

Mikkonen Anu ja Romppainen Riina

VIRKISTYSTOIMINTATUOKIO ARVOLA-KODIN IKÄIHMISILLE

Kehittämistehtävä
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Kevät 2007



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali,- terveys ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Mikkonen Anu, Romppainen Riina	
Työn nimi Virkistystoimintatuokio Arvola-kodin ikäihmisille	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveydenhoitaja	Ohjaaja(t) Sirkka-Liisa Niskanen
	Toimeksiantaja Kajaanin Ammattikorkeakoulu, Oppimisneuvola
Aika Kevät 2007	Sivumäärä ja liitteet 17 + liitteet
<p>Teimme kehittämistehtävämme opinnäytetyömme ”Virkistystoiminnan merkitys ikäihmisten päivittäisessä jaksamisessa Arvola-kodissa” tulosten pohjalta. Kehittämistehtävän tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa virkistystoimintaa Arvola – kodin asukkaiden toiveiden mukaisesti. Kehittämistehtävän tarkoituksena on meille opiskelijoina kehittää osaamistamme ja kasvaa tulevaa terveydenhoitajan ammattia varten.</p> <p>Keskeisinä teemoina, joita käsittelemme kehittämistehtävässämme ovat ikäihminen, toimintakyky, virkistystoiminta ja ryhmien ohjaaminen. Toimintakyvystä käsittelemme sen kaikkia kolmea osa-aluetta: fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, jotka nousevat esille opinnäytetyömme tuloksista. Virkistystoiminnasta kävimme lävitse Oppimisneuvolan käyttämää ryhmien ohjauksen runkoa (suunnitelma, toteutus ja arviointi), jonka mukaisesti järjestimme toiminnan Arvola-kodin ikäihmisille. Runko muodostaa pohjan kaikelle Oppimisneuvolan järjestämälle toiminnalle.</p> <p>Järjestimme Arvola-kodin ikäihmisille virkistystoimintatuokion. Se sisälsi ikäihmisten itse toivomia mielenvirkeyttä parantavia ja ylläpitäviä aktiviteetteja. Toimintatuokion jälkeen arvioimme ja pohdimme onnistumista tuokion järjestämisestä ja toteutuksesta ja kokosimme sen kirjalliseen muotoon.</p> <p>Asukkaat olivat erittäin tyytyväisiä järjestämäämme toimintaan ja toivoivat vastaavanlaista aktiviteettia myös tulevaisuudessa.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	ikäihminen, virkistystoiminta, jaksaminen
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Kajaani University of Applied Sciences	Degree Programme Health and Sports
Author(s) Anu Mikkonen, Riina Romppainen	
Title Recreation Activities for Senior Citizens' In Arvola Home	
Optional Professional Studies Public health nurse	Instructor(s) Sirikka-Liisa Niskanen
	Commissioned by Kajaani University of Applied Sciences, Learning Clinic
Date Spring 2007	Total Number of Pages and Appendices 17 + Appendices
<p>We made our development work following the results of our thesis "The Role of Recreation in Senior Citizens' Managing with Daily Activities in Arvola Home". The main task is to plan and carry out recreation activity according to senior citizens' wishes and expectations. Our goal concerning the development work is to develop and grow as a becoming public health nurse.</p> <p>The main tasks in our development work are senior citizen, function ability, recreation and group guiding. From functioning ability we consider all three sectors: physical, psychical and social which comes out from the results of our thesis. Concerning the subject recreation we went through Learning Clinic's framework (planning, carrying out, evaluating) according to group guiding. According to that plan we organized recreation activity moment for senior citizens in Arvola Home. Framework is the base for all activity in Learning Clinic.</p> <p>We organized recreation activity moment for senior citizens in Arvola Home. Recreation activity moment contained activity which supports and keeps up mental wakefulness. Senior citizens had wished that kind of activity. After the recreation activity moment we evaluated and considered our success concerning the planning and organizing the happening. After this all was written and presented in writing.</p> <p>Senior citizens in Arvola Home were very satisfied with our program and they hoped the same kind of activity in the future.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	senior citizen, recreation, managing
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

Samalla tavoin kun pelko ruokkii pelkoa
tai masennus masennusta
myös ilon kokeminen on kehämäistä.

Myönteinen kuva itsestä ja elämästä ruokkii parempia tunteita
ja kannustaa usein parempiin suorituksiin elämässä kuin aineelliset palkkiot.

Aito hyvä olo näkyy kantajastaan sanoittakin
- ja tarttuu läheisiin.

Järjen ja tunteen tasapaino on onnellisen elämän perusta.

(Juhani Laakso)

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 IKÄIHMINEN	2
3 TOIMINTAKYKY	3
3.1 Fyysinen toimintakyky	4
3.2 Psykkinen toimintakyky	4
3.3 Sosiaalinen toimintakyky	5
4 RYHMIEN OHJAUS	6
5 VIRKISTYSTOIMINTA	9
5.1 Suunnitelma	9
5.2 Toteutus	10
5.3 Arviointi	11
6 POHDINTA	13
7 LÄHTEET	16
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tavoitteenamme kehittämistehtävässä on opinnäytetyön tulosten pohjalta suunnitella ja toteuttaa virkistystoimintaa Arvola –kodin asukkaiden toiveiden mukaisesti. Teemme kehittämistehtävän kevään 2007 vaihtoehtoisten ammattiopintojen harjoittelun aikana Oppimisneuvolassa. Toteutamme suunnittelemamme virkistystoimintatuokion Arvola –kodin kerhotoiloissa.

Kehittämistehtävän tarkoituksena on meille opiskelijoina kehittää osaamistamme ja kasvaa tulevaa terveydenhoitajan ammattia varten. Lisäksi kehittämistehtävä auttaa meitä suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan monipuolista virkistystoimintaa ottaen huomioon ikäihmisten toiveet. Tehtävä auttaa meitä myös tarkastelemaan kriittisesti tuottamaamme toimintaa ikäihmisille. Näin opimme huomaamaan omia virheitämme.

2 IKÄIHMINEN

Ikäihmisellä tarkoitetaan yli 65-vuotiasta ihmistä. Heitä kutsutaan myös monella eri nimellä esim. ikääntynyt ihminen, seniori tai vanhus. Ikääntyminen ei ole sairaus, vaan monella tapaa erittäin antoisa elämänvaihe.

(http://www.nettineuvo.fi/nettineuvo/fi/05_Ikaehmiset/index.jsp)

Ikääntymiseen liittyvät muutokset ihmisen psyykkisissä ja sosiaalisissa toiminnoissa eivät ole samalla tavalla kuin fyysinen ja havaintomotorinen toimintakyky sidoksissa biologiseen vanhenemisprosessiin. Sosiaalinen asema, koulutus, elämän kulun aikana kohdatut kehitystehtävät, työn laatu, sosiaalinen aktiivisuus ja muut elintavat, elämäkokemukset ja niihin sisältyvät kuormittumiset ovat perittyjen ominaisuuksien ohella tärkeitä psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintaan ja toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä. (Era 1997, 11.)

Ikääntyminen on väistämätön tosiasia meille jokaiselle. Ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia kehon kaikkiin osiin. Ikääntymistä on vaikea tutkia, koska se ei ole yksi kohde tai kysymys, vaan aivan liian laaja alue minkään yhden tieteenalan tutkimuskentäksi. Jopa sosiaaligerontologitkin myöntävät, että ikääntymisen perussyyt ovat biologisia, vaikka nämä prosessit tapahtuvat aina tietyssä kulttuurissa, sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä. Onnistuneen vanhenemisen edellytyksenä on juuri ympäristötekijöiden optimoiminen. (Tilvis, Hervonen, Jäntti, Lehtonen & Sulkava 2001, 14.)

3 TOIMINTAKYKY

Toimintakyky voidaan määritellä monin eri tavoin. Laajassa mielessä toimintakyky- käsitteellä on tarkoitettu selviytymistä päivittäisistä toiminnoista ja suppeimmassa merkityksessä suoriutumista fyysisestä rasituskokeesta tai älykkyystestistä. On kuitenkin huomattava, että toimintakykyä määrittävät kykyjen ohella ympäristön olot ja ihmisen ominaisuuksien kokonaisuus. Hyväkään älykkyys ei takaa hyvää toimintakykyä, jos tunne-elämän alueella on vaikeita ongelmia tai ympäristötekijät aiheuttavat vaikeuksia. Toimintakykyä eri tilanteissa ei siis voida ennustaa suoraan yksittäisten psyykkisten ja fyysisten kykyjen tasosta. (Kalimo & Vuori 1988, 21.)

Virkistystoiminta vaikuttaa oleellisesti ikäihmisten toimintakykyyn. Opinnäytetyöstä saamiemme tulosten mukaan virkistystoiminta piristää ikäihmisten arkea ja auttaa jaksamaan päivittäisissä toiminnoissa. Ilman mitään aktiivista toimintaa toimintakyky heikkenee.

Useimmiten toimintakyvyn heikkenemisen taustalla on yksi tai useampi pitkäaikaissairaus, mutta toimintakyky voi heikentyä ennenaikaisesti myös harjoituksen puutteesta. Lisäksi asunto ja muu elinympäristö vaikuttavat siihen, miten paljon toimintakyvyn rajoitukset hankaloittavat päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Toimintakykyä voidaan vanhetessa ylläpitää lähinnä toiminnan harjoittamisen avulla ja se voidaan palauttaa ensisijaisesti hoitamalla taustasairaus. Tämä koskee fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös henkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Fyysisen harjoittelun on esitetty parantavan psykomotorista nopeutta kaikissa ikäryhmissä, mutta negatiivisiakin tutkimustuloksia on julkaistu. Harjoituksen on todettu kohentavan myös älyllistä toimintakykyä, mikäli aikaisempi viriketaso on ollut matala. Sosiaalisen aktiivisuuden katsotaan estävän eristyneisyyden ja vieraantuneisuuden tunteen syntyä ja ylläpitävän sosiaalista verkostoa ja sen antamaa tukea. Reservien vähenemisen myötä vanhuksen terveyden tasapaino horjuu yhä herkemmin. Lopulta pienikin fyysinen, psyykinen tai sosiaalinen häiriötila voi horjuttaa tasapainon niin, että vanhus menettää itsenäisen toimintakykynsä. (Tilvis, Hervonen, Jäntti, Lehtonen & Sulkava 2001, 336 - 337.)

60-75-vuotiaiden toimintakyky on kohentunut vuosien saatossa ja lähes kaikki tämän ikäryhmän ihmiset elävät omissa kodeissaan itsenäisesti, vaikka pitkäaikaissairaudet ovatkin yleisiä. Myös ikääntyneiden sairauksia voidaan ehkäistä, edistää toimintakykyä ja kuntouttaa, ja

siten tukea autonomisen elämän edellytyksiä. Yli 75 -vuotiaiden ikäryhmissä toiminnanvaja-
vuuksien lisääntyminen vaikeuttaa itsenäistä selviytymistä ja alentaa elämänlaatua. Vielä täl-
löinkin voidaan parantaa arjessa selviytymistä ehkäisemällä toiminnanvajavuuksien ja sairauk-
sien pahenemista ja järjestämällä asianmukaista kuntoutusta. (Valtioneuvoston periaatepäätös
Terveys 2015- kansanterveysohjelmasta 2001:4. 2001, 25.)

3.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysisen toimintakyvyn katsotaan muodostuvan lähinnä hengitys- ja verenkiertoelinten sekä
tuki- ja liikuntaelinten toimintakyvystä. Siihen liittyvät läheisesti käsitteet fyysinen suoritusky-
ky ja fyysinen kunto. Toimintakyvyn eri osa-alueista on eniten ja pisimpään tutkittu fyysistä
toimintakykyä. Perusteena tälle on esitetty, että ensisijaisesti biologiset vanhenemisprosessit
rajoittavat toimintakykyä, joten vanhenemisen seuraukset ovat selvemmin nähtävissä fyysi-
sellä alueella. (Era 1997, 17.)

3.2 Psykkinen toimintakyky

Psykkinen toimintakyky käsitteenä on monitahoinen ja sen tutkiminen on ongelmallisempaa
kuin fyysisen toimintakyvyn tutkiminen. Psykkisen toimintakyvyn määrittely riippuu tarkas-
telunäkökulmasta. Se voidaan nähdä hierarkiana, jossa psykofysiologiset toiminnot muodos-
tavat alimman tason; sen yläpuolelle sijoittuvat kognitiiviset prosessit, sosioemotionaaliset
tekijät ja psykkinen hyvinvointi. Seuraavalle tasolle kuuluvat erilaiset selviytymiskeinot (co-
ping) ja luovuus. (Rissanen 1999, 36.)

Psykkinen toimintakykyyn vaikuttavat elämän varhaisvuosina koetut onnistumisen ja hy-
väksynnän tunteet. Myönteiset elämäkokemukset voivat antaa ihmiselle monipuoliset val-
miudet selviytyä elämänmuutoksista edellyttäen, että ihmisellä on vahva sisäinen autonomia,
voimakas itsetunto ja selkeä minäkuva, jolloin hän voi säilyttää elämäntähtänsä. (Rissanen
1999, 35-36.)

3.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky käsitteenä on vaikeasti määriteltävissä sen monikerroksisuuden ja moniulotteisuuden vuoksi samoin kuin muutkin toimintakyvyn alueet. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen edellytyksiä suoriutua elämässä toisten ihmisten kanssa, perheessä, työ- ja muissa yhteisöissä sekä koko yhteiskunnassa. Sosiaalinen toimintakyky ilmaisee yksilön kykyä suoriutua sosiaalisista rooleista sekä kykyä toimia yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenenä ja edellyttää toteutuakseen myös fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. (Rissanen 1999, 40.)

Ihmissuhteet ja yhteisössä toimiminen osana sosiaalista toimintakykyä edellyttävät erilaisia sosiaalisia taitoja. Yhdessäolon tarpeiden tyydyttyminen on välttämätöntä yksilön ja ryhmän olemassaololle ja yksilön mielenterveyden kehittymiselle ja säilymiselle. Ihmisten väliset suhteet tuovat mukanaan myös elämänlaatua antaen elämälle merkityksen ja arvon. (Rissanen 1999, 40.)

Ikääntyvien laaja sosiaalinen verkko vaikuttaa positiivisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin (Rissanen 1999, 41). Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvät tekijät, kuten emotionaalisen ja aineellisen tuen riittämättömyys sekä läheisen ystävän puuttuminen ja menettäminen, ennustavat depressiivisiä oireita ikääntyville eri tutkimuksissa Niillä ei kuitenkaan ole havaittu olevan yhtä selvää yhteyttä depression. (Karjalainen 1999, 35.)

4 RYHMIEN OHJAUS

Ikäihmisten toimintakyvyn ja omatoimisen kuntoutumisen edistämässä ja tukemisessa vastuu on ensisijaisesti kunnan sosiaali- ja terveydenhuollolla. Avainasemassa ovat ohjaus ja neuvonta, joiden avulla ikäihmiset motivoituvat edistämään ja ylläpitämään omaa terveyttään sekä liikkumis- ja toimintakykyään. Terveyden edistäminen on kunnissa kaikkien yhteinen asia. Sosiaali- ja terveystoimin on avainasemassa rakennettaessa terveyttä edistävää toimintaa ja kehitettäessä yhteistyötä kunnan muiden sektorien ja paikallisten toimijoiden kuten järjestöjen, yritysten ja tiedotusvälineiden kanssa. Palveluiden tuottaminen, tiedotus, tutkimus ja kehittäminen edellyttävät eri alojen ammatillista osaamista. Järjestöllä on vapaaehtois-, kansalais- ja vertaistoimintaan sekä ihmisten arkielämään liittyvää kokemusta ja tietotaitoa. (Harri-Lehtonen, Isosaari, Laitinen, Luomaranta, Talvenheimo-Pesu, Tartia-Jalonen & Viippola. 2005, 6-7.)

Ryhmätoiminnan hyödyt perustuvat asiakkaan kuntoutumiseen liittyvien vaikutusten ohella vertaistukeen ja sen sosiaaliseen ulottuvuuteen. Ryhmä kannustaa ja motivoi jäseniään, tarjoaa esimerkkejä ja vertailukohteita. Ryhmässä voi solmia uusia ihmissuhteita. Osallistuja voi verrata oman toimintakykynsä kehittymistä muihin ryhmäläisiin nähden ja siten tunnistaa omat vahvuudet. Kokeneet harjoittelijat kannustavat vähemmän kokeneita eteenpäin. Ryhmämuotoinen kuntoutus on edullista sekä taloudellisesti että ajankäytön kannalta. Ryhmätoiminnalla tavoitetaan useita ikäihmisiä kerrallaan, jolloin mahdollisimman moni pääsee osalliseksi kuntoutuksesta. (Harri - Lehtonen, Isosaari, Laitinen, Luomaranta, Talvenheimo-Pesu, Tartia -Jalonen & Viippola. 2005, 56-57.)

Hyvin tärkeä edellytys ryhmänohjaajan onnistumiselle työssään on motivaatio. Hänellä on oltava halu hoitaa asiat kunnolla ja kiinnostus työtä kohtaan. Hänellä on myös oltava selkeä käsitys ryhmän yhteisistä tavoitteista, sillä niiden toteutuminen riippuu pitkälti ohjaajan paneutumisesta omaan osaansa. Tämänkaltaisessa työssä korostuvat myös ihmissuhdetaidot, sillä ohjaajan vastuulla on ryhmähengen luominen. Täytyy olla kykyä ajatella luovasti ja sopeutua uusiin ja yllättäviin tilanteisiin, olla spontaani. (<http://www.cs.helsinki.fi/u/koskipah/Ryhmanohjaustyo.doc>.)

Ryhmän ohjaus vaatii henkilöltä paljon kärsivällisyyttä sekä organisointikykyä. Yksi ryhmänohjaajan keskeisistä tehtävistä on ryhmähengen luominen ja sen ylläpitäminen. Se on

ryhmän toiminnan kannalta elintärkeää – ilman ryhmähenkeä kaikki ryhmän jäsenet saavat toiminnasta irti vähemmän ja yhteisen päämäärän saavuttaminen on vaikeaa. (<http://www.cs.helsinki.fi/u/koskipah/Ryhmanohjaustyo.doc>.) Ilmapiirin luomisessa eivät ole tärkeitä ainoastaan sanat, vaan myös teolla ja toiminnalla luodaan tunnelmaa. Kohteliaat ja avuliaat eleet välittävät arvostusta ja kunnioitusta. (Mäkitalo 1998, 24.) Näiden lisäksi ryhmänohjaajan on oltava valmis kuuntelemaan ja auttamaan ryhmän jäseniä yksilöinä jos heillä on siihen tarvetta ja mukauttaa heidän tarpeensa ryhmän toimintamalleihin. On muistettava pitäytyä puolueettomana, ketään ei saa syrjiä tai suosia muiden kustannuksella. Tällainen puolueettomuus vaatii ohjaajalta itsekritiikkiä ja itsetuntemusta. (<http://www.cs.helsinki.fi/u/koskipah/Ryhmanohjaustyo.doc>.)

Ryhmänohjaustilanteessa on tärkeää varmistaa, että kaikki ryhmäläiset kuulevat tai näkevät ohjaajan. Ohjaaja voi vaihdella paikkaansa, jotta kaikki saavat tasapuolisesti näköyhteyden ohjaajaan. Ohjeiden antamisen tulee olla yksinkertaista, selkeää ja havainnollista. Taitava ohjaaja osaa antaa liikuntatilanteessa tilaa ryhmäläisten oma-aloitteisuudelle ja luovuudelle ja kysyy heidän mielipiteitään tunnin eri vaiheissa. Palautteen saaminen edistää oppimista ja lisää motivaatiota. On tärkeä antaa positiivista palautetta pienestäkin edistymisestä ja asettaa lyhyen aikavälin henkilökohtaisia tavoitteita, joiden saavuttamista myös seurataan. Palaute voi olla esimerkiksi korjaavaa tai toteavaa, yksilöllistä tai yhteistä. Palautetta tulee antaa myös pitkän aikavälin tavoitteiden toteutumisesta yksilöllisesti. (Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuosituksset. 2004. 26-27.)

Suurin enemmistö hoitohenkilökunnasta etenkin vanhustyössä on naisia. Useissa tutkimuksissa on todettu, että ryhmänohjauksessa korostuva prosessijohtajuus luontuu erityisesti naisille hyvin. Heillä on enemmän taipumusta kuunnella ryhmänsä jäseniä ja keskittyä keskinäisten välien ja vuorovaikutuksen laatuun kuin miehillä. Miehet ovat yleisesti pärjänneet paremmin tehtävajohtajan työssä, jossa voi syventyä paremmin yksittäisiin tehtäviin ja tuloksiin. Tosin nykyisin nämä erot ovat tasoittumassa ja riippuvat hyvin paljon yksilöstä. (<http://www.cs.helsinki.fi/u/koskipah/Ryhmanohjaustyo.doc>.)

Vanhainkotien asukkaat ovat riippuvaisia henkilökunnan antamasta tuesta. Vanhusten toimintakyvyn ja omatoimisuuden tukemista estää hoitohenkilökunnan tietojen ja taitojen puute sekä vanhat työtavat. Vanhusten liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan myös selkeitä toimintamalleja. (Karvinen 1992, 1-3.)

Yleensä ryhmät ovat hyvin aktiivisia. Jokainen osallistuu omalla tavallaan; jollekin itsekseen työskentely sopii parhaiten, toinen saa eniten irti ryhmätöistä ja kolmas nauttii koko ryhmän kesken käydyistä keskusteluista. Pelkästään sen perusteella, miten paljon itse kukin on äänessä, ei voida päätellä asianomaisen osallistumisaktiivisuutta. Hiljainen osallistuja saattaa hyötyä joskus jopa enemmän ohjelmasta kuin jatkuvasti äänessä oleva. (Mäkitalo 1998, 25.) Tämä seikka tulee esille myös Arvola-kodin ryhmän ohjauksessa. Osa osallistujista kertoo heti suoraan haluavansa vain kuunnella ja olla mukana seuraamassa. Osa osallistujista on hyvin aktiivisia ikäihmisiä ja ovat paljon äänessä. Loput ryhmäläisistä ovat passiivisempia, mutta osallistuvat satunnaisesti esimerkiksi käytyihin keskusteluihin.

Vanhusryhmien ohjauksessa on otettava huomioon eri asioita kuin nuorisoryhmien ja työikäisten ryhmien ohjauksessa. Vanhusryhmien kohdalla on huomioitava vanhusten erilaiset toiminnan rajoitteet. Tällaisia rajoittavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi erilaiset aistien toimintahäiriöt tai heikentymät kuten näön, kuulon, tuntoaistin tai muistin heikentymät. Lisäksi on huomioitava kaikkien ryhmäläisten liikuntakyky suunniteltaessa toimintaa.

Ikäihmisten ehkäisevä ja toimintakykyä edistävä ryhmäkuntoutus tulisi nähdä mahdollisuutena ja pitkällä aikavälillä voimavaroja säästävänä toimintana. Ryhmämuotoinen kuntoutus voi toteutua monituottajamallin mukaisesti julkisen sektorin sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen, järjestöjen ja yksityisen palveluntuottajien yhteistyönä. Vastuu toiminnan koordinoimisesta soveltuu projektin kokemusten perusteella parhaiten kunnalle. (Harri - Lehtonen, Isosaari, Laitinen, Luomaranta, Talvenheimo-Pesu, Tartia -Jalonen & Viippola. 2005, 61.)

5 VIRKISTYSTOIMINTA

Idea virkistystoimintatuokion järjestämisestä syntyi opinnäytetyöstämme ”Virkistystoiminnan merkitys ikäihmisten päivittäisessä jaksamisessa Arvola-kodissa” saatujen tulosten perusteella (LIITE 1). Haastattelimme ikäihmisiä opinnäytetyössä liitteenä olevan kysymyslomakkeen mukaisesti (LIITE 2). Halusimme järjestää ikäihmisten haluamaa toimintaa ja se sopi hyvin aiheeksi kehittämistehtävälle. Opinnäytetyön pohjalta suunnittelimme myös koko kevään 2007 ohjelmarungon Arvola – kodin asukkaille. Runkoa käytetään viikoittaisten virkistystoimintatuokioiden suunnitelmien pohjana. (LIITE 3)

5.1 Suunnitelma

Suunnittelimme yhden virkistystoimintakerran asukkaiden toiveiden mukaisesti. Suunnitelmassa on erilliset tavoitteet ryhmälle, ryhmän jäsenelle ja ohjaajille. (LIITE 4). Ryhmälle tavoitteena on saada virkistystoimintaa heidän toiveidensa mukaisesti ja saada ryhmässä yhteenkuuluvuuden tunne. Ryhmän jäsenelle tavoitteena on osallistua toimintaan ja edistää yksilön arjessa jaksamista ja saada sosiaalisia kontakteja. Ohjaajille tavoitteena on suunnitella, tuottaa ja ohjata monipuolisesti ikäihmisten toivomaa virkistystoimintaa ja oppia ohjaamaan ikääntyneiden ihmisten ryhmiä.

Suunnitelmassa on eritelty virkistystoiminnan sisältö ja ajankäyttö sekä ohjaaminen ja opetus-tapa. Aluksi esittäydyimme ja kerroimme kevään ohjelmasta sekä kyselimme mahdollisia toiveita tai muutoksia ohjelmaan. Keskustelimme päivän mietelauseesta ja nimipäiväsankarista.

Seuraavaksi keskustelimme vanhuuteen liittyvistä positiivisista asioista. Jokainen osallistuja sai vuorollaan kertoa mielestään jonkin positiivisen asian, mikä hänen mielestään liittyi ikään-tymiseen. Tämän valitsimme siksi, koska opinnäytetyön tuloksina nousi esille toive saada keskustelua vanhuudesta ja vanhuuteen liittyvistä asioista. Keskustelun jälkeen otimme pientä toimintaa tuolijumpan muodossa, koska asukkaat toivoivat kevyttä fyysistä toimintaa.

Opinnäytetyöstä asukkaiden toiveiden pohjalta nousi halu saada muistinvirkistystä, joten otimme sitä virsivisailun ja vanhojen eläinravintojen muodossa. ”Appelsiinipallohieronta” oli myös ikäihmisten toiveena. Otimme siis lopuksi niska-hartiaseudun hierontaa nyppypal-

loilla rentouttavana yhdessäolona. Yhteenkuuluvuuden tunnetta lisätäksemme lauloimme yhteislauluja tuokion päätteeksi. Asukkaat toivoivat yhdessä oloa ja sosiaalisten kontaktien lisääntymistä. Tämän takia valitsimme toimintaa, jota tehdään yhdessä toisten asukkaiden/ osallistujien kanssa.

5.2 Toteutus

Aloitimme virkistystuokion esittäytymällä ja kertomalla kevään ohjelmasta tarkemmin ja yksityiskohtaisemmin. Asukkailla oli mahdollisuus myös ilmaista mielipiteitään kevään ohjelmasta. Jatkoimme keskustelua nimipäiväsankareilla ja jokainen osallistuja kertoi oman nimensä. Keskustelu eteni uusien ja oudompien nimien ihmettelynä ja vanhojen nimien muisteluna. Lopuksi luimme päivän mietelauseen joka positiivisella sävyllään johdatti keskustelun seuraavaan aiheeseemme.

Jatkoimme keskustelua vanhuuteen liittyvistä positiivisista asioista. Ensin luimme vanhuuden historiasta ja vanhuuden kehittymisestä 1900-luvun alusta tähän päivään. Tämän jälkeen jokainen osallistuja sai vuorollaan kertoa sellaisen seikan, joka omasta mielestä oli vanhuudessa positiivinen asia. Esille nousi mitä erilaisempia asioita. Vanhuudessa heidän mielestään oli mm. sellaisia positiivisia seikkoja, kuten se, että ei tarvitse tehdä mitään, kuten keittiötöitä, vaan saa mennä valmiiksi laitettuun pöytään. Lapset ja lastenlasten vierailut olivat suosittuja positiivisia asioita ikäihmisen elämässä. Pienten lasten avoimuus vanhuksia kohtaan ja välitöntä käyttäytymistä mm. halausten muodossa pidettiin positiivisena asiana. Iloa tuotti mm. lasten lapsen edistyminen opinnoissa. Terveys ja hyvä olo koettiin yhtenä positiivisista asioista. Esille nousi myös se, että jokaisesta asiasta – myös ikävistä - löytyy jokin pieni positiivinen puoli tai ilonaihe. Esimerkkinä mainittakoon mm. sellainen esille noussut kertomus, jossa lyhyellä aikavälillä henkilö oli kyennyt selviytymään useista vaikeista sairauksista tietyn ajanjakson aikana. Tämä oli tuottanut hänelle iloa. Tärkeänä pidettiin myös sitä seikkaa, että huumoria ei pidä unohtaa missään elämän vaiheessa. Se on kantava voima ja sillä voi selvitä vaikeistakin asioista.

Jatkoimme tuokiota virkistävällä tuolijumpalla mielikuvitusmatkan muodossa. Jumppa muodostui vanhoista asioista jotka olivat tuttuja asukkaille. Jumpasta muodostui samalla ennako-odotusten vastaisesti myös muistia virkistävä hetki. Esimerkiksi soutuliikkeitä tehdessä asukkaat omatoimisesti johdattelivat sanailua verkonlaskusta aina nuotanvetoon, ja kyselivät

samalla toisiltaan kuka on ollut nuottaa vetämässä ja kuka verkkoja laskenut. ”Leivontaliikkeissä” valmistuivat niin pullat kuin leivätkin, ja liikkeet muuttuivat sen mukaan taikinan alustamisesta uuniin laittamiseen ja valmiin pullan kaupan hyllystä ottamiseen. ”Ompelukonepolkuliikkeessä” muistui mieleen niin Singerit kuin Husqvarnatkin, ja naispuoliset osallistujat kyselivät iloisesti toisiltaan, kenellä millainenkin kone aikanaan on ollut. Lopuksi jumpan kahvinkeitto-osiossa jauhettiin kahvinpajuja ja keitettiin kahvia. Aukkaat muistuttivat meitä nuorempia, että aikanaan kahvinpavut piti ensin paahtaa ”rännärillä” ennen jauhamista.

Tuolijumpan jälkeen jatkoimme muistelua virsivisailun ja vanhojen eläinrvoitusten muodossa. Osallistujat pitivät kovasti visaisista kysymyksistä. Kaikki miettivät kysymyksiä kovasti, ja onnistuivat ratkaisemaan arvoituksia hyvin nopeasti. Vaikeimmissa arvoituksissa pienten vihjeiden jälkeen löytyivät oikeat vastaukset. Visailussa onnistuminen tuotti onnistumisen iloa, mikä näkyi leveänä hymynä ja nauruna. Aukkaat motivoivat toisiaan kehumalla ja iloitsamalla toisen onnistumisesta.

Tuokion loppupuolella oli pallohieronnan vuoro. Tässä asukkaat lisäsivät yhteenkuuluvuuden tunnetta hieromalla toinen toistensa hartioita nypypalloilla. Vuorovaikutusta tuli myös siitä, että asukkaat hieroivat toisiaan vuoron perään. Esiin nousi kysymys, mistä asukkaat voisivat ostaa palloja omaan käyttöön, jotta he voisivat aina kaverin luo kylään lähtiessä ottaa pallon mukaan ja hieroa hartioita myös omatoimisesti.

Lopuksi lauloimme asukkaille entuudestaan tuttuja yhteislauluja. Aukkaat lauloivat kykyjensä mukaan ja osa halusi vain kuunnella. Laulutuokion päätteeksi kysyimme heidän palautettaan virkistystuokiosta. Palaute oli yksiselitteisesti positiivista. Aukkaat haluavat että heille käydään säännöllisesti järjestämässä virkistystoimintaa. He haluaisivat, että sitä järjestettäisiin joka viikko ja mielellään myös useammin viikossa. Sisältöön he olivat todella tyytyväisiä.

5.3 Arviointi

Arvioimme virkistystoimintatuokion onnistumista ryhmän, ryhmän jäsenen ja ohjaajien tavoitteiden pohjalta, mitkä asetimme ennen toimintatuokion järjestämistä.

Sisällöllisesti virkistystuokio oli odotusten mukainen ja kattava. Pääsimme tavoitteisiimme yli odotusten. Ryhmälle asetettu tavoite täyttyi, eli he saivat toivomaansa virkistystoimintaa ja he tunsivat yhteenkuuluvaisuutta ryhmässä. Asukkaita osallistui virkistystuokioon yhteensä yksitoista. Kaikki osallistujat lähtivät aktiivisesti mukaan ja jaksivat hyvin koko yhdessäolo ajan. Ryhmän jäsenille asetettu tavoite täyttyi. Kaikki saivat osallistua toimintaan, virkistystoiminta edisti yksilön arjessa jaksamista mikä näkyi positiivisuutena ja iloisuutena asukkaiden keskuudessa. Lisäksi he saivat toivomiansa sosiaalisia kontakteja. Asukkaat olivat erittäin tyytyväisiä ohjelman sisältöön ja kiittelivät kovasti. Kolmas tavoite eli ohjaajille asetettu tavoite täyttyi myös. Osasimme suunnitella, tuottaa ja ohjata monipuolisesti asukkaiden toivomaa virkistystoimintaa. Ohjaaminen oli helppoa, koska ohjelma oli suunniteltu loogisesti ja sisältö mietitty tarkasti. Asukkaat olivat alusta saakka hyvin mukana ja kiinnostuneita koska kokonaisuus oli suunniteltu heidän toiveidensa mukaisesti. Ohjaaminen onnistui erinomaisesti. Opimme soveltamaan ikääntyneiden ryhmien ohjaamisen teoriaa käytännössä, mikä näkyi positiivisena lopputuloksena.

6 POHDINTA

Suunnittelimme kehittämistehtävämme sisällön pohjaten tekemämme opinnäytetyön ”Virkistystoiminnan merkitys ikäihmisten päivittäisessä jaksamisessa Arvola-kodissa” tuloksiin. Opinnäytetyössämme selvitimme Arvola-kodin asukkaiden mielipiteitä Oppimisneuvolan heille järjestämän virkistystoiminnan laadusta. Haastattelussa kysyimme, miten usein asukkaat olivat käyneet virkistystoiminnassa, ja mitä mieltä he olivat siitä. Lisäksi kartoitimme heidän toiveitaan tulevaisuudessa järjestettävästä virkistystoiminnasta. Ikäväksemme virkistystoimintaa ei juuri tutkimuksen teko hetkellä järjestetty. Tutkimuksessamme selvitimme aikaisemmin syksyllä 2005 järjestettyä toimintaa.

Valitsimme kehittämistehtäväksemme aiheen opinnäytetyöstämme, koska tuntui luonnolliselta jatkaa toiminnan kehittämistä opinnäytetyön antamien tulosten pohjalta. Näin meillä oli valmis suunta kehittämistehtävän tekemiseen ja toteuttamiseen. Opinnäytetyöstä saimme tulokseksi aineiston ryhmittelyn jälkeen alakategoriat, joiden pohjalta muodostimme yläkategoriat. Yläkategorioista – psyykkisen ja kognitiivisen toimintakyvyn paraneminen ja ylläpysyminen sekä sosiaalisten suhteiden ja toimintakyvyn ylläpysyminen – muodostimme yhdistävän kategorian – mielen virkeyden paraneminen ja ylläpysyminen (LIITE 1). Tämän pohjalta valitsimme virkistystoimintatuokioon mielen virkeyttä tukevia aiheita. Samalla saimme tilaisuuden nähdä, miten opinnäytetyöstä saamamme tulokset voitiin muuttaa käytännön toiminnaksi ikäihmisten toiminnan kehittämisessä. Tämä motivoi meitä virkistystoiminnan suunnittelussa, sillä meillä oli mahdollisuus toteuttaa juuri heidän toiveitaan vastaavaa toimintaa.

Kehittämistehtävä auttaa meitä kehittämään osaamistamme ja kasvattaa meitä tulevana terveydenhoitajina. Kehittämistehtävän kautta opimme myös suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan ikäihmisille suunnattua virkistystoimintaa. Tehtävä auttaa meitä myös tarkastelemaan toimintaamme kriittisesti ja näin opimme myös mahdollisista virheistämme. Ammattikorkeakoulututkinnon yleisissä kompetensseissa määritellään opiskelijoiden ammatillisen asiantuntijuuden kehittymisen perusta. Asetettuihin kompetensseihin pohjaten osaamme arvioida omaa osaamistamme ja määritellä osaamisemme kehittämistarpeita sekä osaamme suunnitella, organisoida ja kehittää omaa toimintaamme.

Ikäihmisille suunnatun virkistystoiminnan suunnittelussa tulee huomioida heidän toimintakykynsä ja terveydentilansa. Ikäihmisiä ei saisi aliarvioida ja eikä myöskään tuottaa sellaista toimintaa, joka ei tue virkistymistä ja toimintakykyä. Esimerkiksi ohjaamassamme ryhmässä kaikki osallistujat ovat erittäin hyvin aikaan ja paikkaan orientoituneita. He pystyvät keskustelemaan arkipäivän asioista ja ottamaan kantaa asioihin. Ohjaajina meidän tulee huomioida jokainen osallistuja yksilönä ja suunnitella monipuolinen ohjelma, jossa jokaiselle olisi jotakin. Ohjaajien tulee arvostaa ikäihmisten elämäkokemusta ja sen tuomaa tietoa sekä ottaa nämä seikat huomioon toimintaa järjestettäessä.

Virkistystoiminnan päätyttyä asukkaat kertoivat ajan kuluneen todella nopeasti. Käytimme virkistystoiminnan toteuttamiseen enemmän aikaa kuin olimme suunnitelleet. Alun perin suunnitelmissa virkistystoiminnan kestoksi oli määritelty reilu tunti, mutta rönsyilevän ja runsaan keskustelun johdattelemana aikaa kului lopulta 1,5 tuntia. Silti aika ei tuntunut pitkältä koska ohjelma oli hyvin suunniteltu ja kaikki asukkaat olivat hyvin mukana. Meille ohjaajina virkistystoimintatuokion jälkeen jäi hyvä ja positiivinen mieli, sekä olimme erittäin tyytyväisiä kokonaisuuteen. Positiivinen mieli tarttui meihin tyytyväisistä ikäihmisistä.

Meille ohjaajina tavoitteena oli suunnitella, tuottaa ja ohjata monipuolisesti asukkaiden toivomaa virkistystoimintaa. Onnistuimme mielestämme tavoitteessamme erittäin hyvin. Ikäihmiset ilmaisivat tyytyväisyytensä järjestämäämme virkistystoimintatuokioon kertoen meille olevansa tyytyväisiä tuokion sisältöön ja sen antaneen heille hyvän mielen koko loppupäiväksi. Opinnäytetyöstä saamiemme tulosten pohjalta osasimme suunnitella monipuolisen asukkaiden toimintakyvyn huomioivan virkistystoimintatuokion. Osasimme toteuttaa ja ohjata tuokion niin, että huomioimme jokaisen osallistujan yksilönä. Jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus osallistua kykynsä mukaan ja jokainen sai äänensä kuuluviin. Lisäksi mm. pallohieronassa olimme vuorollaan henkilökohtaisessa kontaktissa jokaisen ikäihmisen kanssa.

Kehittämistehtävä tuki ammatillista kasvuamme tulevana terveydenhoitajina monin eri tavoin. Saimme mm. valmiuksia kohdata entistä paremmin ikäihmisiä yksilönä ja huomioiden heidän erilaiset tarpeensa ja toiveensa. Lisäksi opimme ryhmänohjaustaitoja ja vuorovaikutustaitoja ikäihmisten kanssa. Kompetenssien mukaisesti osaamme soveltaa oman alamme arvoperustaa ja ammattieettisiä periaatteita omassa toiminnassamme. Lisäksi kykenemme toimimaan muutoksissa sekä havaitsemaan ja hyödyntämään erilaisia oppimis- ja toiminta-

mahdollisuuksia. Osaamme myös hankkia ja käsitellä oman alamme tietoa sekä kykenemme kriittiseen tiedon arviointiin ja kokonaisuuksien hahmottamiseen.

7 LÄHTEET

Era, P. 1997. Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Harri-Lehtonen, O. Isosaari, I. Laitinen, P. Luomaranta, S. Talvenheimo-Pesu, A. Tartia-Jalonen, A. & Viippola, A. 2005. Voimavaroja etsimässä. Ikäihmisten kuntoutusneuvola. Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry:n julkaisuja. Helsinki. Gummerus kirjapaino Oy.

Harri-Lehtonen, O. Isosaari, I. Laitinen, P. Luomaranta, S. Talvenheimo-Pesu, A. Tartia-Jalonen, A. & Viippola, A. 2005. Ryhmätoimintojen TOP 5 ikäihmisten kuntoutusneuvolas-
sa. Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry:n julkaisuja. Helsinki. Gummerus kirjapaino Oy.

Kalimo & Vuori 1998. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveyspalvelujen koettu tarve. Luku 2. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen.

Karjalainen, E. 1999. Palvelutaloissa asuvien vanhusten toimintakyky. Oulun yliopisto. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.

Karvinen, E. 1992. Liikuntaa vanhainkoteihin – Vanhusten fyysinen aktiivisuus – projektin kokemukset ja suositukset. Sosiaali- ja terveyshallitus, raportteja 51. Helsinki. Valtion painatuskeskus.

Mäkitalo, M. 1998. Motivoiva ryhmänohjaus – Kokemuksia tuloksellisista työnhakuryhmistä. Työterveyslaitos. Helsinki. Hakapaino Oy.

Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Oulun yliopisto. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.

Sosiaali ja terveysministeriö. Opetusministeriö. 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. Helsinki.

Tilvis, R. 2001. Geriatria. Toim. Tilvis, R. & Hervonen, A. & Jäntti, P. & Lehtonen, A. & Sulkava, R. Karisto Oy: Hämeenlinna.

Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015- kansanterveysohjelmasta 2001:4. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita Oyj.

Viitattu 10.1.2007

http://www.nettineuvo.fi/nettineuvo/fi/05_Ikaihmiset/index.jsp

Viitattu 12.4.2007

<http://www.cs.helsinki.fi/u/koskipah/Ryhmanohjaustyo.doc>

LIITTEIDEN LUETTELO

LIITE 1 AINEISTON ANALYYSI

LIITE 2 HAASTATTELULOMAKE

LIITE 3 KEVÄT 2007

LIITE 4 SUUNNITELMAN SISÄLTÖ

AINEISTON ANALYYSI
Alkuperäisilmaisuja haastattelussa

Pelkistetyt ilmaukset

Taustatietoja kysymykset 1, 3, 4

Kysymys 2

- ”haluan tietää mitä talossa tapahtuu”
- ”talo kantaa KOTI nimeä”
- ”kiva käydä aina odottanut maanantaita”
- ”yksinäisyyden vuoksi hakeudun toisten seuraan”
- ”tulin virkistäytymään”
- ”hyvää tietoa runsaasti, virkistystä”
- ”olen pitänyt siitä toiminnasta”

tietoa

kiva, odotettu
yksinäisyys, seura
virkistäytyminen
tietoa, virkistystä
pidetty

Kysymys 5

- ”nähty iloisia ihmisiä, kun heitä on tullut yhteen virkistymään”
- ”jalka nousi heti paremmin”
- ”saanut jutella toisten kanssa”
- ”tullut hyvä mieli kun saanut jossain käyä”
- ”on nähnyt toisia ihmisiä”
- ”katkaisee mukavasti päivän rytmin”
- ”toiminta on virkistänyt päivän elämää”

iloisuus, ihmiset, virkistyminen
jalka nousi paremmin
juttelu
hyvä mieli
nähnyt toisia
katkaisee päivän rytmin
virkistänyt päivää

Kysymys 6

- ”auttanut näkemään kanssaihmiset virkistyneimpänä maanantain
- jatkamaan päivää ja oottamaan uutta maanantaita”
- ”on, jos ei mitään ole niin masentuu huoneeseen”
- ”aamulla tuntunut, että ei tule mitään mutta sitten onkin jaksanut”
- ”jaksaa jatkaa päivää”
- ”piristänyt mieltä”
- ”kyllä on joka tavoin”

virkistyneet kanssaihmiset,

odotus
ilman toimintaa masentuu

jaksaminen parantunut
jaksaminen
piristyminen
joka tavoin

Kysymys 7

- ”samanlaista kuin aiemmin, vanhuuteen liittyvistä ta
- asioista tietoa ja keskustelua”
- ”jonkinlaista liikuntaa (tuolijumppaa, hierontaa), ta
- ennen kaikkea muistin virkistämistä”
- ”kaikki tekeminen on ollut mukavaa”
- ”selän takia ei fyysistä toimintaa”
- ”laulamista, leikit ja kaikki”
- ”verryttely”
- ”samanlaista, appelsiinihierontaa, tietokilpailut hieman ta
- hankalia”

samanlaista, tietoa vanhuudes-

keskustelua
liikuntaa(tuolijumppa, hieron-

muistinvirkistämistä
kaikki mukavaa
ei fyysistä toimintaa
laulamista, leikkejä, kaikkea
verryttely
samanlaista, appelsiinihieron-

tietokilpailuja

”toivoisin vanhemmille ihmisille vähän kehittyneimpiä kehittyneimpiä asioita,
eivät ole lapsia
asioita, eivät he ole ihan lapsia, kuin joskus pidetään”
”ei vanhuksillekaan ihan aina samoja juttuja, vähän uutuuksia” ei samoja juttuja, vä-
hän uutuuksia
”kuuntelijoita vanhuksille” kuuntelijoita
”toivoisin ihan samanlaista kuin ennenki se oli meille oikein
mukava ja piristävä päivä” samanlaista, mukava, piristävä

Ryhmittely

Alakategoriat

virkistäytyminen

virkistyminen

virkistystä

virkistyminen

virkistänyt päivää

virkistyneet kanssaihmiset

jalka nousi paremmin

jaksaminen

jaksaminen parantunut

jaksaminen

joka tavoin

tietoa

tietoa

tietoa

seura

yhdessäolo

ihmiset

juttelu

nähty toisia

kiva

toivottu

odotettu

pidetty

maanantain odotus

katkaisee päivän rytmin

mielialan paraneminen

ilma toimintaa masentuu

piristyminen

hyvä mieli

Yläkategoriat

Yhdistävä kategoria

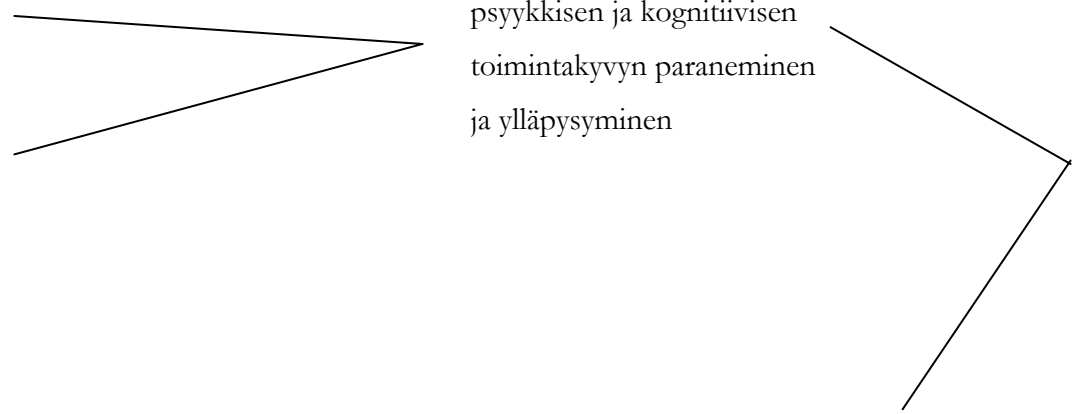
virikistyminen
jaksaminen
mielialan paraneminen
tietoa

psykkisen ja kognitiivisen
toimintakyvyn paraneminen
ja ylläpysyminen

Mielen virkeyden para-
neminen ja ylläpysyminen

yhdessäolo
toivottu

sosiaalisten suhteiden ja toimin-
takyvyn ylläpysyminen



HAASTATTELULOMAKE

VIRKISTYSTOIMINNAN MERKITYS IKÄIHMISTEN PÄIVITTÄISESSÄ JAKSAMISESSA
ARVOLA-KODISSA

Haastattelulla keräämme tietoa Kajaanin ammattikorkeakoulun Oppimisneuvolan järjestämästä virkistystoiminnasta.

1.) Kuinka usein olet osallistunut Oppimisneuvolan järjestämään virkistystoimintaan?

- joka kerta
- joka toinen kerta
- satunnaisesti

2.) Miksi olet osallistunut virkistystoimintaan? (vastaa omin sanoin)

3.) Oletko lähtenyt hyvillä mielin mukaan virkistystoimintaan?

- kyllä, joka kerta
- kyllä, useimmiten
- en

4.) Onko virkistystoiminta piristänyt päivääsi?

- kyllä
- ei

5.) Millä tavoin virkistystoiminta on piristänyt päivääsi? (voit vastata omin sanoin)

6.) Onko virkistystoiminta auttanut sinua jaksamaan? Jos on niin millä tavoin?

7.) Millaista virkistystoimintaa toivoisit Oppimisneuvolan järjestävän tulevaisuudessa?

KEVÄT 2007

ARVOLA 2

Maanantaisin 14-15.15

Jokaisen päivän aluksi mietelause ja nimipäiväsankari.

- 15.1. Anun ja Riinan kehittämistehtävä
- 29.1. Musiikkivisa
- 12.2. Tuolijumppa, rentoutus ja pallohierontaa
- 26.2. Muistinvirkistys (Esim. kirja Myötätuulta tupaan)
- 12.3. Koululle (Toimintarata salissa)
- 26.3. Keskustellaan keväästä,
-leikataan lehdestä kevätaiheinen kuva, josta kerrotaan
- 9.4. 2. Pääsiäispäivä, ei toimintaa.
- 23.4. Muistelupiiri (Kansallinen veteraanipäivä 27.4.)
- 30.4. Arvola 1 ja 2 Vapputeema
-työelämän muistelua ja aiheeseen sopivia lauluja
- 7.5. Allasjumppa koululla
- 21.5. Kevään päätös, yhteislaulujuhla, kysellään palautetta

Jokaisella kerralla keskustellaan ajankohtaisesta asiasta/terveystietoisku/keskustelu vanhuuteen liittyvistä asioista esim. dementiat

RYHMIEN OHJAAMINEN - SUUNNITELMAN SISÄLTÖ

Ryhmä: Arvola 2

Aika: Maanantai 15.1.2007

Opiskelijat: Anu Mikkonen ja Riina Romppainen

TAVOITTEET:

Ryhmälle: Tavoitteena saada virkistystoimintaa heidän toiveidensa mukaisesti ja saada ryhmässä yhteenkuuluvuuden tunne

Ryhmän jäsenelle: Osallistua toimintaan ja edistää yksilön arjessa jaksamista ja saada sosiaalisia kontakteja

Ohjaajille: Suunnitella, tuottaa ja ohjata monipuolisesti asukkaiden toivomaa virkistystoimintaa

SISÄLTÖ JA AJANKÄYTTÖ

OHJAAMINEN / OPETUSTAPA

Esittäytyminen ja kevään ohjelmasta kertominen ja mahdolliset toiveet/muutokset, nimipäiväsankari + päivänmietelause (10 min)

Keskustelu

Keskustelua vanhuuteen liittyvistä positiivisista asioista (15 min)

Keskustelu, johdattelu aktiiviseen osallistumiseen

Tuolijumppa (15 min)
(Mielikuvitusmatka)

Havainnollistetaan liikkeitä ja tehdään itse mukana

Muistinvirkistystä (virsivisailu ja vanhoja eläinarvoituksia) (15 min)

Esitetään kysymyksiä

Niska-hartiaseudun pallohieronta (15 min)

Hierotaan asukkaiden hartioita nypypalloilla ja ohjataan asukkaita tekemään hierontaa vierustoverille

Yhteislaulu (5 min)

Lauletaan yhdessä

ARVIONTI: Sisällöllisesti virkistystuokio oli odotusten mukainen ja kattava. Pääsimme tavoitteisiimme yli odotusten. Asukkaita osallistui virkistystuokioon yhteensä yksitoista. Kaikki osallistujat lähtivät aktiivisesti mukaan ja jaksoivat hyvin koko yhdessäolo ajan. Asukkaat olivat erittäin tyytyväisiä ohjelman sisältöön ja kiittelivät kovasti. Ohjaaminen oli helppoa, koska ohjelma oli suunniteltu loogisesti ja sisältö mietitty tarkasti. Asukkaat olivat alusta saakka hyvin mukana ja kiinnostuneita koska kokonaisuus oli suunniteltu heidän toiveidensa mukaisesti. Ohjaaminen onnistui erinomaisesti.