

”ARVON MEKIN ANSAITSEMME”

Asiakaslähtöinen yhteislaulutoimintamalli iäkkäille

Anne Heiskanen
Miina Inkilä
Opinnäytetyö, kevät 2011
Diakonia-ammattikorkeakoulu,
Diak Itä, Pieksämäen yksikkö
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Anne Heiskanen & Miina Inkilä. ”Arvon mekin ansaitsemme”. Asiakaslähtöinen yhteislaulutoimintamalli iäkkäille. Pieksämäki, kevät 2011. 54 sivua, 7 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä, Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda asiakaslähtöinen yhteislaulutoimintamalli iäkkäille. Opinnäytetyö sai alkunsa palvelukeskus Koivurannan johtajan ideasta järjestää ohjattua toimintaa palvelukeskuksen viereisissä rivitaloissa itsenäisesti asuville iäkkäille. Ohjattuun toimintaamme osallistui yhteensä kahdeksan iäkästä. Kohderyhmä mahdollisti kehittämämme yhteislaulutoimintamallin kokeilun lokakuun aikana kahdeksan kertaa.

Kehitetyn toimintamallin avulla haluttiin tukea kokonaisvaltaisesti osallistujien toimintakykyä, lisätä yhteisöllisyyttä sekä omanarvon tunnetta. Yhteislaulu nosti pintaan monia tunteita ja kokemuksia, joiden käsittelemistä edesauttoi toimintamallimme väljyys. Luottamuksellinen ilmapiiri vaikutti osallistujien avoimuuteen sekä rohkeuteen tuoda omia mietteitään julki.

Toimintamallin kokeilu onnistui hyvin. Osallistujat saivat päiviinsä piristystä ja mahdollisuuden kohdatuksi tulemisesta. Toiminnan edetessä osallistujien yhteisöllisyys kasvoi merkittävästi ja antoi heille mahdollisuuden keskinäiseen yhteydenpitoon toiminnan ulkopuolellakin. Toiminnalle oli selkeästi ollut tarvetta ja osallistujat toivoivat sille jatkoa. Esittelimme toimintamallia sekä jo järjestämäämme toimintaa paikallisille järjestöille, jotka ovat mahdollisia toiminnan jatkajia.

Asiasanat: vanhuus, yhteislaulu, asiakaslähtöisyys, toimintakyky, toimintamallit.

ABSTRACT

Anne Heiskanen & Miina Inkilä. "Arvon mekin ansaitsemme". A Client-Oriented Community Singing Model for Elderly People. 54 pages, 7 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, Spring 2011.

Diaconia University of Applied Sciences. Diak East, Pieksämäki. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of our Bachelor's thesis was to make a client-oriented community singing and action model for elderly people. The thesis was inspired by the head of Koivuranta Service Centre, who suggested that guided activities could be arranged for elderly people living independently in the terraced houses close to the centre. A total of eight elderly persons participated in our guided activities. The target group enabled us to try our community singing model eight times in October.

It was the aim of the action model to support, on a comprehensive basis, the participants' functioning capability and to increase both their sense of community and self-esteem. Community singing brought many feelings and experiences to the surface, which were easier to handle thanks to the looseness of our action model. A confidential atmosphere contributed to the participants' openness and courage to express their ideas and opinions.

The action model try-out was a success: it stimulated and cheered up the participants' everyday life and provided them with an opportunity to meet others. The progress of the activities saw a significant increase in the participants' sense of community, giving them an opportunity to keep in touch with each other also outside meetings. There had clearly been a need for this kind of activities, and the participants hoped they would continue. We demonstrated the action model and the activities to local organizations which might carry on the practice.

Keywords: old age, community singing, client-orientedness, functioning capability, action models

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 IÄKKÄÄN IHMISEN TOIMINTAKYKY	8
2.1 Vanhuus	8
2.2 Toimintakyky.....	9
2.2.1 Fyysinen toimintakyky ja sen tukeminen.....	10
2.2.2 Psykkinen toimintakyky ja sen tukeminen.....	11
2.2.3 Sosiaalinen toimintakyky ja sen tukeminen	12
3 MUSIIKKI, YHTEISLAULU JA ASIAKASLÄHTÖISYYS TOIMINNAN PERUSTANA	14
3.1 Musiikki.....	14
3.2 Yhteislaulu.....	15
3.3 Asiakaslähtöisyys	15
4 AIEMPIA PROJEKTEJA JA TUTKIMUKSIA.....	17
4.1. Osallistuva ikäihminen -projekti	17
4.2 Silver Song Club Project	18
4.3 Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin	19
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE	20
6 LIIKKEELLE LÄHTÖ	21
6.1 Työelämän apua suunnitteluun.....	21
6.2 Kohderyhmä	23
6.3 Suunnittelua ja palavereja.....	23
6.4 Markkinointi	24
7 HUVILAKADUN SYYSKUORO.....	26
7.1. Toiminnan taustaa.....	26
7.2 Toimintamalli	27
7.2.1 Yhteislaulun voimaa.....	27
7.2.2. Yhteislaulu kokonaisvaltaisen toimintakyvyn tukena.....	28
7.2.3. Tärkeää huomioitavaa yhteislaulutoimintaa järjestettäessä	29
7.3 Kokonaisvaltaista virkeyttä yhteislaulun ohessa	30
7.3.1 Virkeyttä liikunnasta	30
7.3.2 Mielenvirkeyttä	31
7.3.3. Ilmapiiri.....	32

7.4 Palautteen keruu matkan varrella.....	32
7.5 Jälleennäkeminen.....	33
8 ARVIOINTI.....	34
8.1 Toiminnan hyödynsaajat.....	34
8.1.1 Ryhmäläisten palautetta matkan varrelta	35
8.1.2 Huomioitamme ryhmän toiminnasta.....	35
8.2 Oma arviomme toimintamallista	36
8.3 Toiminnan jatkuminen.....	38
9 POHDINTA	39
9.1 Toiminnan eettisyys ja luotettavuus	39
9.2 Mitä olisimme tehneet toisin?.....	40
9.3 Ammatillinen kasvu.....	41
LÄHTEET.....	43
LIITTEET	
LIITE 1: Ensimmäinen kirje kohderyhmälle.....	47
LIITE 2: Esimerkki viikoittaisesta kirjeestä asukkaille.....	48
LIITE 3: Toimintakertojemme rakenne.....	49
LIITE 4: Toimintakertojemme laulut	50
LIITE 5: Esimerkkejä muistia harjaannuttavista virikkeellisestä toiminnasta	52
LIITE 6: Lehtiartikkeli	53
LIITE 7: Muistilista huomioitavista asioista	54

1 JOHDANTO

Seuraavien vuosikymmenten aikana Suomen väestö tulee ikääntymään nopeasti. Tämä haastaa yhteiskunnan sopeutumaan entistä enemmän iäkkään väestön tarpeisiin. Jotta ikäihmisten palveluiden laatu säilyisi, ovat Suomen sosiaali- ja terveysministeriö sekä Kuntaliitto laatineet “Ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskevan laatusuosituksen”. Laatusuositusten tavoitteena on parantaa palveluiden laatua ja vaikuttavuutta sekä edistää ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Yhtenä valtakunnallisena tavoitteena on, että vuoteen 2012 mennessä 91–92 % yli 75-vuotiaista henkilöistä asuu joko itsenäisesti tai kattavan palvelujen turvin kotona. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2008, 3, 9 & 30.)

Olemme molemmat olleet kiinnostuneita vanhustyöstä lähes koko opintojemme ajan ja tehneet opinnoissamme yhteistyötä koulumme vieressä sijaitsevan Koivurannan palvelukeskuksen kanssa. Tästä syystä oli luonnollista, että tiedustelimme palvelukeskuksen johtajalta Ritva Häkkiseltä kiinnostusta lähteä opinnäytetyömme työelämäyhteistyökumppaniksi. Tätä kautta saimme kuulla, että vanhukset, jotka asuvat itsenäisesti vuokralaisina palvelukeskuksen viereisissä rivitaloissa, tarvitsevat ohjattua toimintaa. Ajatus toiminnan järjestämisestä laitoshoidossa asuvien sijaan itsenäisesti asuville innosti meitä heti ajankohtaisuutensa ansiosta.

Opintojen myötä olemme tutustuneet iäkkäille järjestettävää musiikkitoimintaa koskevaan kirjallisuuteen ja uutisointiin. Opinnäytetyötä aloittaessa pohdimme yhdessä, millaista lisätietoa me, pian valmistuvat sosionomit, haluaisimme musiikin hyödyntämismahdollisuuksista vanhustyössä. Mieliimme nousi hyvinkin nopeasti kiinnostus yhteislaulua ja sen tuomaa kokonaisvaltaista hyvinvointia kohtaan. Opinnäytetyön lopullinen idea alkoikin rakentua nopeasti musiikkitoiminnan ympärille.

Halusimme opinnäytetyön avulla luoda yhteislauluun perustuvan toimintamallin, jolla voidaan tukea sekä ylläpitää iäkkään toimintakykyä sekä fyysisesti, psyykkisesti että sosiaalisesti. Aloitimme yhteistyön rivitalojen asukkaiden kanssa elokuussa 2010 kyselyllä heidän toiveitaan tulevan toiminnan suhteen. Varsinaiset kokoontumiset ryhmänä toteutimme kahdeksan kertaa lokakuun 2010 aikana. Opinnäytetyömme kohderyh-

mänä oli itsenäisesti asuvat iäkkäät, jotka eivät kuulu tuetun palveluasumisen piiriin. Tästä syystä meillä ei ollut varsinaista työelämän yhteistyökumppania. Kenties haastavinta toiminnan suhteen oli saada ikäihmiset liikkeelle, minkä vuoksi panostimme hyvin paljon toimintamme markkinointiin.

Toivomme luomastamme toimintamallista olevan hyötyä ammattilaisille, jotka voisivat hyödyntää ja soveltaa menetelmäämme omien tarpeidensa mukaisesti. Olemme pitäneet koko opinnäytetyöprosessin ajan hyvin tärkeänä taata toiminnan jatkuminen. Olemme tähän liittyen olleet yhteydessä kouluumme sekä paikallisiin järjestöihin ja yhdistyksiin.

2 IÄKKÄÄN IHMISEN TOIMINTAKYKY

Iäkkään toimintakyky pystytään määrittelemään monin eri tavoin. Yleensä vanhuksen toimintakyky nähdään kykynä selviytyä arjen toiminnoista, elää itseään miellyttävää elämää sekä kokea erilaisia kokemuksia. Ikääntymisen myötä vanhukselle tulee eriasteisia elämää rajoittavia fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja hengellisiä seurauksia, jotka vaikuttavat hänen jokapäiväisen elämän laatuunsa. Luonnollisten iän tuomien muutosten ja sairauksien lisäksi vanhuksen toimintakykyyn vaikuttavat myös perintötekijät ja ympäristö. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 18–19.)

2.1 Vanhuus

Vanhuutta tutkiva tieteenalaa kutsutaan gerontologiaksi. (Stuart-Hamilton 2003, 193–194). Väestön ikääntymisen myötä ikääntyneiden elinoloja on alettu tutkia varsin paljon (Jyrkämä 2003, 16). Yhteiskunnan ja kulttuurin muuttuessa ikääntymistä ja ikääntyvää ihmistä kuvaavat käsitteet ovat monipuolistuneet. Tänä päivänä ei puhuta pelkästään vanhuksista, vaan on myös iäkkäitä, ikäihmisiä, ikääntyneitä, eläkeläisiä sekä senioreita. Vanhuus on myös saanut paljon uusia nimityksiä. Tästä elämänvaiheesta käytetään nykyään usein nimityksiä myöhäinen aikuisikä, kolmas ikä tai neljäs ikä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 239.) Opinnäytetyössämme puhumme lähinnä iäkkäistä ja ikäihmistä.

Ikääntyvät ihmiset eivät enää voi olla yhtä tehokkaita kuin nuoremmat. Täytyy kuitenkin muistaa vanhuuteen liittyvän vielä kehitystehtäviä ja kokemuksia, sekä mahdollisuuksia kehitykseen ja kasvuun. Eläköitymisen myötä ihmisen saattaa olla vaikea nähdä lisääntyneessä vapaa-ajassa olevan mitään hienoa tai mahtavaa. Kypsässä iässä noin 60/65-vuotiaana eläkkeelle siirryttyään ihminen jättää monesti taakseen työelämän sekä siirtyä talouden arvoista sisäisiin arvoihin. Suhde omaan ruumiiseen, aviopuolisoon, lapsiin ja lähisukulaisiin luodaan usein täysin uudelleen. (Dunderfelt 1997, 244–245.)

Erik Eriksson on jakanut elämänkaarimallissaan ihmiselämät kahdeksaan osaan, joista yksi on vanhuus. Kuten muillakin elämänvaiheilla, myös vanhuudella on oma kehitystehtävänsä; minän eheys. Ihminen pysähtyy tuolloin kysymään itseltään; pystynkö hy-

väksymään sekä hyvät että huonot ajat osaksi juuri minun omaa elämäni? Erikssonin mukaan tämä on juuri vanhuuden viisautta, kyky avoimuuteen sekä kiinnostukseen omaa elämäänsä kohtaan. Minän eheyden saavuttaminen vaatii usein oman itsensä kokonaisvaltaista hyväksymistä, niin fyysisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti. (Dunderfelt, 1997, 244–245.)

Tänä päivänä elämänkaari -käsitteeseen on alettu suhtautua kriittisesti. Psykologi Kaarina Kyyrönen kertoo olevansa tyytymätön varsinkin sanan “kaari” käyttöön puhuttaessa ihmisen elämäkulusta. Kaari nimittäin koostuu aina alun noususta, huippukohdasta ja sen jälkeen laskeutumisesta alaspäin. Ihmisen elämä ei saisi olla jatkuvasti putoavaa kultaisen keski-ään jälkeen. Yksilön velvollisuus itseään kohtaan on jatkuvasti kehittää itseään, huolimatta siitä, että keho iän myötä voi rappeutua. Kyyrönen ehdottaakin kehityspsykologialle uutta sanaa “elämän viiva” käytettäväksi ihmisen elämäkulusta. (Kyyrönen 2007.)

2.2 Toimintakyky

Toimintakykyä on käsitteenä vaikea yksiselitteisesti määritellä. Eri näkökulmista tarkasteltuna toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa esimerkiksi joko vamman seurauksena tullutta toiminnanvajauksen puuttumista tai toisaalta henkilön selviytymistä kokonaisuudessaan päivittäisistä toiminnoistaan. Toimintakyky voidaan nähdä sekä henkilön suoriutumisenä yksittäisestä toiminnasta kuten fyysisestä rasituksesta, että laaja-alaisemmin ihmisen selviytymistä hänelle tärkeistä jokapäiväisen elämän toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän elää. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.)

Toimintakyvyllä voidaan myös tarkoittaa elinajan, terveydentilan ja itsenäisyyden muutoksia. Ihmisen toimintakykyyn vaikuttavat niin iän mukanaan tuomat muutokset, sairaudet kuin myös se, kuinka ihminen pitää erilaisilla toiminnoilla ja harjoituksilla yllä omaa toimintakykyään. Yleisesti ajatellaan, että fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky on itsestä huolehtimisen edellytys. (Haukka, Kivelä, Pyykkö, Vallejo Medina & Vehviläinen 2006, 57.) Yleisin määrittely on jakaa toimintakyky kolmeen eri osa-alueeseen; fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Nämä osa-alueet ovat yhteydessä

toisiinsa, minkä vuoksi muutos jollakin osa-alueella vaikuttaa muihinkin toimintakyvyn osa-alueisiin. (Eloranta & Punkanen 2008, 10.)

Suomen sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut valtakunnalliset ikääntymispolitiikan tavoitteet. Yhtenä tärkeimpänä tavoitteena on edistää niin ikäihmisten toimintakykyä, itsenäistä elämää kuin myös aktiivista osallistumista yhteiskuntaan. Tähän tavoitteeseen liittyen, ikäihmisiä pyritään motivoimaan ottamaan vastuuta omasta terveydestä ja toimintakykynsä säilyttämisestä, muun muassa tukemalla heitä monipuolisella ja ennaltaehkäisevällä toiminnalla, esimerkiksi järjestämällä esteettömiä liikuntamahdollisuuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.)

2.2.1 Fyysinen toimintakyky ja sen tukeminen

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua fyysistä aktiivisuutta vaativista jokapäiväisen elämän toiminnoista, kuten selviytymistä arkiaskareista ja harrastuksista. Yleensä fyysinen toimintakyky jaetaan yleiskestävyyteen, lihaskuntoon ja liikkeen hallintakykyyn. Lihaskuntoon katsotaan kuuluvaksi voima, kestävyys ja notkeus, kun taas tasapaino, koordinaatio ja reaktiokyky liittyvät keuhonhallintakykyyn. Ikääntyneen fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat muun muassa ravitsemustila, kehon rakenne ja toiminta sekä psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22–23.)

Ikääntyneen fyysisellä toimintakyvyn tukemisella tarkoitetaan sellaista tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään vahvistamaan ikääntyneen itsenäistä suoriutumista ja terveyden ylläpitämistä. Ikääntyneen elinympäristöä ja fyysistä toimintakykyä voidaan esimerkiksi tukea järjestämällä hänelle apuvälineitä esteettömään liikkumiseen. Fyysisen toimintakyvyn tukemisen tavoitteiksi katsotaan kuuluvaksi muun muassa perustoimintojen ylläpitäminen ja parantaminen, ohjaaminen terveys- ja kuntoliikuntaan sekä päivittäisten toimintojen ylläpitäminen ja parantaminen. Tavoitteiden on kuitenkin oltava mielekkästä saavutettavia, ja vanhuksen tulee itse olla aktiivisesti mukana asettamassa omia tavoitteitaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22–23, 108.)

Vähäinen liikunnallinen aktiivisuus vaikuttaa heikentävästi ikääntyneen fyysiseen toimintakykyyn. Tämän vuoksi säännöllisellä liikunnalla on tärkeä merkitys ikääntyneelle.

Lihasten voimaa vaativalla työskentelyllä sekä säännöllisin väliajoin tapahtuvalla liikunnalla voidaan parantaa iäkkään liikkumiskykyä, sekä muun muassa hidastaa lihasten surkastumista sekä ehkäistä nivelten jäykistymistä ja nivelpintojen kulumista. Liikunnalla on myös vaikutusta erilaisten sairauksien, kuten osteoporoosin, diabeteksen ja sydänsairauksien, ehkäisyssä ja hoidossa. (Eloranta & Punkanen 2008, 64.)

2.2.2 Psykkinen toimintakyky ja sen tukeminen

Psykkinen toimintakyky jakaantuu neljään eri osa-alueeseen. Nämä ovat kognitiiviset toiminnot, persoonallisuus, psykkinetiset voimavarat ja mieliala. Psykkinen toimintakyky näkyy niin ihmisen minäkäsityksessä, itsearvostuksessa kuin myös päätöksenteko- ja ongelmanratkaisuvalmiuksissa. Kokonaisuudessaan psykkinen toimintakyky ajatellaan kuvaavan sitä, missä määrin vanhus kykenee käyttämään psykkinisiä voimavarojaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24.)

Fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat kiinteässä yhteydessä psykkineseen toimintakykyyn. Psykkinen toimintakyky antaa mahdollisuuden vanhukselle mukautua ja selviytyä hänelle itselleen välttämättömistä rooleista. Tämä vahvistaa vanhuksen elämänhallinnan ja selviytymisen tunnetta. Psykkinen toimintakyvyn säilymistä pidetään erittäin tärkeänä ikääntyneen hyvinvoinnin kannalta. Ikääntyneen psykkinen toimintakykyä tukemalla voidaan vähentää hänen hoidon ja avun tarvettaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24, 186.)

Psykkinen toimintakykyyn olennaisesti liittyvät kognitiiviset eli tiedon käsittelyyn tarvittavat toiminnot, esimerkiksi muistaminen, ajattelu sekä ongelmanratkaisutaito, heikentyvät ikääntymisen myötä. Heikentyneet kognitiiviset taidot vaikuttavat negatiivisesti vanhuksen terveyteen ja hyvinvointiin. Tämän vuoksi ikääntyneen psykkinen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja parantamisessa keskitytään tukemaan ikääntyneen mielialaa ja kognitiivisia toimintoja. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 186.)

Sopeutuminen ikääntymisen mukanaan tuomiin psykkinen toimintakyvyn muutoksiin on hyvin yksilökohtaista. Tämän vuoksi ikääntyneen psykkinen toimintakykyä tukiessa pyritään yhdessä ikääntyneen kanssa etsimään ja löytämään hänen omia voimavarojaan ja edellytyksiään. Selviytyäkseen arjestaan, ikääntynyt tarvitsee hänestä itsestään lähte-

vää motivaatiota ja aktiivisuutta. Tärkeää ei ole tehdä asioita ikääntyneen puolesta, vaan antaa hänelle itselleen mahdollisuus hoitaa omia asioitaan ja tehdä itsenäisiä päätöksiä päivittäiseen elämäänsä liittyen. Ikääntyneet voivat harjoittaa muistiaan itsenäisesti kotonaan muun muassa ristosanojen parissa. Vanhusten päivätoimintaryhmissä ikääntyneiden psyykkistä toimintakykyä pyritään ylläpitämään ja parantamaan erilaisilla taideharastuksilla sekä muilla sosiaalisilla virikkeillä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 187.)

2.2.3 Sosiaalinen toimintakyky ja sen tukeminen

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä toimia elämässään toisten ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa ja yhteisöissä. Yhteisöt voivat olla muun muassa lähipiiriä, kansallisia tai kansainvälisiä. Yleensä vanhuksella on erilaisia rooleja näissä yhteisöissä. Näitä rooleja voivat olla esimerkiksi toimija, kuuntelija, kanssaeläjä ja sivustaseuraaja. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24.)

Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat olennaisena osana sosiaaliset taidot. Hyvän sosiaalisen toimintakyvyn omaava vanhus kykenee sekä vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa, että solmimaan ja ylläpitämään sosiaalista verkostoaan. Vanhuksen sosiaalinen verkosto koostuu kaikista niistä vuorovaikutussuhteista, joiden kautta hän muun muassa säilyttää sosiaalisen identiteettinsä, solmii uusia sosiaalisia kontakteja ja saa sosiaalista tukea. Usein vanhuksen sosiaalisen verkoston tärkeimmät henkilöt ovat hänen sukulaisensa, lähinnä lapset. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24–25.)

Jokainen ihminen, myös vanhus, tarvitsee toisia ihmisiä, läheisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Hyvin toimiva sosiaalinen verkosto on yksi tärkeimmistä vanhuksen terveyden ja toimintakyvyn tukipilareista. Sosiaalista verkostoa voidaan pitää jopa puskurina stressiä ja vastoinkäymisiä vastaan. Vanhuksen laaja sosiaalinen verkosto vaikuttaa positiivisesti hänen fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyynsä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24–25, 197.)

Vanhustyön keskusliiton mukaan Suomen iäkkäistä joka kolmas kärsii yksinäisyydestä (Valkonen 2009). Usein fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn muutokset, kuten kuulon heikentyminen tai liikuntakyvyn huonontuminen, vaikuttavat vanhuksen sosiaalisiin suhteisiin ja mahdollisuuksiin osallistua erilaisiin tilaisuuksiin, minkä myötä heidän

sosiaalinen toimintakykynsä rajoittuu. Tästä syystä sosiaaliset suhteet ovat erityisen tärkeitä, sillä ne edesauttavat vanhuksen hyvinvointia, elämänlaatua ja sosiaalista toimintakykyä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24–25.)

Kun halutaan tukea ikääntyneen sosiaalista toimintakykyä, tulee hänelle tarjota erilaisia mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Jotta ikääntyneen sosiaaliset taidot säilyisivät, on ikääntyneen koettava itsensä arvokkaaksi. Sosiaalinen tuki antaa ikääntyneelle mahdollisuuden uskoa, että hänestä välitetään ja häntä rakastetaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 198.)

3 MUSIIKKI, YHTEISLAULU JA ASIAKASLÄHTÖISYYS TOIMINNAN PERUSTANA

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden lähtökohtia olivat musiikki, yhteislaulu sekä asiakaslähtöisyys. Ennen toiminnan aloittamista otimme selvää musiikin sekä yhteislaulun vaikutuksista yleisesti ihmisiin, sekä erityisesti iäkkäisiin. Tapaamiskertojamme suunniteltaessa kiinnitimme erityisesti huomiota asiakaslähtöisyyteen ja tapaan, jolla osallistujat eivät kokisi olevansa pelkästään toiminnan kohteita.

3.1 Musiikki

Musiikin vaikutuksia ja mahdollisuuksia tutkittaessa on tehty kaukaa historiasta löytöjä muun muassa siitä, kuinka musiikki rauhoittaa ja tasapainottaa ihmisen mieltä. Musiikin vaikutuksista on saatu tutkittua tietoa, jota voidaan kuvailla yksityiskohtaisemmin, muttei kuitenkaan yleistää kaikkia ihmisiä koskevaksi. Tämä johtuu esimerkiksi siitä, ettei sama musiikki vaikuta samalla tavoin kaikkiin ihmisiin. Ihmisen omat, subjektiiviset kokemukset määrittelevät sen, miten musiikki koetaan. (Jukkola 2003, 173.)

Musiikki avautuu, kun sille avautuu itse. Musiikista tulee ihmiselle merkityksellistä, kun siihen luo kosketuskohtaa. Musiikki kertoo, välittää, puhuttelee ja koskettaa. (Kurkela 2004, 11.) Musiikin avulla voidaan ilmaista monia tunteita joihin eivät sanat riitä. Monesti koskettava laulu tuntuu kertovan juuri omasta elämästä, niistä juuri koskettavimmista asioista. Varmasti jokaiselle löytyy kappaleita koskien juuri heidän elämäntilanteita sekä elämäntilanteita. (Hohenthal-Antin 2006, 66–67.)

1900-luvun jälkipuoliskolla maassamme on ollut vahva yhteislaulun alennustila. Aiempien vuosikymmenten aikana suomalaisille oli hyvin tavallista kajauttaa juhlien päätteeksi esimerkiksi maakuntalaulu. Vuosien ajan yhteislaulu on kuitenkin vahvasti säilyttänyt asemansa jumalanpalveluksissa sekä seuroissa vanhan sukupolven ansiosta, joka oli jo kansakoulussa oppinut suuren määrän kansanlauluja sekä virsiä, joiden avulla kulttuuriperintömme välittyi eteenpäin. (Sariola 2008, 104.)

3.2 Yhteislaulu

Uudenmaan läänintaiteilija Ava Nummisen mukaan laulaminen on toiminnallisuutta, jonka avulla voidaan ylläpitää muun muassa yhteisöllisyyttä, sillä yhteislaulu on antaa mahdollisuuden ja syyn kokoontua yhteen. Lauluryhmän kanssa samaan rytmiin laulaminen on yhteistyömuoto, joka voidaan tulkita jäsenten halukkuudeksi toimia yhdessä jatkossakin. Laulamisen avulla on mahdollista aktivoita uudelleen sekä ylläpitää aivo-toimintoja. (Miettinen 2009, 8–9.) Erityisesti laulaessa aktivoituvat kehon lihasliikkeitä säätelevät aivoalueet (Numminen 2010).

Sulkavalainen musiikinopettaja ja sekakuoro Elohopean kuoronjohtaja Sinikka Taskinen kertoo ikääntyneiden kuorolaulun käyvän lääkkeestä. Ainakaan osallistujien ei tarvitse käydä hakemassa masennuslääkkeitä, sillä yhteislaulun on koettu kohentavan virkeyttä sekä kokonaisterveyttä. Tapaamiset luovat hyvää me-henkeä sekä keskinäistä huumoria. (Hohenthal-Antin 2006, 65–66.) Yhteislaulun on todettu myös edesauttavan uusien ystävien saamista, rentoutta sekä henkistä ja hengellistä vireyttä. Yhdessä laulaminen edistää vuorovaikutustaitoja ja antaa ihmiselle mahdollisuuden siirtyä paikasta ja ajasta toiseen. (Miettinen 2009, 8–9.)

Vuonna 2004 vuoden kanttoriksi valittu Erkki Rajamäki kertoo Helsingin Sanomien artikkelissaan “Mä mistä löytäisin sen laulun” laulun tuottavan laulajalleen parantavan kokemuksen. Laulaessa eivät värise vain äänihuulet, vaan myös luut ja lihakset päästä varpasiin sekä sielu pohjamutiaan myöten. Rajamäen mielestä laulamista voisi kutsua jopa sisäiseksi jumpaksi, vaaditaanhan siinä hyvää lihaskuntoa ja keuhkoja. (Tulonen 2004.)

3.3 Asiakslähtöisyys

Olen ihminen, ole sinäkin ihminen minulle, unohda kerrankin ammattiroolisi ja tule sille tasolle, missä minäkin olen. (Immonen & Kiikkola 2001, 22–35).

Ikäihmisten asiakaslähtöisissä palveluissa on keskeistä ja tärkeää osata asettaa asiakas itse asioiden “yttimeen”. Työntekijän tulee kuvitella itsensä asiakkaan paikalle. Erityisen

tärkeää asiakaslähtöisyyden huomioiminen on, jos palvelunsaajan toimintakyky on alentunut. (Peiponen, Vaarama & Voutilainen 2002, 38.)

Hyvä keino varmistaa asiakaslähtöinen toiminta on hyödyntää työssä asiakaspalautteita. Asiakaslähtöisyys edellyttää asiakaspalautteen lisäksi myös asiakkaan osallistumista asiakaslähtöisyyttä edistäviin kanaviin, kuten esimerkiksi erilaisiin asiakasneuvostoihin ja paneeleihin. (Peiponen ym. 2002, 38.) Nykyään ikääntyneitä ei nähdä lähtökohtaisesti työn kohteina, vaan toiminnan subjektina. Ajan myötä vanhuksen rinnalle tarvitaan avustajia sekä palkattuja ammattilaisia, mikä ei kuitenkaan muuta peruslähtökohtaa siitä, että vanhusten tarve itsenäisyyteen säilyy koko loppu elämän. (Sariola 2008, 107.)

Asiakaslähtöisessä ajattelussa tulisi palveluntarjoajan antaa asiakkaalle mahdollisuus tuntea itsensä palvelun laadun kokijana, kontrolloijana, kehittäjänä sekä konsulttina. Asiakaslähtöisen toiminnan kehittämisessä on tarkoitus nostaa esiin asiakkaan voimavarot, sekä vahvistaa asiakkaan osallistumista häntä koskevaan päätöksentekoon. Työpaikoilla on siis erityisen tärkeä pohtia sitä, miten asiakaslähtöisyys näkyy juuri heidän työyksiköissään. (Nuorala 2009.)

4 AIEMPIA PROJEKTEJA JA TUTKIMUKSIA

Opinnäytetyömme aiheeseen liittyen on tehty jonkin verran niin kotimaisia kuin ulkomaisiakin tutkimuksia, hankkeita ja projekteja. Suurimmassa osassa näistä on ollut kohderyhmänä laitoksessa asuvat dementoituneet ikääntyneet. Yhtenä tällaisena esimerkkinä on viime vuonna valmistunut jyvaskyläläinen pro gradu-tutkielma musiikin vaikutuksista ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. Englantilaisen Silver Club sekä suomalaisen Osallistuva ikäihminen -projektin kohderyhmänä oli pääosin itsenäisesti asuvat ikääntyneet. Olemme hyödyntäneet näitä jo aiemmin tehtyjä tutkimuksia suunnitellessamme omaa toimintaamme.

4.1. Osallistuva ikäihminen -projekti

Alatornion Vanhainkotiyhdistys järjesti vuosina 2001–2006 Osallistuva ikäihminen -projektin. Projektin keskeisinä tavoitteina olivat ikäihmisten jokapäiväisen itsenäisesti kotona selviytymisen lisääminen, toimintakyvyn ylläpitäminen ja yksinäisyyden lievittäminen. Torniolaiset omassa kodissa asuvat kokonaisvaltaisen kuntoutuksen tarpeessa olevat yli 65-vuotiaat ikäihmiset muodostivat projektin kohderyhmän. (Ihalainen 2006.)

Projekti käynnistyi, kun vuonna 2003 projektityöntekijä suunnitteli ja kartoitti toiminnan sisältöä tapaamalla ja haastatteleamalla Alatornion Vanhainkotiyhdistys ry:n vuokratalojen pariakymmentä ikäihmistä. Tämän jälkeen alettiin järjestää noin 2–2,5 tuntia kestäviä ryhmätoimintoja, jotka koostuivat muun muassa monimuotoisista jumppa-, rentoutus- ja kehonhallintaharjoitteista, laulamisesta, muisteluista, keskusteluista ja pelituokioista. Projektin aikana tehtiin myös erilaisia retkiä ja tempauksia sekä konsultointeja ja luentoja. (Ihalainen 2006.)

Projektin tuloksena saatiin perustettua 11 isoa ryhmää ja viisi pienryhmää. Vuosien myötä ryhmiin ja retkiin sekä tempauksiin osallistui yhä enemmän väkeä ja lähikunnat kiinnostuivat toiminnasta. Tämän myötä haettiin uutta rahoitusta toiseen, Kulta-projektiin, jonka tarkoituksena oli ylläpitää Osallistuva ikäihminen -projektin myötä perustetut ryhmät. (Ihalainen 2006.)

Osallistuva Ikäihminen -projektista lukiessa löysimme paljon yhtäläisyyksiä kehittämämme toiminnan kanssa. Projektin monipuolisesta toiminnasta lukiessa saimme vinkkejä ikääntyneiden toimintakyvyn tukemisen keinoista. Toimintamme rakennetta suunnitellessa käytimme apuna projektin raportista nousseita hyödyllisiä vinkkejä siitä, mitä tulee ottaa huomioon ikääntyneiden ryhmätoimintaa järjestettäessä. Oli ilo myös huomata kyseisen toiminnan jatkuminen projektin jälkeen.

4.2 Silver Song Club Project

The Silver Song Club Project on englantilaisen Canteburyn Christ Church -yliopiston sekä vapaaehtoistyöjärjestön Sing for your lifen yhdessä toteutettu projekti, jonka tarkoituksena oli kehittää ja tarjota ikäihmisille mahdollisuus kokoontua ja musisoida yhdessä. Tutkimuksen taustalla oli Houstonin vuonna 1998 sekä Cohenin vuosina 2006 ja 2007 tehdyt tutkimukset, joiden mukaan ryhmässä laulamisaalla on löydetty monia positiivisia vaikutuksia iäkkäiden terveydelle sekä hyvinvoinnille. (Bungday & Skingley 2008.)

Vuonna 2008 Englannissa toimi jo 36 yhteislauluklubia. Toimintakerrat rakentuivat pääasiallisesti yhteislaulusta. Tapaamiset aloitettiin laulamalla tuttuja yhteislauluja, joiden jälkeen siirryttiin uusien laulujen opetteluun. Toimintakerroilla järjestettiin myös lisänä muun muassa tuolijumppaa. Jokaista Silver Song Club -ryhmää ohjasi vapaaehtoinen. (Bungday & Skingley 2008.)

Toimintamalli oli rakennettu joustavaksi, jotta ohjaajat ehtivät kysyä ja huomioida osallistujien laulutoiveita. Usein ihmisten tapaaminen yhteislaulun merkeissä antoi paremman hyödyn kuin yksinlaulu tai muihin sosiaalisiin aktiviteetteihin osallistuminen. Vaikkei toiminnan tarkoitus ollut pääasiassa parantaa fyysistä toimintakykyä, monet osallistujat kertoivat huomanneensa positiivisia vaikutuksia hengityksessään, kehonsa liikkumisessa sekä koordinaatiossa. Yhteislaulun merkeissä kokoontuminen oli saanut monet myös unohtamaan kipunsa ja rentoutumaan. Ikäihmisiltä saatu, toimintaa koskeva palaute oli pääosin positiivista. Usein osallistujat kuvasivat toimintaa sanalla ”nautinto”. (Bungday & Skingley 2008.)

The Silver Song Club -projektista lukeminen sai innostuksemme aihetta kohtaan kasvamaan. Etenkin oli ilo lukea yhteislaulutoimintaa iäkkäille toteutettavan Englannissa jo ainakin 36 ryhmän voimin. Toiminnassa on hyvin paljon samankaltaisuuksia kuin meidän suunnittelemassamme toimintamallissa. Kuitenkin The Silver Song Club Project eroaa luomastamme toimintamallista monilta osin, erityisesti siinä, että halusimme toimintamallimme avulla antaa ikäihmisille mahdollisuuden purkaa laulujen mukana tuomia tunteita ja ajatuksia.

4.3 Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin

Vuonna 2010 Jyväskylän yliopistosta valmistuneessa pro gradu -tutkielmassa tarkasteltiin musiikin vaikutusta kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa asuvien ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin. Tutkimus tehtiin syksyllä 2008 teemahaastattelemalla palvelutalojen asukkaita. Haastateltavat olivat taustoiltaan mahdollisimman erilaisia, jotta tutkimuksen tulokset pystyttäisiin yleistämään. Iältään haastateltavat olivat 77–93-vuotiaita. (Vanhala 2010.)

Tutkimuksessa todettiin musiikkitoiminnan lisäävän palvelutalojen asukkaiden hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksen kohderyhmän mielestä mieluisimpia palvelutaloissa järjestettyjä toimintamuotoja olivat laulaminen ja musiikin kuuntelu. Palvelutalojen asukkaat opettelevat mielellään uusia asioita, mutta ovat varauksellisia uusien musikaalisten asioiden opettelun suhteen. (Vanhala 2010.)

Tutkimus eroaa opinnäytetyöstämme niin, että sen kohderyhmänä oli palvelutalossa asuvat ikäihmiset, kun taas meidän kohderyhmänä ovat itsenäisesti asuvat iäkkäät. Mielienkiintoista oli lukea tutkimuksen teemahaastatteluita, joissa iäkkäiden oma ääni tuli kuuluviin, sillä itse halusimme toteuttaa toimintaamme hyvinkin asiakaslähtöisesti. Tutkimuksessa nostettiin vahvasti esille harrastusten positiivinen merkitys suhteessa ikäihmisten hyvinvointiin. (Vanhala 2010.) Tästä nousi ajatuksemme antaa ikääntyneille mahdollisuus saada oman harrastus. Vaikkemme tutkineetkaan musiikin vaikutuksia kohderyhmällemme, halusimme toiminnan aikana peilata kyseisen tutkimuksen tuloksia omaan toimintaamme.

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE

Opinnäytetyöllemme muodostui matkan varrella yksi päätavoite: kehittää yhteislaulu-toimintamalli iäkkäille. Toiminnan kohderyhmäksi saimme Kirkkopalvelut ry:n vuokraamissa rivitaloissa itsenäisesti asuvat iäkkäät. He mahdollistivat luomamme mallin kokeilun sekä kehittelyn matkan varrella. Iäkkäiden määrän kasvaessa tulee myös luonnollisesti iäkkäille järjestettävän päivätoiminnan tarve lisääntymään. Tästä syystä on hyvin tärkeä kokeilla ja kehittää erilaisia toimintatapoja, jotka huomioivat iäkkäiden omat tarpeet. On erityisen tärkeää kannustaa ikäihmisiä osallisuuteen uusia toimintamalleja kehitettäessä.

Tänä päivänä vanhusten yksinäisyydestä puhutaan paljon. Yksinäisyyden onkin todettu heikentävän ikääntyneiden hyvinvointia (Tiikkainen 2007, 153.) Aiheen ajankohtaisuuden ja omien mielenkiinnon kohteiden takia halusimme järjestää kotona asuville ikäihmisille itselleen mieluisaa sekä merkityksellistä toimintaa. Yhteislaulu osoittautui toiminnan alettua erittäin hyväksi keinoksi lisätä yhteisöllisyyttä sekä käsitellä erilaisia elämäkokemuksia. Yhdessä laulamisen ympärille oli hyvä rakentaa toimintaa, joka tuki osallistujien fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä.

Opinnäytetyömme tärkeänä lähtökohtana oli asiakaslähtöisen toiminnan järjestäminen. Jokaisen markkinointikäynnin yhteydessä tehdyn haastattelun pohjalta nousseet ideat otettiin huomioon suunnitteluvaiheessa. Asiakaslähtöisyys mahdollisti toiminnan kohteelle tunteen kuulluksi tulemisesta, kun kaikkien mielipiteet huomioitiin tasapuolisesti koko yhteisen toiminnan ajan. Ryhmäläisten mielipiteiden huomioiminen loi osallistujille kokemuksen kuulluksi tulemisesta.

Olemme opinnäytetyöprosessin aikana selvittäneet erilaisia vaihtoehtoja toiminnan jatkuvuuden näkökulmasta. Pieksämäen vanhuspalveluohjaajan tapaaminen vahvisti tietomme siitä, ettei kaikille halukkaille ole resurssien puutteesta johtuvaa mahdollisuutta tarjota päivätoimintaa. Aloimme tästä syystä ideoida oppilaitoksemme Diakonia-ammattikorkeakoulun sekä Pieksämäen seudun vapaaehtoistoimijoiden mahdollisuuksia toiminnan jatkajina.

6 LIIKKEELLE LÄHTÖ

Toiminnallisen opinnäytetyömme teko on ollut pitkä, mutta antoisa prosessi. Vanhuusopintojemme aikana syksyllä 2009 aloitimme opinnäytetyön suunnittelun. Ennen toimintamme järjestämistä tutustuimme moniin tutkimuksiin ja alan kirjallisuuteen. Alustavan tiedon keruun jälkeen törmäsimme suurimmalta osin vain tutkimustuloksiin ja kirjoihin, jotka käsittelivät dementoitaville järjestettävää viriketoimintaa. Kuitenkin löysimme paljon tietoa muun muassa musiikin ja yhteislaulun vaikutuksista ihmisiin, mistä poimimme niitä tietoja ja ideoita, joita voisimme käyttää omassa työssämme. Toiminnan järjestämiseen ja suunnitteluun käytimme paljon aikaa ja voimavarojamme. Uskomme kokemuksestamme ja toiminnastamme saadusta tiedosta olevan hyötyä tulevaisuudessa meille sekä muille.

6.1 Työelämän apua suunnitteluun

Alkuidean palvelukeskuksen Koivurannan johtajalta saatuamme, ei meillä ollut virallista työelämäyhteistyökumppania. Tämä toi meille haastetta toiminnan järjestämisen kannalta. Emme kuitenkaan halunneet tehdä kaikkea omin päin, vaan haimme työelämästä neuvoja. Ennen toimintamme järjestämistä oli tärkeää selvittää, millaista ikääntyneille järjestettävän toiminnan tulee olla. Tästä syystä kirjallisuuteen tutustumisen lisäksi olimme yhteydessä Miina Sillanpään säätiöön (MSS), Verso Ry:n sekä laulunopettajaan ja läänintaiteilijaan Ava Nummiseen. MSS:n ja Verson edustajilla sekä Nummisella on paljon kokemusta ikääntyneiden musiikillisen ryhmätoiminnan ohjaamisesta, minkä ansiosta saimme heiltä paljon hyödyllistä materiaalia ja vinkkejä toimintamme järjestämistä varten.

Miina Sillanpään Säätiön ”Muistaakseni laulan” on vuonna 2009 aloitettu projekti, jonka tarkoituksena on kehittää valtakunnallisesti levitettävä sekä helposti käytettävä musiikkipohjainen kuntoutusmenetelmä. Hankkeen tavoitteena on musiikin avulla tukea muistisairaiden henkilöiden toimintakykyä ja heidän lähiverkostonsa toimintaa. Kehitettävän valmennusmallin vaikuttavuustutkimusta tehdään yhteistyössä Helsingin Yliopiston käyttäytymistieteiden laitoksen, Sibelius-Akatemian sekä Miina Sillanpään Säätiön

kanssa. Tutkimusten tulokset, opasvihko, lauluvihko sekä cd-levy julkaistaan vuonna 2011. (Miina Sillanpään Säätiö i.a.)

Vaikuttavuustutkimuksen lisäksi Miina Sillanpää Säätiö toteuttaa hankkeessaan musiikkivalmennusryhmiä pääkaupunkiseudun hoitolaitoksissa. Ryhmien toiminta koostuu yhdessä soittamisesta, laulamisesta sekä mielimusiikin kuuntelemisesta, mikä on tuonut iloa sekä elämyksellisyyttä iäkkäiden asukkaiden arkeen. Säätiön kouluttamalla henkilökunnalla on mahdollisuus oppia käyttämään musiikkia asiakaslähtöisesti osana kuntoutusta. Hankkeen yhteydessä kehitetään myös hoitolaatumenetelmä, jota on mahdollista käyttää lääkkeettömän hoidon vaihtoehtoina vanhustyön kentällä. (Miina Sillanpää säätiö, i.a.)

Kävimme syyskuun aikana haastattelemassa Miina Sillanpää Säätiön “Muistaakseni laulan” hankkeen projektisihteeri musiikkiterapeutti Sari Laitista. Hän antoi meille hyviä neuvoja koskien yhteislaulutoiminnan järjestämistä. Saimme häneltä myös “Muistaakseni laulan” projektin tuotoksena syntyneen lauluvihkon, jota käytimme useaan otteeseen järjestämässämme toiminnassa. (Laitinen 2010.)

Musiikki- ja kulttuurikeskus Verso on Järvenpäässä vuonna 2003 perustettu kannatusyhdistys, jonka keskeisenä ajatuksena on tuottaa iloa sekä elämyksiä kaiken ikäisille ihmisille musiikkitoiminnan avulla. Verso ry järjestää laaja-alaisesti konsertteja, musiikkitoimintaa sekä koulutuksia ympäri Suomen. Tämän lisäksi yhdistys tuottaa laadukasta materiaalia sekä julkaisuja taide- ja kulttuuritoiminnan tueksi. (Musiikki- ja kulttuurikeskus Verso i.a.)

Verso ry on aloittanut vuonna 2005 VirkistysVerso -projektin, jonka keskeisenä päämääränä on tuoda ikäihmisille iloa, hyvää oloa sekä mielenvirkeyttä muun muassa tarinoiden, kuunneltavan musiikin sekä laulamisen avulla. Hankkeen keskeisiä tavoitteita on luoda ikäihmisten viriketoimintaan liittyvää materiaalia, järjestää koulutusta ja toimintaa sekä tuottaa aiheesta kehittämis- ja tutkimustyö. Verson toiminta on ulottunut valtakunnallisesti jo yli 140 kuntaan ja kaupunkiin. (Musiikki- ja kulttuurikeskus Verso i.a.)

Yhteislaulutoimintaa suunnitellessamme törmäsimme useaan otteeseen tiedonhaun yhteydessä Verso ry:n toimintaan. Mielenkiintomme yhdistystä kohtaan heräsi heti, kun huomasimme heidän tarjoavan materiaaleja iäkkäiden viriketoimintaan, sekä varsinkin yhteislaulutoimintaa varten. Tilasimme heiltä laulukirjan nimeltä “VirkistysVerso”, josta löytyi muun muassa monien kansakoululaulujen nuotit ja sanat. Käytimme kyseistä laulukirjaa apuna yhteislaulujen säestyksessä sekä laulujen valikoinnissa.

6.2 Kohderyhmä

Päädymme valitsemaan opinnäytetyömme kohderyhmäksi korkeakoulumme lähellä sijaitsevilla Kirkkopalvelu ry:n vuokraamissa rivitaloissa itsenäisesti asuvat ikäihmiset. Olemme molemmat olleet Koivurannan palvelukeskuksessa harjoittelussa ja sitä kautta tutustuneet osittain jo rivitalojen asukkaisiin. Osittain palvelukeskuksen johtajan ehdotuksesta sekä rivitaloasukkaiden toiveiden pohjalta päätimme järjestää toimintaa juuri näille ikäihmisille.

Kohderyhmäämme kuului kolme miestä ja viisi naista, jotka olivat toimintaamme osallistuneita 58–91-vuotiaita. Kaikki asuivat itsenäisesti omissa kodeissaan. Vaikka yksi ryhmäläisistämme oli 58-vuotias, päätimme kutsua selkeyden kannalta ryhmäläisiämme ikäihmisiksi.

6.3 Suunnittelua ja palavereja

Aloimme opinnäytetyömme ideoinnin ja suunnittelun jo syksyllä 2009. Molemmat olimme kiinnostuneita tekemään toiminnallisen opinnäytetyön, jonka kohderyhmänä olisi ikäihmiset. Halusimme myös jollain tavoin liittää musiikin opinnäytetyöhömmö. Mietimme mahdollista kohderyhmää ja muun muassa mummokuoron perustamista. Keskustelimme alustavasti aiheeseen liittyen koulumme viereisen palvelukeskuksen johtajan Ritva Häkkisen kanssa, jolta tuli ehdotus päivätoiminnan järjestämisestä palvelukeskuksen vieressä sijaitsevien Kirkkopalvelut ry:n vuokraamien rivitalojen asukkaille. Mielestämme ehdotus oli varteenotettava ja jätimme idean hautumaan.

Suoritimme molemmat keväällä 2010 kansainvälisiä opintoja ulkomailla. Ennen matkaan lähtöä löimme lukkoon erilaisia päivämääriä, milloin muun muassa aloittaisimme toimintamme. Esittelimme siihen astiset suunnitelmamme palvelukeskus Koivurannan johtajalle, joka kehotti meitä miettimään mahdollisen liikunnan yhdistämistä toimintaamme. Maailmalta oli näin ollen helppo palata jo suunnitellun aikataulun äärelle.

Lokakuussa toimintamallimme kokeilun alettua kävimme ohjauskeskusteluja ohjaavan opettajamme kanssa. Halusimme pitää hänet ajan tasalla, minkä vuoksi raportoimme hänelle toimintamme onnistumisesta viikoittain. Pohdimme hänen kanssaan opinnäytetyömme rajausta ja teoriapohjan rakentumista. Ohjaavan opettajamme ehdotuksesta olimme yhteydessä opiskelijaosuuskunta Tukevan työntekijään. Kutsuimme hänet katsomaan erästä toimintakertaamme. Samalla kerralla keskustelimme hänen kanssaan Pieksämäen päivätoimintatilanteesta sekä toimintamme jatkumisesta Tukevan osalta.

Lokakuun loppupuolella esittelimme toimintaamme työelämän oppimisympäristön suunnittelua ja kehitystä koskevassa yhteistyökokouksessa. Kokouksessa oli mukana opettajien ja opinnäytetyötämme ohjaavan opettajan lisäksi koulun työelämäyhteistyökumppaneita, Koivurannan palvelukeskuksen edustajia. Läsnäolijat olivat innoissaan opinnäytetyöstämme ja olivat sitä mieltä, että olimme kehittäneet hyvän ja toimivan toimintamallin, jolle voisimme selvittää jatkomahdollisuuksia.

6.4 Markkinointi

Kuten jo aiemmin mainitsimme, haastavinta ikäihmisten toimintaa järjestettäessä on saada ikääntyneet liikkeelle. Tämän vuoksi meidän tuli kiinnittää huomiota toiminnan markkinoimiseen. Yleisesti ikäihmisten esteet toimintaan osallistumiseen voidaan jakaa kahteen eri ryhmään: yksilöllisiin ja ympäristöllisiin syihin. Yksilöön liittyviä syitä ovat muun muassa oma heikentynyt toimintakyky ja siihen liittyvä heikko itsetunto sekä tunne turvattomuudesta. (Pikkarainen 2007, 93–94.) Omassa toiminnassamme pyrimme huomioimaan edellä mainitut asiat ja toimimaan täysin ikäihmisten ehdoilla.

Ympäristöllisiin syihin kuuluvat taas muun muassa toimintaan osallistumisen kalleus sekä vuodenaikoihin liittyvät esteet kuten teiden liukkaus talvella. (Pikkarainen 2007,

93). Otimme nämä haasteet hyvin huomioon toimintaa järjestäessämme. Ryhmäläiset saivat osallistua järjestämiimme tuokioihin täysin omien voimavarojen mukaisesti. Toimintakertamme oli lisäksi osallistujille täysin vapaaehtoisia ja ilmaisia.

Elokuussa 2010 lähetimme kaikille kahdellekymmenelle (20) korkeakoulumme vieressä sijaitsevien rivitalojen asukkaille kirjeen (LIITE 1), jossa esittelimme itsemme sekä kerroimme aikeistamme tulevan toiminnan suhteen. Ilmoitimme kirjeessä myös toteuttavamme kierroksen asukkaiden ovilla, jonka tarkoituksena oli selvittää heidän toiveitaan ja tarpeitaan järjestämämme toiminnan suhteen. Täsmensimme kuitenkin, ettei tarkoituksemme ollut missään nimessä ”tuppautua” kenenkään kotiin.

Kaikki ovensa avanneet ikääntyneet ottivat meidät vastaan lämpimästi ja olivat kukin omalla tavallaan innostuneita toiminnasta. Kiinnitimme erityisesti huomiota omassa käytöksessämme elämänmyönteisyyteen sekä avoimuuteen uusille ideoille. Kyselimme heidän toiveitaan hyvin vaihtelevissa olosuhteissa, kunnioittaen haastateltavien omaa reviiriä. Osa vastaili kysymyksiin etuovella ja osa kutsui meidät kotiinsa kahvin ääreen keskustelemaan aiheesta perinpohjaisesti.

Lähetimme lokakuun ajan rivitalojen asukkaille viikoittain kirjeitä, joissa kerroimme tulevan viikon tapaamisajankohtamme. (LIITE 2.) Lähetimme kutsukirjeitä loppuun saakka kaikille rivitalojen asukkaille. Tämän avulla mahdollistimme uusien ikäihmisten mukaantulon, vaikkeivät he olleetkaan osallistuneet toimintaan alusta pitäen.

Käytimme kirjeissä kirkkaita erivärisiä papereita, jotka eivät hukkuneet muiden postien joukkoon. Saimme värien käytöstä positiivista palautetta osallistujilta. Värillisten paperien lisäksi hyödynsimme tiedottamisessa ClipArtista löytämäämme syksyisen lehden kuvaa, jonka avulla juuri meidän lähettämämme kirjeet oli helppo ja nopea tunnistaa. Kuva seurasi mukana koko toimintamme ajan, koristaen muun muassa laulukirjojemme kansia.

7 HUVILAKADUN SYYSKUORO

Toimintamallimme kuului oleellisena osana joka toimintakerralle suunniteltu uusi lauluvihko. Ensimmäistä lauluvihkoa tehdessä mietimme, mitä haluaisimme vihkon kanteen kirjoitettavan. Nimesimme alustavasti ryhmän Huvilakadun syyskuoroksi, osallistujien katuosoitteen mukaan. Myöhemmin Huvilakadun syyskuoro vakiintui osallistujien toiveesta toimintamme varsinaiseksi nimeksi. Yhteinen toiminnan nimittäjä lisäsi ryhmän yhteenkuuluvuutta, koska ilman ryhmäläisiä ei olisi syntynyt Huvilakadun syyskuoroa. Toimintaamme osallistuminen antoi ryhmäläisille mahdollisuuden kertoa ystävilleen ja sukulaisilleen kuuluvansa kuoroon.

7.1. Toiminnan taustaa

Halusimme kokeilevan toiminnan avulla luoda uuden toimintamallin, joka rakentui yhteislaulun ympärille. Tärkeäksi osaksi toimintaamme kuului kokoontuminen osallistujien asuttamien rivitalojen pihamaalla ennen toimintakerran alkua. Tämä edesauttoi todella paljon toimintamme onnistumista, sillä tällä tapaa jokainen uskalsi lähteä kotoaan liikkeelle säästä riippumatta.

Aloitimme toimintamme valtakunnallisella Vanhusten viikolla, lokakuussa 2010. Viikon teemana oli ”Meitä on moneksi”. Ensimmäisellä kerrallamme 4.10.2010 kerroimme osallistujille vanhusten viikon teemasta ja toimme esille ajatuksemme siitä, kuinka jokainen meistä on arvokas ihminen. Kokoonnuimme lokakuun aikana yhteensä kahdeksan kertaa. Järjestimme toimintaa osallistujien toiveiden mukaisesti kaksi kertaa viikossa klo 13–15 välillä. Toimintakertamme kestivät 1,5–2 tuntia. Toimintaamme osallistui kahdeksan ikäihmistä: kolme miestä ja viisi naista, jotka olivat iältään 58–91-vuotiaita.

7.2 Toimintamalli

Yhteislaulu on helposti sovellettava toimintamuoto, joka on hyödyllinen väline muun muassa parantamaan ihmisen elämän laatua. Yhdessä laulamalla pystytään monipuolisesti rikastuttamaan ihmisten arkipäivää sekä tuottamaan mielihyvää ja iloa. (Jukkola 2003, 173.) Kohderyhmältämme alkukyselyn yhteydessä saadun palautteen jälkeen päädyimme järjestämään yhteislaulutoimintaa, jonka ympärille muodostimme tilaa keskustelulle sekä pienimuotoiselle liikunnalle. Loimme toimintakerrallemme tietyn pohjan, toimintamallin, jota sitten muokkasimme ikäihmisten toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. (LIITE 3.)

Kokosimme jokaiselle toimintakerralle oman lauluvihkon, johon valitsimme noin kahdeksan kohderyhmälle tuttua laulua. Tämä kahdeksan laulua sisältävä vihko oli toimintamme perusta. Jokaisella kerralla lauloimme senkertaisen lauluvihkon laulut sekä toiveita edellisten kertojen vihkoista. Käyttämämme laulumateriaali sisälsi virsiä, kansakoululauluja, joululauluja sekä vanhoja lauluja. (LIITE 4.) Suurimman osan lauluista valitsimme itse, ottaen kuitenkin huomioon osallistujien toiveet, jonka avulla tuimme toiminnan asiakaslähtöisyyttä.

Jokainen toimintakerta koostui kuulumisten vaihdosta, alkujumpasta, muistin virkistyksestä, yhteislaulusta ja pullakahveista. Muutoin toiminnan rakenne oli väljää, joka antoi jokaiselle tilaa jakaa muistoja ja ajatuksia. Tällä tavoin koimme tukevamme parhaalla mahdollisella tavalla toiminnan asiakaslähtöisyyttä sekä ryhmäläisten yhteisöllisyyttä. Pidimme erityisen tärkeänä jokaisen vapautta liikkua tilassa. Jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus myös pitää yksilöllisiä taukoja esimerkiksi tupakointia varten.

7.2.1 Yhteislaulun voimaa

Yhteislaulutilaisuudet antavat hyvän mahdollisuuden käsitellä ja jakaa erilaisia tunteita. Musiikkiterapian dosentti Kimmo Lehtosen mukaan jokaiseen tunnetilaan, elämänvaiheeseen sekä monenlaisiin tarinoihin ja ihmiskohtaloihin löytyy sopiva kappale. (Honthal-Antin 2006, 66.) Toimintakerroilla laulamistamme lauluista nousi sekä kauniita että vaikeita muistoja, joita yhdessä ryhmän kanssa käsitelimme. Tällöin vertaistuen

merkitys nousi oikeuksiinsa. Osallistujat saivat mahdollisuuden auttaa toinen toisiaan ja näin ollen tuntea itsensä tärkeiksi.

Toteutimme osan toimintakerroista tietyillä teemoilla. Joulun alla lauloimme lapsuuden rakkaita joululauluja sekä osallistujien toiveesta lauloimme yhden kerran lähes kokonaan virsiä. Juuri tuolla kerralla osallistujat jakoivat tunteita sekä ajatuksia elämästä ja kuolemasta. Keskusteluissamme nousi esiin muun muassa kysymys siitä, miksi Jumala yhä pitää heitä täällä maan päällä. Juuri näinkin herkkiä aiheita käsitellessä loppulaulun merkitys nousi suureksi, jotteivät kipeät muistot enää seuranneet osallistujien mielessä koteihin.

Osallistujille ja meille toiminnan ohjaajille merkityksellisimmäksi lauluksi nousi ”Laulu Suomesta (Arvon mekin ansaitsemme)”, jolla aloitimme jokaisen kokoontumiskertamme. Kyseisen laulun avulla halusimme tukea ryhmäläistemme omanarvon tunnetta ja auttaa heitä tuntemaan kuuluvansa ryhmään. Risto Jukkolan mukaan ilmaisemme omaa identiteettiämme meille kuuluvien ja meistä kertovien laulujen, kuten *Arvon mekin ansaitsemme* ja maakuntalaulut. Laulu yhdistää samoihin arvoihin ja oikeuttaa olemassaolomme. (Jukkola 2003, 176.)

*Arvon mekin ansaitsemme Suomen maassa suuressa,
vaikk’ ei riennä riemuksemme leipä miesten maatessa.
Laiho kasvaa kyntäjälle, onni työnsä täyttäjälle...*
Jaakko Juteini

7.2.2. Yhteislaulu kokonaisvaltaisen toimintakyvyn tukena

Halusimme toiminnassamme tukea ryhmäläistemme kokonaisvaltaista toimintakykyä. Yhteislaulu moninaisineen vaikutuksineen sopi tähän erityisen hyvin. Laulutuokio on suhteellisen helppo järjestää, ja yhteislaululla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia iäkkään kaikkiin toimintakyvyn osa-alueisiin. Ava Numminen kertoo Miettisen haastattelussa Memo-lehdessä laulamisen sopivan hyvin tunteiden purkamiseen ja yleisestikin psyykkisen elämän eheyttämiseen. On todettu, että henkinen ja hengellinen vireys sekä virkeyden tuntemukset lisääntyvät yhteislaulun avulla. (Miettinen 2009, 8-9.)

“Laulaminenhan se on, joka ihmisiä yhdistää.” (Osallistuja 1, 2010). Ava Numminen kertoo laulun olevan helppo toimintamuoto saada toisilleen tuntemattomat ihmiset tuntemaan yhteisöllisyyttä. Vaikka ihmiset eivät olisi entuudestaan toisille tuttuja, samaan rytmiin laulaminen lisää ryhmän yhteisöllisyyttä. (Miettinen 2009, 8–9.) Yhteisöön kuuluminen taas antaa vanhukselle mahdollisuuden tuntea olevansa muutakin kuin passiivinen palvelujen kohde. (Hohenthal-Antin 2006, 14–15.)

7.2.3. Tärkeää huomioitavaa yhteislaulutoimintaa järjestettäessä

Yhteislaulutoimintaa suunnitellessa ohjaajan on tärkeä tutustua laulettaviin lauluihin etukäteen. Vietimmekin yhdessä paljon aikaa säestystä ja laulujen melodioita harjoittelun. Säestäjän on miltei ehdottoman tärkeä uskaltaa aloittaa laulun jokainen säkeistö voimakkaalla äänellä, muutoin ryhmän epävarmuus voi helposti lisääntyä. Kitaralla säestäessä säestäjällä on mahdollisuus hyvään katsekontaktiin laulajien kanssa. Piano puolestaan voi usein olla näköesteenä laulajien ja säestäjän välillä. Tämän takia koimme erityisen tärkeäksi sen, että meitä ohjaajia oli toiminnassa kaksi, mikä mahdollisti laulujen säestyksen sekä pianolla että kitaralla.

Iäkkäiden kanssa lauletaessa on huomattu hyödylliseksi käyttää ainoastaan laulujen sanoja (Laitinen 2010). Laulut, joita toimintakerroilla lauloimme, olivat jo ennestään ryhmäläisille tuttuja, joten sanat auttoivat pääasiallisesti vain muistamaan säkeistöjen ensimmäiset lauseet. Toimintaamme osallistuneet iäkkäät olivat mielissään selkeistä lauluvihkoista; “Hyvä ettei ole nuotteja sotkemassa ajatuksia” (Osallistuja 2, 2010). Sanojen lukua auttoi myös suuri kirjainkoko ja selkeä tekstin asettelu.

Monet iäkkäämmät kansalaiset ovat tottuneet laulamaan hartaalla tahdilla. Usein laulujen tahtia piti hidastaa, siitä tahdistajon olimme itse tottuneet. Airi Airilan mukaan ikääntyneiden ryhmää ohjatessa on myös tärkeä kiinnittää huomiota omaan puhetyyliin. Samoin kuin laulujen tahtia, myös puhetta on hyvä hidastaa ja selkeyttää. (Airila 2002, 35.)

Yhteislaulutoimintaa on mahdollista järjestää myös ilman säestystä. Vaikka säestystaidot esimerkiksi pianolla eivät olisi loistavat, oikeanlainen asenne korvaa taidon puutteet. Itse toiminnassamme lauloimme esimerkiksi osan virsistä ilman säestystä, joiden

säestysnuotit olivat turhan haastavia. Pianolla voi säestää esimerkiksi vain toisella kädellä. Säestäjältä ja ohjaajalta vaaditaan vain rohkeutta ja kykyä heittäytyä.

Järjestettäessä toimintaa iäkkäille on tärkeä huomioida esteettömät ja rauhalliset tilat. Itse järjestimme toimintaa koulumme luokkatiloissa, jotka järjestelimme ennen jokaista toimintakertaa esteettömäksi. Loimme luokkatilaan kodinomaisuutta käyttämällä muun muassa liinaa yhteisen pöydän päällä.

Jokaisella ryhmänohjaajalla on oma tapansa ryhmän ohjaamisessa. Tärkeintä ohjaamisessa on olla oma itsensä ja toimia sen mukaan, mikä tuntuu omimmalta. (Airila 2002, 35.) Olemme koonneet ohjaajan tueksi muistilistan asioista (LIITE 7), joita on tärkeä huomioida järjestettäessä yhteislaulutoimintaa iäkkäille.

7.3 Kokonaisvaltaista virkeyttä yhteislaulun ohessa

Usein koetaan, että luovan ja monipuolisen toiminnan esivalmistelut ovat työläitä ja aikaa vieviä, minkä vuoksi toiminnan järjestämisestä saatetaan luopua jopa kokonaan. (Andreev & Salomaa 2005, 172.) Yhteislaulaminen on jo sinällään luovaa toimintaa ja sitä voi toteuttaa monin tavoin. Yhteislaulutoimintaan on myös helppo lisätä oheisohjelmaa. Ikääntyneiden kokonaisvaltaista toimintakykyä ylläpitävää toimintaa järjestettäessä mahdollisuudet ovat miltei rajattomat. Tällöin vain ohjaajan luovuus on rajana.

Toimintamme tarkoituksena oli kokonaisuutena olla virkistävää. Halusimme myös tarjota kohderyhmällemme mielekästä vaihtelua heidän arkipäiväänsä. Koska tarkoituksenamme oli tukea vanhusten toimintakykyä kokonaisvaltaisesti, järjestimme yhteislaulutoiminnan ympärille myös muuta toimintaa kuten tuolijumppaa ja muistin virkistystä.

7.3.1 Virkeyttä liikunnasta

Kokoonnuimme ennen jokaista toimintakertaa kohderyhmän asuttamien rivitalojen pihalla. Tätä ennen olimme yleensä käyneet auttamassa osaa vanhuksista pukeutumisessa. Monille jo pelkkien ulkovaatteiden ylle pukeminen toi tärkeää hyötyliikuntaa. Tämän jälkeen lähdimme yhdessä kulkemaan noin sadan metrin matkan raikkaassa ulkoilmassa

kohti Diakonia-ammattikorkeakoulun tiloja. Kokoontumispaikalle kävely antoi osallistujille mahdollisuuden yhdessä turvalliseen ulkoiluun. Eräs osallistujista totesikin: ”Nämä kokoontumiset taitavat olla ainoita kertoja kun lähdän tällä viikolla kunnolla ulos” (Osallistuja 2, 2010)

Jokaisen toimintakerran alkupuolella pidimme pienen tuolijumpan. Tällä tavoin saimme virkeän olon sekä varmistimme hyvän lauluasennon. Milloin aloitusjumpassa hämmensimme suurta puurokattilaa, milloin hiihdimme vanhoja lapsuuden kylän teitä. Muutamalla kerralla ryhmäläiset itse saivat vuorollaan keksiä yhden jumppaliikkeen, millä halusimme aktivoita heidän osallistumistaan ryhmän toimintaan.

Laulamisen uskotaan muun muassa rentouttavan elimistöä, mutta myös vilkastuttavan verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa. Tuttu sävel ja laulun rytmikkyys innostaa myös huomaamattaan ihmistä liikkumaan. (Jukkola 2003, 175.) Jokaisella toimintakerralla lauloimme ryhmäläisillemme tuttuja, heidän nuoruuden aikaisiaan lauluja kuten *Romanssi*, *Tuoll’ on mun kultani* ja *Heili Karjalasta*. Tuttu sävel ja sen rytmikkyys laitoivat ryhmäläiset liikkumaan laulun tahtiin.

7.3.2 Mielenvirkeyttä

Koimme toiminnassamme tärkeäksi ottaa huomioon myös ikääntyneiden psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämisen. Suurimmalta osin kokeilimme erilaisia muistia harjoittavia arvoituksia ja visailuja, mitkä liittyivät aina silloisen toimintakerran lauluihin. Näissä arvoituksissa ja visailuissa ikääntyneet pääsivät harjaannuttamaan omia päättely- ja ongelmanratkaisutaitojaan. Myös yhteistyökykytaidot harjaantuivat, sillä pyrimme osan toiminnasta toteuttamaan niin, että ikääntyneet pääsisivät pienissä ryhmissä miettimään vastauksia.

Arvoitukset ja visailut sijoituivat aina kertojen puoleen väliin, sillä halusimme antaa ikääntyneille mahdollisuuden asettua rauhassa paikoilleen. Usein lauloimmekin muuttaman yhteislaulun, minkä jälkeen vasta otimme muistia virkistävää toimintaa. Kuvaarvoitusten lisäksi kokeilimme, muistia virkistäviä, erilaisia sanavisailuja ja -arvoituksia. (LIITE 5.)

7.3.3. Ilmapiiri

Mielestämme luottamuksellista suhdetta rakennettaessa aito vuorovaikutuksellisuus on avainasemassa. Toimintaamme aloittaessa meille järjestäjinä oli erityisen tärkeää rakentaa toimintakerroille avoin sekä hyväksyvä ilmapiiri, jossa jokaisella oli mahdollisuus olla oma itsensä. Avoin ja aito ilmapiiri antoi jokaiselle osallistujalle tilaa ilmaista tunteitaan sekä kertoa elämästään.

Leena Kurki kertoo kirjassaan “Innostava vanhuus” (2008, 162) ihmisten välisen dialogin olevan keino saada ihmiset tuntemaan olevansa toiminnan kohteen(objektin) sijasta itsenäisiä toimijoita (subjekteja). Halusimme viestittää ryhmäläisille juuri heidän subjektiuttaan ryhmän toiminnassa, sillä he olivat itsenäisesti asuvia aikuisia vanhuksia. Heidät oli tärkeä kohdata aikuisina, kaiken ymmärtävinä yksilöinä.

Jokaiseen ryhmän kokoontumiskertaan kuului olennaisena osana päiväkahvit. Tämä hetki loi heti alusta alkaen avointa keskustelua aiheista maan ja taivaan välillä. Kahvin yhteydessä tarjosimme omatekoisia leipomuksia. Monet osallistujat olivat tästä hyvin otettuja, sillä olimme leiponeet tarjoamiset juuri heitä varten.

Huumori oli isossa osassa toiminnassamme. Huumorilla sekä naurulla sanotaankin olevan fysiologisesti, sosiaalisesti sekä psyykkisesti myönteisiä vaikutuksia (Kuntoutusportti 2010). Yhteiset niin sanotut “sisäpiirin vitsit” loivat ryhmäämme yhteenkuuluvuuden tunnetta ja rentouttivat ilmapiiriä.

7.4 Palautteen keruu matkan varrella

Toteutimme toimintaamme osallistuneille suhteellisen yksinkertaisen alkukyselyn ensimmäisellä tapaamiskerralla. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa osallistujien aiempia kokemuksia musiikkiharrastuksista, tuntemuksia omasta tämän hetkisestä äänestä sekä toiveista tulevan toiminnan suhteen. Totesimme kuitenkin kyselylomakkeet annettunamme, niiden olevan liian hankalia täytettäväksi suurimmalle osalle kohderyhmäämme. Monilla oli esimerkiksi vaikeuksia kirjoittaa omaa nimeä enempää, tärisevien käsiensä

takia. Huomattuamme ongelman kyselylomakkeiden täytön suhteen, päädyimme kyselymään osallistujien toiveita toiminnan suhteen avoimen ryhmäkeskustelun tavoin.

Saimme osallistujilta palautetta toiminnastamme koko toiminnan ajan. Varsinkin yhtä matkaa rivitaloille kävely osoittautui tilanteeksi, jossa moni halusi kertoa ajatuksistaan toiminnan suhteen. Viimeisen kerran yhteydessä kysyimme ryhmäläisiltä, kuinka he haluisivat arvioida toimintaamme ja antaa meille ohjaajille palautetta. Osallistujien toiveesta keräsimme palautteen avoimesti ryhmäkeskustelun muodossa.

7.5 Jälleennäkeminen

Keräännymme Huvilakadun syyskuorolaisten kanssa vielä vuoden 2011 helmikuussa kolmeen otteeseen. Tapaamisten tarkoituksena oli vaihtaa kuulumisia, nauttia yhteislaulusta sekä harjoitella laulusesitys opinnäytetyömme julkistamisseminaaria varten. Yhteen kerääntyminen tutulla porukalla oli riemukas. Kolmannella kerralla esitimme yhdessä toimintaan osallistuneiden ikäihmisten kanssa julkistamisseminaarissa kappaleen ”Laulu Suomesta”.

Monet ihmiset ovat ilmaisseet kiinnostusta opinnäytetyötämme kohtaan matkan varrella. Olimme erityisen otettuja saadessamme vahvistuksen siitä, että Pieksämäen lehti olisi halukas kirjoittamaan toiminnastamme artikkelin. Ennen haastatteluun lupautumista, kysyimme Huvilakadun syyskuorolaisten mielipidettä siitä, mitä mieltä he olisivat, jos heistä kirjoitettaisiin lehteen juttu. Ajatus sai positiivisen vastaanoton ja sovimme haastattelupäivämäärän.

Opinnäytetyötämme koskeva lehtiartikkeli julkaistiin Pieksämäen lehdessä 11.2.2011 (LIITE 6). Artikkelin kuvasi oivalla tavalla yhteislaulutoimintamme asiakaslähtöisyyttä sekä yhdessä laulamisen riemua. Saimme lehtijutun perusteella toimintamallillemme julkisuutta ja mielestämme viestitettyä positiivista kuvaa vanhuudesta.

8 ARVIOINTI

Ryhmätoimintojen kirjaaminen on tärkeää suunniteltua ryhmätoimintaa järjestettäessä. Kirjaamisen avulla voidaan seurata toiminnan ja menetelmien onnistumista sekä arvioida ja tehdä tarvittavia muutoksia. (Airila 2002, 38.) Keräsimme koko opinnäytetyöprosessin ajan ajatuksiamme niin kutsuttuun tutkimuspäiväkirjaan. Sen avulla on ollut helppo muistaa tärkeitä, muutoin jo unohtuneita huomioita matkan varrelta.

8.1 Toiminnan hyödynsaajat

Yhtenä suurimpana opinnäytetyömme hyödynsaajana olivat rivitaloissa asuvat vanhukset, jotka olivat toimintamallimme kokeilussa mukana. He saivat ohjattuun toimintaamme osallistumisesta mielekästä sisältöä elämäänsä. Mahdollistimme heille toimintallamme sekä sosiaalisen, psyykkisen että fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen.

Koivurannan palvelukeskus on korkeakoulumme työelämäyhteistyökumppani. Opiskelijoilla on mahdollisuus oppia vanhustyöstä ja saada kokemusta ryhmätoiminnan järjestämisestä laitoksessa asuville iäkkäille. Opinnäytetyömme avulla halusimme luoda yhteistyön myös korkeakoulumme ja rivitalojen asukkaiden välille, jotta opiskelijoilla olisi mahdollisuus saada kokemusta myös toiminnasta kotona asuvien iäkkäiden kanssa.

Opinnäytetyömme on luettavissa kirjallisen version lisäksi elektronisessa muodossa koulumme opinnäytetyötietokanta Theseuksessa. Tämä antaa eri järjestöjen työntekijöille ja ammattilaisille mahdollisuuden lukea opinnäytetyötämme ja ottaa siitä vinkkejä toimintansa järjestämiseensä. Halusimme raporttimme avulla myös muistuttaa ihmisiä siitä, kuinka kaikki vanhuset eivät ole laitoshoidossa asuvia muistisairaita. Tämä tuo mielestämme raporttiin myös yhteiskunnallisen vivahteen.

8.1.1 Ryhmäläisten palautetta matkan varrelta

Suurimman osan toiminnastamme koskevasta palautteesta saimme ryhmäläisiltä spontaanisti. Sanallisten palautteiden lisäksi ryhmäläisten tyytyväiset ja iloiset ilmeet sekä eleet kertoivat toimintamme onnistumisesta. Viimeisellä toimintakerralla toteutimme ryhmäpalauttekeskustelun. Kyselimme ryhmäläisiltä heidän mielteitään sekä palautetta järjestämästämme toiminnasta sekä yhteislaulutoimintamallistamme. Ryhmäläisiltä saamamme palaute oli myönteistä.

”Ihanat hetket lokakuussa, toimintanne on piristystä ja virkistystä yksinäiselle ihmiselle. Tärkeää toimintaa kyllä teitte.” (Osallistuja 3.) Näin eräs ryhmäläisemme kommentoi toimintaamme Huvilakadun syyskuoron loputtua. Saimme kuulla myös muilta ryhmäläisiltä pitkin toimintaamme samankaltaisia kommentteja. Monille heistä toimintaamme osallistuminen oli viikon piristysruiske, joka toi mukavaa vaihtelua heidän arkeensa. Toimintamme loputtua ryhmäläiset toivoivatkin jatkoa.

Yhteislaulu oli osallistujien mielestä hyvä tapa koota ihmisiä yhteen. Monille järjestämämme tilaisuudet olivat ainutlaatuisia mahdollisuuksia päästä harjoittamaan rakasta harrastusta. Luomamme yhteislaulutoimintamalli sai paljon kiitosta joustavuuden sekä asiakaslähtöisyyden huomioinnin ansiosta.

8.1.2 Huomioitamme ryhmän toiminnasta

Teoriassa kerroimme, kuinka vanhuksilla voi olla erilaisia rooleja ryhmässä. Meidänkin ryhmästäimme oli selkeästi havaittavissa ihmisiä, jotka olivat tottuneet esiintymään ja olemaan äänessä. Ryhmässämme oli myös ujompia, sivusta seuraavia ihmisiä. Huomasimme kertojen edetessä jokaisen ryhmäläisen rohkaistuvan. Hiljaisemmatkin ryhmäläiset alkoivat tuoda omia ajatuksiaan rohkeammin julki ja laulaa kuuluvammin. Rohkaistuminen näkyi myös yhteisen huumorin lisääntymisessä. Näin ollen voimme olettaa toimintamallimme onnistuneen käytön tukevan vanhusta saamaan oman äänensä kuuluviin.

Huvilakadun syyskuoro antoi ryhmäläisille mahdollisuuden kokoontua yhteen ja hitsautua yhteen ryhmänä. Oli ilo huomata, kuinka ryhmäläiset pitivät huolen toinen toisis-

taan. Yhdellä kerralla erään vakioryhmäläisen puuttuessa muista osallistujista oli selvästi havaittavissa huolestuneisuutta.

Toimintamme kuluessa ryhmäläistemme keskuudessa oli huomattavissa yhteisöllisyyden syntymistä. Yhdessä laulamisen myötä ryhmä alkoi muodostua yhä tiiviimmäksi. Meidän ohjaajien kannalta oli hieno nähdä, kuinka ryhmäläiset alkoivat toiminnan myötä myös itse sopia keskenään asioita sekä käydä toistensa luona muullakin ajalla. Tästä hyvänä esimerkkinä on ryhmäläisten meille viimeisellä kerralla kiitokseksi antamat villasukat. Kaikki ryhmän jäsenet olivat keskenään suunnitelleet yllätyksen.

8.2 Oma arviomme toimintamallista

Kehittämämme toimintamallin perusta, kahdeksan yhteislaulua, osoittautui kokeilumme myötä toimivaksi asiakaslähtöiseksi tavaksi tukea kotona asuvien ikäihmisten toimintakykyä. Mielestämme tänä päivänä olisi erittäin tärkeää keskittyä toimintaa järjestettäessä perusasioihin. Kuitenkin iäkkäiden, kuten kaiken ikäisten, toiminnallisissa hetkissä päätavoitteena tulisi olla ihmisen kohtaaminen.

Kokemuksemme perusteella voimme olettaa muun muassa lapsuuden ja nuoruuden ajan yhteislaulujen synnyttävän keskustelua iäkkäiden parissa. Keskustelun syvyys riippuu vahvasti ryhmän kesken syntyneestä luottamuksesta. Tästä syystä kerromme raportissamme asioista, joita on tärkeä huomioida yhteislaulutoimintaa järjestettäessä.

Luomamme toimintamallin eräs tärkeimmistä huomioitavista asioista on asiakaslähtöisyys. Valitsimme tämän siitä syystä, että mielestämme varsinkin aikuisille järjestetyn toiminnan tulisi olla heidän omista tarpeista lähtevää. Toimintaan osallistumisen ollessa vapaaehtoista, asiakaslähtöisyys on avain asemassa.

Uskomme toimintamallimme väljyyden helpottavan työntekijöiden mahdollisuutta muokata toiminnan rakennetta heidän itsensä ja osallistujien näköiseksi. Uskomme mallin madaltavan alan toimijoiden kynnystä järjestää samankaltaista toimintaa. Kahdeksan yhteislaulun perusta on hyvinkin helppo ja suhteellisen vaivaton tapa järjestää toimintakykyä tukevaa toimintaa.

Senioritoiminnan vastaavan toiminnanohjaajan, sosionomin Anu Lintilän mukaan yhteiskunnan yksilöllistymisestä huolimatta ikäihmisellä on tarve hakeutua ryhmään ja sen sosiaaliseen toimintaan, minkä vuoksi ryhmätoimintaa tarvitaan. Kerhotoiminta koetaan tärkeäksi myös, koska sillä on tietynlainen ennaltaehkäisevä rooli vanhuspalveluverkostossa. (Jaakkola 2007, 26–27.) Toimintamallimme tarjoaa yhden mahdollisuuden toteuttaa ikäihmisille virikkeellistä ja mielekästä kerhotoimintaa, joka edistää ja ylläpitää heidän kokonaisvaltaista toimintakykyään. Tämän takia uskomme työstämme olevan jatkossa hyötyä opiskelijoille sekä työntekijöille viriketoimintaa järjestäessä. Luomaamme toimintamallia on helppo hyödyntää silmäilemällä läpi opinnäytetyömme liitteet. Luomaamme toimintamallia on helppo hyödyntää silmäilemällä läpi opinnäytetyömme liitteet.

Kehittämämme asiakaslähtöinen yhteislaulutoimintamalli saattaa helposti herättää lukijassa kysymyksen: mitä uutta tässä mallissa on? Kyllä, yhteislaulutoimintamallimme perusta on hyvin yksinkertainen. Haluamme tällä tavoin ottaa myös kantaa siihen, kuinka monesti tärkeintä esimerkiksi iäkkäille suunnatussa ohjatussa toiminnassa on keskittyä perusasioihin. Toiminnan ohjaus ei aina tarvitse sen kummempaa ”kikkailua”, perinteinen yhteislaulu toimii toiminnan perustana erinomaisesti.

Mielestämme tänä päivänä lauletaan yhdessä aivan liian vähän. Tilaisuuksia yhteislaululle ovat enää pääasiassa kirkon toimitukset sekä syntymäpäivät. Nykypäivänä monet myös ajattelevat, ettei ilman puhdasta lauluääntä voi aloittaa kuoroharrastusta. Yhteislaulutilaisuuksien vähyys on kenties saanut myös aikaan sen, että monet häpeävät omaa lauluääntään.

Läänintaiteilija Ava Numminen suositteli haastattelun yhteydessä meitä pohtimaan, olisivatko saadut ”tulokset” samankaltaisia, jos olisimmekin järjestäneet kohderyhmälle esimerkiksi ohjattua lukupiiritoimintaa. Tätä kysymystä meidän olikin erittäin hyödyllistä miettiä toimintamallia luodessa. Mikä tekee juuri yhteislaulusta toimivan perustan ohjatulle ryhmätoiminnalle? Teoriatietojen kautta saimme mahdollisuuden perustella yhteislaulun ainutlaatuisuutta positiivisten vaikutusten luoja. Yhteislaulu luo muun muassa luonnollisesti toiminnan osallistujille nopeasti me-henkeä sekä nostaa esiin tunteita. Kirjallisuuskerhoon verrattuna yhdessä laulettaessa keskitytään enemmän ryhmän kuin yksilön suorituksiin.

Kulttuurimme sisältää paljon erilaisia sosiaalisia normeja. Perinteinen esimerkki sosiaalisesta normista voisi olla esimerkiksi täydessä linja-autossa vanhukselle istumapaikan antaminen. Sosiaaliset normit määrittelevät myös hetkiä, jolloin ihminen saa herkistyä kyyneliin. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi urheilukisojen häviäminen tai musiikin laulaminen ja kuunteleminen. Laulamisen yhteydessä myös suomalaisella miehellä on siis lupa herkistyä. Tämä on yksi syy myös sille, miksi valitsimme toimintamallimme pohjaksi yhteislaulun.

8.3 Toiminnan jatkuminen

Halusimme toteuttaa toimintaa, jolla olisi mahdollisuus jatkaa opinnäytetyömme jälkeen. Olemme olleet matkan varrella yhteydessä Pieksämäen seutuopistoon, seurakuntaan ja opiskelijaosuuskunta Tukevaan. He ovat osoittaneet suurta kiinnostusta toimintaamme kohtaan ja on hyvin todennäköistä, että heistä joku tulee jatkamaan toimintaa. Olemme lupautuneet auttamaan jatkajaa toiminnan uudelleen käynnistämisessä.

Koivurannan palvelukeskus on koulumme Diakonia-ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyökumppani. Olemme miettineet muun muassa hoitotyön ja vanhuusopintojen vastuopettajan kanssa mahdollisuuksia toiminnan jatkumiselle. Esimerkiksi koulumme tulevat opiskelijat voisivat osana opintojaan toteuttaa toimintaa opinnäytetyömme kohderyhmälle. Haasteita tähän kuitenkin tuo opintojen monimuotoistuminen, minkä takia suurin osa opinnoista on verkossa. Tästä syystä opiskelijat ovat harvoin oppilaitokselamme paikan päällä.

Opinnäytetyötä tehdessä olemme markkinoineet ideaa eteenpäin vanhuspalveluita tarjoaville yrityksille harjoitteluiden ja tutustumiskäyntien yhteydessä. Monet vanhuspalveluiden tarjoavat toimijat ovat osoittaneet mielenkiintoa työtämme kohtaan ja pyytäneet sitä luettavaksi. Olemme saaneet muun muassa Miina Sillanpään -säätöiltä pyynnön tulla esittelemään toimintamalliamme heidän Helsingin toimipisteeseensä.

9 POHDINTA

Media on lähiaikoina antanut hyvin negatiivissävyytteistä kuvaa Suomen vanhustenhuollon tilanteesta. Miltei koko maamme on huolissaan vanhusten määrän kasvusta ja siitä, kuinka esimerkiksi valtio tulee tulevaisuudessa huolehtimaan heidän omista vanhemmistaan. Vanhuutta elämänvaiheena on mielestämme alettu jollain tasolla myös pelkäämään. Yhdessä opinnäytetyöprosessia aloittaessa olimme samaa mieltä siitä, että haluamme työn avulla tuoda iäkkäiden ääntä kuuluviin. Halusimme viestittää työmme avulla vanhuuden positiivisista puolista. Vanhana voi vaikka aloittaa uuden harrastuksen, kuten yhteislaulamisen, joka mahdollistaa ilon ja virkeyden kokemuksen.

9.1 Toiminnan eettisyys ja luotettavuus

Miettiessämme toimintamme eettisyyttä, käytimme apuna sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestön Talentia ry:n ammattieettisen lautakunnan laatimaa ammattieettistä valaa. Kyseisessä valassa vannotaan sitoutumaan ihmisyyden kunnioittamiseen ja edistämään asiakkaan kykyä ja mahdollisuuksia itsenäiseen elämään ja täysivaltaiseen kansalaisuuteen. Valassa luvataan myös puolustaa asiakkaan ihmisoikeuksia, sekä ehkäistä ja estää yksilöiden ja ryhmien yhteiskunnallista syrjäytymistä ja poistaa huonosuuden seurauksia ihmisten elämässä. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry i.a.)

Toimintaamme järjestäessä pyrimme kunnioittamaan kohderyhmämme ihmisyyttä. Kohtasimme heidät tasa-arvoisina ihmisinä. Olemme vanhuusharjoituksissa törmänneet siihen, että esimerkiksi dementoituneita kohdellaan kuin lapsia. Meistä tämä on tuntunut pahalta ja halusimme omassa ryhmätoiminnassamme välttää tällaista kohtelua. Halusimme ikääntyneiden tuntevan olevansa arvokkaita ja tärkeitä ihmisiä. Kiinnitimme erityisesti huomiota käytökseemme ja kommunikointiimme heidän kanssaan. Korostimme myös sitä, että toimintaamme osallistuminen oli kaikille vapaaehtoista.

Itsenäisesti kotona asuvien iäkkäiden määrän lisääntyessä korostuu ikääntyneiden toimintakykyä ylläpitävien toimintojen tärkeys. Toiminnallamme oli selkeä tarkoitus tukea

ja edistää ikääntyneiden kokonaisvaltaista toimintakykyä sekä ehkäistä heidän syrjäytymistään yhteiskunnasta. Halusimme toimintamme myötä saada ikäihmisten äänen kuuluviin.

Luotettavuudesta puhuttaessa voimme kiinnittää huomiota tapaan, jolla olemme kuvailleet toimintaamme ja tekemiämme valintoja. Olemmeko esimerkiksi pystyneet ohjaajina olemaan myös ulkopuolisia havainnoijia. Kirjoitimme raporttiimme kaunistelematta toimintamallistamme. Emme voineet vääristellä arviointia, koska tarkoituksenamme oli kehittää kaikille käyttökelpoinen, hyödyllinen toimintamalli.

Opinnäytetyöprosessin aikana luimme paljon kirjallisuutta aiheeseemme liittyen. Pidimme mielessä erityisesti internetistä löytyviä lähteitä lukiessa sivustojen luotettavuuden. Kirjallisuutta vanhuudesta elämänvaiheena löytyi paljon. Yhteislaulusta löytyi hieman vähemmän lähdekirjallisuutta, joten päädyimme toteuttamaan asiantuntijahaastatteluja. Pääasiallisesti lähdemateriaalimme on 2000-luvulta. 1990-luvulta käyttämämme Dunderfeltin kehityspsykologian kirjaa käytimme siinä oivasti esitetyn Erik Erikssonin kehitysteorian vuoksi.

9.2 Mitä olisimme tehneet toisin?

Toimintamme onnistui ja sillä on mahdollinen jatkaja, eli voimme ajatella asettamamme tavoitteen täyttyneen. Voimme olla siis ylpeitä opinnäytetyöstämme. Aina kuitenkin löytyy jotain kehitettävää, minkä myötä mietimme mitä tekisimme toisin jos järjestäisimme toimintaa nyt uudelleen.

Kyselimme toiminnan alkaessa ryhmäläisten lempilauluja, jotka pyrimme ottamaan mukaan lauluvihkoihimme. Pääosin lauluvihkoihin päätyneet laulut valitsimme kuitenkin me omien tunteuksiemme ja kokemuksiemme mukaan. Lauluvalintamme olivat onnistuneita, mutta jotta toiminnassa korostuisi ikäihmisten osallisuus ja asiakaslähtöisyys entistä enemmän, tulisi meidän ottaa entistä enemmän huomioon ryhmäläisten omia laulutoiveita.

Työ, työyhteisö ja johtaminen -opintokokonaisuus oli syksyllä hyvin tiivistähtinen. Emme tienneet kunnolla omia kontaktijaksopäiviä, minkä vuoksi tiesimme ennalta aina cain seuraavan viikon ryhmäkokoontumisajat. Ideaalitalanne olisi, että kaikki toimintakerrat olisivat jo heti toiminnan alkaessa tiedossa niin ohjaajilla kuin ryhmäläisilläkin. Tämän jälkeen tarvitsisi vain muistuttaa ryhmäläisiä seuraan viikon kerroista.

Näin jälkikäteen ajateltuna luomastamme toimintamallista olisi ollut hyvä koota pieni kirjanen, jonka avulla mallin hahmottaminen olisi esimerkiksi vanhusalan työntekijöille nopeampaa. Emme toimintaa ja toimintamallia ideoidessa osanneet varautua sen ympärille kertyvään työmäärään, joka yllätti meidät toden teolla. Ensi kerralla aloittaessamme ohjatun ryhmätoiminnan järjestämisen, osaamme varautua kyseisiin asioihin etukäteen.

9.3 Ammatillinen kasvu

Sosionomin asiantuntijuudella tarkoitetaan kykyä tarkastella yksittäisen asiakkaan tai asiakasryhmän tarpeita liittyen arkielämän jatkuvuuteen, sosiaaliseen osallisuuteen ja toimintakyvyn tarpeiden jäsentämiseen sekä yksilön että yhteiskunnan tasolla (Borgman, Dal Maso, Hakonen, Honkakoski & Lyhty 2002, 8). Toimintamme jatkuvuus, ryhmän ja yksilöiden arjen piristäminen sekä kohderyhmän toimintakyvyn tukeminen olivat opinnäytetyömme keskeisiä teemoja. Järjestämämme toiminnan sekä toimintamallin rakentamisen kautta olemme mielestämme voineet saavuttaa hyvin keskeisiä asioita sosionomin ydinosaamiseen liittyen.

Olemme molemmat suorittaneet opintojen yhteydessä vähintään kolme käytännön harjoittelua vanhustyössä. Työelämän harjoitteluista kerätyistä kokemuksista oli paljon hyötyä opinnäytetyötä suunniteltaessa sekä toimintaa toteutettaessa. Erityisen tärkeää sekä opettavaista olivat uuden teorian tiedon sisäistäminen sekä keskustelut vanhustyössä yhteislaulutoimintaa järjestäneiden asiantuntijoiden kanssa. Oppimisen kannalta opinnäytetyömme on näin ollen ollut hyvin opettavainen kokemus.

Vuorovaikutustaidot ovat keskeisiä sosiaalialan yhteistyössä muiden ammattilaisten kanssa, kuten tiimi-, verkosto- ja projektityössä (Borgman ym. 2002, 19). Yhteistyömme opinnäytetyöprosessin aikana on kehittynyt päivä päivältä. Meillä kummallakin on

omat vahvuutemme, joita olemme hyödyntäneet tehokkaasti yhteistyön aikana. Olemme antaneet tilaa toistemme ajatuksille ja ideoille, sekä oppineet ottamaan toisiltamme vastaan myös rakentavaa palautetta. Molemminpuolinen kunnioitus sekä avoimuus ovat mahdollistaneet miltei mutkattoman yhteistyömme sujumisen erittäin hyvin. Yhteistyö ohjaajamme ja yhteistyökumppaniemme kanssa sujui koko prosessin ajan mutkitta ja saimme matkan varrella paljon hyviä ja hyödyllisiä neuvoja.

Toiminnan järjestäminen sekä toimintamallin kehittäminen ovat olleet ainutlaatuisia ja opettavaisia kokemuksia. Opinnäytetyöprosessi on opettanut meille monia toiminnan järjestämisessä huomioitavia tärkeitä asioita. Kenties tärkeimpiä opittuja asioita ovat markkinoinnin sekä luottamuspääoman tärkeys. Uskomme työelämään päästyämme olevamme avoimia sekä innokkaita toiminnan kehittäjiä.

LÄHTEET

- Airila, Airi 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Kuntokallio.
- Andreev, Taina & Salomaa, Varpu 2005. Kokemista ja kuvitusta – luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Paula Koistinen & Eija Noppari (toim.) Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.
- Borgman, Merja; Dal Maso, Riitta; Hakonen, Sinikka; Honkakoski, Arja & Lyhty, Tuomo 2002. Sosionomin (AMK) ydinosaaminen: Sosiaalialan amk – koulutuksen verkoston raportti. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Bungay, Hilary & Skingley, Ann 2008. The Silver Song Club Project: Summary of a Formative Evaluation. Canterbury Christ Church University. Viitattu 12.1.2011.
<http://www.ourplacenetnetwork.org.uk/jdd/public/documents/pdf/the-silver-song-club-project-evaluation.pdf>.
- Dunderfelt, Tony 1997. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Porvoo: WSOY.
- Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Haukka, Ulla-Maija; Kivelä, Sirkka-Liisa; Pyykkö, Virpi; Vallejo Medina, Aila & Vehviläinen Sirpa 2005. Vanhusten hoito. Helsinki: WSOY.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta – Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ihalainen, Irma 2006. Osallistuva Ikäihminen – projekti. Alatornion Vanhainkotiyhdistys ry. Loppuraportti. Viitattu 11.1.2011
<http://www.alatornionvanhainkotiyhdistys.com/ikaihminen.htm>.
- Immonen, Tuula & Kiikkola Irma 2001. Kansalaisten käsityksiä hyvästä mielenterveys-työstä. Teoksessa Muutoksen kautta kasvuun. Pieksämäki: Kotilo ry.
- Jaakkola, Laura 2007. Vanhusten kerhotoiminta – virkistystä ja valoisaa mieltä. Vanhustyö (4), 26–28.
- Jukkola, Risto 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Sinikka Hakonen & Marjatta Marin (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 173–178.

- Juteini, Jaakko i.a. *Laulu Suomesta*. Teoksessa Olli Heikkilä, Sari Kallioranta, Terhi Kuparinen, Ritva Ollaranta & Fiona Tharmaratnam (toim.) *Virkistysversion laulukirja*. Järvenpää : Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO ry.
- Jyrkämä, Jyrki 2003. *Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet*. Teoksessa Sinikka Hakonen & Marjatta Marin (toim.) *Seniöri- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 94–103.
- Kronqvist, Eeva-Liisa & Pulkkinen, Minna-Leena 2007. *Kehityopsykologia – Matkalla muutokseen*. Helsinki: WSOY.
- Kuntoutusportti 2010. *Huumori kuntoutuksessa*. Viitattu 17.1.2011.
http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/tatakin_voisi_tutkia/?bid=449.
- Kurkela, Kari 2004. *Musiikin merkitykset*. Teoksessa Juhani Haapasalo, Liisa Lauerma, Martti Nissinen & Pekka Suikkanen (toim.) *Kirkkomusiikki*. Helsinki: Edita, 11–14.
- Kurki, Leena 2008. *Innostava vanhuus*. Helsinki: Finn Lectura.
- Kyyrönen, Kaarina 2007. *Kehittyvä ihminen ja elämänskaari*. Yleisradio Oy, Oppiminen. Viitattu 4.1.2011. <http://oppiminen.yle.fi/artikkeli?id=7249>.
- Laitinen, Sari 2010. *Projektisihteeri, Miina Sillanpään Säätiö*. Helsinki. Henkilökohtainen tiedonanto 20.9.2010.
- Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2009. *Vanhuksen parhaaksi – Hoitaja toimintakyvyn tukijana*. Helsinki: Edita.
- Miettinen, Kristian 2009. *Musiikilla on voima luoda koti*. *Memo -Muistisairaiden ihmisten hoidon ammattilehti*. (1), 8-9.
- Miina Sillanpää Säätiö i.a. *Muistaakseni laulan -Musiikin käyttö muistisairaiden kuntoutuksessa*. Poster. Viitattu 13.1.2011.
http://www.miinasillanpaansaatio.fi/fin/tutkimus-_ja_kehittamistoiminta/kehitamme_parhailaan/muistaakseni_laulan/.
- Musiikki ja kulttuurikeskus Verso i.a. *Verso*. Viitattu 13.1.2011.
<http://www.versomus.fi/>.
- Numminen, Ava 2010. *Miksi vanhustyössä tarvitaan kulttuurityövälineitä?* Viitattu 10.1.2011.
http://www.vanhustyonosaaajat.fi/vanhustyonosaaajat/Vuosikokous/kutsut_ohjelmat/ava_numminenesitys.pdf.pdf.

- Nuorala, Aili 2009. Ajatuksia asiakaslähtöisyydestä. Tiekkö-kirjastot: Seniorinet. Kolumni. Viitattu 11.1.2011.
[http://www.seniorinet.net/singlenewsinfo.asp?newsname=Ajatuksia+asiakas1%E4ht%E6isydest%E4&id=29090&menu_id=15670&selected=15670&companyId=0&show=.](http://www.seniorinet.net/singlenewsinfo.asp?newsname=Ajatuksia+asiakas1%E4ht%E6isydest%E4&id=29090&menu_id=15670&selected=15670&companyId=0&show=)
- Peiponen, Arja; Vaarama, Marja & Voutilainen, Päivi 2002. Asiakaslähtöisyys. Teoksessa Kaisa Backman, Ulla Eloniemi-Sulkava, U. Harriet Finne-Soveri, Leena Paasivaara, Marja Vaarama & Päivi Voutilainen (toim.) Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu – opas laatuun. Oppaita 49. Helsinki: Stakes, 38–42.
- Pikkarainen, Aila 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Tiina-Mari Lyyra, Aila Pikkarainen & Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 87–114.
- Sariola, Yrjö 2008. Lupa vanheta. Jyväskylä: Gummerus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3. Viitattu 10.1.2011.
[http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D_LFE-3672.pdf&title=Ikaihminen_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf.](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D_LFE-3672.pdf&title=Ikaihminen_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf)
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Ikääntymispolitiikalla edistetään itsenäistä elämää. Viitattu 5.1.2011.
[http://www.stm.fi/ikaihmiset/ikaantymispolitiikkahttp://oppiminen.yle.fi/artikkeli?id=7249.](http://www.stm.fi/ikaihmiset/ikaantymispolitiikkahttp://oppiminen.yle.fi/artikkeli?id=7249)
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. i.a. Ammattieettinen vala. Viitattu 27.1.2011. [http://talentia.fi/index.php?&id=2471&sm=510.](http://talentia.fi/index.php?&id=2471&sm=510)
- Stuart-Hamilton, Ian 2003. Vanhenemisen psykologia. Kuopio: Oy UNIpress Ab.
- Tiikkainen, Pirjo 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Tiina-Mari Lyyra; Aila Pikkarainen & Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 145–168.
- Tulonen, Hannele 2004. Mä mistä löytäisin sen laulun. Helsingin Sanomat 27.12. Viitattu 10.1.2011.
<http://www.hs.fi/arkisto/artikkeli/HS20041227SI1TL01ab2?free=Erkki+Rajam%C3%A4ki&date=year2004&advancedSearch=&>

- Valkonen, Leena 2009. Ystäväpiiri – ryhmistä apua ikäihmisten yksinäisyyteen – Uusia Ystäväpiiri-ryhmiä perusteilla. Vanhustyön keskusliitto ry. Viitattu 5.1.2011 <http://vtml.fi/fin/ajankohtaista/index.php?nid=125>.
- Vanhala, Katja 2010. Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu – työ. Viitattu 12.1.2011.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/23182/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201004131511.pdf?sequence=1>.

LIITE 1: Ensimmäinen kirje kohderyhmälle

Hei!

Parahin Huvilakatu 31:n rivitalojen asukas. Olemme kaksi Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijää. Olemme molemmat erikoistuneet opintojen aikana seniorityöhön. Tämän syksyn ja talven aikana tarkoituksenamme on järjestää vapaaehtoista päivätoimintaa Teille, Koivurannan palvelukeskuksen ehdotuksesta.

Haluaisimme ottaa mielipiteenne huomioon toiminnan suunnittelussa. Tätä varten tarkoituksenamme on tulla kuulemaan ajatuksianne ja esittelemään itseemme henkilökohtaisesti. Olemme varanneet esittelyvierailuja varten ensiviikon tiistain eli **24.8.2010** kello 13.00 jälkeen.

Tulemme esittäytymään ovelta ovelle. On Teidän päätöksenne, haluatteko meidän tulevan esittäytymään. Emme halua missään nimessä tuppautua kenenkään Teidän kotinne.

Odotamme jo innolla tapaamistanne. Aurinkoista syksyä!

Heiskanen Anne ja Inkilä Miina

XXX XXXXXXXX

XXX XXXXXXXX



LIITE 2: Esimerkki viikoittaisesta kirjeestä asukkaille

Syksyisen tervehdys Teille kaikille,

Huvilakadun syyskuoron toiminta on lähtenyt reippaasti käyntiin ja olemmekin saaneet jo monta kertaa kokoontua yhteen laulamaan ja rupattelemaan.

Tavanomaisesti, myös ensi viikolla, **viikko 42**, kokoonnumme kahdesti Diakonia-ammattikorkeakoulun tiloihin viettämään mukavia hetkiä laulun parissa. Viikon ensimmäinen kerta on **maanantaina 18.10. klo 13.00** ja toinen kerta sitten **perjantaina 22.10. klo 13.00**. Kummallakin kerralla kokoonnumme ensiksi asuttamienne rivitalojen pihamaalle.

Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita toimintaamme mukaan! Jos herää jotain kysyttävää toimintamme suhteen, voitte soittaa meille: p. XXX XXXXXXXX

T. Miina Inkilä & Anne Heiskanen



LIITE 3: Toimintakertojemme rakenne

Toimintakertojemme rakenne

1. Kuulumisten vaihto
2. Alkujumppa
3. Pari laulua
4. Muistin virkistystä
5. Yhteislaulua ja niistä nousseita keskusteluita
6. Kahvitauko ja vapaata keskustelua
7. Loppulaulu



LIITE 4: Toimintakertojemme laulut

Yhteislaulut

Arvon mekin ansaitsemme
Paimenen syyslaulu
Väliaikainen
Muurari
Tuol´ on mun kultani
Kultainen nuoruus
Uralin pihlaja
Sininen ja valkoinen

Oravan pesä
Päivänsäde ja menninkäinen
Sä kasvoit neito kaunoinen
Lapinäidin kehtolaulu
Näin kun yhdess'ollaan
Taas on aika auringon
Taivas on sininen ja valkoinen

Tula tullalla
Nyt tuulet nuo viestin jo toivat
Romanssi
Jos sais kerran reissullansa
Pikku Inkerin laulu
Unohtumaton ilta
Emma
Pikku Lauri

Jokainen ihminen on laulun arvoinen
Savolaisten laulu
Metsäkukkia
Pikkulintu riemuissaan
Sinisiä punaisia ruusunkukkia
Maan korvessa



Tuu tuu tupakkarulla
Äidin sydän
Miss soutaen tuulessa
Täällä Pohjantähden alla
Oi muistatko vielä sen virren
Kalliolle kukkulalle

Päivä vain ja hetki kerrallansa
Karjalan kunnilla
Soi kunniaksi luojan
Kiitos sulle, Jumalani
Ystävä sä lapsien
Herraa hyvää kiittäkää
Iltavirsi

En etsi valtaa loistoa
Joulupuu on rakennettu
Arkihuolesi kaikki heitä
Tonttu
Jouluyö, juhlayö
Varpunen jouluaamuna
Sylvian joululaulu

Heinillä härkien kaukalon
No onkos tullut kesä
Maa on niin kaunis
Kun joulu on
Me käymme joulun viettohon
Marian poika
Joulun kellot



LIITE 5: Esimerkkejä muistia harjaannuttavista virikkeellisestä toiminnasta

Virkistystä muistille

1. Kuva-arvoitus

Tarvikkeet:

Lauluihin liittyviä kuvia, esim. lehdistä tai picto -kokoelmasta

Toteutus:

Ryhmäläisille annetaan yksi kuva tai kuvakooste, josta heidän tulee keksiä kyseessä oleva laulu. Oikean arvauksen jälkeen kyseinen kappale lauletaan yhdessä.

2. Vedetään hatusta

Tarvikkeet:

Hattu + paperilappuja, joihin on kirjoitettu laulujen nimiä

Toteutus:

Jokainen ryhmäläinen nostaa omalla vuorollaan yhden lapun hatusta. Noston jälkeen hän voi joko itse tai yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa miettiä, miten laulu alkaa ja kuka sitä mahdollisesti on esittänyt. Oikean arvauksen jälkeen ryhmäläiset yhdessä laulavat laulun.

3. Yhdistä oikein

Tarvikkeet:

Paperilappuja, joihin on kirjoitettu lauluista lauseita.

Tai

Fläppi- / liitutaulu.

Toteutus:

Ennen toimintakertaa ohjaaja kirjoittaa joko lapuille tai taululle jokaisesta sen kertaista laulusta kaksi lausetta. Jokainen ryhmäläinen vuorollaan voi kertoa, mitkä kaksi lausetta kuuluu yhteen ja mistä laulusta on kyse. Tämän jälkeen kyseessä oleva kappale lauletaan yhdessä.



Yhteislaulu piristää niin nuoret kuin vanhatkin

Jari Astikainen

DIAKIN B-ryhmän luokassa soi klassikon asemalla kohonnut lastenlaulu *Oraavan pesä*.

Laulamassa ovat Koivunmaan palvelukeskuksen rivitalojen asukkaat Raija Karvonen, Pauli Viljakainen, Raii Tenaa ja Maritta Suvalainen. Pöydällä on kahvia ja pullaa, sillä kyseessä ei ole pelkistään laulutunne, vaan myös leppoisa yhdessäolon hetki.

–Tunteemme toisemme jo entuudestaan. Rivitaloyhteisön asukkaina meillä on ollut yhteistä ohjelmaa, kuten syntymäpäiväjuhlia jo vuosia, Tenaa kertoo.

–Kesällä toiminta on virkeämpää ja taitoo talvesta siinä hyötyä. Siinä mielessä tämä on melkein kuin lottevoitto, Viljakainen toteaa.

Oraavan pesän jälkeen vaihdettiin aikuisempaan ohjelmiaan.

–Meillä kysyttiin syksyllä, että mitä haluatte laulla. Siltä pohjalta listalla on momentaista musiikkia lastenlauluista hengellisiin, Karvonen selittää.

LAULUPIIRI on Diakin sosionomiopiskelijoiden Miina Inkilän ja Anne Heiskanen opinnäytetyö.

Tavoitteena oli luoda asiakaslähtöinen yhteislaulotoimintamalli ikäihäille. Idea lähti aikajän palvelukeskuksen johtajalta, joka toivoi ohjattua toimintaa viereisissä rivitaloissa itsenäisesti asuville ikäihäisille.

–Halustamme tukea koko-



Diakin sosionomiopiskelijat Miina Inkilä (kitara kädessä) ja Anne Heiskanen laulattavat Raija Karvosta (vas.), Pauli Viljakasta, Raii Tenaa ja Maritta Suvalaista.

naisvaltaisesti osallistujien toimintakykyä sekä lisää yhteisöllisyyttä ja oma-arvon tunnetta. Yhteislaulu on aina kivaa, että meitä suorastaan ihmetyttää, mihin se perinne on kadonnut, Inkilä pohjaa.

Inkilä ja Heiskanen halusivat lähteä liikkeelle yksin-

kertaisilla asioilla. Laulamiseen ei tarvita kuin halua, kitara ja vähän laulusanoja ja soitinta. Luottamukseen ilmapiiri vaikuttaa osallistujien avoimuuteen ja rohkeuteen tuoda omia mielteitään julkii.

–Tämä on matalan kynnyksen ryhmä, eli kaikkien

taidot varmasti riittävät. Jos kerran minä uskallan laulaa epäviireessä niin miksei-vät muutkin, Heiskanen viitsäilee.

Inkilä ja Heiskanen vakuuttavat, että piirin vetäminen on ollut ihanan voimaannuttavaa hommaa.

–Tässä on kylä virkiäyty-

kaiken koerimban keskellä.

INKILÄN ja Heiskanen lopputyön seminaari järjestettiin eilen. Laulupiiri oli kokoonnut syyskuudella kahdeksan kertaa ja kevätpuolella kolme, mutta nyt piirin vetäminen siirtyy jonkun toisen vastuulle.

Miina Inkilä ja Anne Heiskanen ovat esittäneet toimintamallia paikallisille järjestöille, jotka voisivat mahdollisesti ottaa toiminnan vastuulle.

–Laitamme opinnäytetyömme myös nettiin, missä se on kaikkien vapaasti käytettävissä, Heiskanen lupaa.

LIITE 7: Muistilista huomioitavista asioista

Yhteislaulutoimintaa järjestettäessä

- Laulettaviin lauluihin on hyvä tutustua etukäteen.
- Ohjaajan on tärkeä uskaltaa aloittaa laulun jokainen säkeistö voimakkaalla äänellä, muutoin ryhmän epävarmuus voi helposti lisääntyä.
- On hyödyllistä käyttää ainoastaan laulujen sanoja, jotka ovat aseteltu selkeästi ja kirjoitettu suurella kirjainkoolla
- Sekä laulujen tahtia, että puhetta on hyvä hidastaa ja selkeyttää.
- Yhteislaulutoimintaa on mahdollista järjestää myös ilman säestystä. Ohjaajalta vaaditaan vain rohkeutta ja kykyä heittäytyä.

Tilat

- Esteettömyys: esim. käsinojalliset tuolit, joista on helppo nousta
- Rauhallisuus: paikka, jossa mahdollisimman vähän häiriötekijöitä
- Esteettisyys: mm. luokkatilasta saa kodinomaisemman pienillä asioilla

