonta- ja palveluverkosto ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä. Viitattu 20.5.2016 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72132/URN%3aNBN%3afi-fe201504224814.pdf?sequence=1>.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011. Sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestöt sosiaali- ja terveysministeriön kumppaneina. Sosiaali- ja terveysministeriön järjestöpoliittiset linjat-ukset. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 5. Helsinki.

Strandberg, T. 2013. Hauraus-raihnausoireyhtymä (HRO) iäkkäässä väestössä. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrämä, J. & Rantanen T. (toim.). Gerontologia. 3.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Suomen Punainen Risti; Engel-Yhtymä; Net Effect; Opintotoiminnan Keskusliitto & Suomi-Somalia seura. 2005. Välittäjä. Vapaaehtoistoiminnan malli. Helsinki: F.G. Lönnberg.

Särkämö, T.; Laitinen, S.; Numminen, A.; Tervaniemi, M.; Kurki, M. & Rantanen, P. 2011. Muis- taakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toiminta- kyvyn tukemisessa. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö.

Taipale, V. 2011. Vanha ja vireä. Virkistyskirja vanhoille naisille. Helsinki: WSOY.

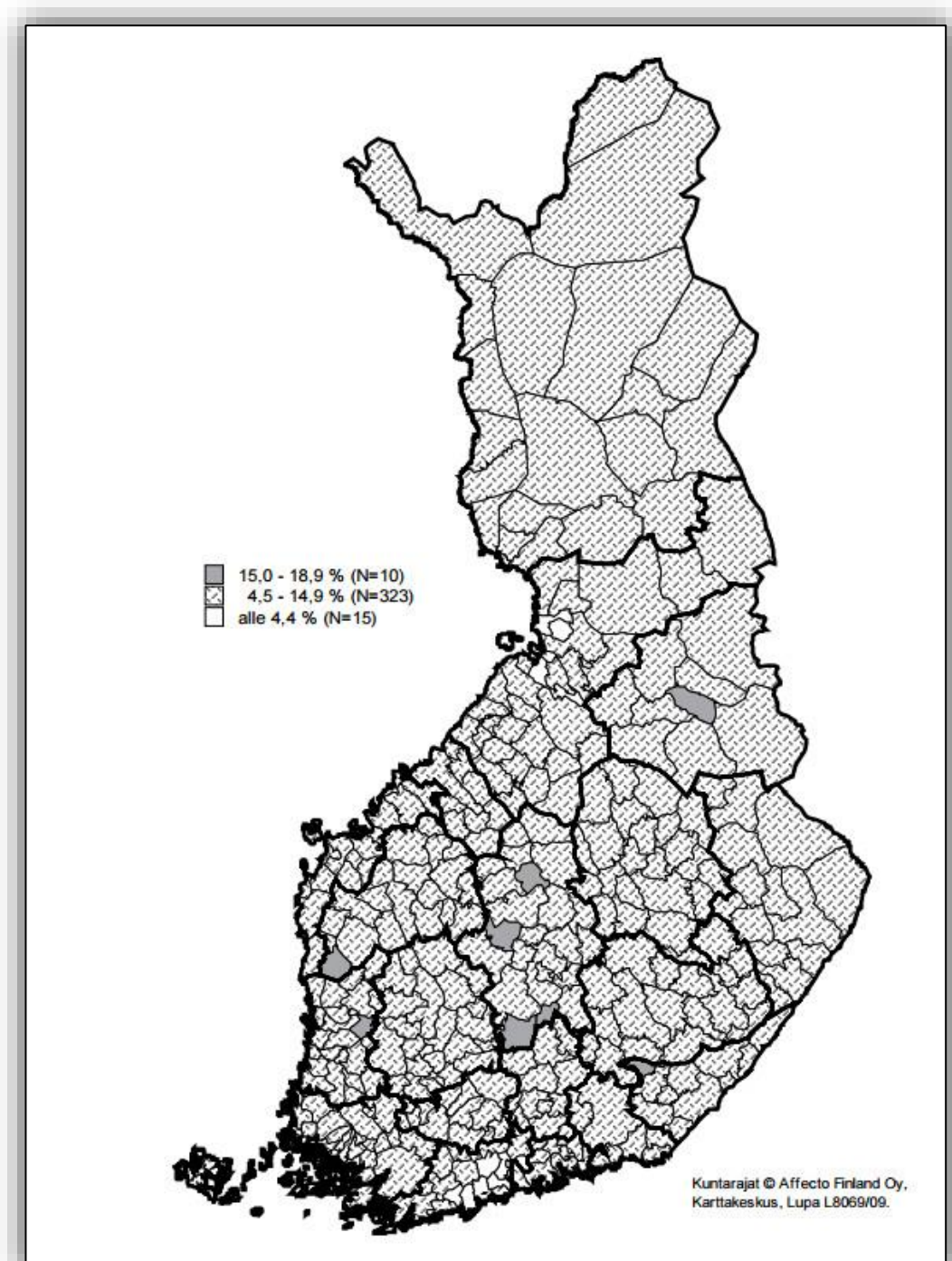
Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere Univer- sity Press.

Utriainen, J. 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.

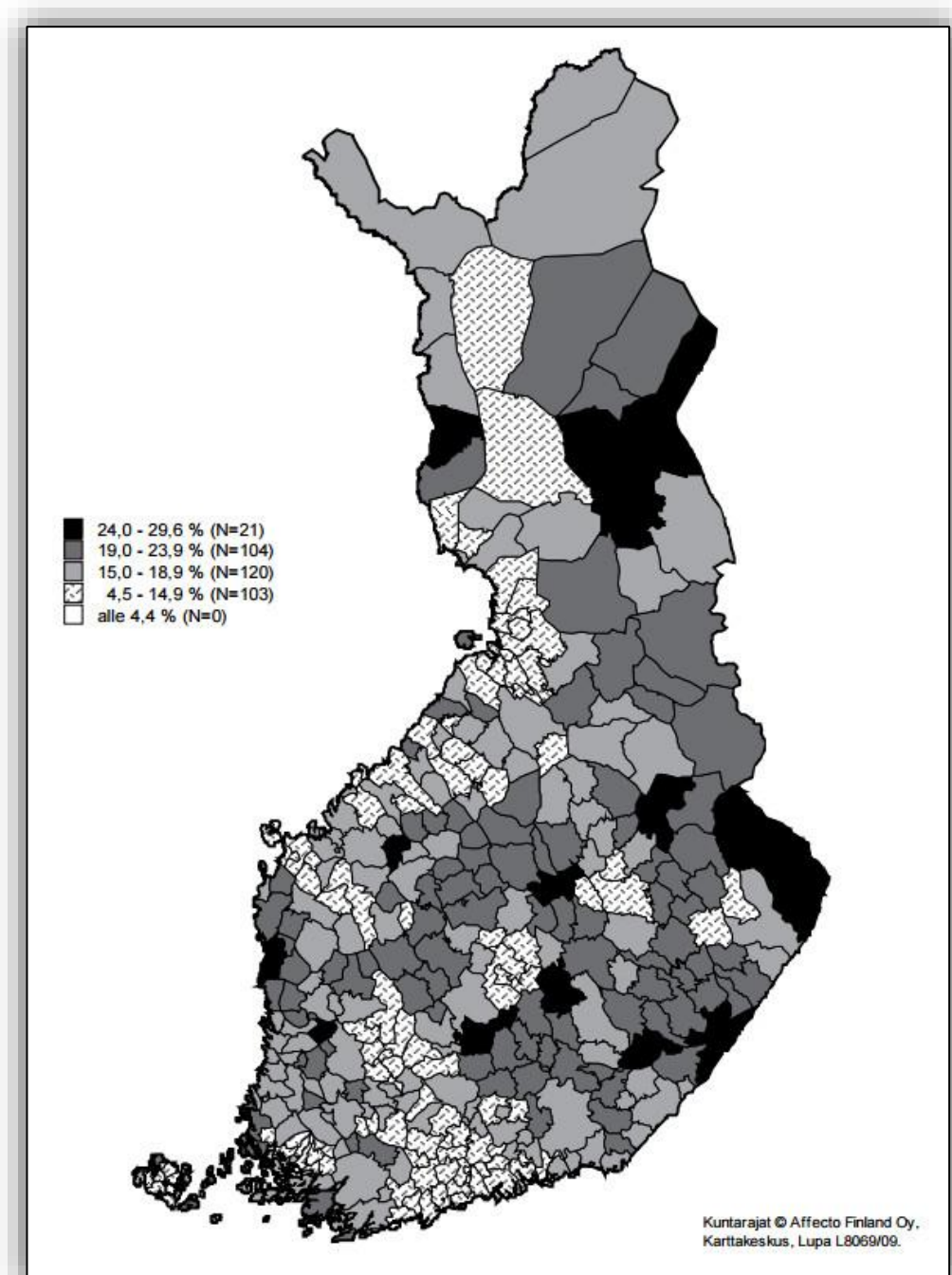
Westendrop, R. 2015. Growing older without feeling old. Melbourne: Scribe.



**Liite 1. 75 vuotta täyttäneiden osuus kuntien väestöstä vuonna 2007 (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 69–70).**



**Liite 2. 75 vuotta täyttäneiden osuuden ennuste kuntien väestöstä vuonna 2030 (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 69–70).**



## Liite 3. Mainos Kotikunnaaseen, ensimmäiset haastattelut.

**Tervetuloa  
rupattelemaan!**

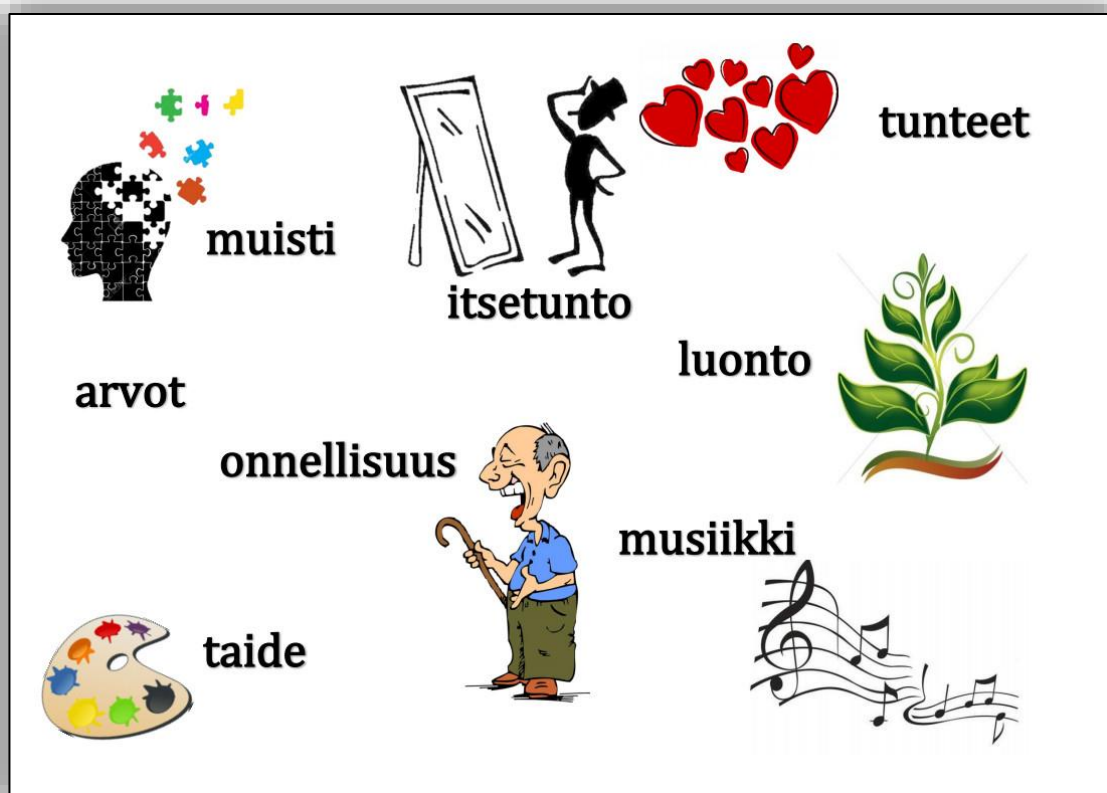
Sosionomi-opiskelija Anni tulee Kotikunnaan aulaan kertomaan **Sippe - kutsuista ja keräämään ideoita** lopputyöhönsä!

**PAIKKA:**  
Kotikunnas, aula

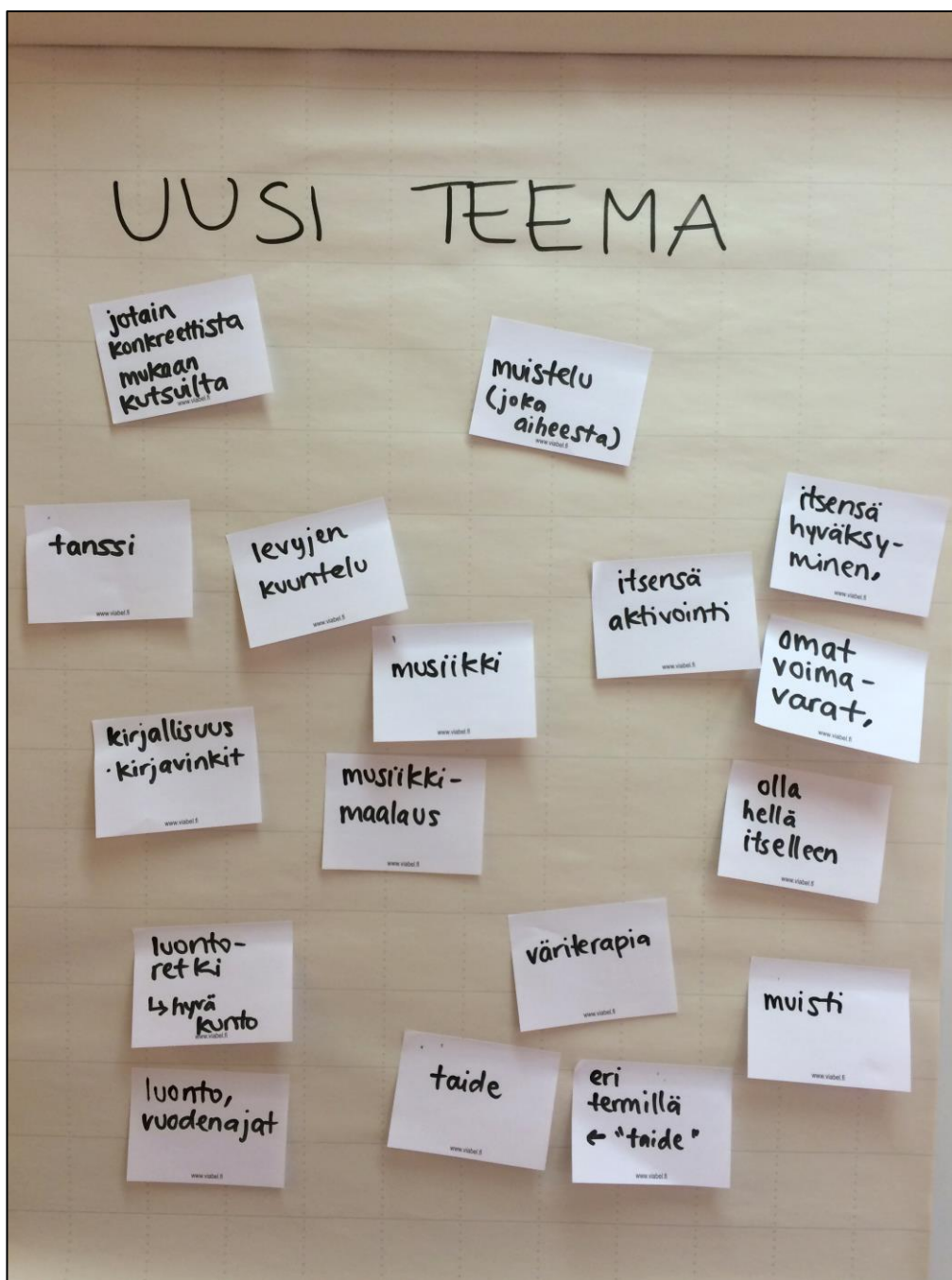
**AIKA:**  
maanantai 21.03. klo 11.30-13.00



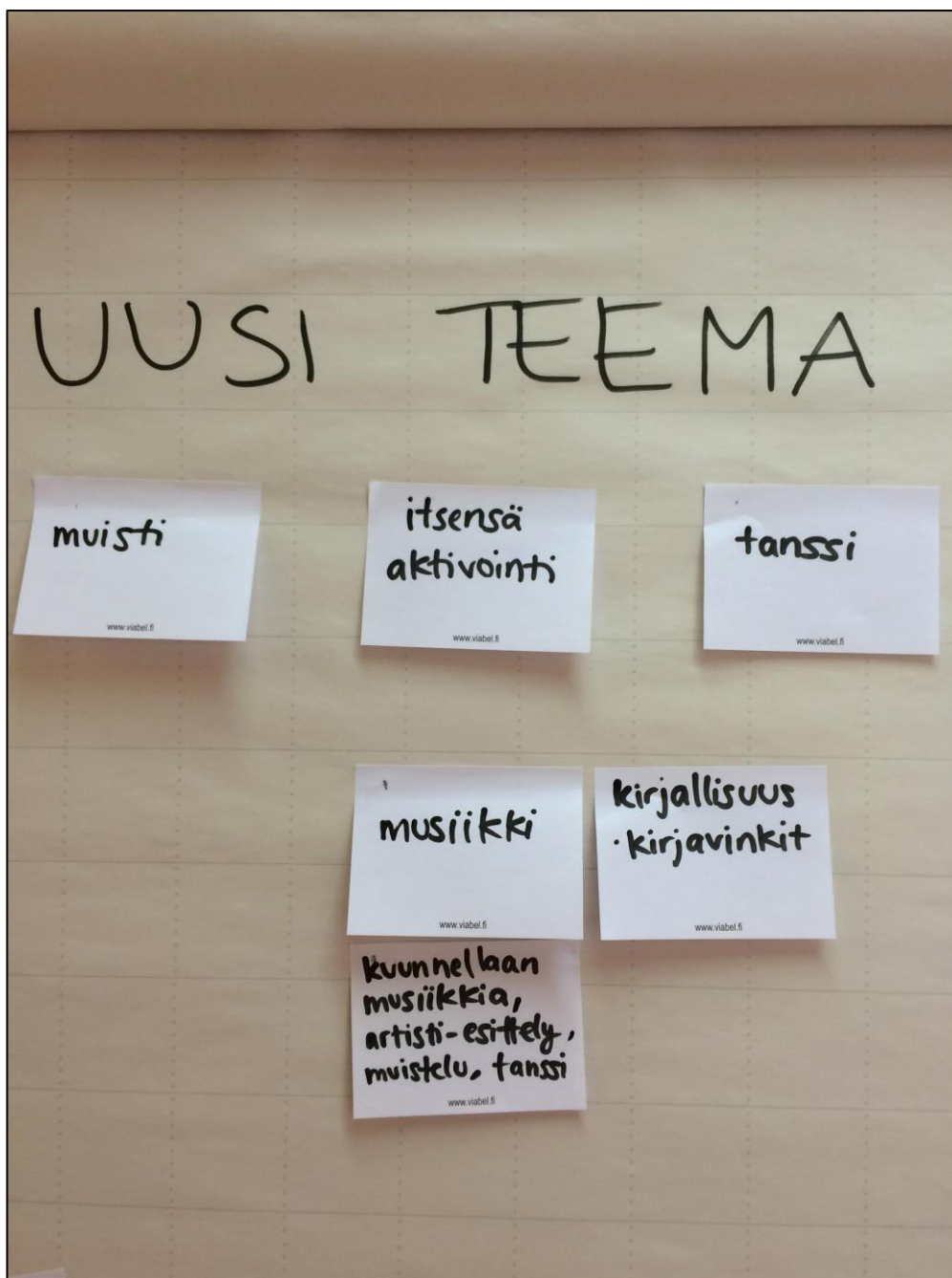
## Liite 4. Apukuvat ideoinnin tueksi.



## Liite 5. Aivoriihen ideointitaulu, kaikki ideat.



## Liite 6. Aivoriihen ideointitaulu, vapaaehtoisten suosikit.



## Liite 7. Kysely muistikuntoutusryhmä Villaan.



KYSELY SIPPE - HYVINVOINTIKUTSUJEN AIHEISTA

Osa opinnäytetyötäni

MIES \_\_\_      NAINEN \_\_\_      IKÄ \_\_\_\_\_

Ympyröi KAKSI eniten kiinnostavaa aihetta

TANSSI      MUSIIKKI      KIRJALLISUUS

LUONTO      MUISTI      ITSENSÄ AKTIVOINTI

Mitä haluaisit KAHDESTA valitsemastasi aiheesta tietää ja mitä haluaisit aiheen parissa tehdä?

\_\_\_\_\_

aihe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

aihe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kiitos vastauksista!



## Liite 8. Palautelomake hanketyöntekijöille.



### SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUT

Palautelomake

Musiikkikutsut 19.5.2016

Yleisarvosana kutsuille \_\_\_\_\_  
(huonosti onnistuneet 1 – 10 erittäin hyvin onnistuneet)

Kutsuilla oli hyvää... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kutsuilla olisi voinut parantaa... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Missä esittelijä onnistui... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vapaa sana kutsuista... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Liite 9. Palautekysymykset osallistujille.



### SIPPE-HYVINVOINTIKUTSUT

Palaute

Musiikkikutsut 19.5.2016

PARAS JUTTU MUSIIKKIKUTSUILLA	MITÄ JÄIN KAIPAAMAAN
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
MISTÄ EN TYKÄNNYT, PARANNETTAVAA	MIKÄ INNOSTI
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-



## Liite 10. Kutsujen perusrakenne

