

Eeva-Leena Myllymaa

VALOA JA ILOA VAALANRANNAN VANHUKSILLE
Psykososiaalisen ryhmätoiminnan suunnittelu ja toteutus
Vaalan kotihoidossa

Vanhustyön koulutusohjelma
2017

VALOA JA ILOA VAALANRANNAN VANHUKSILLE

Myllymaa Eeva-Leena
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Vanhustyön koulutusohjelma
Lokakuu 2017
Sivumäärä: 41
Liitteitä: 2

Asiasanat: hyvinvointi, kotihoito, työturvallisuus

Valoa ja iloa Vaalanrannan vanhuksille oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena oli vanhusten yksinäisyyden lievittäminen ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen kotihoidon asiakkaina olevien vanhusten arjessa. Tässä projektissa kohdistettiin huomio Vaalanrannassa asuvien vanhusten hyvinvointiin ja toimintakyvyn lisäämiseen suunnittelemalla vanhuksille psykososiaalista ryhmätoimintaa, missä tavoitteena oli aktivoida sekä lisätä vanhusten onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia. Lisäksi tarkoitus oli kiinnittää huomio kotihoidon työntekijän työturvallisuuteen ja sitä kautta myös työntekijän hyvinvointiin vanhusten kylvetyspalvelua toteutettaessa.

Projektin tuloksena todettiin, että Vaalan kotihoidon nykyisellä henkilöstömäärällä voidaan lisätä asiakkaalle annettavaa aikaa pienillä muutoksilla ja tehtävien järjestelyillä. Päivätoimintaryhmän järjestäminen työllisti henkilöstöä yhden tunnin ryhmää kohti kun taas kylvetyspalvelun järjestäminen ei vaatinut lisää työaikaa verrattuna vanhusten suihkussa avustamiseen, mutta oli selvästi asiakasystävällisempää ja monelle vanhukselle hyvää mieltä tuottavaa palvelua. Työntekijän näkökulmasta katsottuna koettiin työturvallisuuden lisääntyneen, kun projektin aikana pesutilanteissa työskenneltiin pareittain. Todettiin myös että työjärjestelyjen eli kotihoidon optimoinnin avulla voidaan edelleen lisätä saunotuspalvelun mielekkyyttä, tehostaa toimintaa ja parantaa työturvallisuutta.

Valoa ja iloa, siis hyvää mieltä ja sisältöä vanhusten päiviin – projekti toteutui odotusten mukaan, sillä projektin suunnittelu ja toteutus sai ainoastaan hyvää palautetta niin palautekeskusteluissa kuin kyselylomakkeiden muodossa.

SHINE AND HAPPINES FOR THE ELDERLY WHO LIVE IN VAALANRANTA

Myllymaa Eeva-Leena
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in elderly care
October 2017
Number of pages: 41
Appendices: 2

Keywords: well-being, home care, worksafety

"Light and happiness to the elderly of Vaalanranta" is a practical thesis, which focus was on easing the loneliness and giving an opportunity to social interaction to the elderly in home care. The aim of this study was to give recognition to the well-being and functionality of the elderly living in Vaalanranta by providing them with psycho-social group activities. The group activities were planned to give the elderly a sense of success and participation. One point of this project was also the work safety and thereby the well-being of the employees in the home care while providing the bathing service.

The result of the projet was that the current personnel could provide more time to the elderly if the tasks were planned slightly differently. Arranging the group activities only took an hour of the personnel's work per group. The bathing service did not take any more time than the showering, but was considered more customer friendly and was well appriciated by most of the elderly. Employees thought the work safety was improved, since they worked in pairs while taking the customers to sauna and bathing them. During the project it was also stated that by optimasing the tasks in home care, it is possible to still enhance the bathing service, increase the effectivness and improve work safety.

Light and happiness or good mood and content to the days of the elderly – project came up to my expectations. Planning and realisation of this project only got positive feedback.

SISÄLLYS

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 5 |
| 2 | KESKEISET KÄSITTEET..... | 6 |
| 2.1 | Ikääntyneen hyvinvointi | 6 |
| 2.2 | Psykososiaalinen ryhmätoiminta..... | 7 |
| 2.3 | Kuntouttava ja hyvinvointia lisäävä päivätoiminta..... | 8 |
| 2.4 | Projekti | 8 |
| 3 | PROJEKTIN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ KOTIHOITO | 9 |
| 3.1 | Vaalan kotihoito..... | 9 |
| 3.2 | Vaalanranta..... | 10 |
| 4 | PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT, TARKOITUS JA TAVOITTEET | 11 |
| 4.1 | Projektin lähtökohdat | 11 |
| 4.2 | Projektin tarkoitus | 12 |
| 4.3 | Työturvallisuusnäkökulma tässä projektissa | 13 |
| 4.4 | Projektin tavoitteet | 14 |
| 5 | PROJEKTILUONTEINEN OPINNÄYTETYÖ..... | 14 |
| 5.1 | Perustelut projektin toteuttamiselle..... | 14 |
| 5.2 | Projektisuunnitelman eteneminen | 14 |
| 5.2.1 | Käytössä olevat resurssit ja projektin rajaaminen..... | 14 |
| 5.2.2 | Projektin sisältö..... | 15 |
| 5.2.3 | Riskien kartoitus | 16 |
| 5.2.4 | Arviointisuunnitelma..... | 16 |
| 5.2.5 | Toimeksianto | 17 |
| 6 | PROJEKTIN TOTEUTUS | 17 |
| 6.1 | Ensimmäinen viikko..... | 18 |
| 6.2 | Toinen viikko..... | 21 |
| 6.3 | Kolmas viikko..... | 25 |
| 7 | PROJEKTIN ARVIOINTI JA TUOTOS | 27 |
| 7.1 | Väliarviointia | 27 |
| 7.2 | Tavoitteet ja niiden saavuttaminen..... | 30 |
| 7.3 | Projektin hyödynnettävyys tulosten tarkastelun perusteella..... | 34 |
| 8 | POHDINTA | 36 |
| 9 | LÄHTEET | 40 |
| | LIITTEET 2 kpl | |

1 JOHDANTO

Kokemukseni mukaan vanhusten kotihoidossa resurssien niukkuus ja alati kiristynvä työtahti lisäävät vanhusten kokemaa yksinäisyyttä. Työskennellessäni kotihoidon kentällä kuulen päivittäin lauseet: “Joko sinä lähdet?” tai “Istuisit edes hetkeksi seurakseni.” Sanoma on lohduton! Jos asiakaskäynti on kellotettu kestämään kymmenen minuuttia ja sinä aikana on lämmitettävä ruoka, huolehdittava lääkkeet, avustettava asiakas vessaan ja tiskattava edellisen aterian astiat, ei asiakkaan todelliselle kohtaamiselle jää juuri aikaa - ei vaikka näitä käyntejä olisi vuorokaudessa neljä. Eteenpäinkin on kiire ja vanhus kyllä sen vaistoa.

Koettu hoidon laatu asiakkaan näkökulmasta (ASLA) – tutkimus vahvistaa käsitystäni kotihoidon asiakkaana olevien vanhusten yksinäisyydestä. Noin kolmannes ASLA-tutkimukseen vastanneista kotihoidon asiakkaista koki joutuvansa olemaan yksin useammin kuin haluaisi. Joka viides vastaaja arvioi olevansa yksinäinen ja noin puolet vastaajista oli sitä mieltä, että heidän elämässään olisi vielä tilaa uusille ystävyysuhteille. Samaan aikaan kun suurin osa asiakkaista arveli, että he saavat tarvittaessa hyvin apua ja tukea, lähes kaksi kolmasosaa vastaajista oli sitä mieltä, että hoitajilla ei ole riittävästi aikaa heille. (Alastalo, Vainio, Vilkkonen & Sarivaara 2016.) Apua saa, mutta ei aikaa! Ihminen jää kaipaamaan ihmistä!

Valoa ja iloa Vaalanrannan vanhuksille oli toiminnallinen opinnäytetyö. Tämän projektin tarkoituksena oli vanhusten yksinäisyyden lievittäminen ja psyykkisen hyvinvoinnin kasvu lisäämällä sosiaalista kanssakäymistä tarjoamalla vanhuksille aktiivista psykososiaalista ryhmätoimintaa. Projektin sisällään kuntouttavan päivätoimintaryhmän suunnitteluun ja toteutukseen liittyvät tehtävät. Projektin avulla on saatu vanhuksille aktiivista toimintaa ja paljon hyvää mieltä. Samalla on saatu arvokasta tietoa siitä, miten kotihoidon nykyisellä henkilöstömäärällä voidaan lisätä asiakkaalle annettavaa aikaa pienillä muutoksilla ja tehtävien järjestelyillä.

Tässä opinnäytetyössä kiinnitettiin huomio myös työturvallisuuden parantamiseen kotihoidon asiakkaiden kylvetyspalvelua toteutettaessa. Saunaan pääseminen oli monelle asiakkaalle tärkeä ja hyvää mieltä tuottava kokemus.

2 KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Ikääntyneen hyvinvointi

Sanakirja määrittelee käsitteen hyvinvointi kahdella tavalla: Ensin kuvataan aineellinen hyvinvointi, missä hyvinvointi tarkoittaa sitä, että ihmisellä on riittävästi vaurautta. Tämän perusteella voidaan siis ajatella, että vakaa taloudellinen tilanne edesauttaa voimaan hyvin ja lisää koettua hyvinvointia. Toisaalta sanakirjan mukaan hyvinvoinnilla tarkoitetaan myös terveydentilaa - fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Voidaan siis ajatella, että ihminen voi hyvin, jos hän on fyysisesti terve ja hänen mielensä on tasapainossa. (Suomisanakirja www-sivut 2017.)

Mielestäni terveydentila ei välttämättä ole luotettava hyvinvoinnin mittari, sillä terveyttä ei voi mitata vain sairauksien puuttumisena. Terveys on nykykäsityksen mukaan paremminkin koettu tila, sillä ihminen voi tuntea olonsa terveeksi ja hyvinvoivaksi sairauksista tai toimintavajeista huolimatta. Terveys ja hyvinvointi voidaan nähdä myös oman elämän hallintaan liittyvänä käsitteenä. Huttunen toteaa, että: “Mitä paremmin ihminen on oman elämänsä ohjaksissa, sen paremmaksi hän kokee terveytensä ja päinvastoin.” (Huttunen 2015.)

Hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa kolmeen kokonaisuuteen: materiaallinen hyvinvointi, terveys sekä koettu hyvinvointi. Materiaalinen hyvinvointi liittyy toimeentuloon ja varallisuuteen. Hyvä terveys yhdistetään usein aineelliseen hyvinvointiin ja toisaalta koettuun hyvinvointiin huolimatta siitä, että koettu hyvinvointi ei välttämättä ole vain sairauksien tai toimintarajoitteiden puuttumista, eikä hyvinvoiva yksilö aina omaa runsasta aineellista vaurautta. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 11.)

Leskinen ja Hult (2010, 29) toteavat, että kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueet ovat henkinen- ja fyysinen hyvinvointi, ravitsemus, lepo ja palautuminen sekä työssä onnistuminen. Aikaisempiin määritelmiin verrattuna, tässä ei enää puhuta henkisestä ja fyysisestä terveydestä - ainoastaan hyvinvoinnista. Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi ja terveelliset elämäntavat nähdään tärkeänä osana ihmisen kokonaisvaltaista

hyvinvointia. Leskinen ja Hult kuvaavat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin hyvinvoinnin kehänä, missä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osatekijät ruokkivat toisiaan.

Ikääntyneen ihmisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä ovat mm. terveys- sekä toimintakyvyn muutokset, sosiaalinen ja fyysinen ympäristö, kognitiiviset kyvyt ja osallisuus. Ammatillisen vanhustyön tavoitteena on löytää keinoja joiden avulla tuetaan hyvinvointia ja lisätään vanhuksen aktiivista elämänotetta ja osallisuutta toimintarajoitteista huolimatta. (Heikkinen 2010, 407.)

2.2 Psykososiaalinen ryhmätoiminta

Tämän opinnäytetyöprojektin alusta asti on ollut tietoisuus siitä, että Vaalanrannassa asuvat kotihoidon asiakkaat kaipasivat paitsi mielekästä tekemistä myös seuraa - toisen ihmisen läsnäoloa. Tässä opinnäytetyössä oli tarkoitus edistää kotihoidon asiakkaiden henkistä ja fyysistä hyvinvointia psykososiaalisen (psykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin liittyvän) ryhmätoiminnan avulla, tehostamalla sosiaalista kanssakäymistä ja järjestämällä mielekästä toimintaa vertaisryhmän avulla. Psyko-sosiaalisen ryhmätoiminnan edellytykset täytyivät, kun toiminta oli suunnitelmallista, tavoitteellista ja ammattihenkilön toteuttamaa. Eloniemi-Sulkava (2016) on sanonut että: “Toimintatuokio on psykososiaalisen menetelmän mukainen, kun sen keskiössä ovat ihmiset psykososiaalisine tarpeineen ja tietoisina tavoitteina on edistää hyvinvointia”.

Psykososiaalisen ryhmätoiminnan merkitystä yksinäisyyden lieventäjänä on tutkittu eri yhteyksissä. Muun muassa Jansson (2012) toteaa pro gradu tutkielmassaan, että yksinäisyyden tunne lievittyi lähes 90%:lla tutkimukseen osallistuneista psykososiaalisen ryhmätoiminnan ansiosta. Kitunen, Niskanen & Reiman (2009, 35) ovat opinnäytetyössään todenneet, että osallistava ryhmätoiminta vaikutti vanhusten kognitioon ja koettu psyykinen hyvinvointi parani selvästi. Lisäksi he havaitsivat, että psykososiaalisen ryhmätoiminnan myötä eristäytyneisyys väheni ja vanukset kokivat itsensä tarpeellisemmaksi. Niemistö & Niemistö (2010) ovat tutkimuksessaan osoittaneet, että vanhusten päivätoiminnalla on koettu olevan monenlaisia hyviä vaikutuksia. Palaute on ollut erittäin myönteistä niin toimintaan osallistuneilta kuin hoitohenkilöstölle tehtyjen kyselyjen mukaan. Aktiivisen toiminnan ja sosiaalisen kanssa-

käymisen mahdollisuus on otettu ilolla vastaan. On koettu, että samanlaisessa tilanteessa elävät henkilöt voivat toimia toistensa vertaistukijoina. Tutkimuksessa saatujen vastausten perusteella tärkeäksi on koettu myös se, että ryhmässä toimii ohjaaja.

2.3 Kuntouttava ja hyvinvointia lisäävä päivätoiminta

”Kunnan on järjestettävä iäkkäälle henkilölle laadukkaita sosiaali- ja terveystalvaelu- ja, jotka ovat hänen tarpeisiinsa nähden oikea-aikaisia ja riittäviä. Palvelut on toteutettava niin, että ne tukevat iäkkään henkilön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, itsenäistä suoriutumista ja osallisuutta. Muun palveluntarpeen ennalta ehkäisemiseksi on kiinnitettävä huomiota erityisesti kuntoutumista edistäviin ja kotiin annettaviin palveluihin”. (L 980/2012 13 §.)

Kuntouttava päivätoiminta ei itsessään ole lakisääteinen palvelu, mutta kunta voi tarjota ikäihmisille suunnattua päivätoimintaa kotihoidon tukipalveluna. Kotihoidossa kuntouttavan päivätoiminnan tavoitteena on tukea asiakkaan kotona selviytymistä. Kuntouttavan päivätoiminnan tarkoituksena on kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen käyttämällä menetelmiä joiden on tutkitusti todettu olevan vaikuttavia ja tarkoituksenmukaisia. Hyvinvointia lisäävä päivätoiminta voidaan nähdä hoidollisena toimintana, missä keskitytään asiakkaan perustarpeista huolehtimiseen, esimerkiksi peseytymisessä avustamiseen, ja virkistäytymiseen. (Hyytiälä & Peltomaa 2013.)

2.4 Projekti

Projektin (suunnitelma tai ehdotus) avulla voidaan pohtia havaittuja ongelmia eri näkökulmista ja etsiä keinoja muuttaa olemassa olevia rutiineja sekä luoda uusia, tavoitteen sisältäviä toimintatapoja arjen työhön. Projektin avulla on tarkoitus päästä suunnitelmallisesti tiettyyn tavoitteeseen. Projektityöskentelylle on ominaista, että toiminta on etukäteen suunniteltua ja toiminnalle määritellään selkeä tavoite, resurssit, toimijat sekä aikataulu (Rissanen 2002, 14.) Projektin avulla on mahdollisuus saada hyödyllistä tietoa ja kokemusta siitä, mitkä projektin aikana käytetyt menetel-

mät ja toimintatavat voidaan hyödyntää jatkossa, tai miten toimintaa pitäisi edelleen muuttaa tavoitteeseen pääsemiseksi.

3 PROJEKTIN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ KOTIHOITO

Kotihoito on palvelua, jossa kunta palveluntarjoajana on yhdistänyt sosiaali- ja terveydenhuoltolakien mukaiset kotipalvelu- ja kotisairaanhoitopalvelut. Kotipalvelut kohdistuvat pääosin asiakkaan perustarpeista, kuten ravitsemuksesta ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimiseen. Kotisairaanhoitopalvelut pitävät sisällään mm. terveydentilan seurantaan ja sairauden hoitoon, kuten lääkehoidon toteutumiseen liittyvät toiminnot. Sosiaalihuoltolaki painottaa ihmisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvallisuuden lisäämistä, sekä yhteisöllisyyden edistämistä (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 20 §). Terveydenhuoltolain (1326/2010) mukaan kotihoidossa tulee toteutua moniammatillinen yhteistyö kotiinannettavissa terveyden- ja sairaanhoidon palveluissa, esimerkiksi asiakkaan motivoinnissa, ohjaamisessa ja kuntoutumisen tukemisessa.

Säännöllisen kotihoidon asiakkaalle tulee laatia hoito- ja palvelusuunnitelma, missä kartoitetaan asiakkaan toimintakyky, voimavarat ja avuntarve. Hoito- ja palvelusuunnitelma laaditaan yhdessä asiakkaan kanssa. Hoito- ja palvelusuunnitelmassa on hyvä mainita myös muut hoitoon osallistuvat tahot sekä toimijoiden vastuut ja velvollisuudet. Kotihoidon kautta asiakas voi saada myös erilaisia tukipalveluja, joiden tarkoituksena on osaltaan auttaa ja tukea asiakkaan selviytymistä. Kotihoidon tukipalveluja ovat muassa kauppa- ja asiointipalvelut, kuljetuspalvelut sekä sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut, kuten ohjattu päivätoiminta. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön www-sivut.)

3.1 Vaalan kotihoito

Vaalan kotihoidossa palvelun tuottaja on Oulunkaaren kuntayhtymä. Vaalan kotihoidossa työskentelee kolme sairaanhoitajaa, kuusitoista lähihoitajaa sekä kaksi avusta-

vaa työntekijää. Kotihoito toimii kolmessa vuorossa. Aamuvuorossa on kuusi lähihoitajaa, iltavuorossa viisi lähihoitajaa ja yövuorossa yksi lähihoitaja. Arkisin aamuvuorossa työskentelee kolme sairaanhoitajaa. Tiimin vastaavana toimii palveluesimies.

Vaalassa säännöllisen kotihoidon piirissä oli vuoden 2016 aikana ollut yhteensä 95 519 käyntikertaa. Vuonna 2016 kotisairaanhoidossa asiakkaana on ollut 109 henkilöä ja käyntikertoja 1229. Viime vuonna Vaalan kotihoidossa, hoito- ja palvelusuunnitelman piirissä on ollut kaikkiaan 126 asiakasta. Marraskuun lopussa 2016 asiakkaana oli 96 henkilöä. (Oulunkaari 2017.)

3.2 Vaalanranta

Vaalanranta on neljän talon rivitaloalue luonnonläheisellä paikalla Oulujoen rannalla (Kuva 1). Osasta asunnoista, kuten myös yhteisestä ruokailutilasta, on näkymä Oulujoelle. Suurin osa Vaalanrannan asukkaista on säännöllisen kotihoidon asiakkaina.



Kuva 1. Vaalanranta Oulujoelta kuvattuna. Kuvannut E-L. Myllymaa

Vaalanrannan A rakennuksessa sijaitsee yhteiskäytössä oleva ruokasali ja jakelukeittiö sekä sauna ja pyykkitupa. Ruokasali on päivittäin käytössä, ja siellä työskentelee yksi henkilö. Keittiötyöntekijän vastuulla on ruoan jakelu asukkaille, ruokasalin siivous sekä pyykkihuolto niiden asiakkaiden osalta jotka ovat ko. kotihoidon tukipalvelun asiakkaita. Saunatilat eivät ole aktiivisesti käytössä. Ruokasalin vieressä on kotihoidon työntekijöiden taukotila ja pukuhuone, sekä välinevarasto.

Vaalassa on järjestetty aktiivisesti päivätoimintaa kotihoidon asukkaille kerran viikossa. Tämä toiminta ei kuitenkaan ole tavoittanut kaikkia Vaalanrannan asukkaita, vaan se on kohdistettu pääasiassa toisella alueella sijaitsevalle ikäihmisten rivitalo-alueelle ja osin myös vielä omassa kodissaan asuville vanhuksille. Vanhukset osallistuvat kerhotoimintaan innokkaasti ja säännöllisesti. Vaalanrantaan on jo pitkään suunniteltu vastaavaa toimintaa, mutta suunnitelmaa ei ole saatu toteutusasteelle. Vaalanrannassa asuvista vanhuksista kotihoidon asiakkaana on tällä hetkellä 32 henkilöä. Hieman alle kolmannes Vaalan kotihoidon säännöllisen kotihoidon piirissä olevista asiakkaista voi siis olla osallisena tässä projektissa.

4 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kotihoitoa tulee kehittää siten, että palvelu vastaa myös asiakkaiden psykososiaaliin tarpeisiin. "Pitkäaikaista hoitoa ja huolenpitoa turvaavat sosiaali- ja terveystalvet on toteutettava niin, että iäkäs henkilö voi kokea elämänsä turvalliseksi, merkitykselliseksi ja arvokkaaksi ja että hän voi ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta sekä osallistua mielekkääseen, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävään ja ylläpitävään toimintaan." (L 980/2012 14§.) On etsittävä keinoja joiden avulla voidaan lisätä vanhusten keskenäistä kanssakäymistä ja samalla lisätä myös työntekijän mahdollisuuksia antaa enemmän aikaa vanhuksille. Päivätoimintaryhmän perustaminen Vaalanrannan vanhuksille nähtiin tarpeelliseksi, sillä vanhuksilta oli saatu palautetta missä ilmeni, että vanhukset kokevat olevansa yksinäisiä, ja he kaipasivat paitsi toisen ihmisen seuraa myös aktiivista tekemistä. Henkilöstö oli myös todennut, että monella asukkaalla oli toiveena päästä saunaan.

4.1 Projektin lähtökohdat

Projektin lähtökohdaksi on useimmiten visio (näkökuva, hahmotelma, kuva). Kyseessä on siis ajatus tai hahmotelma jonka tarkoitus on muuttaa olemassa olevaa joksikin toisenlai-

seksi – paremmaksi, helpommaksi, hauskemaksi, vaikuttavammaksi, positiivisemmaksi. (Rissanen 2002, 34; Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2011, 84.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli ensisijaisesti vähentää yksinäisyyttä ja lisätä hyvinvointia, sekä tuottaa mielihyvän kokemuksia Vaalanrannassa asuvien kotihoidon asukkaiden arkeen. Tahdottiin saada vanhukset ulos kodeistaan viettämään aikaa yhdessä toisten asukkaiden kanssa, sekä liikkumaan ja osallistumaan aktiivisesti kuntouttavaan toimintaan. Aktiivinen osallistaminen nähtiin tärkeäksi, sillä liikunnan lisääminen ja asiakkaiden aktivointi sekä ohjaaminen ja kannustaminen nähdään tärkeäksi osaksi kaikkea toimintaa kunnissa. Suositusten mukaan ennen kaikkea sosiaali- ja terveydenhuollossa tulisi tehostaa liikunnan ohjausta kaikessa asiakastyössä, myös kotihoidossa. (Liikunta ja ikääntyminen 2013.) “Tukemalla aktiivisena vanhemista voidaan myös ehkäistä yksinäisyyttä, masentuneisuutta ja elämän tarkoituksettomuuden tunteita” (Heikkinen 2010, 407).

4.2 Projektin tarkoitus

Projektin suunnitteluvaiheessa muodostetaan kokonaiskuva prosessin tarkoituksesta ja tavoitteista (Paasivaara ym. 2011, 87). On oltava selkeät kuvat siitä, mitä halutaan muuttaa ja siitä, mitä muutoksella halutaan saavuttaa. Tässä projektissa tavoitteena oli että asiakkaalle annettavaa aikaa voidaan lisätä ja toteutus tapahtuu yhdistämällä tehokkaasti joitakin toimintoja, huomioiden samalla työhyvinvointi. Tavoitteena oli, että asiakkaan henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimisesta tehtäisiin mahdollisimman miellyttävä, kiireetön ja turvallinen tapahtuma niin asiakkaille kuin työntekijöillekin, ja samaan aikaan lisättäisiin sosiaalista kanssakäymistä ohjatun päivätoimintaryhmän avulla. Ajatuksena oli, että suunnitelman avulla toiminta tehostuisi ja palvelu voisi olla asiakaskeskeisempää. Tavoitteena oli myös että työn kuormitus keventyisi sekä työhyvinvointi ja työturvallisuus lisääntyisi, ja jokainen uskaltaisi rohkeasti tuoda ideoitaan ja osaamistaan esille kannustavassa ilmapiirissä.

4.3 Työturvallisuusnäkökulma tässä projektissa

Tässä projektissa toissijaisena, mutta kuitenkin tärkeänä perusteluna pidin sitä, että uskoin muutoksella olevan vaikutusta myös työviihtyvyyteen ja työturvallisuuteen. Työviihtyvyyteen vaikutti varmasti jo se, että projektin aikana pystyimme antamaan asiakkaille enemmän aikaa. Toisaalta myös fyysisesti yhdessä tekeminen lujittaa omalta osaltaan työyhteisöä, avaa uusia näkökulmia ja innostaa luomaan ja käyttämään uusia toimintamalleja.

Työturvallisuus on sitä, että työtehtävät voidaan suorittaa mahdollisimman turvallisesti ja niin, että annetut tehtävät tai työskentelyolosuhteet eivät vaaranna työntekijän terveyttä tai heikennä työkykyä (Työturvallisuuslaki 738/2002, 1 §). Vaalanrannassa työntekijät avustavat normaalisti yhdestä kolmeen suihkutusta työvuoron aikana. Käytännössä tämä tarkoittaa asiakkaan pesemistä höyrävässä tilassa muoviesiliina edessä ja saappaat jalassa. Pesun jälkeen huolehditaan asiakkaan ihonhoito ja sen jälkeen avustetaan asiakkaalle vaatteet. Nämä toiminnot suoritettuaan hoitaja usein jatkaa välittömästi seuraavaan kohteeseen. Työntekijän matka jatkuu siis hikisenä ja kosteana asunnosta toiseen - myös talvipakkasilla.

Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajan turvaamaan henkilöstölleen terveelliset ja turvalliset työolosuhteet. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikissa toiminnoissa työnantajan edustajan tulee varmistaa mahdollisimman turvallinen työskentely-ympäristö, sekä ohjeistaa turvalliset toimintatavat ja varmistaa työntekijän riittävä osaaminen ennen tehtävän suorittamista. (Työturvallisuuslaki 738/2002 8 §.) Vaalanrannassa monen asiakkaan luona suihkutilat ovat ahtaat ja epäkäytännölliset. Muutamissa kaksioissa olisi hyvin tilaa työskennellä, mutta sama tila toimii usein varastona pyykille, vaipoille ja siivousvälineille. Edellä mainitun johdosta työntekijälle jää vaihtoehdoksi siirtää ylimääräiset tavarat suihkun ajaksi pois tai toimia ahtaassa ympäristössä. Suihkussa avustaminen toteutetaan pääsääntöisesti yksin, mutta kuitenkin avustettavat ovat usein liikuntarajoitteisia tai huonon tasapainon omaavia ikäihmisiä, mikä tulisi huomioida työsuojeluun liittyvissä toimenpiteissä.

4.4 Projektin tavoitteet

1. Lisätä vanhusten hyvinvointia ja sosiaalista kanssakäymistä psykososiaalisen ryhmätoiminnan avulla.
2. Suunnitella ja toteuttaa hyvinvointia edistävää ja toimintakykyä lisäävää päivätoimintaa.
3. Kehittää työturvallisuutta edistäviä toimintatapoja asiakkaan peseytymisessä avustamisessa.

5 PROJEKTILUONTEINEN OPINNÄYTETYÖ

5.1 Perustelut projektin toteuttamiselle

Päivätoimintaryhmän perustaminen Vaalanrantaan on ollut jo pitkään kehitteillä, ja saunotuspalvelun järjestämisestä on käyty keskustelua aika ajoin. Toteutuminen on jäänyt kiireellisempien tehtävien mennessä edelle, joten opinnäytetyön ajoitus osui täydellisesti ja jo projektisuunnitelmani ensimmäinen versio sai hyvän vastaanoton sekä työtovereilta että esimieheltä.

5.2 Projektisuunnitelman eteneminen

5.2.1 Käytössä olevat resurssit ja projektin rajaaminen

Projektiin käytettävät resurssit pohdittiin tarkkaan ja määriteltiin etukäteen. Toiminnan kannalta keskeistä oli valmiiksi olemassa olevat, käyttöön erinomaisesti soveltuvat tilat, suuri ruokasali ja saunaosasto, sekä riittävät henkilöstöresurssit.

Tehtäväkseni jäi suunnitella henkilöstön tarve ja käyttö projektissa siten, että kotihoidon muu toiminta jatkuisi ennallaan eikä lisähenkilöstön tarvetta syntyisi. Alunperin minulla oli ajatus, että tehtäisiin yhteistyötä Kajaanin ammattiopiston kanssa ja sieltä pyydetäisiin yksi lähihoitajaopiskelija mukaan projektiin työssäoppimaan.

Esimiehen ajatus oli, että on syytä suunnitella ja toteuttaa projekti vakituisen henkilöstön voimin, sillä näin saataisiin parempi kuva siitä, miten hanketta voidaan jatkossa hyödyntää. Tämä oli hyvä havainto, vaikka jouduin sen myötä hieman rajaamaan alkuperäisiä suunnitelmia ja toimintoja.

Sovittiin, että projektin johtajana toimii palveluesimies ja projektin ohjaajana toimin minä, geronomiopiskelija Eeva-Leena Myllymaa. Projektin tehtävissä toimi minun lisäksi kaksi lähihoitajaa, sekä kotihoidon avustava työntekijä.

Projektin kohteena olevat asiakkaat sovittiin yhdessä työyhteisön jäsenten ja asiakkaiden kanssa. Projektin käytettävä aika, projektin kesto ja työtunnit päivää kohden sovittiin esimiehen kanssa. Projektin kestoksi sovittiin kolme viikkoa ajalla 25.9. – 15.10.2017. Jokaiselle päivälle määriteltiin tehtävät ja käytettävät työtunnit. Projekti otettiin huomioon työvuorosuunnittelussa ja kotihoidon työnjärjestelyssä eli optimoinnissa.

5.2.2 Projektin sisältö

Projekti piti sisällään päivätoimintaryhmän suunnittelua ja organisointia, muun muassa työvuorosuunnitteluun ja optimointiin liittyvät tehtävät, sekä materiaalihankinnat. Projektin aikana tuli toteuttaa päivätoimintaryhmän käynnistäminen, ryhmän ohjaajana toimiminen, sekä toiminnan lopettaminen ja lopuksi toiminnan arviointi.

Projektin aikana Vaalanrannassa asuvilla kotihoidon asukkailla oli mahdollisuus osallistua ohjattuun päivätoimintaan kahtena päivänä viikossa. Suunnitelman mukaan päivätoiminnan tuli sisältää liikuntaa sekä muuta osallistujien toivomaa ohjelmaa ja päiväkahvit. Sovittiin, että ryhmä kokoontuu välittömästi ruokailun jälkeen Vaalanrannan ruokasalissa ja avustavana työntekijänä toimii vuorossa oleva keittiötyöntekijä.

Kylvetyspalvelun suunnittelu ja järjestäminen sekä asianosaisten tiedottaminen sovittiin toteutettavaksi ennen toiminnan aloittamista. Ennen toiminnan alkamista oli

huomioitava työvuorosuunnitteluun liittyvät ohjeistukset sekä optimoinnin ohjaaminen ja materiaalihankinnat. Lopuksi tuli suorittaa toiminnan päättäminen ja arviointi.

Sovittiin, että hyvinvointia lisäävää päivätoimintaa toteutetaan kolmena päivänä viikossa. Saunavuoroista tiedotettiin kaikkia asukkaita. Saunaan haluavia asiakkaita ilmoittautui 22 henkilöä joista naisia oli neljätoista ja miehiä kahdeksan henkilöä. Sovittiin, että naisten saunavuorot on keskiviikkona ja perjantaina ja miesten saunavuoro torstaisin.

5.2.3 Riskien kartoitus

Projektin toteuttamiseen liittyen on aina mahdollisuus, että työntekijöiden ennalta arvaamattomat poissaolot heikentävät henkilöstöresursseja ja toimintaa ei voida toteuttaa suunnitelman mukaisesti. Lisäksi tämän kaltainen projekti vaatii joustoa ja yhteensovittamista sekä työvuorosuunnitelmaa laadittaessa, että työtehtävien aikataulun uudelleen järjestelyssä eli optimoinnissa.

Kaikkia riskitekijöitä on mahdotonta etukäteen huomioida ja arvioida. Tämän johdosta sovittiin, että projektin kuluessa annamme runsaasti palautetta ja tarvittaessa teemme muutosehdotuksia, esim. projektin toteuttamiseen käytettävää päivittäistä työaikaa oli mahdollisuus tarvittaessa lisätä.

5.2.4 Arviointisuunnitelma

Tavoitteena oli, että onnistuessaan projektista kehittyy uusi toimintamalli. Tarkoituksena oli, että projektin jälkeen päivätoiminta jatkuu viikottain ja kylvetyspalvelun osalta kokeilusta saadaan arvokasta tietoa saunaan haluavien asukkaiden määrästä sekä henkilökunnan suhtautumisesta vakituisiin kylveltyspäiviin. Mikäli projektista jää myönteinen käsitys ja asiakkaat osallistuvat aktiivisesti toimintaan, koen saavuttaneeni hyvän tuloksen. Projektin varsinainen tavoite saavutetaan jos Vaalanrannassa toteutetaan jatkossa säännöllisesti psykososiaalista ja kuntouttavaa päivätoimintaa tämän opinnäytetyöprojektin jälkeen. Pidän tärkeänä myös, että hyvinvointia lisäävä

päivätoiminta eli kylvetyspalvelu saadaan pysyväksi käytännöksi ja tässä huomioidaan sekä asiakkaiden toiveet että työturvallisuusnäkökulma.

Projektin arviointi päätettiin toteuttaa yksinkertaisten kyselylomakkeiden avulla. Projektin eteneminen kirjattiin päivittäin ja itsearviointia suoritettiin kirjaamalla päiväkirjaan saadun palautteen ja tunnelmat. Sovittiin että projektin onnistuminen arvioidaan ja kuvataan kyselylomakkeiden perusteella välittömästi projektin päättyessä, mutta lopullisen tavoitteen saavuttaminen voidaan arvioida vasta opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

5.2.5 Toimeksianto

Lähetin esimiehelleni sähköpostia, missä ehdotin päivätoimintaryhmän ja saunotuspalvelun käynnistämistä ja sain heti myönteisen vastaanoton suunnitelmalle. Esimiehen pyynnöstä esittelin alustavan projektisuunnitelman jo seuraavana päivänä tiimipalaverissa. Projektisuunnitelma muokattiin ja paranneltiin myöhemmin. Sain mahdollisuuden toteuttaa opinnäytetyöprojektin työaikana ja toimeksiantosopimus laadittiin palveluesimiehen kanssa 7.9.2017.

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Esimiehen näkemys oli, että minun tuli itsenäisesti vastata kaikista niistä järjestelyistä mitä projektin toteuttaminen vaatii. Aluksi oli siis huomioitava, että työvuorosuunnitelmassa huomioidaan projektissa aktiivisesti toimiville työntekijöille optimaaliset työvuorot ja tämän vuoksi oli huolehdittava työvuorosuunnitelman laatijalle tieto projektin toimijoista ja aikatauluista.

Ennen varsinaisen toiminnan alkamista tein asukaskyselyn, missä kävin jokaisen asukkaan luona erikseen kertomassa projektista ja kartoittamassa saunaan haluavat asiakkaat. Kun saunaan haluavat asiakkaat oli tiedossa, ilmoitin nimet työn toteuttamisesta ja ajankäytön suunnittelemisesta vastaaville työtovereille ja heidän tehtävä

oli optimoida (säätää) työsuunnitelma ajantasalle asiakkaiden suihkuvuorojen muuttuessa saunavuoroiksi.

Useimmat Vaalanrannan kotihoidon asukkaista tulevat päivittäin ruokasaliin syömään ja lähes kaikki heistä tarvitsevat saattajan ruokasaliin tullessaan sekä sieltä kotiin mennessä, joten tämä huomioidaan hoitajien työsuunnittelussa. Koska projektin aikana toteutimme ruokailun jälkeen päivätoimintaa kahtena päivänä viikoittain, oli optimoinnissa huomioitava, että asukkaiden kotiin saattaminen tapahtuu tuntia (vanhustenviikolla 1,5 h) myöhemmin kuin normaalisti, joten myös tämä oli huomioitava optimoinnissa.

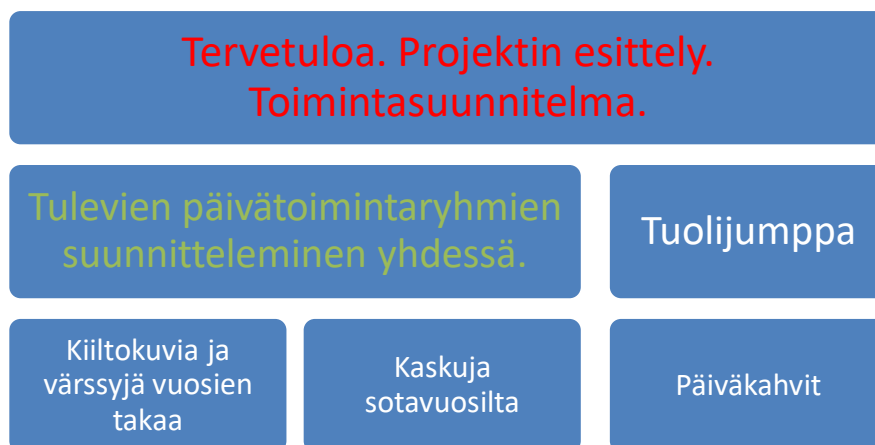
Olin halunnut saada paikalliset yrittäjät tietoiseksi Vaalanrannassa asuvista vanhuksista jotka ovat monen yrityksen näkymättömiä asiakkaita, ja siksi esittelin toimintaa laajasti. Projekti sai runsaasti kannatusta paikallisilta yrityksiltä ja tuotelahjoitusten avulla voitiin toteuttaa osa hyvinvointia lisäävistä hoidoista.

6.1 Ensimmäinen viikko

Yhdessä kotihoidon henkilökunnan kanssa sovittiin, että ensimmäisen viikon aikana harjoitellaan toteutusta ja viikon loputtua pohditaan resurssien riittävyyttä ja toiminnan organisointiin liittyviä kysymyksiä.

Maanantai 25.9.

Projektin toteutus alkoi sovitusti 25.9.2017. Ensimmäisenä päivänä oli sovittu pidettäväksi päivätoimintaryhmä yhteisruokailun jälkeen Vaalanrannan ruokasalissa. Olin suunnitellut etukäteen ohjelman, mikä piti sisällään projektin esittelyä, liikuntatuokion ja muuta mielekäästä ja asiakkaiden tarpeiden pohjalta nousevaa toimintaa, sekä tulevien toimintatuokioiden suunnittelua yhdessä osallistujien kanssa (Kuvio 1).



Kuvio 1. Toimintasuunnitelma: 1. päivätoimintaryhmä.

Ensimmäiseen päivätoimintaryhmään osallistui kuusitoista henkilöä. Useimmat läsnäolijat olivat kuulleet päivätoimintaryhmän perustamisesta, mutta kaikkia tieto ei ollut tavoittanut. Toimintatuokio eteni suunnitellusti ja aikataulussa pysyttiin mukavasti. Osallistujien kanssa suunniteltiin runko seuraaville toimintapäiville.

Tilaisuuden lopuksi juotiin päiväkahvit K-market Tervaportin tarjotessa kahvit ja Kellolammen leipomon tarjotessa kahvipullat. Osallistujat kertoivat olevansa tyytyväisiä toimintatuokioon ja yhtä mieltä oltiin myös siitä, että tilaisuus oli mukavaa vaihtelua päivään.

Minulle päivä oli mieluisa ja antoisa. Oli hienoa nähdä, että noinkin ison ryhmän vetäminen onnistui mukavasti ja suurin osa asiakkaista otti osaa keskusteluun sekä osallistui tulevien päivätoimintaryhmien ohjelman suunnitteluun. Myös työn järjestely eli optimointi oli onnistunut hyvin, sillä vanhuksat pääsivät kotiutumaan turvallisesti saattajien kanssa tilaisuuden päätyttyä.

Heti kotiuduttuani aloin valmistella seuraavan päivän tilaisuutta, sillä ryhmään osallistuneiden vanhusten palaute oli mieluisaa kuultavaa.

Tiistai 26.9.

Projektin toinen päivä kului Vaalassa sakean sumun keskellä. Siinä riitti päivittelemistä ja puheenaihetta tilaisuuden alkuun. Ensimmäisenä päivänä oli toisen päivän teemaksi ehdotettu yhteislaulua. Olin koonnut käyttöön uudet lauluvihkot ja ne saatiin otettua välittömästi käyttöön. Lopuksi pidettiin sovitusti tuolijumppatuo-kio.

Toimintatuokiossa oli mukana vain yksitoista asukasta, sillä osa asiakkaista kuljetaan tiistaisin toiseen kerhoon. Kaksi uutta osallistujaa tuli normaalista poiketen päiväsaliin syömään, että pääsivät osallistumaan päivätoimintaryhmään.

Keskiviikko 27.9.

Saunapäivä toteutettiin yhdessä työparin kanssa. Ensimmäisenä päivänä saunassa kävi kuusi saunojaa. Saunaan pääseminen oli kaikille osallistujille mieluinen ja odotettu kokemus. Hemmotteluhoitoon saunan jälkeen kuului ihon hoito yksilöllisen tarpeen mukaan, kampaus, kynsien hoito ja lakkaus sekä saunakahvit.

Saunavuoro saatiin sujumaan mukavasti ja aikataulussa pysyttiin saunotuksen osalta, mutta saunan siivous tuli huolehtia ylitöinä. Ehdimme työparin kanssa käydä tunnelmat läpi ja olimme päivään tyytyväisiä. Kirjaamiselle ei jäänyt aikaa, mutta sovimme että työparini kirjaa saadut mittaustulokset seuraavana päivänä.

Torstai 28.9.

Miesten saunassa muisteltiin enemmän aikaisempia saunareissuja ja harmiteltiin selkeästi enemmän sitä, että saunavuorot on Vaalanrannasta lopetettu useita vuosia sitten. Kaikki miehet protestoivat tätä muutosta vastaan ja kyselivät syytä tähän.

Kaikki kotihoidon asiakkaina olevat Vaalanrannan asukkaat tarvitsevat apua peseytymisessä ja pukeutumisessa. Toimintarajoituksiin on sopeuduttu hyvin ja apu otetaan hyvin vastaan. Niinpä pukuhuoneessa vallitsi iloinen ja hilpeä tunnelma kun miehille avustettiin vaatteita päälle. Huumoriakin viljeltiin ja pesijä sai osansa hyväntahtoisesta kiusottelusta.

Päivä oli saunojille ja myös saunottajille mieluinen vaikka tehtävää riitti ja aikataulu oli kohtalaisen tiukka. Saunotukset ja kahvitukset sujuivat hyvin ja asiakkaiden innostunut ja kiitollinen palaute sai unohtamaan kaiken muun.

Perjantai 29.9.

Viidentenä päivänä oli jälleen saunavuoro naisilla. Saimme paikalle kuusi saunojaa, joista kolme oli pyörätuolilla liikkuvaa. Me saunottajat nautimme kovasti asiakkaiden ilosta ja tyytyväisyydestä, vaikka päivä oli raskas, sillä jouduimme saunotusten lisäksi kuljettamaan asiakkaita kotiin ja aikataulut pettivät jonkin verran. Päällimmäisenä jäi kuitenkin mieleen se hyvä tunne, kun on voinut tuottaa iloa yksinäisten vanhusten elämään.

6.2 Toinen viikko

Projektin toinen viikko osui samalle viikolle vanhustenviikon kanssa. Tämän vuoksi oli sovittu, että projektin aikana järjestän Vaalanrantaan ohjelmaa huomioiden tämä kansallinen teemaviikko. Suomessa on vietetty vuodesta 1954 lähtien vanhustenpäivää. Vuodesta 1971 alkaen on vanhusten päivää seurannut vanhusten viiko. Vanhustenpäiväksi on nykyisin vakiintunut lokakuun ensimmäinen sunnuntai. Vanhustenpäivän ja vanhustenviikon tarkoituksena on kunnioittaa ja huomioida ikääntyviä ihmisiä sekä vanhustyötä menestyksekkäästi toteuttavia työntekijöitä. Vanhustenviikolla on otettu kantaa vanhusten asemaan yhteiskunnassa sekä tuotu esille epäkohtia ja parannusehdotuksia vanhusten asemassa ja kohtelussa. Vanhuksille ja vanhustyöntekijöille on järjestetty virkistys- ja juhlatilaisuuksia ympäri Suomea. Vanhusten päivän pääjuhla vietetään vuosittain eri kaupungissa ja vanhustenviikolla on joka vuosi oma teema. Tänä vuonna teemana oli: Ikäpolvet yhdessä – juurensa tuntien, toisiaan tukien! (Vanhustyön keskusliiton www-sivut.)

Vaalanrantaan ei ollut alunperin suunniteltu mitään ohjelmaa, mutta Vaalan kunnassa järjestettiin perinteisesti juhlaohjelmaa ja osa Vaalanrannan vanhuksista pääsi viikon aikana osallistumaan näihin yhteisiin tapahtumiin, mm. tiistaina 3.10. oli vanhusten-

viikon kirkko sekä ruokailu seurakuntatalolla. Torstaina järjestettiin koululla vanhustenviikon tapahtuma ja tällöin joukko lukiolaisia oli avustamassa hoitajia vanhus-ten kuljettamisessa pyörätuolien avulla koululle.

Kaikki asukkaat eivät kuitenkaan voineet osallistua vanhustenviikon tapahtumiin ja sen vuoksi oli hyvä että myös Vaalanrantaan jääneille vanhuksille järjestettiin päivätoimintaa. Pällekkäisyyksien vuoksi Vaalanrannan vanhustenviikon pääjuhla siirrettiin ja se sovittiin vietettäväksi maanantaina 9.10.2017. Ajatuksena oli että jokainen viikko on vanhustenviikko!

Maanantai 2.10.

Musiikin käyttöä vanhustyössä on tutkittu paljon - musiikki aktivoi aivoja ja lihassoluja, musiikki tuo mieleen muistoja ja musiikki rauhoittaa. Sosiaali ja terveydenhuollon kansallisen kehittämishankkeen (KASTE) puitteissa on mm. Kanta-Hämeen Ikäkaste-hankkeena valmistunut opas nimeltään Musiikki kuuluu kaikille – musiikki työvälineenä vanhustyössä. Tämän oppaan mukaan jokaisessa vanhusyksikössä tulisi käyttää musiikkia viriketoiminnan muotona musiikin terapeuttisen eli hoitavan vaikutuksen vuoksi. (Lahtinen & Äijö 2011.)

Päivän teemaksi oli valittu levyraati. Ryhmään osallistui kaksitoista naista ja viisi miestä. Kaikki eivät halunneet arvosella kuulemiaan kappaleita vaan tärkeämmäksi tässä ryhmässä muodostui kappaleiden tuoma nautinto sekä laulajan tunnistaminen ja musiikin tuomat muistot. Koska liike ja liikunnan lisääminen oli tärkeä osatavoite tässä projektissa, otin käyttöön myös musiikin tahdissa liikkumisen. Kävin jokaisen osallistujan kanssa vuorotellen liikuttamassa käsiä tanssin tahdissa, tanssiotteita mukaillen. Jotkut vanhuksista pystyivät jatkamaan liikettä istuen, musiikin mukana huojuen tai käsiä heiluttaen myös itsenäisesti. Jokainen sai myös pienen niskahartiaseudun tai käsihieronnan tämän musiikkituokion aikana ja tilaisuuden lopuksi teimme vielä tuolijumppaharjoituksia.

Musiikkivalinnat osui kohdalleen ja sen myötä saatiin aikaan paljon keskustelua. Vanhukset kertoivat muistojaan ja lausivat ääneen haaveitaan. Eräs rouva lausui

ääneen synkän totuuden: “aika on käymässä umpeen – uusia samanlaisia muistoja ei enää synny”.

Olen vuosia käyttänyt musiikkia hoitotyössä eri tavoin ja kokemukset ovat poikkeuksetta olleet myönteisiä. Musiikin lisäksi myös kosketuksen merkitys on osoittautunut tärkeäksi vanhustyötä tehdessä. Tässä tilaisuudessa sain jälleen huomata, että monet vanhukset todella kaipaavat kosketusta. Muutaman minuutin niska-hartiaseudun tai käsivarsien sively ja hieronta ei varmasti yksinään auta ainakaan fyysiseen kipuun - silti pystyin aistimaan kosketuksen merkityksen välittömästi. Onkin todettu, että kosketus - esimerkiksi säännöllinen lyhytkestoinen hieronta - lievittää vanhuksilla mm. yksinäisyyden kokemuksesta johtuvia oireita ja hyvää tarkoittava kosketus saa ihmiset vapautumaan ja luottamaan siihen, että tässä on hyvä olla. (Elo & Brandt 2015.)

Tiistai 3.10.

Tähän päivään olin sopinut pidettäväksi vanhustenviikon juhlatilaisuuden Vaalarannassa, mutta samalle päivälle oli suunniteltu myös vanhustenviikon kirkkopäivä Vaalassa ja tästä saimme tiedon vasta projektin aikataulusuunnittelun jälkeen. Onneksi sain pääesiintyjän kanssa sovittua uuden ajankohdan ja juhlatilaisuus siirtyi pidettäväksi myöhemmin.

Kaikki asiakkaat eivät halunneet tai pystyneet osallistumaan vanhustenviikon kirkkopäivään, joten tänäänkin päivätoimintaryhmään osallistui kahdeksan henkilöä. Tällä kertaa ryhmän jäsenistä syntyi oikein sopiva piiri, ja pääsimme hieman lähemmäs tutustumaan toinen toisiimme. Koska vakituiset istuinpaikat vaihdettiin nyt piiriksi ja paikalla oli myös toisilleen tuntemattomia asukkaita, aloitimme päivän esittelemällä itsemme. Tämän lisäksi ehdimme lukea vanhoja arvoituksia ja muistella tuttuja sananlaskuja ennen kuin fysioterapeutti saapui vieraaksemme. Fysioterapeutin kanssa oli sovittu että hän pitää meille asiantuntevan ja ytimekkään luennon omaehtoisesta liikunnasta sekä näyttää yksinkertaisia, istuen suoritettavia liikkeitä kotivoimisteluohejeiksi.

Keskiviikko 4.10

Seitsemän saunojaa nautti löylyistä ja saamastaan hoivasta ja huolenpidosta. Saunavuoroa oli odotettu ja siitä oli puhuttu sekä omaisille että kotihoidon hoitajille.

Työtehtävät oli saatu uudelleen optimoitua siten, että saimme työparin kanssa keskittyä nyt pelkästään saunottamiseen ja hemmotteluhoitoihin. Asiakkaiden kotiin saattaminen oli ohjelmoitu yhdelle hoitajalle, minkä johdosta työt sujuivat huomattavasti joustavammin ja pysyimme myös hyvin aikataulussa.

Torstai 5.10.

Tällä kertaa miehet pystyivät keskittymään saunasta nauttimiseen tietoisena siitä, että vielä pääsee saunaan ainakin yhden kerran. Kaikessa jutustelussa kävi ilmi, että heidän toiveensa oli kuultu ja tämä kokemus oli tärkeä.

Optimoinnin suhteen tämä päivä ei onnistunut sillä jouduimme välillä saattelemaan useamman miehen kotiin, ja tämä lisäsi kiireen tuntua. Siitä huolimatta saunojat olivat jälleen erittäin tyytyväisiä, ja me saunottajat jaksoimme iloita asiakkaiden tyytyväisyydestä.

Perjantai 6.10.

Perjantaina saunassa kävi seitsemän naista ja heistä neljä oli pyörätuolilla kuljetettavia asiakkaita. Saunatilat ovat erinomaiset ilman apuvälineitä liikkuville asiakkaille, mutta pyörätuolin/suihkutuolin kanssa saunaan ja pukuhuoneeseen mahtuu kerrallaan vain yksi henkilö. Niinpä pyrimme saamaan saunaan vuoron perään kävelevän ja pyörätuolilla liikkuvan asiakkaan.

Pyörätuolin avulla kulkevat, kahden avustettavat saunojat tarvitsevat runsaasti enemmän aikaa. Tilat ja apuvälineet asettavat myös rajoitteita, sillä käytössämme on vain yksi pyörillä kulkeva suihkutuoli, ja pukeutumistila on ahdas kahdelle pyörätuolille. Hyvillä järjestelyillä saimme saunavuorot kuitenkin toimivaksi ja odotusai-ka muodostui kohtuulliseksi viimeistä saunojaa lukuunottamatta, joten häneltä saimme hieman moitetta. Saunan jälkeen tämä asiakas oli kuitenkin sitä mieltä, että lopputulos oli hyvä ja kaiken odottamisen arvoinen!

6.3 Kolmas viikko

Maanantai 9.10.

Tänään toteutui alunperin vanhustenviikon pääjuhlaan suunniteltu ohjelma Vaalanrannassa. Vieraaksemme saapui Vaalalainen kulttuurivaikuttaja, mezzosopraano Helena Vähäsarja-Haataja. Hän on eläkkeellä oleva opettaja ja omaishoitaja, joka on toiminut primusmotorina ja järjestänyt Vaalassa mm. useita kyläooppera-tapahtumia. Helenan kanssa oli sovittu että hän sekä laulaa että laulattaa vanhuksia tässä tilaisuudessa. Aktiivisena henkilönä tunnettu rouva oli käynyt kirjastossa monistuttamassa lauluvihkot vanhuksille ja ne hän myös tilaisuuden loputtua lahjoitti Vaalanrantaan vanhusten iloksi.

Vaala on pieni kunta (<3200 asukasta), joten Vaalanrannassa useimmat henkilöt tunsivat Helenan ja Helena tunsi useimmat läsnäolijoista. Niinpä laulamisen ja laulattamisen lisäksi riitti myös kuulumisten vaihtoa ja tarinoita muisteltavaksi. Tilaisuudesta muodostui lämminhenkinen, ja kaikki olivat tyytyväisiä päivän antiin.

Ryhmässä oli esiintyjän ja työntekijöiden lisäksi tänään kaksikymmentä osallistujaa. Kaikki osallistujat olivat erittäin tyytyväisiä päivän sisältöön. Myös esiintyjä koki tilaisuuden miellyttäväksi ja on maininnut tilaisuudesta omalla facebook-sivullaan.

Osa paikalla olevista asiakkaista oli ryhmässä viimeistä kertaa, koska he osallistuvat tiistaisin toiseen kerhoon. Heille annoin täytettäväksi palautekaavakkeen ja osa heistä palauttikin sen välittömästi. Vilkaisin nopeasti näitä palautteita ja totesin, että palaute oli suoraan verrattavissa päivätoimintaryhmässä vallinneeseen tunnelmaan.

Tiistai 10.10.

Kognitiivisten taitojen (mm. havainnointi, muistaminen, toiminnan ohjaus) avulla ihminen selviytyy arjen askareista ja kykenee pitämään itsestään huolta. Sosiaalinen kanssakäyminen sekä aivojen aktivointi erilaisilla keinoilla kuten muistelu tai erilai-

set pelit ja leikit joissa joutuu pohtimaan vastauksia on todettu olevan hyväksi ikään-tyvän ihmisen kognitiivisille toiminnoille. (Suutama 2010, 201; Muistiliiton www-sivut.) Tänäpä oli viimeinen päivätoimintaryhmä tämän opinnäytetyöprojektin aikana ja päivän teemana oli muistin virkistäminen. Muistia virkistävät tehtävät oli suunniteltu siten, että muistisairailta henkilöillä oli mahdollisuus osallistua ja vastata kysymyksiin, mutta joukossa oli myös tehtäviä missä saatiin haasteita hyvän muistin omaaville osallistujille.

Päivätoimintaryhmään osallistui tänään kolmesta Vaalanrannan asukasta. Ryhmän päättyessä, annoin kiitokset kaikille ryhmään osallistuneille ja palautekaavakkeet jaettiin läsnäoleville asiakkaille. Kerroin myös esimiehen ajatukset, joista olimme hänen kanssaan alkuvuikolla keskustelleet ja uskalsin luvata että tarkoituksena on jatkaa päivätoimintaa mahdollisimman pian, mutta ensin on pidettävä pieni suunnitelutauko.

Keskiviikko 11.10.

Tänäpä naisten saunavuorolla oli hilpeä ja kuitenkin haikea tunnelma, sillä tiedettiin että tämä on toistaiseksi viimeinen saunavuoro. Esimiehen mukaan saunavuorot voitaisiin toteuttaa myös projektin jälkeen, mutta lopullinen päätös tehdään vasta kun tämä projekti saadaan kokonaan päätökseen ja projektin tulokset on esimiehen ja koko työyhteisön käytettävissä.

Torstai 12.10.

Miesten saunavuoron tunnelmat olivat samankaltaisia kuin eilen naisten vuorolla. Yllättävän hyvin kaikki saunojat muistivat, että tämä oli opinnäytetyöprojektin viimeinen viikko, eli siis toistaiseksi viimeinen saunavuoro. Miehet kiittelivät auliisti näistä kolmesta viikosta ja toivoivat tietysti jatkoa saunavuoroille. Löylystä nautittiin kunnolla.

Perjantain saunavuorolla kolme kuudesta saunojasta oli pyörätuolin avulla liikkuvia ja kahden hoitajan avustettavia asiakkaita. Kaikki saunojat kuitenkin nauttivat saunasta yhtä paljon! Kuten viime perjantaina, myös tänään viimeinen saunoja joutui

odottamaan vuoroaan omasta mielestään aivan liian kauan ja pahoitti tästä mielensä. Me pahoittelimme asiaa ja selitimme mistä viivästys johtuu.

Projektin aikana muodostui ongelmaksi se että kolmas hoitotyöntekijä puuttui. Avustaja joka olisi viihdyttänyt saunojia odotusaikana, olisi ollut tarpeellinen koko projektin aikana, samoin saattaja saunasta poistuville asiakkaille. Myös tänään kaivattiin henkilöä vastaanottamaan asiakkaita saunasta, mutta optimointi ei onnistunut odotusten mukaan. Myöhemmin sain tietää, että tämä oli monen asian summa, mihin ei yrityksistä huolimatta ollut löytynyt ratkaisua. Meille saunottajille tämä aiheutti kiirettä ja lisäksi jouduimme saattamaan hikisissä saunotusvaatteissa jokaisen asiakkaan erikseen kotiin asti. Päivästä selvittiin kuitenkin hymyssä suin kuten aina ja kokemuksen johdosta paljon viisaampana.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI JA TUOTOS

Olen ylpeä siitä, että tämä hanke sai toteutusluvan, sillä hankkeelle oli ollut selkeä tilaus ja toiminta oli tarpeellista. Kaksikymmentäseitsemän vanhusta saatiin kolmen viikon kuluessa osallistumaan toimintaan ja heiltä saatu palaute oli pelkästään positiivista. Projektin aikana huomasin jälleen miten haastavaa on pukea omat ajatukset ja visiot sanoiksi ja esittää asiat siten, että jokainen vastaanottaja ymmärtää mistä on kysymys. Projektin aikana jokainen päivä opetti katsomaan asioita enemmän myös muiden toimijoiden näkökulmasta. Oivalsin pian, että ainut keino tulla ymmärretyksi on kommunikoida selkeästi ja huolehtia siitä, että myös muut kuin projektiin osalliset työntekijät saavat riittävästi tietoa projektin tavoitteista ja toiminnan vaikutuksista tavanomaisiin päivittäisiin tehtäviin.

7.1 Väliarviointia

Suoritin väliarviointia koko projektin ajan kirjoittamalla päiväkirjaan päivän tunnelmia, sekä asiakkaiden ja työtovereiden antamia suullisia palautteita. Saunavuorojen päätteeksi keskustelimme aina työparin kanssa päivän tunnelmista, sekä niistä huo-

mioista mitä päivän kuluessa tuli ilmi - mikä meni hyvin ja missä olisi parantamisen varaa. Pohdimme jokaisen saunotuspäivän päätteeksi mitä asioita pitäisi vielä ottaa huomioon ja millaisten toimenpiteiden avulla toimintaa voitaisiin parantaa.

Ensimmäisen viikon päivätoimintaryhmät sujuivat suunnitelman mukaan ja yllättävänkin helposti. Asiakkaat olivat aktiivisia ja mielissään siitä, että tällaista toimintaa järjestetään. Ideoita toimintapäivien sisältöön tuli runsaasti ja ohjelmarunko saatiin helposti suunniteltua yhdessä asiakkaiden kanssa. Selväksi tuli myös se mitä päivätoimintaryhmässä ei tahdottu tehdä! Esimerkkinä mainittakoon askartelu.

Hyvinvointia lisäävän päivätoiminnan toteutuksessa kaikki tehtävät eivät kuitenkaan sujuneet ongelmitta. Huomasimme heti ensimmäisenä päivänä, että vielä yksi hoitotyöntekijä olisi tarvittu mm. asukkaiden odottaessa saunavuoroaan ja myös ottamaan heidät vastaan saunasta. Oletin aluksi, että keittiötyöntekijällä olisi ollut enemmän aikaa avustaa meitä ja mielellään hän olisi osallistunutkin, mutta silloin häneltä olisi jäänyt omat tehtävät tekemättä. Visiossani olin pohtinut, että yksi henkilö vastaanottaa saunojat, tarjoilee kahvit ja osallistuu lisäarvoa tuottaviin hoitoihin (hiusten rullaus, kynsilakan laitto, kasvohoito jne.). Toteutimme unelman, mutta se teki toiminnasta turhan kiireistä ja vähän sekavaa. Aikataulu ylitettiin, vaikka saunaan tuli ensimmäisenä päivänä seitsemän sijasta vain kuusi henkilöä.

Edellä mainitun lisäksi tehtävät oli jaettu siten, että saunalla työskentelevät hoitotyöntekijät saattoivat asiakkaat koteihinsa. Tässä ei toteutunut laisinkaan suunniteltu työturvallisuusnäkökulma - se että saunassa työskentelevän hoitajan ei tarvitse juosta pihalla hikisenä. Myös saunaan tulevien asiakkaiden saunakassien haku jäi pitkälti saunassa työskentelevien hoitajien huoleksi ja tämä jouduttiin tekemään ylimääräisenä työnä kun sitä ei oltu ajankäytössä huomioitu. Joustavalla otteella kaikesta selvitettiin kunnialla. Seuraavalle viikolle annoimme kuitenkin uudet ohjeet työtehtävien optimointiin:

- saunassa työskentelevät hoitotyöntekijät hakevat saunaan tulevat asiakkaat lounaalle
 - saunakassit mukaan
 - pyykit mukaan

- lounaan jälkeen asiakkaat saunaan joustavassa järjestyksessä
- kaikkien saunassa käyneiden asiakkaiden kotiin saattaminen optimoidaan yhdelle työntekijälle
 - joustava kuljetusjärjestys
 - saunassa työskentelevien hoitajien avustus tarvittaessa

Optimoinnin suunnittelua varten annetut ohjeet toteutuivat projektin aikana hyvin vaihtelevasti. Yhtenä saunapäivänä oli optimointi onnistunut suunnitelman mukaan ja silloin asukkaiden saunasta pois kuljettamiseen oli varattu sovitusti yksi henkilö. Saunassa työskentelevät hoitajat saivat keskittyä omaan tehtäväänsä ja myös työturvallisuuskäytännön toteutui suunnitelman mukaan. Kaikkina muina saunapäivinä oli työn sujumuuden kannalta optimoinnissa kehittämisen varaa, sillä joinain päivinä asiakkaita haettiin saunalta ja toisena päivänä jouduimme itse saattamaan kaikki saunassa käyneet asiakkaat kotiin. Muutamina päivinä saimme haettua saunotettavat asiakkaat saunakasseineen ruokasaliin ja toisina päivinä jouduimme hakemaan saunaan tulevien saunakassit erikseen, kun saunaan tulevat asiakkaat eivät olleet kaikkien työntekijöiden tiedossa.

Ajankäytön kannalta on huomioitava, että nämä asiakkaiden saattamiset lounaalle ja lounaalta pois toteutuu jokaisena päivänä. Koska asiakkaat kävivät tämän projektin aikana lounaan jälkeen saunassa, olisi saunassa käyvien asiakkaiden kotiin kuljetukset pitänyt optimoida myöhäisempään ajankohtaan ja mieluiten vain yhden työntekijän toteutettavaksi. Saunotettavien asukkaiden kohdalla lounaalle hakeminen olisi pitänyt optimoida saunassa työskentelevien hoitotyöntekijöiden tehtäväksi, sillä nyt haimme toisia asukkaita syömään ja lisäksi kävimme hakemassa saunaan tulijoille saunakassit ja pyykit kotoa, kun kaikki työntekijät eivät välttämättä olleet selvillä siitä kenellä asiakkaista on saunavuoro ja mitä sen johdosta pitää huomioida.

7.2 Tavoitteet ja niiden saavuttaminen

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä oli tavoitteena Vaalanrannassa asuvien vanhusten yksinäisyyden lievittäminen ja vanhusten hyvinvointi. Tutkimusten mukaan yksinäisyyttä voidaan lievittää ja vanhusten kokema hyvinvointia voidaan lisätä tarjoamalla virikkeitä psykososiaalisen ryhmätoiminnan avulla. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan kuitenkin hyvinvoinnin mittaaminen on äärimmäisen hankalaa. On todettu, että kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin mittaamisessa muodostuisi monenlaisia ongelmia ja heräisi kysymyksiä mm. siitä mitä hyvinvointi pitää sisällään tai kenen näkökulmasta hyvinvointia mitataan - tutkijan vai tutkittavan tai yksilön vai yhteisön näkökulmasta. (Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut.)

Koettuun hyvinvointiin vaikuttavat mm. elämän mielekkyys sosiaaliset suhteet ja fyysinen toimintakyky. Kuntouttava toiminta, psykososiaalinen tuki ja yksinäisyyden lievittäminen nähdään tärkeänä osana vanhustyötä. (Vaarama ym. 2010, 164)

Projektin aikana tuotiin esille fyysisen hyvinvoinnin merkitys henkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja tukena tarjoamalla Vaalanrannan vanhuksille mahdollisuus aktiiviseen toimintaan. Haluttiin, että vanhuksat pääsevät ulos kodeistaan ja voivat voimiensa mukaan osallistua yhteiseen tekemiseen ja ohjattuun liikuntaan. Päivätoimintaryhmään sisältyneen liikuntatuokion lisäksi paikalle kutsuttiin fysioterapeutti ohjaamaan tuolijumppaa, antamaan täsmäohjeita ja vinkkejä päivittäiseen liikkumiseen, sekä kertomaan liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille.

Henkisen hyvinvoinnin lisäämiseen pyrittiin paitsi lisäämällä sosiaalista kanssakäymistä, myös lisäämällä mielekästä toimintaa ja ohjattua liikuntaa. Vanhusten itsemääräämisoikeus ja aktiivinen vaikuttaminen nähtiin toiminnan onnistumisen kannalta tärkeäksi. Haluttiin tuottaa onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia tarjoamalla jokaiselle Vaalanrannassa asuvalle kotihoidon asiakkaalle mahdollisuus osallistua ryhmiin ja jokaisella ryhmään osallistuvalla oli mahdollisuus vaikuttaa päivätoiminnan sisältöön. Tärkeänä asiana nähtiin myös se, että toiminta oli kaikille osallistujille soveltuvaa.

Tässä työssä tavoitteen saavuttamista arvioitiin hyödyntämällä toimintaan osallistuneilta asiakkailta saatua palautetta. Päivätoimintaryhmään osallistui projektin kuluessa noin 84% Vaalanrannassa asuvista kotihoidon asiakkaista. Saatua palaute oli erittäin hyvää ja kaikki osallistujat olivat halukkaita osallistumaan ryhmään mikäli toiminta jatkuu myös tulevaisuudessa. Niin kuntouttavaa kuin hyvinvointia tuottavavisakin päivätoimintaryhmissä ilmapiiri oli iloinen ja toimintaan osallistuminen oli aktiivista.

Palautelomakkeet jaettiin asiakkaille (liite 1) ja työntekijöille (liite 2). Asiakkaiden antamassa palautteessa pyydettiin vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Päivätoimintaryhmien toteutus
- 2) Päivätoimintaryhmien sisältö
- 3) Osallistuminen jos toiminta jatkuu

Vastausvaihtoehtoja oli kolme: välttävä, hyvä ja kiitettävä

(kysymykset 1 ja 2), sekä:

en osallistu, ehkä osallistun, osallistun (kysymys 3)

Lisäksi oli mahdollisuus vastata avoimiin kysymyksiin:

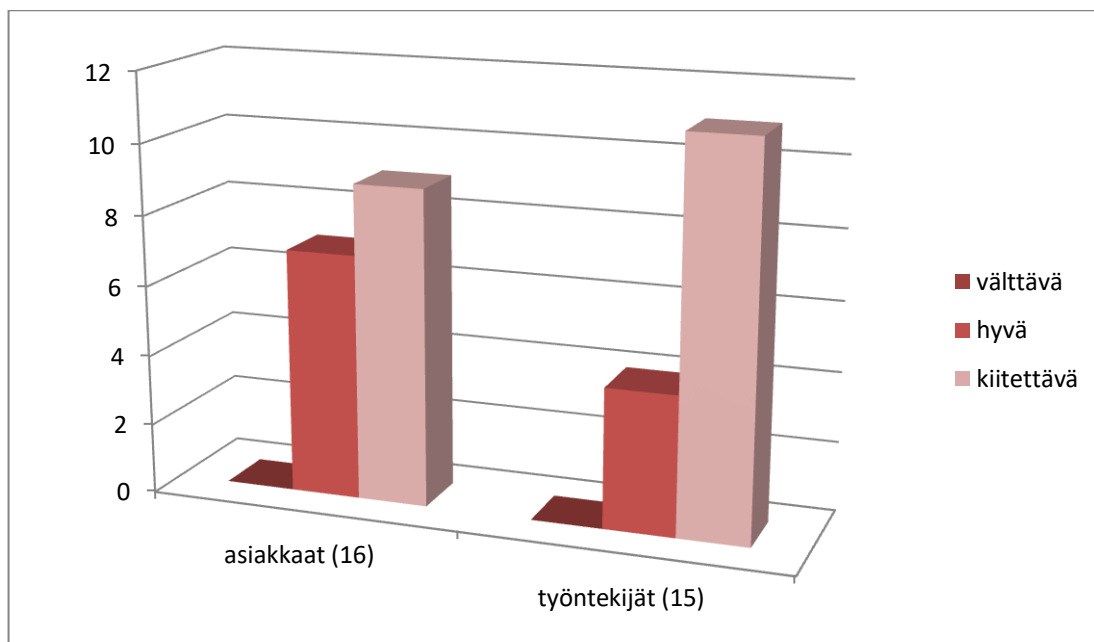
- Mikä oli hyvää
- Mitä jäi puuttumaan

Kaikki ryhmiin osallistuneet henkilöt eivät olleet paikalla kun palautekyselyjä tehtiin, joten lomakkeita jaettiin kaksikymmentä kappaletta. Vastauksia saatiin kuusi-toista. Kaikilla, päivätoimintaryhmään osallistuneista henkilöistä, kognitiiviset kyvyt eivät ole riittävät palautteen antamiseen kirjallisesti ja heidän kohdallaan vastaukset saatiin hoitajien avustuksella

Kiitosten tulva oli valtaisa! Päivätoimintaryhmien toteutus arvioitiin seitsemän kertaa hyväksi ja yhdeksän kertaa kiitettäväksi. Päivätoimintaryhmien sisältö arvioitiin yksitoista kertaa hyväksi ja viisi kertaa kiitettäväksi (taulukko1). Viisitoista asiakasta aikoi osallistua ryhmätoimintaan, jos sitä järjestetään jatkossa. Yksi vastaajista arveli kirjallisessa vastauksessaan että hän ehkä osallistuu, suullisesti hän totesi aikovansa osallistua jos on sellaisessa kunnossa että pääsee paikalle.

Työntekijöiden antamassa palautteessa pyydettiin arvioimaan projektin suunnittelun toteutumista, sekä projektin toteutumista arvosanoilla välttävä, hyvä ja kiitettävä. Lisäksi pyydettiin arvioimaan onko projektin tuotos hyödynnettävissä työyhteisössä myös jatkossa. Palautelomakkeessa oli myös avoimet kysymykset, missä annettiin mahdollisuus antaa suoraa palautetta projektiin liittyen, siis ruusut ja risut. Palautelomakkeita jaettiin kaksikymmentä kappaletta ja vastauksia saatiin 15 kappaletta.

Päivätoiminnan suunnittelu ja toteuttaminen onnistui hyvin sekä asiakkaiden, että henkilökunnan mielestä. Vastausten perusteella projektin suunnittelu ja toteutus onnistui erinomaisesti, sillä projektin suunnittelun todettiin olleen hyvää neljän työntekijän ja kiitettävää yhdentoista vastaajan arvioimana. Projektin toteutus arvioitiin samanlailla (taulukko 1), vaikka tässä vastaukset menivät osittain ristiin, eli arvioitsijat eivät välttämättä arvioineet suunnittelua ja toteutusta samoilla arvosanoilla vaan muutaman vastaajan mielestä toteutus onnistui suunnittelua paremmin, kun osa vastaajista oli päinvastoin sitä mieltä, että suunnitteluosuus sujui toteutusta paremmin. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että projektin aikana saatu kokemus on hyödynnettävissä ja toimintaa on mahdollista jatkaa.



Taulukko1. Projektin toteutus asiakkaiden ja työntekijöiden arvioimana.

Asiakkaiden palautteet avoimiin kysymyksiin:

1) Mikä oli hyvää?

Palautteen mukaan jokaiselle ryhmään osallistuneelle löytyi mielekästä tekemistä, mutta musiikki ja laulutuokiot saivat eniten mainintoja, myös sauna mainittiin usein erikseen. Todettiin myös että kaikki toiminta oli hyvää ja mukavaa vaihtelua.

2) Mitä jäi puuttumaan?

Palautteen mukaan mitään ei jäänyt puuttumaan, ainoastaan oman lauluäänen puuttamista harmiteltiin ja saunan päälle joku olisi halunnut konjakkitilkan.

Työntekijöiden palautteet avoimiin kysymyksiin:

1) Ruusut

Työntekijät antoivat postitiivistä palautetta projektin vetäjän työstä: sekä suunnittelusta että toteutuksesta. Eniten annettiin hyvää palautetta siitä että asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä toimintaan - työntekijät olivat kuulleet paljon asiakkaiden antamaa kiitosta.

2) Risut

Yksi henkilö arveli, että toiminta voi aiheuttaa muutosvastarintaa.

Yksi projektin tavoitteista oli huomioida työturvallisuusnäkökulma, asiakkaan peseytymisessä avustamisessa. Projektin kuluessa tämä huomioitiin jokaisena päivänä työntekijöiden kanssa keskustellessa, mutta toteutuksessa ilmeni monia puutteita.

Hyvää oli se, että peseytymisessä ja asiakkaiden avustamisessa oli jatkuvasti paikalla kaksi hoitajaa. Pesutilat oli esteettömät ja siirtymiset sujuivat turvallisesti. Huonoa oli se, että optimointia ei kolmen viikon aikana saatu toiminnan kannalta optimaaliseksi ja niinpä saunottajille jäi toteutettavaksi asiakkaiden kuljetuksia saunasta kotiin. Tämä nimenomaan oli alkuperäisen suunnitelman vastaista, kun tarkoituksena oli,

että työntekijän ei tarvitsisi missään olosuhteissa lähteä ulos hikisenä ja suihkukoste-
assa vaatetuksessa. Työn suunnittelun tärkeys ja vaikutukset toimintaan olisi pitänyt
perustella optimointia toteuttaville henkilöille selkeämmin ja tähän olisi tarvittu
enemmän yhteistä aikaa.

Saunottajilta kuitenkin unohtui huoli työturvallisuudesta ja työn vaativuudesta kun
asiakkailta saatiin päivittäin runsaasti hyvää palautetta:

- “enpä olis uskonut tätä enää kokevani”
- “ensin ajattelin, että en lähde ollenkaan, vaan olisin minä ollut tyhmä jos
olisin jättänyt käymättä”
- “tietysti tulen uudestaan!”
- “voi mahoton näitä naisia, ovat järjestäneet tämmösen ihanan yllätyksen”

- “siitä on ainakin neljä vuotta kun olen tänne päässyt”
- “ennenhän me täällä käytiin, mutta sitten se loppui
- “en ymmärrä miksi nämä saunatouhut lopetettiin”
- “nakkaahan tyttö löylyä lissää, nyt nautitaan kunnolla”

- “kyllä tee ootte oikeita enkeleitä, kun tällaista ootte järjestäneet”
- “meillä on täällä ihan kissan päivät, ja niin hyvä palvelu”
- “voitelevatkin päästä varpaisiin asti”
- ”on teillä kova homma meitin kanssa”

7.3 Projektin hyödynnettävyys tulosten tarkastelun perusteella

Tämän opinnäytetyöprojektin tuloksia voidaan hyödyntää ja saatujen kokemusten
perusteella toimintaa voitaisiin jatkaa myös tulevaisuudessa. Päivätoimintaryhmän
käynnistäminen onnistuu ottamalla seuraavat seikat huomioon:

- toiminta suunnitellaan yhdessä ryhmään osallistuvien kanssa
- ryhmänvetäjänä toimii halukkaat työntekijät vuorotellen
- asukkaiden kuljetus ruokalasta kotiin siirretään tuntia myöhäisemmäksi

- työvuorosuunnitelmassa ja optimoinnissa huomioidaan edellä mainitut seikat

Päivätoimintaan käytettävät henkilöstöresurssit eivät lisäisi olennaisesti kotihoidon kuluja, kun työaika kuluu yksi tunti pidettävää ryhmää kohden. Yhdelle asiakkaalle jaettuna annettava aika oli noin kolmesta kuuteen minuuttia ryhmää kohden. Ruokailun jälkeinen aika on pääsääntöisesti hiljaisinta aikaa kotihoidon kentällä, eli tässä voitaisiin tehokkaasti käyttää olemassa olevia resursseja.

Saunottaminen onnistuu nykyisillä henkilöstöresursseilla siinä missä kotisuihkutus, sillä asiakkaan saunotukseen käytetään saman verran aikaa kun on varattu suihkussa käyntiin. Asukkaiden kuljetus saunaan ja saunasta pois tapahtuu samassa yhteydessä kuin asukkaiden kuljetus lounaalle. Kuljetukset saadaan toteutettua kun kotiin saattaminen siirretään optimoinnissa myöhäisempään ajankohtaan.

Työntekijän hyvinvointia haluttiin lisätä vaikuttamalla työskentely-ympäristöön, lisäämällä yhteistyötä, sekä lisäämällä työntekijän ja vanhusten välistä kanssakäymistä. Kylvetyspalvelun järjestäminen oli perusteltu myös pohtimalla asiakkaan peseytymisessä avustamisen työturvallisuusnäkökulmaa, siitä huolimatta kaikki työntekijät eivät keskustelujen perusteella ole halukkaita saunottamaan asiakkaita, vaan osa kokee sen olevan työlästä ja raskasta. Kylvetyspalvelun tuottaminen, samoin kuin päivätoimintaryhmän vetäminen, on mahdollista järjestää siten että ensisijaisesti toiminnasta vastaa sellaiset työntekijät jotka ovat vapaaehtoisesti mukana ja haluavat sitoutua toimintaan.

Projektin kuluessa kävimme työyhteisössä runsaasti keskustelua siitä, että projektin aikana optimointi ei toteutunut optimaalisesti, mutta toteutus ei liene ongelma sitten, jos saunotuspalvelusta muodostuu pysyvä käytäntö. On vain neuvoteltava yhdessä enemmän työn järjestelyyn tarvittavista muutoksista ja optimoinnissa huomioitavista seikoista. Saunotusta toteutettaessa olisi hyvä huomioida seuraavat asiat:

- vapaaehtoiset saunottajat
- saunottajat hakevat saunaan tulijat ja saunakassit ruokasaliin
- saunottajat tuovat saunojen pyykit pesulaan

- aamutyöntekijä vaihtaa tarvittaessa saunaan tulevien lakanat
- yksi työntekijä huolehtii kaikkien saunotettavien kotiinkuljetukset
- edellä mainitut asiat huomioidaan optimoinnissa

Optimoinnin onnistuminen vaatii ajantasaisen tiedon siitä kuka tarvitsee, mitä tarvitsee, milloin tarvitsee, miten paljon aikaa käytetään ja kuka vastaa toteutuksesta. Kolmen viikon jakson aikana optimointiin tarvittavat muutokset, eivät toteutuneet suunnitellusti, koska optimointiin käytettävää aikaa ei oltu lisätty ja optimointia suorittivat henkilöt joilla oli optimoinnista vähäinen kokemus. Myös työvuorosuunnittelussa todettiin olevan henkilöstöressurssien tehokkaaseen käyttöön liittyviä ja optimointia vaikeuttavia tekijöitä. Edelleen optimoinnin onnistumisen kannalta olisi pitänyt huomioida että toivottujen muutosten kirjaamisen lisäksi olisi kaikille optimointia suorittaville henkilöille pitänyt antaa erikseen ohjeet ja perustella optimoinnin vaikutukset saunotuspalvelun sujuvaan toteutukseen. Saunotuspalvelun jatkuessa on toteutuksen kannalta oleellista huomioida että optimoinnin onnistuessa saunottajat voivat keskittyä omaan työhönsä ja näin myös työturvallisuusnäkökulma toteutuu suunnitellusti.

8 POHDINTA

“Kotihoidon työntekijöillä on suuri rooli vanhusten kokeman yksinäisyyden lievittäjänä ja sosiaalisten suhteiden paikkaajana” (Vaarama ym. 2010, 164).

Tunsin suunnatonta riemua, kun eräänä elokuisena päivänä meille kotihoidon työntekijöille oli järjestetty mahdollisuus viettää kahvihetki Vaalanrannan asukkaiden kanssa, ja paikalle saatiin kaksikymmentäneljä vanhusta. Tämän suuruinen joukko avustettavia ikäihmisiä paikalle tuotuna oli mahdollista vain kaikkien työvuorossa olevien hoitajien hyvällä yhteistyöllä ja tahdolla, etenkin kun tilaisuuden järjestelyjä ei oltu mitenkään etukäteen suunniteltu. Mikä ihaninta, sekä paikalle avustettuina saapuneet asukkaat, että hoitajat olivat todella hyvillään tästä hetkestä; kaikki läsnäolijat totesivat, että aikaa yhdessäoloon pitäisi olla paljon enemmän! Tämän tilaisuus-

den ja työskennellessäni saadun asiakaspalautteen perusteella aloin suunnitella tätä opinnäytetyöprojektia.

Yhdessäolon ihanuutta ja vanhusten viisautta oli pohtinut myös Vaalanrannassa vanhustenviikon juhlatilaisuudessa vierailut Helena Vähäsarja-Haataja, joka oli omilla facebook-sivuillaan kommentoinut tilaisuutta:

- “Vaalanrannassa kävin laulattamassa vanhuksia. Noin 20 laulajaa oli lisäksi. Taas sain sen kokea, miten vanhat koululaulut ovat heillä selkäytimessä. Aloitimme virrellä 338 Päivä ain ja hetki kerrallana, sitten Saunavihtoja, paimenlauluja, Karjalan kunnailla jne. Kiitos Laura, Hissu, Fanni, Irma. Pirkko ja Eeva ym. Ilo oli kokonaan minun puolellani.

Oli siellä Vaalanrannassa tosissaan mukava vieraila. Voi yhen kerran kuinka viisaita vanhuksia meillä on joka puolella Suomea, uskon. Vierustoverini, eräs “Kestinen” naishenkilö rupesi Syysunelmien aikana kehrittelemään välisoittoa ihan rytmittelemällä ja kuulinkin että hän on vanha hanuristi. Sitten kahvin jälkeen tältä hanuristilta pääsi ärräpää, koska kahvi oli liian kuumaa. Neuvoin, että kasta nisua kahveessa niin se jäähtyy sinä aikana. Kohta koko viereinen porukka kasteli nisujansa kahvissa ja L.A. totesi, että näinhän sitä tehtiin ennen vanhaan” (Helena Vähäsarja-Haataja).

Neljän vuosikymmen aikana olen toteuttanut vanhustyötä erilaisissa toimintaympäristöissä ja olen usein törmännyt siihen totuuteen, että tehtäväkeskeisyys on tehnyt työntekijät sokeaksi asiakaskesteisten ratkaisujen syntymiselle. Mielestäni olisi tärkeä ymmärtää, että hoitotyössä olemme palveluammattissa missä asiakkaan näkemys tulee huomioida ja asiakkaan tarpeet tulee toteuttaa mahdollisuuksien mukaan asiakkaan, ei siis työntekijän toiveiden mukaisesti. Pirhonen (2017) on sitä mieltä, että työskennellessä vanhusten kanssa tulee kiinnittää huomio vanhusten itsemääräämisoikeuteen ja toimijuuteen. On tunnustettava asiakkaan persoona ja tuettava osallisuutta huomioiden asiakkaan lähtökohdat ja yksilölliset tarpeet.

Eri työyhteisöissä toimiessani on joskus ollut vaikea hyväksyä se totuus, että mikä on minulle tärkeää - tai se miten minä näen vanhuspalvelutyön - ei välttämättä ole kai-

kille työyhteisön jäsenille läheskään yhtä tärkeää. Oman innostuksen ja ideologian tarttuminen muihin ei ole itsestäänselvyys vaikka osaisi perustella asiansa ja tavoitteensa miten hyvin. Tämän projektin aikana sain kuitenkin toteuttaa itseäni ja tehdä asioita, jotka ovat minulle tärkeitä - sydämen asioita. Sain suunnitella ja toteuttaa asiakas-keskeisiä ratkaisuja ja toteuttaa vanhusten toiveita. Sain myös työyhteisön jäseniltä runsaasti tukea ja positiivista palautetta koko projektin ajan.

Mielestäni vanhusten yksinäisyyden lievittäminen pienillä teoilla, pienellä rahalla, mutta oikealla asenteella on mahdollista ja tämän kolmen viikon aikana asia tuli todistettua hyvin selvästi. Päivätoimintaryhmän henkilöstökulut asiakasta kohden eivät olleet suuret ja kuitenkin iso joukko vanhuksia innostui - ja uskallan väittää että myös piristyi - huomattavasti näistä pienistä yhteisistä hetkistä erilaisilla kokoonpanoilla toteutettuna. Materiaalihankinnat ryhmätoiminnan kannalta eivät myöskään kasvattaneet kuluja, sillä iloista mieltä ja aktiivista toimintaa voidaan tuottaa myös ilman kuluja. Tuolijumppaan ei tarvita välineitä ja laulaa voidaan joskus myös ulkomuistista. Olemassa olevia välineitä voidaan hyödyntää toiminnassa, Vaalanrannasta löytyi esimerkiksi vanhat lauluvihkot ja virsikirjat - nyt lauluvihkoja on jo kolmenlaisia. Kirjastosta on mahdollista saada materiaalia lainaksi musiikkiin, muisteluun ja erilaisiin kognitiivisiin taitoja tukeviin harjoituksiin. Vierailijoita saadaan paikalle jos huomataan kutsua ja innostus saadaan aikaan kun tarjotaan sitä mitä toivotaan, vaatimatta suuria ponnisteluja asian eteen.

Työyhteisössä on mahdollisesti vielä käytävä keskusteluja innostuksesta ja ihastuksesta, jotka projektin valmistelu ja toteutus sai aikaan. Kovin paljon sain kiitosta toiminnan ideoinnista ja toteutuksesta, mutta vielä on epävarmaa se, miten asiaan suhtaudutaan kun ollaan itse osallisena toteutuksessa. Joku työtovereista jo arveli, että muutosvastarintaa todennäköisesti syntyy ja niin minäkin luulen. On vain toivottava, että toiminnasta saatu palaute riittää nujertamaan mahdollisen epäröinnin ja toiminnan jatkumisen vastustamista tärkeämmäksi nousee vanhusten ilo ja yksinäisyyden lieventymisen mukana esiin nouseva elämän mielekkyys ja valo.

*“Elämän perusasiat eivät ole vaikeita.
Yksi ihminen joka välittää.
Ja yksi asia, jossa tietää olevansa hyvä.
Yksinkertaisesti olla rakastettu ja tarvittu”
(Rutter 1988)*

9 LÄHTEET

- Alastalo, Vainio, Vilkkonen & Sarvivaara, 2016. Iäkkäiden kokemus hoidosta ja palveluista: Koettu hoidon laatu (ASLA) - kyselyn tuloksia. Viitattu 6.9.2017. <https://www.slideshare.net/THLfi/alastalo-vainio-vilkkonen-sarvivaara-ikkiden-ihmisten-kokemus-hoidosta-ja-palveluista>
- Eloniemi-Sulkava, U. 2016. Amialifen www-sivut. Viitattu 14.11.2017. <http://www.amialife.fi/psykososiaalisiin-tarpeisiin-vastaaminen-hoito-ja-hoivatyossa/>
- Elo, T & Brandt, T. 2015. Taina Kinnunen ja Kosketuksen voima. Viitattu 23.10.2017. <https://sydan.fi/terveys-ja-hyvinvointi/taina-kinnunen-ja-kosketuksen-voima>
- Heikkinen, E. 2010 Vanhenemisen ulottuvuudet ja onnistuvan vanhenemisen edellytykset. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Keuruu. Kustannus Oy Duodecim, 402-408.
- Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 27.9.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903
- Hyytiälä K, Peltomaa M. 2013. Ikäihmisten päivätoiminta Päijät-Hämeessä. Tietoa ja hyviä käytäntöjä päivätoiminnan kehittämisen tueksi. Viitattu 1.11.2017 <http://www.socca.fi/files/4315/0.pdf>
- Jansson A. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittämiseen ja ystävystymiseen. Tutkimus ystäväpiiri-toiminnasta. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40422/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201211243066.pdf?sequence>
- Kitunen, A Niskanen, J & Reiman T. 2009. Ikääntyneiden psykososiaalisen ryhmätoiminnan käynnistäminen Anjalankoskella. Viitattu 23.10.2017. http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/4907/Opinnaytetyo_HyvanOlonKerho.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lahtinen, S & Äijö, L. 2011. Viitattu 24.10.2017 http://www.vahvike.fi/sites/default/files/dokumentit/OPAS%206.%20MUSIIKKI_tyovalineena%20Polkkahanke.pdf
- Leskinen T & Hult H-M. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kristallisoitua toimintaa. Saavuta tavoitteesi. Latvia. Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Liikunta ja ikääntyminen – Liikkeellä voimaa vuosiin. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5. Viitattu 6.9.2017. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/344/Liikkeella_voimaa_vuosiin_2014.pdf

Muistiliiton www-sivut. Viitattu 29.10.2017. <http://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/>

Niemistö, H & Niemistö K. 2010. Päivätoiminta ikäihmisen tukena ja voimavarana. Asiakkaiden ja työntekijöiden kokemuksia päivätoiminnan merkityksestä ja sosiaalisuudesta. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.9.2017. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12189_paivatoiminta_ikaihmissen_tu-kena_ja_voimavarana.pdf?sequence=1

Oulunkaari. Osavuosikatsaus tammi-joulukuu 2016. Kotihoito, Vaala

Paasivaara L, Suhonen M, Virtanen P. 2011. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Helsinki. Tietosanoma

Pirhonen Jari. 2017. Good Human Life in Assisted Living for Older People : What the residents are able to do and be. Viitattu 1.11.2017. <http://www2.uta.fi/ajankoh-taista/tapahtumat/hyva-elama-vanhonjen-ihmisten-hoidossa>

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen. Projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä. Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti

Sosiaali ja terveysministeriön www sivut. Viitattu 30.10.2017. <http://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut>

Sosiaalihuoltolaki. Viitattu 2.10.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

Suomisanakirja. Viitattu 27.9.2017. <https://www.suomisanakirja.fi/>

Suutama, T. 2010. Muisti ja oppiminen. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Keuruu. Kustannus Oy Duodecim, 192-203.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi ja terveyserot. Viitattu 7.10.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>

Terveydenhuoltolaki. Viitattu 2.10.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Työturvallisuuslaki. Viitattu 27.09.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>

Vaarama M, Moisio P & Karvonen S. 2010. Viitattu 2.10.2017. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1>

Vanhuspalvelulaki. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Viitattu 20.10.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Vanhustyön keskusliiton www.sivut. (Viitattu 8.10.2017) http://www.vtkl.fi/document/1/2239/272d3cd/Vanhustenpaivan_historiaa_50_luvulta_tahan_paivaan.pdf

VALOA JA ILOA VAALANRANNAN VANHUKSILLE

VIRKISTYSPÄIVIEN ARVIOINTI (rasti ruutuun)

VIRKISTYSPÄIVIEN TOTEUTUS

VÄLTTÄVÄ —

HYVÄ —

KIITETTÄVÄ —

VIRKISTYSPÄIVIEN SISÄLTÖ

VÄLTTÄVÄ —

HYVÄ —

KIITETTÄVÄ —

OSALLISTUMINEN JOS TOIMINTA JATKUU

EN OSALLISTU —

EHKÄ OSALLISTUN —

OSALLISTUN —

MIKÄ OLI HYVÄÄ

MITÄ JÄI PUUTTUMAAN

Lämmin kiitos vastauksista!

VALOA JA ILOA VAALANRANNAN VANHUKSILLE

PROJEKTIN ARVIOINTI (rasti ruutuun)

PROJEKTIN SUUNNITTELU

VÄLTTÄVÄ _____

HYVÄ _____

KIITETTÄVÄ _____

PROJEKTIN TOTEUTUS

VÄLTTÄVÄ _____

HYVÄ _____

KIITETTÄVÄ _____

PROJEKTIN HYÖDYNNETTÄVYYS JATKOSSA

EI HYÖDYNNETTÄVISSÄ _____

HYÖDYNNETTÄVISSÄ _____

RUUSUT

RISUT

Lämmin kiitos kaikille vastanneille!