

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhustyön koulutusohjelma

Pirjo Apunen

Geriatrisen kuntoutuksen ohjekansiot laitosasukkaiden toimintatuokioiden ohjaamiseen

Opinnäytetyö 2012

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhustyön koulutusohjelma

APUNEN, PIRJO

Geriatrisen kuntoutuksen ohjekansiot laitosasukkaiden toimintatuokioiden ohjaamiseen

Opinnäytetyö

27 sivua + 36 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Merja Laitoniemi

2012

Avainsanat

geriatrisen kuntoutus, geriatrisen kuntoutuksen menetelmät, laitoshoido

Opinnäytetyön tavoitteena oli geriatrisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjaamiseen tarkoitettujen ohjekansioiden tuottaminen Artjärven vanhainkodin ja pienryhmäkodin hoitajien käyttöön. Tavoitteena oli saada henkilökunta kiinnostumaan toimintatuokioiden järjestämisestä ja omien ohjaamistaitojensa kehittämistä, järjestää asukkaille vaihtelua päivärytmiin sekä tuottaa heille hyvää mieltä ja onnistumisen tunteita. Pitkän aikavälin tavoitteita oli geriatristen toimintatuokioiden jatkuminen osana hoitotyötä, asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja elämänlaadun parantaminen sekä toimintatuokioiden järjestämistä varten vaadittavien apuvälineiden hankkiminen.

Opinnäytetyö sisältää tietoa laitoshoidosta ja geriatrisesta kuntoutuksesta. Lisäksi työssä kerrotaan geriatrisen kuntoutuksen menetelmistä, joita voidaan käyttää laitosasukkaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Opinnäytetyössä korostuvat toiminnallisten ja luovien menetelmien, kuten liikunnan, musiikin ja muistelun käyttö, hengellisyyden merkitys sekä ryhmätoiminnan ja ryhmän ohjaamisen merkitys.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi kolme erillistä kansiota. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kuntoutuksen ohjekansiot sisältävät ohjeita ja ideoita toimintatuokioiden ohjaamiseen. Havainnointiin perustuen kansioden ohjeita käytettiin ja säännöllisesti järjestetyt toimintatuokiot tuottivat osallistujille ja ohjaajille hyvää mieltä ja onnistumisen tunteita. Vaikuttavuutta asukkaiden toimintakyvyn ylläpitämiseen ja elämänlaadun parantumiseen ei tämän opinnäytetyön aikana saavutettu.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Elderly Care

APUNEN, PIRJO

Geriatric rehabilitation instructions folders to stimulate department patients activities

Bachelor's Thesis

27 pages + 36 pages of appendices

Supervisor

Merja Laitoniemi, MNSc, senior lecturer

2012

Keywords

Geriatric rehabilitation, methods of geriatric rehabilitations, institution care

The purpose of this Bachelor's thesis was to produce functional instructions for Artjärvi home for the elderly, and to activate the staff to create interesting and motivating activities, develop their own skills, and group counseling. The aim was also to organize in the day of elderly people and create a good mood for them. The long-term aim was to continuously arrange these kinds of functional geriatric rehabilitation activities to maintain, the customers, functional ability, better quality of life, and to have the possibility to acquire necessary equipment.

This thesis includes information about institutional care and geriatric rehabilitation. There is also information about different methods that can be used for physical, mental, and social rehabilitation. The thesis emphasizes the functional and creative methods, such as exercise, music, recall, religiosity, team work, and group counseling.

The results of this Bachelor's thesis was three folders. Physical, mental, and social folders include instructions and ideas to guide activities. Based on observation, the instructions were used by nurses and the activities created good moods and feelings of success among the elderly people and the instructors. This thesis does not include information on how these arranged functional events influenced the customers, their quality of life, or functional ability.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	GERIATRINEN KUNTOUTUS IÄKKÄIDEN LAITOSHOIDOSSA	7
	2.1 Laitoksen asukkaat	7
	2.2 Laitoksen ympäristö ja ilmapiiri	8
	2.3 Geriatrinen kuntoutus	9
	2.3.1 Fyysinen kuntoutus	9
	2.3.2 Psykkinen kuntoutus	10
	2.3.3 Sosiaalinen kuntoutus	11
3	GERIATRISEN KUNTOUTUKSEN MENETELMÄT	12
	3.1 Liikunta iäkkäiden kuntoutuksessa	12
	3.2 Musiikki geriatrisen kuntoutuksen välineenä	13
	3.3 Muistelu, aistit ja pelit iäkkäiden kuntoutuksessa	14
	3.4 Ryhmätoiminta ja ryhmän ohjaaminen iäkkäiden kuntoutuksessa	15
	3.5 Hengellisyys iäkkäiden kuntoutuksessa	16
4	OHJEKANSIOIDEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	17
5	GERIATRISEN KUNTOUTUKSEN OHJEKANSIOIDEN TOTEUTUS	18
	5.1 Lähtötilanteen kuvaus	18
	5.2 Artjärven vanhainkoti ja pienryhmäkoti	19
	5.3 Toiminnan hyödynsaajat	19
	5.4 Eteneminen	20
	5.5 Riskit	22
	5.6 Kustannukset ja resurssit	23
6	ARVIOINTI	23
7	POHDINTA	25
	LÄHTEET	28

LIITTEET

Liite 1. Fyysisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjekansio

Liite 2. Psyykkisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjekansio

Liite 3. Sosiaalisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjekansio

1 JOHDANTO

Suomen vanhainkodeissa oli vuoden 2009 viimeisenä päivänä 17 118 asukasta ja tehostetussa palveluasumisessa 25 684 asukasta. Vanhainkodeissa ja tehostetun palveluasumisen yksiköissä 75 vuotta täyttäneiden osuus oli 8,6 prosenttia ja 85 vuotta täyttäneiden osuus oli 18,8 prosenttia. Edellisvuodesta vanhainkotien asiakasmäärä on vähentynyt 6,1 prosenttia ja tehostetun palveluasumisen asiakasmäärä on noussut 12,6 prosenttia. (Ikääntyneiden sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut.) Valtakunnalliseksi tavoitteeksi on asetettu vuoteen 2012 mennessä, että 75 vuotta täyttäneistä henkilöistä 5 - 6 prosenttia on tehostetun palveluasumisen piirissä ja vanhainkodeissa tai pitkäaikaisessa hoidossa terveyskeskusten vuodeosastoilla olisi vain 3 prosenttia yli 75-vuotiaista. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008.) Näiden tavoitteiden tuloksia ei ole vielä saatavilla.

Ikäihmisen joutumisella laitoshoidon on useita syitä. Iän mukana tuomat vanhenemismuutokset yhdessä sairauksien kanssa voivat alentaa iäkkään toimintakykyä niin ettei hän voi asua kotonaan sinne annettavien palvelujenkaan turvin. (Hervonen, A., Lehtonen, A. & Sulkava, R., (toim.) 2001.) Muita syitä laitokseen tai tehostetun palveluasumisen yksikköön joutumiselle ovat tavallisimmin muistisairaudet, liikuntakyvyn heikkeneminen, kaatumiset, käytösoireet ja omaisten uupuminen. (Huusko 2004.)

Voutilaisen (2004) ja Muurinen, S., Vaarama, M., Haapaniemi, H., Mukkila, S., Hertto, P. & Luoma, M-L. (2006) tutkimusten mukaan laitosasukkaat sekä heidän omaisensa ovat tyytyväisiä laitoksissa annettavaan perushoittoon. Muurisen tutkimuksessa selvisi, että laitoksissa asuville toivottiin enemmän mahdollisuuksia ohjattuun liikuntaan, ulkoiluun, harrastustoimintaan, seurusteluun ja yhteydenpitoon muiden ihmisten kanssa. Tutkimuksesta selvisi, että yksi laitoksessa asuvien iäkkäiden elämän laatuun vaikuttava merkittävä tekijä on, että heillä on tarpeeksi tekemistä.

Laitoksessa asuvan iäkkään päivät kuluvat usein hoitoja odotellen, ruokaillen, nukkuen ja ajoittain itsenäisesti liikkuen. Geriatrisen kuntoutuksen keskeisimpänä tavoitteena voidaan pitää iäkkäiden elämänlaadun parantamista. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kuntoutus tähtää laitosasukkaan jäljellä olevien voimavarojen tukemiseen, toimintakyvyn ylläpitämiseen, yksinäisyyden tunteen lievittämiseen, yhteenkuuluvuuden tunteen lisäämiseen, hyvän mielen ja onnistumisen tunteen kokemiseen.

Tämän opinnäytetyön tärkeimpänä tavoitteena oli laatia ohjekansiot geriatrisen kuntoutuksen toimintatuokioiden toteuttamiseen. Tavoitteena oli ohjeiden ja ideoiden avulla lisätä hoitajien kiinnostusta ohjaamiseen ja ohjaamistaitojensa kehittämiseen. Innostunut ja motivoitunut ohjaaja saa toimintatuokioista mielekkään. Hyvin onnistuneen toimintatuokion on tarkoitus tuottaa asukkaille vaihtelua yksitoikkoiseen päivärhythmiin, ylläpitää toimintakykyä, parantaa elämänlaatua ja tuottaa sekä ohjaajalle että osallistujalle onnistumisen kokemuksia.

2 GERIATRINEN KUNTOUTUS IÄKKÄIDEN LAITOSHOIDOSSA

2.1 Laitoksen asukkaat

Laitoshoidolla tarkoitetaan henkilön ylläpidon, hoidon ja huolenpidon sisältävää toimintaa sairaalassa, hoitolaitoksessa tai muussa vastaavassa toimintayksikössä (Laki eläkkeensaajan asumistuesta 2007/571) Ikäihmisten laitoshoidon kuuluu hoidon sekä hoivan lisäksi täysi ylläpito kuten lääkkeet, puhtaus sekä sosiaalista hyvinvointia lisäävät palvelut ja usein myös kuntouttavaa toimintaa. Pitkäaikaista laitoshoidoa annetaan henkilöille, joille ei voida järjestää hänen tarvitsemaansa ympärivuorokautista hoitoa kotona tai palveluasunnossa. (Laitushoito.) Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu ikääntyneille, jotka tarvitsevat hoitohenkilökuntaa kaikkina vuorokaudenaikoina. Ryhmä-, pienryhmä-, tai hoitokoti-nimityksellä viitataan myös tehostettuun palveluasumiseen. Ryhmäkoti on noin kymmenen hengen palveluasuntoryhmä, jonka asunnot liittyvät yhteistilojen välityksellä kiinteästi toisiinsa. Asukkailla on oma huone ja wc. Keittiö, ruokailu- ja oleskelutilat ovat yhteisiä. (Aejmelaeus 2007, 347.)

Vanhainkotiin ja pienryhmäkotiin sijoitetut asukkaat ovat iäkkäitä ja monilla on useampia kuin yksi sairaus. Neurologiset sairaudet kuten muistisairaudet ja aivohalvaus sekä sydämen vajaatoiminta, sepelvaltimotauti ja voimakkaat verenpaineen muutokset iän tuomien vanhenemismuutosten kanssa ovat saattaneet aiheuttaa henkilön toimintakyvyn alenemisen siinä määrin, että hän tarvitsee ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa. (Hervonen ym. 2001.) Laitoshoidon joutumisen syitä voivat olla myös liikuntakyvyn ja tasapainon hallinnasta johtuvat toistuvat kaatumiset, monista syistä johtuvat käytösoireet ja omaisen uupuminen läheisensä hoitamiseen. (Huusko 2004, 101.) Jokaiselle asukkaalle olisi kuitenkin annettava mahdollisuus yksilölliseen kuntoutukseen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja mahdollisimman itsenäisen suoriutumisen takaamiseksi.

Laitoksessa tai palveluasunnossa asuvan ikäihmisen kohdalla geriatrinen kuntoutus keskittyy ympäristön, ihmissuhteiden, yhteisöllisyyden, liikuntakyvyn, tunteiden, hengellisyyden ja kognitiivisten toimintojen kuntoutukseen ja näiden toimintojen ylläpitämiseen. Vanhuksen elämän viimeistenkin vuosien tulisi olla mielekkäitä ja sisältöltään laadukkaita. Laitokseen tai palveluasuntoon muuttavan ikäihmisen jäljellä olevia voimavaroja olisi tuettava niin, ettei tapahtuisi passivoitumista ja toimintakyvyn heikkenemistä. Parhaimmillaan geriatrinen kuntoutus jopa parantaa ikäihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Hartikainen & Lönnroos 2008, 279)

Pitkäaikaisessakin laitoshoidossa potilaan hoidon tarve pitäisi arvioida aina, kun hänen voinnissaan tapahtuu selkeitä muutoksia. Arviointi ei kuitenkaan saisi rajoittua pelkästään näihin tilanteisiin, vaan arviointi on nähtävä osana jatkuvaa hoidon laadunvarmistusta. (Heikkinen & Rantanen 2008, 285.)

2.2 Laitoksen ympäristö ja ilmapiiri

Laitoksen tai hoitoyksikön ympäristöllä tarkoitetaan tilan, huonekalujen ja esineiden muodostamaa kokonaisuutta. (Heimonen & Voutilainen 1997, 140). Toimintakykyä ylläpitävän ympäristön tulisi olla turvallinen ja virikkeitä tarjoava. Turvallisuuden tunnetta lisäävät hoitoympäristön meluttomuus, avaruus ja valoisuus. Etenkin muistisairaiden kannalta hoitoympäristön selkeys ja pysyvyys ovat tärkeitä elementtejä. (Isola ym. 2005, 150.) Hyvin suunniteltu ja rakennettu pitkäaikaishoivan ympäristö lisää ikäihmisen hyvinvointia ja terveyttä ja toimii kuntoutumista edistävän työn merkittävänä tukena.

Esteetön, turvallinen ja viihtyisä ympäristö mahdollistaa itsenäistä suoriutumista lisäämällä fyysistä, kognitiivista, psyykkistä ja sosiaalista toimenkykyä kompensoimalla toimintakyvyn rajoitteita. Se tarjoaa myös mahdollisuuksia ja tukea osallisuuteen ja mielekkääseen tekemiseen. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008.)

Fyysistä ympäristöäkin tärkeämpi on hoitoyhteisön henkinen ja sosiaalinen ilmapiiri. Ilmapiiriin vaikuttavat yhteisön jäsenten toimintatavat, asenteet, arvot, tunteet ja keskinäinen kanssakäyminen sekä esimiehen esimiestaidot. Hyvä yhteisö tukee hoitajan vastuunottamista, itsenäistä päätöksentekoa sekä mahdollisuutta toteuttaa itseään. (Aejmelaeus ym. 2007, 249.)

2.3 Geriatriinen kuntoutus

Tavallisesti geriatriisella kuntoutuksella pyritään kohentamaan sairauden tai trauman heikentämää suorituskykyä. Kuntoutuksen tarkoituksena on vaikuttaa kuntoutujaan niin, että hänen asenteissaan ja toiminnoissaan tapahtuisi toimintakykyä parantavia muutoksia. Muutosten myötä kuntoutujan olisi mahdollista hyödyntää entistä paremmin jäljellä olevia voimavarojaan tai muuttamaan elämäntapaansa niin, että hänen hyvinvointinsa lisääntyy. (Geriatriisen kuntoutuksen arviointi, IKÄ - hankkeen menetelmät ja aineisto.)

Geriatriinen kuntoutus on myös ennaltaehkäisevää toimintaa kuten kaatumisriskissä olevien iäkkäiden tunnistamista, arviointia sekä heille yksilöllisesti suunnitellun kuntoutuksen toteuttamista. (Hartikainen, Lönnroos 2008, 287.) Laitoksissa ja palveluasunnoissa asuu paljon yksinäisiä ja masentuneita vanhuksia. Heidän saamisensa geriatriisen kuntoutuksen piiriin olisi tärkeää. Psykkisen ja sosiaalisen kuntoutuksen avulla voitaisiin todennäköisesti sekä parantaa vanhuksen elämänlaatua että vähentää mielialalääkkeiden käyttöä.

Kuntoutuksen keskeisin tavoite ikääntyneillä tulisi olla elämänlaadun parantaminen. Elämänlaadun keskeisinä ulottuvuuksina on pidetty aineellista hyvinvointia (esim. tulot, asumistaso, palveluiden saatavuus, ympäristö), läheissuhteita (esim. ihmissuhteet, sosiaalinen hyvinvointi, tuki, yhteisöllinen osallistuminen), terveyttä (fyysinen terveys, kunto, liikuntakyky, oireet, työkyky) ja emotionaalista hyvinvointia (tunteet, itsearvostus, hengellisyys, kognitiiviset toiminnot). (Geriatriisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke 2002 - 2006.)

2.3.1 Fyysinen kuntoutus

Fyysisen kuntoutuksen tavoitteina voidaan pitää ikäihmisen toiminta- ja suorituskyvyn määrittämistä, liikuntakyvyn ylläpitämistä ja sairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa. (Routasalo, Pitkälä & Karvinen 2004, 62 - 66). Fyysisen toimintakyvyn mittaamiseen voidaan käyttää laitoksessa ja palveluasunnoissa asuville asukkaille LYHYT SUUNTAANTAVA TOIMINTAKYKY - TESTISTÖÄ SPPB(Guralnik). Testissä testataan 1) tasapainon hallintaa, 2) alaraajojen lihasvoimaa ja 3) kävelynopeutta. Muita fyysisen toimintakyvyn testejä ovat lähinnä fysioterapiassa käytettävät TOIMIVA – TESTI ja BERGIN TASAPAINOTESTISTÖ. (Ikihyvä, 2005.) Laitoksissa asuvat

pyörätuoli- ja vuodepotilaat eivät voi SPPB testiä suorittaa. Kaikki voivat kuitenkin osallistua yksilöllisesti suunniteltuun kuntoutusohjelmaan.

Fyysisellä kuntoutuksella pyritään vaikuttamaan vanhuksen lihaskunnan, tasapainon ja nivelliikkuvuuden parantamiseen. Pienikin muutos lihasvoiman ja tasapainon paranemisessa saattaa edistää vanhuksen omatoimisuutta päivittäisessä selviytymisessä kuten esim. pukeutumisessa ja henkilökohtaisen hygienian hoidossa. (Ikihyvä, Päijät-Häme – tutkimus- ja kehittämishanke 2002 - 2012.)

Säännöllinen liikunta vaikuttaa vanhenemisen etenemiseen ehkäisten ja vähentäen sairauksista johtuvaa vanhenemistä sekä mahdollistaa onnistuvan vanhenemisen. Iäkkäiden liikuntaohjelmat olisi syytä laatia yksilöllisesti johtuen heidän sairauksistaan ja toimintakyvystään. Sopivia liikuntamuotoja ovat kotivoimistelu tai kuntosaliharjoittelu. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 88-89). Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta lisää itsenäisen suoriutumisen todennäköisyyttä ja pienentää toimintavajauksien mahdollisuuksia. Liikunnan aloittaminen iäkkäänäkin vaikuttaa terveyden ja toimintakyvyn säilymiseen. (Käypähoito 2012.)

Fyysisen aktiivisuuden myönteiset vaikutukset yleisemminkin terveyteen, kroonisten sairauksien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon ovat moninaiset. Liikunnan hyödyt eivät ole ainoastaan fyysisiä. Liikunta suojaa masennukselta, lisää itsearvostusta ja auttaa sopeutumaan vanhuuden muutoksiin. Tutkimustulokset kertovat, että liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia myös muistiin ja yleiseen vireyteen. (Salminen & Karvinen 2010.)

2.3.2 Psykkinen kuntoutus

Psyykkisen toimintakyvyn käsitteeseen sisällytetään kognitiiviset toiminnot, kuten esim. muisti, hahmottaminen, oppiminen ja kielellinen toiminta, psykomotoriset toiminnot, psyykkinen hyvinvointi, depressio, ahdistuneisuus ja stressi. (Lyyra, ym. 2007, 21). Psyykkisen toimintakyvyn mittaamiseen ja seurantaan laitosasukkailla käytetään tavallisesti MMSE- testiä (Minimental State Examination), joka on muistihäiriön ja dementian vaikeusasteen arvioinnissa käytettävä suppea mittari. Toinen yleinen ja käytössä oleva mittari on RAVA -testi, jolla arvioidaan yli 65-vuotiaiden toimintakykyä ja avuntarvetta. Testi arvioi mm. iäkkään henkilön aistitoimintaa, puheentuotamista, liikkumista, henkilökohtaisen hygienian tasoa, muistia ja psyykkistä toimin-

takykyä. Testi on sisällöltään suppea ja tulokset perustuvat testin tekijän huomioihin. Kolmas yleisesti laitoksissa käytössä olevista toimintakykymittareista on FIM (Functional Independence Measure). Mittarilla arvioidaan henkilön toimintakykyä 18:sta päivittäisestä motorisesta ja kognitiivisesta toiminnasta (mm. suolen ja rakon toiminta, liikkuminen, kommunikaatio, sosiaaliset ja kognitiiviset taidot). (Sosiaaliportin internetsivut 2012.) Laitosasukkaiden ravitsemustilaa arvioidaan käyttäen MNA-testiä. Testiä käytetään yli 65-vuotiaiden henkilöiden aliravitsemusriskin määrittämiseksi. Aliravitseminen saattaa vaikuttaa ihmisen terveydentilaa ja toimintakykyä alentavasti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010.) RAI-järjestelmä on vanhusasukkaiden hoidon tarpeen ja laadun sekä kustannusten arviointi- ja seuranta järjestelmä, jonka käyttö laajenee myös Suomessa. Järjestelmä soveltuu yksilön hoito- ja palvelusuunnitelman laadintaan ja hoidon tulosten seurantaan. Järjestelmän mittarit ja tunnusluvut muodostavat työvälineet palvelujen suunnitteluun, tulosten seurantaan sekä henkilöstön johtamiseen. (THL 2009.)

Psyykkisellä kuntoutuksella pyritään vaikuttamaan vanhuksen aistitoimintojen ylläpitämiseen, hahmottamiskyvyn säilyttämiseen ja muistin harjoittamiseen sekä muistojen käsittelyn avulla psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkisen kuntoutuksen tavoitteina voidaan pitää vanhuksen mielenterveyden hoitoa, stressin sietokyvyn parantumista ja ilon, virkistykseen sekä onnistumisen tunteiden kokemista. (Routasalo, ym 2004, 62-66.)

2.3.3 Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalista toimintakykyä voidaan arvioida ihmisten käytössä olevien sosiaalisten voimavarojen perusteella. Läheisten ihmissuhteet ja harrastukset ylläpitävät sosiaalista toimintakykyä. Vuorovaikutussuhteiden laadulla ja määrällä on vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn. (Noppari & Tanttinen, 2004, 64.)

Sosiaalinen kuntoutus pyrkii vaikuttamaan ikäihmisen sosiaaliseen osallistumiseen ja sosiaalisiin suhteisiin, harrastamiseen sekä koettuun yksinäisyyteen (Hinkka, ym. 2004, 14). Sosiaalisen toimintakyvyn mittareina voidaan käyttää ihmisen sosiaalisen osallistumisen määrää ja aktiivisuutta tai kykyä solmia ystävyysuhteita (Noppari & Tanttinen, 2004, 64).

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteina voidaan pitää sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntymistä, yksinäisyyden tunteen lievittymistä sekä yhteenkuuluvuuden kokemusten lisääntymistä. (Routasalo, Pitkälä & Karvinen 2004, 62-66.)

3 GERIATRISEN KUNTOUTUKSEN MENETELMÄT

3.1 Liikunta iäkkäiden kuntoutuksessa

Fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastus vaikuttavat ratkaisevasti ikääntyneiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus edistää liikkumiskykyä sekä hidastaa raihaistumista ja toimintavajauksien kehittymistä. (Lyyra ym. 2007, 234.) Liikunnalla voidaan hidastaa lihaskatoa, ylläpitää lihasvoimaa ja notkeutta. Liikunta edistää tasapainon ylläpitämistä ja estää kävelykyvyn huononemista. (Vuori 2005, 171-184.) Liikunnasta on hyötyä myös pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevien ihmisten toimintakyvylle. Toimintakyvyn heikentyminen ei kuitenkaan ole este, vaan se ainoastaan vaatii kiinnittämään entistä enemmän huomiota erilaisiin liikkumismahdollisuuksiin. (Aejmelaeus 2007, 153.)

Liikunta vaikuttaa suotuisasti iäkkäiden ihmisten terveyteen, toimintakykyyn, elämän laatuun ja itsenäiseen selviytymiseen. Säännöllinen liikunnan harrastus saattaa olla paras ja tehokkain ennaltaehkäisevä lääke vanhuuden mukanaan tuomiin terveyden ja toimintakyvyn ongelmiin. (Sipilä Sarianna, Gerontologia, luentomateriaali.)

Liikunnan vaikutukset ulottuvat fyysisen toimintakyvyn lisäksi psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alueelle. Liikunnan fyysisiä vaikutuksia ovat mm. omatoimisuuden säilyminen, lihasvoiman, tasapainon ja nivelkiikkuvuuden ylläpitäminen tai paraneminen sekä useiden sairauksien hoitaminen, ennaltaehkäisy ja oireiden vähentäminen. Liikunta vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn parantamalla mielialaa, muistitoimintoja ja unen laatua sekä rentoutuskykyä. Sosiaalisia vaikutuksia ovat sosiaalisten kontaktien ylläpitämisen mahdollistaminen. (Karvinen & Salminen, 2005.)

Kaikilla ikäihmisillä tulee olla mahdollisuus monipuoliseen liikuntaan. Liikuntaharjoitteiden tulee olla monipuolisia, mielenkiintoisia ja ikäihmisen toimintakykyä hyödyntäviä. (Karvinen, 2005.) Vuodevoimistelu on kaikille ikäihmisille sopiva liikuntamuoto. Vuodevoimistelun ohjeissa tulee huomioida yksilöllisesti asukkaan toimintakyky. Vuodepotilaina voi olla täysin tai osittain avustettava asukas. Vuodevoimistelu-

liikkeitä teetettäessä tulee antaa asukkaalle mahdollisuus suorittaa liikkeitä mahdollisimman paljon itse. Tuolivoimistelutuokioiden voimat voivat olla joko yhden tai useamman asukkaan kanssa suoritettavia. Tuolivoimisteluohjelmissa tehtävät liikkeet vaikuttavat lihasvoimaan, tasapainoon ja nopeuteen. (Karvinen 2005.) Tuolivoimistelu vaikuttaa myös hengitykseen ja aineenvaihduntaan.

Ulkoilun avulla voidaan tukea vanhuksen toimintakykyä. Ulkoilun järjestäminen on helppoa eikä aiheuta suuria kustannuksia. (Hänninen & Otronen 2008.) Liikkuminen ulkona virkistää vanhuksen mieltä, parantaa tasapainoa, ylläpitää lihasvoimaa ja lisää liikkumisvarmuutta. Hoitajien tulisi huolehtia, että hoitokodissa asuvalla ikäihmisellä olisi mahdollisuus ulkoiluun. (Suomifi, internetsivut 2012.)

3.2 Musiikki geriatrisen kuntoutuksen välineenä

Musiikki kuntoutusmenetelmänä sopii kaiken ikäisille. Musiikkia voidaan käyttää osallistumalla aktiivisesti musiikkituokion toteutumiseen tai passiivisesti kuuntelemalla musiikkia. Musiikillinen tunteenomainen kokemus ja vuorovaikutus ovat mahdollisia myös silloin, kun osallistujan kommunikointi muiden kanssa ei ole mahdollista. Tällaiseen kohderyhmään kuuluvat aivovammasta kärsivät vanhukset ja muistisairaat. (Hoivapalvelut 4/ 2010, 22.)

Musiikki vaikuttaa kehoomme monin eri tavoin. Rytmikäs musiikki saa muistisairaankin lyömään jalalla tahtia ja kehon liikahtelemaan musiikin tahtiin. Rentoutumisen lisäksi laulaminen vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Musiikin on todettu helpottavan sekä fyysisiä että psyykkisiä kipuja. (Jukkola 2003, 175.)

Musiikki ilmentää ihmisen sisäistä kokemusmaailmaa ja johdattaa mielen muistoihin ja merkityksiin. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää musiikkia, vaan musiikin merkitys muovautuu jokaisen ihmisen yksilöllisestä kokemuksesta. Silloinkin kun ihmisen muut älylliset kyvyt ovat heikentyneet, hänen musiikilliset valmiutensa ja mahdollisuutensa säilyvät vielä pitkään. Tutun laulun sanat saattavat tulla mieleen, vaikka sanat olisivatkin hukassa. Usein tuttujen laulujen rytmit ja sävelet ovat muistissa tallessa. (Aejmelaesus ym. 2007, 103-104.)

Pihlaisen (2001, 46) tutkimus osoittaa, että musiikilla on mahdollisuuksia ylläpitää ja aktivoida vielä jäljellä olevaa puheen tuottamista ja sanatonta viestintää. Varsinkin

vaikeasti dementoituneiden puheen tuottoa voitiin aktivoida musiikkiterapeuttisin keinoin.

On tärkeää, että osallistujat saavat itse valita laulut. Säestystä ei välttämättä tarvita, joskin musiikki ja rytmi helpottavat laulujen sanojen muistamista. Yhdessä laulettu laulut aktivoivat tapailemaan sanoja. (Aejmelaesus ym. 2007, 103-104.)

Musiikkihetkiin voidaan valita lauluja teemoittain valiten musiikiksi esim. sota-ajan musiikkia, virsiä, kansanlauluja, isänmaallisia lauluja, toivelauluja tai lastenlauluja. Musiikkituokio voidaan myös viettää karaoken tai levyraadun merkeissä, jolloin musiikkiin voidaan yhdistää aivoja aktivoivaa pohdintaa ja ajattelua lauluja arvioimalla ja pisteitä antamalla. (Aejmelaesus ym. 2007, 104.). Musiikkiin on helppo liittää liikuntaa. Musiikkiliikunta, tanssiminen ja istumatanssi ovat sopivia liikuntamuotoja liikuntarajoitteisellekin. Musiikkia voidaan myös yhdistää maalaamiseen ja piirtämiseen, jolloin yhdistellään aistien ja kädentaitojen toimintoja. (Marin & Hakonen(toim.), 2003, 174-175.)

Onnistunut musiikkiterapia saa aikaan ymmärretyksi tulemisen kokemuksia ja mahdollisuuden olla oma itsensä. Musiikin käyttäminen hoitotyön arjessa lisää iäkkäiden henkistä hyvinvointia. (Aejmelaesus ym. 2007, 104.)

3.3 Muistelu, aistit ja pelit iäkkäiden kuntoutuksessa

Hyvät muistot muistuttavat elämän rikkaudesta, onnellisuudesta ja onnistumisesta. Vaikeat ja surulliset muistot vuorostaan muistuttavat, että vaikeistakin elämänvaiheista voi selvitä. Näitä ikäviä muistoja ei kannata torjua.(Hohenyhal-Antin 2009, 16-17.)

Muisteluun tarjoutuu monia kohteita jokaisen oman elämän varrelta. Kohteina voivat olla erilaiset kulttuuriin liittyvät asiat, perheeseen, kotiin, ystäviin ja työelämään liittyvät tapahtumat. Muisteluhetkiin saadaan sisältöä myös harrastuksista, kuten käsityöt, puutarhanhoito ja matkailu. Lyhytkin muisteluhetki tarjoaa parhaimmillaan muistelijalle hyvän mielen, jota kannattaa pitää tavoittelemisen arvoisena asiana. (Mäki 2000, 103 - 122.)

Aistit voivat toimia muistelun apuvälineinä. Aistitoimintojen heikkenemisestä johtuen vanhuksat havainnoivat maailmaa eri aisteilla ja saavat virikkeitä eri tavoin. Näköais-

tia hyväksi käyttäen vanhat aikakausi- ja sanomalehtien kuvat, postikortit ja vanhat tekstiilit voivat virittää keskusteluun. Musiikin kuuntelu ja laulaminen sekä erilaiset tuoksut ja maut herättävät myös muistoja ja saa osallistujat muistelemaan vaikkapa eri vuodenaikoihin liittyviä juhlia ja töitä. (Vallejo Medina ym. 2005, 87.)

Erilaisten pelien pelaaminen harjaannuttaa silmien ja käden yhteistyötä (sanapelit), vahvistaa keskittymiskykyä (bingo) ja virkistää aivojen toimintaa (sananlaskut ja arvoitukset). Topon ym. (2008, 85) tutkimuksen mukaan muistisairaille erilaisten pelien pelaamiseen käytetty aika oli positiivisia tunteita herättävä kokemus.

3.4 Ryhmätoiminta ja ryhmän ohjaaminen iäkkäiden kuntoutuksessa

Fyysisistä, psyykkistä tai sosiaalista kuntoutusta voidaan järjestää joko yksilötoimintana tai ryhmätoimintana. Ryhmä voi olla suljettu, jolloin ryhmän kokoonpano on sama jokaisella tapaamiskerralla. Avoimen ryhmän osallistujat voivat vaihdella eri koontumiskerroilla. (Andreev, Eloniemi-Sulkava, Aavaluoma & Kyrölä 2002.)

Ryhmään osallistujien määrällä on suuri merkitys. Pienessä ryhmässä ohjaajan on helppompaa huomioida kaikki osallistujat tasapuolisesti. Ohjaajia olisi kuitenkin hyvä olla kaksi, sillä toimintakyvyn rajoitukset ja muistisairaudet voivat vaatia henkilökohtaista avustamista. Ryhmään osallistujien tulisi sijoittua niin, että kaikki näkevät ja kuulevat toisensa ja etenkin ohjaajan. (Pohjois-Karjalan dementiayhdistys 2005, 57 - 58.)

Ryhmäohjaajan on tärkeää havainnoida jatkuvasti ryhmän toimintaa, yksilöiden toimintaa sekä näiden välistä vuorovaikutusta. Ryhmän koko ja kiinteys vaikuttavat siihen miten ryhmän jäsenet sitoutuvat ja keskittyvät toimintaan. Ryhmän aktiivisuus perustuu siihen, että ryhmän jäsenet tulevat toimeen keskenään, ryhmä tuntee saavansa arvostusta ja että toiminnan sisältö herättää mielenkiintoa. (Laine ym. 2002, 159-174.)

Ryhmätoiminnan on tarkoitus lisätä yhteenkuulumisen, osallistumisen, tunteiden ja elämysten kokemuksia. Ryhmätoiminnalla luodaan myös sosiaalisia kontakteja ja vuorovaikutussuhteita. Dementoituneille ryhmätoiminta voi lisäksi tarkoittaa ymmärrätyksi ja hyväksytyksi tuleminen tunteita. (Pohjois-Karjalan dementiayhdistys 2005, 57- 58.) Järjestettävän toiminnan on oltava mielekästä. Asukkaiden elämänhistorian, voimavarojen ja toimintakyvyn tunteminen auttavat ohjaajaa suunnittelemaan toimintaa yksilöllisemmin ja joustavammin. Elämänhistorian tunteminen helpottaa myös ohjaajaa valitsemaan toimintatuokiolle sopivia teemoja. (Andreev ym. 2002, 8.)

Ryhmän olisi hyvä kokoontua aina samassa paikassa, samana viikonpäivänä ja samaan kellonaikaan. Toiminnalla olisi hyvä olla selkeä aloitus, toiminta ja selkeä lopetus. Tärkeää varsinkin dementoituneille osallistujille on, että ryhmätoiminta tapahtuisi aina samassa rauhallisessa, lämpimässä ja levollisessa tilassa. (Makkonen 2006, 12.)

Ryhmänohjauksen tulee perustua ryhmän tarpeisiin. Ohjaajan merkittävin tehtävä on saada osallistujat innostumaan ryhmän toiminnasta. Ryhmänohjaajan rooli on opastaa, yhdistää osallistujia sekä ottaa vastaan kritiikkiä osallistujilta ja apuohjaajilta. Ohjaaja huolehtii siitä, että osallistujilla on mahdollisuus toimia taitojensa mukaan. (Kopakka-la 2005, 66 - 95.)

Osallistujien motivaatioon vaikuttaa ohjaajan oma asenne. Ohjaajan esiintymistaidot ja mielenkiinto toiminnan aiheeseen lisäävät osallistujien mielenkiintoa ja aktiivisuutta. Ohjaajan on hyvä huomioida apuohjaajien tarve osallistujien toimintakyvyn mukaan. Ryhmän toiminnan onnistumiseen vaikuttaa myös se, miten ohjaaja pystyy ennakkoimaan ryhmän toimintaa kuuntelemalla ja kannustamalla osallistujia. Myös osallistujien omat mahdollisuudet vaikuttaa toiminnan suunnitteluun vaikuttavat positiivisesti toiminnan onnistumiseen. (Andreev ym. 2002, 8.)

3.5 Hengellisyys iäkkäiden kuntoutuksessa

Hengellisyydellä tarkoitetaan ihmisen kiinnostusta elämän perimmäisiin arvoihin, elämän tarkoitukseen ja oman olemassaolon merkitykseen. Uskonnollisuus on hengellisuuden ulkoinen ilmentymä, jota ihminen toteuttaa erilaisten, usein yhteisöllisten rituaalien avulla. Ihmisen vanhetessa maailmankatsomus ja elämänarvot tulevat yhä tärkeämmiksi muodostaen perusnäkökulman, jolla elämään orientoidutaan. Vanhuksen hengellisyyden huomioiminen merkitsee hänen hengellisen näkemyksensä tai vakaumuksensa kunnioittamista. (Eloranta & Punkainen 2008, 145 - 150.)

Hengellisyys hoitotyössä on vanhuksen hengellisten tarpeiden huomioimista. Hengellisuuden huomioivan hoitotyön tulisi tukea vanhusta oman eheyden ja viisauden löytämisessä. Hengellisyyden huomioivia käytäntöjä hoitotyössä voivat olla muistelu, musiikki ja kirkollisten juhlayhien kunnioittaminen sekä jumalanpalvelun kuuntelun tai katselun mahdollistaminen. Työkäytännöt voivat ilmetä joko hengellisen tuen mahdollistamisena ulkopuolisin voimin (pappi, seurakunnan edustaja) tai hoitajan omana toimintana eri keinoin. (Eloranta & Punkanen 2008, 145 - 150.)

Musiikin avulla on helppo ilmaista hengellisiä tarpeita. Virret ovat tämän aikakauden ikäihmisille tuttuja. (Eloranta & Punkanen, 2008, 148.) Ikäihmisen elämänkaaren loppua voidaan käsitellä musiikin avulla. Puolison, läheisen tai oma lähestyvä kuolema voi tuntua lohdullisemmalta laulettujen tai kuunneltujen virsien myötä. (Marin & Hakonen 2003, 175 - 176.)

Kirkollisten juhlapyhien kunnioittaminen on luonteva tapa tukea vanhuksen hengellisyttä. Juhlapyhien vietto ja valmistelu perinteisellä tavalla tuovat vuoteen rytmiä ja turvallisuuden ja jatkuvuuden tunnetta. (Eloranta & Punkanen 2008, 149.)

Jumalanpalvelun tai hartauden seuraaminen televisiosta tuo kirkon lähelle niitä vanhuksia, jotka eivät voi enää avustajienkaan turvin käydä kirkossa tai hartaustilaisuuksissa.

4 OHJEKANSIOIDEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda hoitohenkilökunnalle ohjekansiot helpottamaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjaamista. Toimintatuokion ohjaaminen ei ole kaikille hoitajille helppoa, joten kansioiden ohjeiden ja ideoiden tarkoituksena on saada henkilökunta kiinnostumaan toimintatuokioiden järjestämisestä ja omien ohjaamistaitojensa kehittämistä sekä mahdollistaa jokaiselle hoitajalle onnistunut ohjaustuokio.

Toisena tavoitteena oli säännöllisesti toistuvan geriatrisen kuntoutuksen juurruttaminen osaksi laitoksen hoitotyötä. Säännöllisesti toistuvilla toimintatuokioilla on tarkoitus ylläpitää tai jopa parantaa asukkaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Toimintatuokioiden avulla, kuten voimistelu, musiikki, muistelu tai ryhmätoiminta saataisiin perushoitoon painottuviin päiviin vaihtelua ja sitä kautta voitaisiin tuottaa asukkaille hyvää mieltä sekä onnistumisen ja yhteenkuuluvuuden tunteita.

Toimintatuokioiden järjestäminen vaatii onnistuakseen paitsi ohjeita ja ideoita myös apuvälineitä ja materiaalia. Kolmantena tavoitteena oli toimintatuokioiden ohjaamiseen tarvittavien apuvälineiden hankkiminen laitokselle.

Lyhyen aikavälin tavoitteet olivat:

1. tuottaa ohjekansiot henkilökunnalle toimintatuokioiden ohjaamisen onnistumiseen
2. saada henkilökunta kiinnostumaan ohjaamisesta omien ja ohjaamistaitojensa kehittämisestä
3. mahdollistaa jokaiselle hoitajalle tunne onnistuneesta ohjaustuokioista
4. järjestää asukkaille vaihtelua yksitoikkoiseen päivärytmiin
5. tuottaa asukkaille hyvää mieltä ja onnistumisen tunteita.

Pitkän aikavälin tavoitteet olivat:

1. geriatrisen kuntoutuksen toimintatuokioiden jatkuminen osana hoitotyötä
2. asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja elämänlaadun parantaminen
3. toimintatuokioiden järjestämiseen vaadittavien apuvälineiden hankkiminen.

5 GERIATRISEN KUNTOUTUKSEN OHJEKANSIOIDEN TOTEUTUS

5.1 Lähtötilanteen kuvaus

Ajatus lopputyöni aiheesta syntyi, kun Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän asumispalvelujen toimintasuunnitelmaan otettiin mukaan geriatrisen kuntoutuksen suunnitteleminen ja toteuttaminen kaikissa asumispalveluyksiköissä. Geriatrisen kuntoutuksen suunnitelma perustuisi valtakunnalliseen suositukseen ikäihmisten terveyden edistämisestä. Kuntoutuksen piiriin tulisivat kuulumaan kaikki Artjärven vanhainkodin ja pienryhmäkodin asukkaat. Artjärven vanhainkodin ja pienryhmäkodin osalta geriatrisen kuntoutuksen suunnitelma oli valmis 2010 joulukuussa ja sen toteuttaminen oli tarkoitus aloittaa tammikuussa 2011.

Geriatrisen kuntoutus tulisi pitämään sisällään päivittäisen kuntouttavan työotteen lisäksi säännöllisesti järjestettävät toimintatuokiot. Koko hoitohenkilökunnalta vaadittiin osallistumista tuokioiden ohjaamiseen. Henkilökunnan epäilyt omien ohjaustaitojen riittämättömyydestä ja ohjaamiseen tarvittavien ohjeiden ja välineiden puuttumi-

sesta sain idean laatia hoitajille tarkoitettut ohjekansiot geriatrisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjaamiseen. Yksikön esimies piti ideaa hyvänä ja näki, että ohjekansioista olisi hyötyä koko henkilökunnalle. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa helpoja ja selkeitä ohjeita ja ideoita toimintatuokioiden ohjaamiseen. Päädyin kolmeen erilliseen kansioon, joissa ohjeet olisivat muovitaskuissa.

5.2 Artjärven vanhainkoti ja pienryhmäkoti

Artjärven vanhainkoti ja pienryhmäkoti ovat Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän peruspalvelukeskus Aavan koti- ja asumispalvelun yksikkö. Koti- ja asumispalvelujen Aavan tulosalue tuottaa asiakkailleen laadukkaat asumis- sekä laitospalvelut. Pitkäaikaishoitoa antavalla vanhainkodilla on 18 asukaspaikkaa ja tehostetun asumispalvelun piiriin kuuluvalla pienryhmäkodin puolella on 7 asukaspaikkaa.

Hoitotyö Artjärven vanhainkodissa ja pienryhmäkodissa perustuu yhdessä sovittuihin arvoihin ja toimintaperiaatteisiin. Omahoitajajärjestelmään pohjautuva hoito mahdollistaa yksilöllisen, tasa-arvoisen ja jokaisen toimintakyvyn huomioivan hoivan ja huolenpidon. Omahoitajan tehtävänä on seurata ja päivittää kirjallisesti laaditun hoitosuunnitelman toteutumista. Vuodesta 2011 geriatrisen kuntoutus näkyy Artjärven vanhainkodin ja pienryhmäkodin asukkaiden hoitosuunnitelmassa. Hoitosuunnitelmassa on huomioitu omaisten mahdollisuus osallistua asukkaan hoitoon.

5.3 Toiminnan hyödynsaajat

Geriatrisen kuntoutuksen toimintatuokioihin osallistuvat kaikki Artjärven vanhainkodin sekä pienryhmäkodin asukkaat. Vanhainkodin asukkaista tammikuussa 2011 oli vuodepotilaita 12, joista 8 avustettiin pyörätuoliin lähes päivittäin. Asukkaista 2 käyttivät liikkumisen apuvälineenä rollaattoria ja 2 kykenivät liikkumaan itsenäisesti ilman apuvälinettä. Pienryhmäkodin asukkaista 4:llä oli liikkumisen apuvälineenä rollaattori ja 3 ei tarvinnut liikkumiseen apuvälineitä. Lähes kaikilla asukkailla oli diagnosoitu jonkinasteinen muistisairaus. Lisäksi asukkaiden yleisimpiä lääkitystä vaativia sairauksia olivat sydän- ja verisuonisairaudet, aivotapahtumien aiheuttamat halvaukset, diabetes, parkinsonintauti ja MS-tauti. Toimintatuokiot järjestettiin laitoksen päiväsalissa itsenäisesti liikkuville sekä pyörätuolissa istuville. Vuodepotilaille toimintatuokiot järjestettiin heidän huoneissaan.

Toimintatuokioiden järjestämisestä ja ohjaamisesta tulisivat geriatrisen kuntoutuksen suunnitelman mukaan vastaamaan kaksi hoitajaa vuorollaan. Kaikki muut vuorossa olevat hoitajat huolehtisivat asukkaiden saapumisesta päiväsalin sekä osallistuisivat toimintatuokioon avustaen asukkaita tarvittaessa.

Valmiita geriatriseen kuntoutukseen toimintatuokioihin tarkoitettuja ohjekansioita voisi hyödyntää myös muissa asumispalveluyksiköissä, päivätoiminnassa ja osin myös kotihoidoss(tuolivoimisteluohteet). Kaikkien kansioiden ohjeet ja ideat ovat erillisissä muovitaskuissa, joten niiden kopioiminen on mahdollista.

5.4 Eteneminen

Fyysisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjekansion materiaalin kokoaminen kansioon alkoi tammikuussa 2011. Aineiston keruussa hyödynsin valmiita ohjeita, Ikäinstituutti, voimaa vanhuuteen 2008, Karvinen 2005; Huuhtanen & Kautto 2006,). Laadin ohjeita myös itse vuodepotilaille ja rollaattorilla liikkuville asukkaille. Kansioon tuli voimisteluohteita kolmelle eri ryhmälle, vuodepotilaat, pyörätuolissa istuvat ja itsenäisesti tai apuvälineen kanssa liikkuvat asukkaat. Voimisteluohteita laatiessani, otin huomioon apuvälineiden, pallon, kuminauhan ja erilaisten painojen hyödyntämisen.

Ohjeissa pyrin ottamaan huomioon liikunnan toimintakykyä parantavan ja ylläpitävän vaikutuksen. On todettu, että myös laitosasukkaiden lihasvoiman ja tasapainon ylläpitämisellä saattaa olla vanhuksen omatoimisuutta lisäävä vaikutus. (Ikihyvä, Päijät-Häme – tutkimus- ja kehittämishanke 2002 – 2012.)

Pyörätuolissa istuville ja apuvälineen kanssa liikkuville asukkaille suunnatut ohjeet laadin 6 -10 asukkaan ryhmälle. Liikuntaryhmien ohjaamisessa pyrin huomioimaan osallistujien toimintarajoitteet. Toimintatuokion onnistumisen kannalta onkin tärkeää, että ohjaajalla on avustajia, jotta yksilölliset erot tulevat huomioitua. (Andreev ym. 2002). Vuodepotilaille suunnatut ohjeet laadin niin, että ohjaus tapahtuisi pareittain. Useimpien vuodepotilaiden toimintakyvyn rajoitteet esim. halvauspotilaat, vaativat voimistelutuokion onnistumisen kannalta kaksi ohjaajaa.

Joihinkin ohjeisiin suosittelin musiikin käyttöä, sillä on todettu, että musiikin avulla muistisairaatkin hahmottavat rytmin ja alkavat liikkua musiikin tahtiin. Musiikilla on

myös rentouttava vaikutus. (Jukkola 2003.) Fyysisen kuntoutuksen toimintatuokioihin tarkoitettu ohjekansio oli valmis huhtikuussa 2011.

Psyykkisen toimintatuokion ohjekansion laatimisen aloitin miettimällä mihin psyykkisellä kuntoutuksella pyritään vaikuttamaan laitoksessa asuvalle ikäihmiselle. Muisti, muistelu, aistit ja hahmotuskyky sekä ilon, virkistyneen ja onnistumisen kokemusten tuottaminen olivat niitä tavoitteita, joihin ohjatuilla toimintatuokioilla voitaisiin vaikuttaa. (Routasalo, Pitkälä & Karvinen 2004). Päädyin kokoamaan kansion, jossa olisi ohjeita ja ideoita muistelutuokioiden järjestämiseen, muistin ja hahmottamisen harjoittamiseen sekä aistien harjoittamiseen. Laadin kansioon myös ohjeita musiikkituokioiden ohjaamiseen, sillä musiikin merkitys, muistisairaille ja niille iäkkäille, joiden puheentuottaminen on vaikeaa, on suuri. Musiikkituokioihin osallistuminen voi aktivoida muistisairaiden sanojen tuottamista (Pihlainen 2001). sekä mahdollistaa vuorovaikutuksellisen kokemuksen yhteislaulujen muodossa (Hoivapalvelut 2010.)

Psyykkisen kuntoutuksen toimintatuokion ohjaamiseen tarkoitettua kansion kokoaminen alkoi rinnakkain fyysisen kuntoutuksen ohjekansion kokoamisen kanssa tammi-kuussa 2011. Ideoita ja ohjeita muistelutuokioiden järjestämistä varten olin kerännyt päivätoiminnan sijaisena toimiessani (Artjärven vanhainkoti) ja muistisairaiden sopeutumisvalmennusleirillä ja muistisairaiden kerhojen ohjaajana opintoihin liittyvää harjoittelua suorittaessani (Lahden Muistiyhdistys ry.) Muistelun apuvälineinä käytettävää materiaalia ohjeita varten valmistin myös itse mm. aikakauslehtien kuvista valmistettu "palapeli" ja yhdyssanapeliä varten tarvittavat sanat. Muistin harjoittamista suunniteltujen toimintatuokioiden ohjaamista varten kokosin kansioon arvoituksia ja sananlaskuja hyödyntäen valmista materiaalia. (Kirsti Koivula) Valmistin myös muistipelin, joka sisälsi kysymyskortit, keilat, pallon ja ohjeet. Aisteja harjoittavia toimintatuokioita varten valmistin muistilaatikon ja ohjeet niiden käyttöä varten. Liitin kansioon ohjeita kuulo- ja hajuaisteihin liittyvistä toimintatuokioista. Musiikkituokioita varten kokosin kansioon laulujen sanoja aiheittain. Laulujen sanoja hankkiessani hyödynsin vanhainkodilla ollutta materiaalia. Osan sanoista kirjoitin itse ja osan kirjoitti yksi vanhainkodin hoitajista. Psyykkisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjaamiseen tarkoitettu kansio oli valmis lokakuussa 2011.

Sosiaalisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjaamiseen tarkoitettuja ohjeita ja ideoita vaativat hiukan pidemmän kypsyttelyajan. Tarkkailtuani vanhainkodin ja pienryhmä-

kodin asukkaita, jotka viettivät paljon aikaansa yksin toivoen kuitenkin seuraa joko hoitajista, vierailijoista tai toisista asukkaista, syntyi ajatus asukkaille järjestettävästä ryhmätoiminnasta. Säännöllisellä ryhmätoiminnalla voidaan vaikuttaa iäkkään yksinäisyyden tunteen lievittämiseen ja lisätä yhteenkuuluvuuden kokemuksia. (Routasalo ym. 2004). Tällainen toiminta puuttui kokonaan laitoksen asukkailta. Toinen ideani kansion sisältöön oli saada laitoksessa asuville iäkkäille enemmän pysyviä kontakteja laitoksen ulkopuolelta hyödyntäen sekä vapaaehtoisia että kolmannen sektorin toimijoita. On todettu, että läheisten ihmissuhteiden puuttuminen ja luottamuksellinen vuorovaikutus heikentävät ikäihmisen sosiaalista toimintakykyä. (Noppari & Tanttunen 2004). Tämän idean myötä laadin kansion ohjeet vertaistukikartan kokoamisesta.

Kansion kokoaminen alkoi maaliskuussa 2011. Ideoin kansion 5 erilaista ryhmää tai kerhoa. Nimesin ryhmiksi elokuvakerhon, valokuvakerhon, viherpiipertäjät, runokerhon sekä askarteluryhmän. Kansion ohjeet sisältävät ehdotuksia kerhojen sisällöistä antaen ohjaajalle vapaat kädet suunnitteluun.

Ehdotus vertaistukikartan muodosta ja sisällöstä liitin kansion marraskuun lopulla. Samalla liitin kansion luettelon niistä järjestöistä ja yhdistyksistä, joita voisi hyödyntää asukkaiden sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä ja lisäämisessä.

Sosiaalisen toimintakyvyn ohjekansioon laadin myös ohjeita siitä, miten hoitajat voivat mahdollistaa asukkaan hengellisyyden huomioimisen. Kirkollisten juhlapyhien ja kirkollisten tapahtumien järjestäminen erilaisin keinoin, esimerkiksi kirkossa käynnit järjestöjen vapaaehtoisten avulla sekä jumalanpalvelujen seuraamisen järjestäminen laitoksessa joko yksin tai yhdessä muiden asukkaiden kanssa lisäävät hengellisyyden huomioon ottamista ja vanhuksen elämäkatsomuksen kunnioittamista. (Eloranta & Punkainen 2008.) Sosiaalisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjaamiseen tarkoitettu ohjekansio oli valmis joulukuussa 2011.

5.5 Riskit

Suurimpina riskinä ohjekansioiden tuottamiseen voitiin pitää opiskelijan jaksamista ja ohjekansioiden materiaalin keräämiseen tarvittavan mielenkiinnon säilyttämistä. Opiskelija teki opinnäytetyötään Artjärven vanhainkodilla ja pienryhmäkodilla lähihoitajan työn ohella. Työn painottuminen vuodepotilaiden perushoitoon ja ajoittain

liian pienellä henkilökunta määrällä työskenteleminen saattaisivat verottaa sekä fyysisiä että psyykkisiä voimavaroja ja vaikuttaa negatiivisesti myös mielenkiintoon.

Riskinä voitiin pitää myös sitä, että kansioiden ohjeet olisivat vaikeaselkoisia ja väärin tulkittavissa. Kansioiden ohjeiden oli tarkoitus madaltaa hoitajien ohjaamispelkoa ja lisätä hoitajien ohjaamistaitoja sekä tuottaa hoitajille onnistumisen tunteita. Riskinä oli, että vaikeaselkoisia ohjeita ei käytettäisi tai että ohjeita tulkittaisiin väärin. Mikäli ohjeet olisivat vaikeita ja väärin tulkittavissa voisi seurauksena olla sekava, rikkonainen toimintatuokio, josta jäisi sekä henkilökunnalle että osallistujille huonoja kokemuksia.

5.6 Kustannukset ja resurssit

Kustannukset muodostuivat lähinnä kansioiden tuottamisesta. Kansiot olivat käytöstä poistettuja, joten niistä ei tullut kustannuksia. Kopiopaperi, kopiointi ja muovitaskut menivät Artjärven vanhainkodin ja pienryhmäkodin tarvikehankintoihin. Arviolta kansioiden kustannukset olivat 50 euroa. Toimintatuokioita varten hankittiin voimistelukuminauhoja, hernepusseja ja "muistilaatikko". Hankinnat tehtiin lahjoitusvaroilla. Kustannukset toteutuivat laskelmieni mukaisina.

Pääosin suoritin itse kansioiden ohjeiden hankkimisen, muokkaamisen ja kirjoittamisen. Henkilökunta hankki kansioihin jonkin verran laulunsanoja ja muutamia voimisteluohjeita sekä lahjoitti tai lainasi ohjeiden toteuttamiseen tarvittavaa materiaalia.

6 ARVIOINTI

Ohjekansioiden tuottaminen geriatrisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjaamiseen onnistui mielestäni hyvin. Opinnäytetyön tuloksena syntyi ohjekansiot fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjaamiseen. Kansioiden ohjeista tuli mielestäni helposti ymmärrettäviä ja tulkinnan mahdollisuudet jäivät pieniksi. Kansioita varten valmistettu ja koottu materiaali osaltaan helpottaa ohjeiden käyttöönottoa. Erillisissä muovitaskuissa olevat ohjeet mahdollistavat kansioiden päivityksen ja uusien ohjeiden lisäämisen. Kansioiden materiaali on kopioitavissa, joten se on hyödynnettävissä asumispalveluyksikössä, päivätoiminnan ryhmissä ja osittain kotihoidossa.

Havaintojeni perusteella henkilökunta käytti kansioiden ohjeita helpottamaan toimintatuokioiden ohjaamista. Hoitajat, jotka eivät olleet aikaisemmin ohjanneet ryhmiä, tunsivat onnistuvansa ohjaajina ja halusivat kehittää itseään. Ohjaustuokion jälkeen osa hoitajista innostui suunnittelemaan toimintatuokioita itsenäisesti tai pareittain sekä hankkimaan materiaalia seuraaviin toimintatuokioihin. Voimistelu- ja musiikkituokioiden innostivat hoitajia eniten asukkailta saadun välittömän palautteen ansiosta.

Kansioiden tarkoituksena oli myös helpottaa geriatrisen kuntoutuksen ottamista osaksi päivittäistä hoitotyötä. Säännöllisesti järjestetyllä toiminnalla toivotaan olevan asukkaiden toimintakykyä parantava tai ylläpitävä vaikutus. Asukkaiden toimintakyvyn positiiviset muutokset saattavat lisätä heidän omatoimisuuttaan ja sitä kautta vähentää hoitotyön kuormittavuutta. Toimintakyvyn muutokset vaativat kuitenkin aikaa ja säännöllistä testausta. Tämä pitkän aikavälin tavoite ei ollut havainnoitavissa opinnäytetyön aikana.

Toimintatuokioiden toteutumisella oli tarkoitus tuottaa asukkaiden yksitoikkoihin päiviin mielekkyyttä ja tuottaa asukkaille hyvää mieltä ja onnistumisen tunteita. Tämän tavoitteen onnistuminen oli havaittavissa jokaisen toimintatuokion jälkeen. Varsinkin musiikki- ja voimistelutuokioiden jälkeen asukkaat olivat virkeämpiä ja hyväntuulisempia. Muistelukuvat ja -kortit innostivat asukkaita keskustelemaan joko keskenään tai hoitajan kanssa ja erilaisten pelien pelaaminen toi asukkaille toivottuja onnistumisen kokemuksia ja tuotti mielihyvää. Omien havaintojeni mukaan vaikutus näkyi myös vuodepotilaissa.

Yksi geriatrisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjaamiseen tarkoitettujen ohjekansioiden tavoitteena oli ohjaamiseen tarkoitettavien apuvälineiden hankinta. Muistilaa-tikko, kuminauhat ja herne pussit hankittiin Artjärven vanhainkodille lahjoitusvaroin heti alkuvuodesta 2011. Ulkoilun toteutumiseen myös kylminä vuodenaikoina, hankittiin asukkaiden käyttöön makuupusseja syksyllä 2011. Ohjaamiseen tarvittavaa materiaalia kertyi myös henkilökunnan lahjoituksina tai lainoina, esim. cd-levyt musiikkituokioihin. Apuvälinehankintoja on tarkoitus tehdä tarpeen mukaan.

Opinnäytetyönä geriatrisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjaamiseen tarkoitettujen kansioiden tuottaminen oli mielenkiintoista, innostavaa ja osaksi helppoakin. Fyysisen kuntoutuksen toimintatuokioiden ohjekansion ohjeiden laatiminen oli haasteellisinta, erilaisten ja ei toivottujen tulkintojen vuoksi. Psykyllisen kuntoutuksen toimin-

tatuokioiden ohjekansion tuottaminen oli helpointa, sillä suurin osa ohjeista ja ideoista minulla oli jo valmiina ja olin niitä myös kokeillut muistisairaiden ryhmiä ohjatesani. Ohjeiden laatiminen sosiaalisen kuntoutuksen ohjekansioon oli mielenkiintoisinta. Toiminta oli uutta ja herätti ajatuksia siitä, että laitoksessa asuvillekin olisi mahdollisuuksia lisätä sosiaalisista toimintaa sekä laitoksen sisällä että ulkopuolella.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni lähtökohtana oli Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän tuloksellisuushankkeen mukanaan tuomat vaatimukset suunnitella ja toteuttaa alueensa asumispalveluyksiköissä geriatria kuntoutusta osana hoitotyötä. Geriatrian kuntoutuksen suunnitelma laadittiin Artjärven vanhainkodin ja pienryhmäkodin asukkaille joulukuussa 2010 ja geriatria kuntoutusta alettiin toteuttaa laitoksen asukkaille tammikuussa 2011.

Kuntouttava työote näkyy Artjärven vanhainkodin ja pienryhmäkodin henkilökunnan tavassa työskennellä. Haasteena olikin kuntouttavien toimintatuokioiden lisääminen päivittäiseen toimintaan osaksi perushoitotyötä. Selkeiden, sekä hoitajia että asukkaita innostavien, ohjeiden ja ideoiden tarkoituksena oli tuottaa henkilökunnalle onnistumisen tunteita ohjaajina sekä herättää heidän mielenkiintonsa omien ohjaamistaitojensa kehittämiseen.

Mielestäni laitosasukkaille järjestettävän geriatrian kuntoutuksen yksi tärkeimmistä tavoitteista tulisi olla mahdollisimman hyvän elämänlaadun takaaminen myös laitoksessa asuvalle iäkkäälle, kuten geriatrian kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa 2002 - 2006 todetaan. Geriatrian kuntoutuksen toimintatuokioidet tuovat asukkaiden päivään mielekkyyttä ja virkistävät heidän mielialaansa rikkoen passiivisen ja laitospäivärytmin. Kuntoutuksen päätarkoitus lienee kuitenkin iäkkään asukkaana toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen, johon säännöllisesti järjestetyillä toiminnalla on mahdollisuuksia päästä. (Hartikainen & Lönroos 2008.) Tavoitteisiin pyrkivän toiminnan järjestämisen ehtona on jatkuva toiminnan seuraaminen ja tulosten arvioiminen. Erilaisia fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn testaukseen tarkoitettuja testejä käytetään liian usein vain silloin, kun asukkaana toimintakyvyssä tapahtuu radikaaleja muutoksia. Iäkkään loppuelämän hyvä hoito ja toiminnan laatu voidaan taata säännöllisesti järjestettävillä testeillä (Heikkinen & Rantanen 2008.), jolloin ennaltaehkäisevän toiminnan suunnitteleminen ja laatiminen on mahdollista.

Geriatrinen kuntoutus mielletään usein pelkästään fyysiseksi kuntoutukseksi eli voimistelutuokioiden ohjaamiseksi. Opinnäytetyön edistyminen ja ohjeiden kertyminen myös psyykkisen ja sosiaalisen toimintatuokioiden ohjekansioon, avasi monen hoitajan näkemyksiä siitä, kuinka monipuolista geriatrinen kuntoutus voi parhaimmillaan olla. Laitoksessa järjestettävä toiminta kohdistuu usein itsenäisesti liikkuviin ja pyörätuolissa istuviin asukkaisiin. Vuodepotilas piristyy musiikki- tai muistelutuokioista yhtä lailla kuin yhteisiin tuokioihinkin osallistuvat asukkaat. On syytä uskoa, että säännöllisesti järjestetyllä kuntoutuksella on myös vuodepotilaan toimintakykyä ainakin ylläpitävä ellei parantava vaikutus.

Toimintatuokioiden ohjaamisen tulee olla perusteltua ennen kaikkea hoitajille mutta myös asukkaille ja omaisille toimintakyvyn ylläpitämisen ja ohjaamisen motivoinnin kannalta. Toimintakykyä ylläpitävän toiminnan toteuttaminen laitoksessa vaatii hoitajilta yhteistyötä sekä rohkeutta ja luovuutta löytää ikääntyneen asukkaan kanssa hänelle sopivia geriatrisen kuntoutuksen toimintamuotoja sekä sisällyttää ne osaksi hoitotyötä.

Ryhmän ohjaus ei ole kaikille hoitajille luonteenomaista toimintaa. Lähihoitajan koulutuksessa perehdytään viriketuokioiden järjestämiseen osana hoitotyötä, mutta lyhyt kurssi ei anna kovin hyviä valmiuksia toimintakyvyltään monitasoisten ja monisairaiden vanhusten toimintatuokioiden ohjaamiseen. Hoitajan ohjaamistaitojen kehittymisen kannalta on erityisen tärkeää, että ohjaaja pystyy ottamaan kritiikkiä vastaan sekä osallistujilta että apuohjaajilta kuten Kopakkala toteaa.

Valmiit ohjeet on hyvä lähtökohta toimintatuokion ohjaamiseen, mutta niiden lisäksi ohjaajan tulee olla kiinnostunut omien esiintymistaitojensa kehittamisestä sekä hänen tulee perehtyä etukäteen toimintatuokion aiheeseen, materiaaliin ja apuohjaajien tarpeeseen. On myös hyvä ottaa huomioon osallistujien toiveet, mielipiteet ja vireystila. (Andreev ym. 2002.)

Tutkimusten mukaan laitoksessa asuvat iäkkäät tuntevat olonsa turvalliseksi mutta yksinäiseksi. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteet, joita ovat Routasalo ym. (2004) mukaan mm. yksinäisyyden tunteen lievittyminen ja vuorovaikutuksellisuuden lisääntyminen, voitaisiin saavuttaa ryhmätoimintaa lisäämällä ja järjestöjä ja vapaaehtoisia hyödyntämällä. Erilaisten verkostojen luominen voisi tuoda toimintaa laitoksen sisäl-

le mutta mikä tärkeämpää iäkkäät laitosasukkaat saattaisivat päästä kokemaan ja näkemään elämää myös laitoksen ulkopuolella.

Geriatrisesta kuntoutuksesta muodostui vuoden 2011 aikana osa Artjärven vanhainkodin ja pienryhmäkodin hoitotyötä. Jatkossa voitaisiin tutkia, vaikuttaako geriatrisen kuntoutuksen sisällyttäminen hoitotyöhön laitosasukkaiden toimintakykyä ylläpitävästi ja parantavasti. Miten toimintakyvyn muutokset on nähtävissä laitosasukkaiden omatoimisuuden lisääntymisenä ja vähentääkö säännöllisesti järjestettävä geriatrinen kuntoutus hoitotyön fyysistä kuormittavuutta?

LÄHTEET

Aejmelaesus, R., Kan, S., Katajisto, K-R., Pohjola, L., 2007. Erikoistu vanhustyöhön – osaamista hyvään arkeen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy

Andreev, T., Eloniemi-Sulkava, U., Aavaluoma, S. & Kyrälä. U-M. 2002. Toiminnalliset taideryhmät dementoituvan kuntouttavassa hoidossa. Projektiraportti. Espoo: Elämänlaatua dementoituneille ry.

Hervonen, A., Lehtonen, A. & Sulkava, R., (toim.) 2001. Geriatria. Hämeenlinna: Karisto Oy

Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke 2002 - 2006

Gerontologia. 2010. Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry:n julkaisu. Vanheneminen on tiedettä ja taidetta. Vammalan kirjapaino Oy

Eloranta, T. Punkanen, T., 2008. Vireään Vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hartikainen, S. & Lönnroos, E. 2008. Geriatria, arvioinnista kuntoutukseen. Helsinki: Edita Prima.

Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia, Lahti, Ikihyvä Päijät-Häme tutkimus- ja kehittämishanke 2002 – 2012

Hinkka, K., Karppi, S-L., Ollonqvist, K. , Aaltonen. T. , Grönlund, R. , Puukka, P. , Saarikallio, M. , Salmelainen, U. , Vaara, M. 2004. Geriatrisen kuntoutuksen arviointi, IKÄ-hankkeen menetelmät ja aineisto.

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi, Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: PS-kustannus.

Hoivapalvelut 2010, 22

Hänninen, P. & Otronen, S. 2008. Ulkoilu vanhuksen toimintakyvyn tukijana. Saatavissa:http://www.socom.fi/dokumentit/Vanhusty/vanhuskeh/oppnaytiivis/vanhustyo_hon_liittyvia[viitattu 11.03.2012].

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön internetsivut. Saatavissa: http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1063089: [viitattu 22.11.2011].

Isola, A., Backman, K., Saarnio, R. & Paasivaara, L. 2005. Hoitotyön edellytykselliset toiminnot haasteellisen käyttäytymisen kohtaamisessa dementoituvan potilaan hoidossa. *Hoitotiede* 3/2005, s. 150.

Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa, Jyväskylä: PS – kustannus, s 175.

Karvinen, E. 2005. Iloisesti ikääntyen, ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karvinen, E., Salminen, U. 2005. Vanhusten liikunnan perusteet. Kouluttajakansio. Ikäinstituutti: Kuntokallio – Säätiö.

Laitoshoido. Sosiaali- ja terveysministeriön internetsivut. Saatavissa: http://www.stm.fi.sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/laitoshoido: [viitattu 22.11.2011].

Laki eläkkeensaajan asumistuesta 11.5.2007/571.

Lyyra, T-M. , Pikkarainen, A. , Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Makkonen, T. 2006. Heilu keinumme korkealle. Keinu - taiteilijat vanhusyhteisön arjessa -projektin väliraportti. Saatavissa: <http://www.pkamk.fi/keinu/materiaalit/pdf/Heilu%20Keinumme%20korkealle!%20-%20valiraportti%2019.12.2006.pdf>. [viitattu 12.11.2011]

Marin, M., Hakonen, S. (toim.). 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy.

Muurinen, S., Vaarama, M., Haapaniemi, H., Munkkila, S., Hertto, P. & Luoma, M-L. 2006. Vanhainkotiasukkaiden elämänlaatu, hoidon laatu ja hoidon kohdennustehokkuus Care Keys -projekti/Helsinki - tiimi. Saatavssa: www.hel.fi/wps/wcm/connect/9f722f004a176e2694e7fc3d8d1d4668/06_4_hkotihoido.pdf?MOD=AJPERES[viitattu 11.04.2012].

Mäki, O. 2000. Muistelu - kuntouttavaa hoitotyötä parhaimmillaan. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Helsinki: Monila Oy, s. 103 – 122.

Noppari, E., Tanttinen, M-T. (toim.). 2004. Arvokas vanhuus ja vanhustyön arvostus. Helsinki: Multiprint Oy.

Pihlainen, V. 2001. Musiikin ja musiikkiterapian mahdollisuus aktivoida ja ylläpitää vielä jäljellä olevan puheen tuottamista ja nonverbaalista viestintää vaikea-asteista dementiaa sairastavilla pitkäaikaissairailta vuodepotilailla. Musiikkiterapian pro gradu-tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Musiikkitieteiden laitos

Pohjois-Karjalan dementiayhdistys 2005, 57 - 58

Routasalo, P., Pitkälä, K. & Karvinen, E. 2004. Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäliikunta ja keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 7. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Salminen, U., Karvinen, E. (toim.) 2010. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään - iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu. Helsinki: Kyriiri Oy

Sipilä, S. 2009. Luentomateriaali, Gerontologiapäivät. Kuopio

Sosiaaliportti. Sosiaaliportin internetsivut. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/toimintakykyarviointi>: [viitattu 06.04.2012].

THL Infosivu. Saatavissa: http://www.htl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=20624: [viitattu 11.04.2012].

Topo, P., Sormunen, S., Saarikalle, K., Räikkönen, O. & Eloniemi-Sulkava, U. 2008. Kohtaamisia dementiahoidon arjessa. Havainnointitutkimus hoidon laadusta asiakkaan näkökulmasta. Tutkimuksia 162. Vaajakoski: Stakes.

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U-M., Pyykkö, V. & Kivelä, S-L. 2005. Vanhusten hoito. Helsinki: WSOY

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010. Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vanhustyön keskusliitto Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke 2002 - 2006.

Voutilainen, P. 2004. Hoitotyön laatu ikääntyneiden pitkäaikaisessa laitoshoidossa. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy

Ulkoilu. Suomifi internetsivut. Saatavissa: <http://www,suomi.fi/suomifi/suomi/ikaantynville/index.html>: [viitattu 11.03.2012].

FYYSISEN KUNTOUTUKSEN TOIMINTATUOKIOIDEN OHJEKANSIO

Lue ohjeet huolellisesti ennen kuin aloitat voimistelun ohjaamisen

Anna ohjeet selkeästi

Avusta, jos potilas ei voi tehdä itse, muista halvaantunut raaja

Aloita varovasti, teetä tai avusta liikkeitä hitaasti, seuraten potilaan ilmeitä ja eleitä

Muistuta hengityksestä

Avustettaessa potilaita, jotka eivät voi liikuttaa raajojaan itse, tue käsiliikkeitä tehtäessä toisella kädellä kyynärtaipeesta ja jalkaliikkeitä tehtäessä polvitaipeesta.

Muista hyödyntää musiikkia voimistelutuokion ohjaamisen apuvälineenä(rytmi, rentoutus)



VUODEVOIMISTELU 1

1. NILKKOJEN OJENNUS JA KOUKISTUS

- Ojenna oikea nilkka suoraksi ja koukista x 5
- Ojenna vasen nilkka suoraksi ja koukista x 5
- Ojenna molemmat nilkat yhtä aikaa suoriksi ja koukista x 5

2. RANTEIDEN OJENNUS JA KOUKISTUS

- Ojenna oikea ranne suoraksi ja koukista x 5
- Ojenna vasen ranne suoraksi ja koukista x 5(koukistus voi tapahtua joko sormet ylös tai alas)
- Ojenna molemmat ranteet yhtä aikaa suoriksi ja koukista x 5

3. SÄÄRIEN OJENNUS(asetta tyyny reisien alle)

- Ojenna oikea sääri suoraksi x 5(kantapää ja pohje irti alustasta)
- Ojenna vasen sääri suoraksi x 5
- Ojenna molemmat sääret yhtä aikaa suoriksi(liike raskas, teetä harkiten)

4. KÄSIEN OJENNUS YLÖS(alkuasento: kädet rinnan päällä)

- Ojenna käsiä ylös vuorotellen oikea ja vasen x 10

5. LANTION NOSTO(alkuasento: jalat koukussa, jalkapohjat alustassa)

- Nosta lantiota ylös alustasta x 5

Toistojen määrää voi joko vähentää tai lisätä potilaan kunnon mukaan. Ohjeet voi tehdä kaksi kertaa peräkkäin esim. tee ensin liikkeet 1-5 ja aloita alusta.

VUODEVOIMISTELU 2

1. JALKOJEN KOUKISTUS(kantapää/jalkapohja pysyy alustassa)
 - Vedä oikea jalka koukkuun x 5
 - Vedä vasen jalka koukkuun x 5
 - Vedä molemmat jalat koukkuun yhtä aikaa x 5

2. NYRKKEILY(alkuasento: kädet nyrkissä rinnan päällä. Nyrkkeile viistosti eteen)
 - Nyrkkeile vuorotahtiin oikea ja vasen x 10

3. VARTALON KIERTO
 - vie oikea käsi vuoteen vasemmalle laidalle samalla vartaloa kiertäen x 5
 - vie vasen käsi vuoteen oikealle laidalle samalla vartaloa kiertäen x 5

4. SÄÄRIEN OJENNUS(asetä tyyny reisien alle)
 - Ojenna oikea sääri suoraksi x 5 (kantapää ja pohje irti alustasta)
 - Ojenna vasen sääri suoraksi x 5
 - Ojenna molemmat jalat yhtä aikaa suoriksi x 3-5(liike on raskas, teetä harkiten)

5. KÄSIEN OJENNUS PÄÄN YLI(alkuasento: kädet vartalon vieressä. Jos liikerajoitteita teetä liike siihen asti kun käsi nousee, esim. koukussa kasvojen ylle)
 - Ojenna oikea käsi suoraksi pään yli x 5
 - Ojenna vasen käsi suoraksi pään yli x 5
 - Ojenna molemmat kädet suoriksi pään yli x 5

6. LANTION NOSTO(alkuasento: jalat koukussa, jalkapohjat alustassa. Tue tarvittaessa nilkoista)
 - Nosta lantio ylös alustasta x 5

Toistojen määrää voi joko vähentää tai lisätä potilaan kunnon ja vireystilan mukaan. Liikkeet voi tehdä 2 sarjaa peräkkäin, ensin 1-6 ja uudestaan 1-6.

Liikesarjat 1, 2, 4 ja 5 voi tehdä myös ½ kg nilkka- ja käsipainojen kanssa. Painoiksi kelpaavat hernepusit(sukanvarteen tai teipattuina nilkkoihin), hiekalla täytetyt sukkahousut, ½ litran pullo täytettynä vedellä.

VUODEVOIMISTELU 3

1. SORMET

- Kosketa peukaloilla vuorotellen jokaista sormeä, aloita etusormesta x 4
- Ravista käsiä x 2 ja taputa kädet yhteen x 3
- Kosketa peukaloilla vuorotellen jokaista sormeä, aloita pikkurillistä x 4
- Ravista käsiä x 2 ja taputa kädet yhteen x 3

2. KÄDET

- Taputa oikealla kädellä oikeaan reiteen x 4
- Taputa vasemmalla kädellä vasempaan reiteen x 4
- Taputa oikealla kädellä vasempaan reiteen x 4
- Taputa vasemmalla kädellä oikeaan reiteen x 4
- Taputa yhtä aikaa oikealla kädellä oikeaan reiteen ja vasemmalla kädellä vasempaan reiteen x 4
- Taputa oikealla kädellä vasempaan olkapäähän x 4
- Taputa vasemmalla kädellä oikeaan olkapäähän x 4
- Taputa yhtä aikaa oikealla kädellä vasempaan ja vasemmalla kädellä oikeaan olkapäähän x 4

3. JALKOJEN OJENNUS

- Nosta oikea kantapää irti alustasta x 4(reisi- ja vatsalihakset jännittyvät)
- Nosta vasen kantapää irti alustasta x 4
- Nosta molemmat kantapää irti alustasta x 2 – 4(liike on raskas, teetä harkiten)

4. POLVIEN KOUKISTUS(kantapää/jalkapohja pysyvät alustassa)

- Koukista oikeaa polvea x 4
- Koukista vasenta polvea x 4
- Koukista molempia polvia yhtä aikaa x 4

5. POTKUT JALOILA(lähtöasento: jalat koukussa, jalkapohjat alustassa)

- Potkaise oikealla jalalla ilmaan x 4
- Potkaise vasemmalla jalalla ilmaan x 4
- Potkaise molemmilla jaloilla yhtä aikaa ilmaan x 2 – 4(ohjaaja tukee pitämällä polvitaiteista kiinni. HUOM. Liike on erittäin raskas, tukeminen ehdoton, teetä harkiten)

6. HENGITYS

- Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos, toista x 4

Sarjat voi toistaa 2 – 4 kertaa huomioiden potilaan kunto ja vireystila

VUODEVOIMISTELU 4

Välineet: pallo ja kuminauha, mielellään 2 ohjaajaa

1. LÄMMITTELY

- Heitelkää palloa (molemmin käsin, vuorotellen molemmilla käsillä, sivulta sivulle, rinnan päältä, pään päältä jne. Jos vain toinen käsi toimii, heitot yhdellä kädellä)
- Koukista vuorotellen molempia jalkoja x 10, toista 3 x (muista avustaa halvaantunut raaja)

2. KÄDET(alkuasento: potilaan kädet suorana vartalon vieressä)

- Ohjaaja ottaa kuminauhan toisesta päästä ja potilas toisesta päästä kiinni
- Koukista oikeaa kättä vetäen kuminauhaa x 5 (ohjaaja pitää kätensä paikallaan)
- Koukista vasenta kättä vetäen kuminauhaa x 5
- Toista sarja x 3
- Teetä liike myös halvaantuneelle raajalle(toinen ohjaajista avustaa koukistamaan)
- Alkuasento: Oikea käsi vasemman reiden päällä
- koukista oikeaa kättä viistosti x 5(sahaus liike), toista liikesarja x 3
- tee sama vasemmalla x 5

3. JALAT(alkuasento: aseta kuminauha potilaan jalkapohjan alle, kuminauhan päät potilaalle tai ohjaajalle, potilaan jalka koukkuun kantapää alustassa, varpaat kohti kattoa. Raskaampi liike: Potilaan jalka koukussa vatsan päällä) Toinen ohjaajista voi avustaa jalan suoristamisessa ja koukistamisessa, huom. halvaantunut raaja 2 avustajaa

- Suorista oikeaa jalkaa x 5
- Suorista vasenta jalkaa x 5
- Suorista molemmat jalat yhtä aikaa x 5(liike raskas, teetä harkiten)
- Toista sarja x 3

4. RENTOUTUS

- Ravistele oikeaa kättä
- Ravistele vasenta kättä
- Naputtele oikeaa jalkaa alustaa vasten
- Naputtele vasenta jalkaa alustaa vasten
- Ohjaaja ravistelee potilaan käsien ja jalkojen lihaksia

5. HENGITYS

- Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos x 4

TUOLIVOIMISTELU 1

1. LÄMMITTELY

- marssia jaloilla n. 30 askelta
- vie vuorotellen oikea ja vasen kämmen vastakkaiselle polvelle x 8(jalka voi nousta lattiasta)
- pyörittele olkapäitä eteenpäin x 8
- pyörittele olkapäitä taaksepäin x 8
- kierrä vartaloa ensin oikealle vieden vasen käsi lähelle pakaraa ja palaa perusasentoon(istuma-asento) ja kierrä sitten vartaloa vasemmalle vieden oikea käsi lähelle pakaraa x 8
- marssi jaloilla n. 30 askelta

2. KÄDET(alkuasento: kädet vartalon vieressä)

- koukista käsiä kyynerpäistä vuorotellen x 8
- nosta käsiä vuorotellen sivulta vaakatasoon x 8(huomioi liikerajoitteet, nosto niin ylös kuin saa ilman kipua)
- nosta käsiä vuorotellen ylös etukautta(käsi pysyy niin suorana kuin mahdollista, vaakatasoon riittää, jos liikerajoitteita)
- pyöritä vuorotellen kumpaakin rannetta x 8

3. JALAT

- nosta polvia ylös vuorotellen x 8
- nosta molemmat polvet ylös yhtä aikaa x 4(liike on raskas, riittää kun jalkapohjat irtoavat lattiasta)
- nosta jalkoja vuorotellen suoraksi eteesi x 8(reisi pysyy istuimella)
- nosta molemmat jalat yhtä aikaa suoraksi x 4(liike saattaa olla raskas, riittää kun kantapäät nousevat lattiasta)
- pyöritä nilkkoja vuorotellen x 8

4. VENYTTELY

- taivuta vartaloa oikealle, sormet kohti lattiaa, ole hetki asennossa, hitaasti ylös
- taivuta vartaloa vasemmalle, sormet kohti lattiaa, ole hetki asennossa, hitaasti ylös
- taivuta leukaa vasten rintaa, selkä pysyy suorana, ole hetki asennossa
- ojenna oikea jalka suoraksi, kantapää lattiassa, varpaat kohti kattoa, sama vasemmalla
- ravistele käsiä
- taputtele jalkoja/ravistele jalkojen lihaksia

5. HENGITYS

- hengitä sisään nenän kautta ja ulos suun kautta x 4(hengitys on syvää ja ääntä saa kuulua)

TUOLIVOIMISTELU 2

Välineet: n. ½ kg painot (hernepussi, ½ litran vedellä täytetty pullo, jalkoihin nilkkapainot tai herneillä/hiekalla täytetyt sukkahousut)

1. LÄMMITTELY

- marssia n. 30 askelta
- jatka marssia n. 30 askelta ja koukista samalla käsiä kyynerpäistä marssin tahtiin
- nosta vuorotellen oikeaa ja vasenta olkapäätä kohti korvia x 12(6+6)
- nosta molempia olkapäitä yhtä aikaa kohti korvia x 8
- nyrkkeile vuorotellen molemmilla käsillä eteenpäin x 12
- marssia n. 50 askelta tahtia kiihdyttäen
- ravistele käsiä ja heiluttele/taputtele jalkoja

2. KÄDET (painojen kanssa, jos painoja 1/voimistelija tee ensin oik. x 6 ja sitten vas. x 6)

- koukista käsiä kyynertaipeista vuorotellen x 12 tai 6+6 (käden vartalon vieressä)
- nosta käsiä sivulle vaakatasoon vuorotellen x 12 tai 6+6
- nosta kädet yhtä aikaa sivulle vaakatasoon x 6 (edellyttäen, että on painot molemmissa käsissä)
- nosta kädet yhtä aikaa ylös etukautta x 6 (käden pysyy suorina) TAI nosta kädet yhtä aikaa eteen vaakatasoon
- koukista ranteita yhtä aikaa x 6 (vuorotellen jos painoja yksi)

3. JALAT (painojen kanssa, jos painoja ei ole voi toistojen määrää nostaa x 2)

- nosta polvia vuorotellen ylös x 12 (laita käsi polvelle, paino kädessä tai käytä nilkkapainoja)
- polvien nosto ylös yhtä aikaa x 6 (riittää kun jalkapohjat irtoaa lattiasta)
- jalkojen ojennus vuorotellen suoraan vaakatasoon x 12
- jalkojen ojennus yhtä aikaa suoraan vaakatasoon x 6 (riittää kun kantapäät nousevat irti lattiasta)
- koukista ja ojenna nilkkoja vuorotahtiin x 12
- koukista ja ojenna nilkkoja yhtä aikaa x 12

4. VENYTTELY (ilman painoja)

- taivuta vartaloa viistosti oikealle, sormet kohti lattiaa, pidä asento hetken, hitaasti ylös
- taivuta vartaloa viistosti vasemmalle, sormet kohti lattiaa, pidä asento hetken, hitaasti ylös
- ojenna oikea jalka suoraksi, kantapää lattiassa, varpaat kohti kattoa, pidä hetken
- ojenna vasen jalka suoraksi, kantapää lattiassa, varpaat kohti kattoa, pidä hetken
- taivuta leukaa kohti rintaa, selkä suorana, pidä asento hetken
- taputtele jalkoja ja heiluttele käsiä

5. HENGITYS

- hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos x 4

TUOLIVOIMISTELU 3

1. LÄMMITTELY

- Marssi n. 30 askelta
- Heiluta käsiä eteen ja taakse vuorotahtiin x 30
- Potkaise jaloilla eteen vuorotahtiin x 12
- Potkaise molemmilla yhtä aikaa eteen x 6(raskas, teetä harkiten)
- Taputa käsillä 3 x reisiin + 3 x polviin + 3 x yhteen, toista sarja 3 x
- Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos x 4

2. JALAT(voi tehdä myös ½ kg nilkkapainojen kanssa, hernepussi sukanvarressa tai hiekalla täytetyt sukkahousut)

- Napauta kantapäillä lattiaan x 10
- Napauta varpailla lattiaan x 10
- Napauta vuorotellen kannat ja varpaat lattiaan x 20
- Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös x 10
- Ojenna jalka suoraksi ja nosta kantapää irti lattiasta, ensin oikea x 5 ja sitten vasen x 5
- Ojenna molemmat jalat suoriksi ja nosta molemmat kantapää irti lattiasta x 3

3. KÄDET(voi tehdä myös ½ kg käsipainojen kanssa, hernepussi, ½ litran vedellä täytetty pullo)

- Purista kädet nyrkkiin ja aukaise x 10(kädet voi olla sylissä tai suorina vartalon sivulla)
- Tee soutuliikettä eteenpäin x 10(kädet nyrkissä, kyynerpäistä koukistettuna n. rinnan korkeudella)
- Nyrkkeile vuorotahtiin eteenpäin x 10
- Alkuasento: Kädet koukussa rinnan korkeudella. Tee soutuliikettä ylöspäin x 10(Huomioi liikerajoitteet)
- Nyrkkeile vuorotahtiin ylöspäin x 10
- Nosta käsiä sivulta ylös vaakatasoon ensin oikea x 5 ja sitten vasen x 5
- Nosta käsiä sivulta vaakatasoon yhtä aikaa x 5

4. RENTOUTUS

- Taputtele oikealla kädellä vasen käsivarsi olkavarresta ranteeseen ja tee sama vasemmalla oikealle
- Taputtele jalkoja reisistä kohti nilkkoja
- Ravistele käsiä
- Heiluttele jalkojen lihaksia käsiä apuna käyttäen
- Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos x 4

TUOLIVOIMISTELU 4

Välineet: kuminauha, kumilenkki tai sukkahousut

1. LÄMMITTELY

- Marssi n. 30 askelta ja heiluttele käsiä sivulla eteen ja taakse marssin tahdissa
- Kosketa vuorotellen vastakkaisella kädellä/kyynerpäällä vastakkaiseen polveen/reiteen x20
- Ravistele käsiä ja taputtele jalkojen lihaksia
- Napauta lattiaa vuorotellen kantapäillä ja varpailla x 20
- Nosta vuorotellen polvia ylös x 8
- Nosta molemmat polvet yhtä aikaa ylös x 4(riittää, että kantapääät nousevat ylös lattiasta)

2. KÄDET

- **Alkuasento:** kuminauha vasemman jalkapohjan alla, kuminauhan päät oikeassa kädessä. Käsi suorana viistosti vasemman polven päällä
- Vedä oikea käsi koukkuun x10(sahausliike)
- Tee sama vasemmalla kädellä x 10
- **Alkuasento:** kuminauha molempien jalkapohjien alla, kuminauhan päät molemmissa käsissä. Kädet suorina vartalon vieressä.
- Vedä oikea käsi koukkuun x 10
- Vedä vasen käsi koukkuun x 10
- Vedä molemmat kädet yhtä aikaa koukkuun x 5

3. JALAT

- **Alkuasento:** kierrä kuminauha jalkaterän ympäri, pidä kuminauhan päät molemmissa käsissä ote n. polvien kohdalla
- Ojenna oikea jalka suoraksi x 8. Reisi pysyy tuolissa. TEE liike hitaasti
- Ojenna vasen jalka suoraksi x 8
- Ojenna molemmat jalat yhtä aikaa suoriksi x 4(liike raskas, teetä harkiten)
- **Alkuasento:** Tee kuminauhasta lyhyt lenkki ja laita se molempien nilkkojen ympärille
- Vie oikeaa nilkkaa sivulle x 8, vasen pysyy paikallaan
- Vie vasenta nilkkaa sivulle x 8, oikea pysyy paikallaan
- Vie nilkkoja yhtä aikaa eri suuntiin sivulle x 5
- **Alkuasento:** Laita kumilenkki polvien ympärille
- Vie molempia polvia yhtä aikaa sivulle x 8

4. RENTOUTUS

- Taputtele oikealla kädellä vasenta olkavarresta ranteeseen. Tee sama vasemmalla oikealle kädelle.
- Taputtele jalkoja reisistä kohti nilkkoja
- Ravistele jalkojen lihaksia käsiä apuna käyttäen
- Ravistele käsiä
- Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos x 4

ROLLAATTORI VOIMISTELU 1(aloittelijat, jumppa käy myös ilman apuvälineitä liikkuville)

Välineet: rollaattori ja tuoli

1. LÄMMITTELY

- Kävele rollaattorin kanssa esim. käytävällä pieni hetki
- Istu tuolille
- Ravistele käsiä ja taputtele jalkoja
- Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos x 4

2. JALAT(seisten, pidä rollaattorista tai tuolin selkänojasta kiinni huomioi, että rollaattori on lukittuna)

- Ojenna oikea jalka sivulle x 8
- Ojenna vasen jalka sivulle x 8
- Ojenna oikea jalka taakse x 8
- Ojenna vasen jalka taakse x 8
- Nosta oikea polvi ylös x 8
- Nosta vasen polvi ylös x 8
- ISTU JA RAVISTELE KÄSIÄ JA TAPUTTELE JALKOJA

3. KÄDET(seisten, pidä toisella kädellä rollaattorista tai tuolin selkänojasta kiinni)

- Ojenna oikea käsi vasemmalla viistoon samalla vartaloa kiertäen x 8
- Ojenna vasen käsi oikealle viistoon samalla vartaloa kiertäen x 8
- Ojenna oikea käsi sivulta etukautta ylös käsi suorana x 8
- Ojenna vasen käsi sivulta etukautta ylös käsi suorana x 8
- Ojenna oikea käsi sivulta vaakatasoon x 8
- Ojenna vasen käsi sivulta vaakatasoon x 8
- ISTU JA RASISTELE KÄSIÄ JA TAPUTTELE JALKOJA

4. VERRYTTELY(istuen)

- Marssia n. 30 askelta saamalla käsiä heiluttaen eteen taakse vuorotahtiin
- Nostele vuorotellen oikeaa ja vasenta olkapäätä kohti korvia x 10
- Taputtele oikealla kädellä vasenta kättä olkavarresta ranteeseen
- Taputtele vasemmalla kädellä oikeaa kättä olkavarresta ranteeseen
- Taputtele jalkoja reidestä nilkkoja kohti
- Ravistele jalkojen lihaksia
- Ravistele käsiä
- Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos x 4

Toistojen määriä voi vähentää tai lisätä ottaen huomioon voimistelijoiden kunnon ja vireystilan-

Voit myös teettää liikkeet pienillä sarjoilla ja teettää liikesarjat kahteen kertaan.

ROLLAATTORI VOIMISTELU 2

Välineet: rollaattori, tuoli

1. LÄMMITTELY

- Kävelyä käytävällä
- Istu tuolille
- Ravistele käsiä ja taputtele jalkoja
- Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos x 4

2. JALAT

- Nouse tuolilta ylös x 5, voit ottaa tukea tuolista
- Nosta vuorotellen oikeaa ja vasenta polvea ylös x 6 (seisten, pidä rollaattorista tai tuolin selkänojasta kiinni)
- Ojenna jalkoja vuorotellen takaviistoon x 6
- Ojenna jalkoja vuorotellen sivulle x 6
- Ojenna oikea jalka vasemmalle ristiin x 6
- Ojenna vasen jalka oikealle ristiin x 6

3. KÄDET

- Heiluta oikeaa kättä sivulla eteen ja taakse x 10
- Heiluta vasenta kättä sivulla eteen ja taakse x 10
- Tee soutu liikettä eteenpäin oikealla kädellä x 10
- Tee soutu liikettä eteenpäin vasemmalla kädellä x 10
- Ojenna oikea käsi etukautta ylös x 10
- Ojenna vasen käsi etukautta ylös x 10
- Ojenna oikea käsi suoraksi eteen, levitä samalla sormet, takaisin koukkuun, sormet nyrkkiin x 10
- Ojenna vasen käsi suoraksi eteen, sormet auki ja koukkuun, sormet nyrkkiin x 10

4. VERRYTTELY

- Kävele rollaattorin kanssa pieni lenkki
- Istu tuoliin
- Ojenna jalat suoriksi, kantapäät lattiassa, varpaat kohti kattoa ja nojaa ylävartaloa eteenpäin vieden sormia kohti varpaita, pidä asento vähän aikaa, nouse hitaasti ylös
- Kierrä vartaloa oikealle vieden vasen käsi lähelle oikeaa pakaraa, pidä asento, hitaasti takaisin. Tee sama vasemmalle
- Taputtelu oikeaa kättä olkavarresta ranteeseen
- Taputtele vasenta kättä olkavarresta ranteeseen
- Taputtele jalkojen lihaksia reisistä nilkkoja kohti
- Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos x 4

Voit muuttaa toistojen määrää pienemmäksi tai suuremmaksi.

KEINUTUOLIVOIMISTELU(Liikkeet tehdään keinuen)

1. JALAT

- Anna vauhtia jaloilla x 10
- Anna vauhti jaloilla ja vartalolla x 10(Jalkapohjat lattiassa, ylävartalo etukumarassa, jaloilla vauhtia ja vartalo heilahtaa taaksepäin)
- Anna vauhtia vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla x 10
- Anna vauhti nostamalla vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös x 10

2. KÄDET

- Anna vauhtia jaloilla ja ojenna kädet yhtä aikaa eteen vaakatasoon x 10(keinun mennessä taaksepäin kädet menee eteen, keinu eteenpäin kädet koukistuu)
- Anna vauhtia jaloilla ja ojenna kädet yhtä aikaa etukautta ylös x 10(keinun mennessä taakse kädet nousee ylös, keinu eteenpäin , kädet alas)
- Anna vauhtia jaloilla ja nosta olkapäät yhtä aikaa ylös taaksepäin mentäessä ja laske olkapäät alas eteenpäin mentäessä

3. RENTOUTUS

- Anna vauhtia jaloilla rauhalliseen tahtiin
- Hengitä sisään nenän kautta ja suun kautta ulos x 4 keinunnan tahtiin

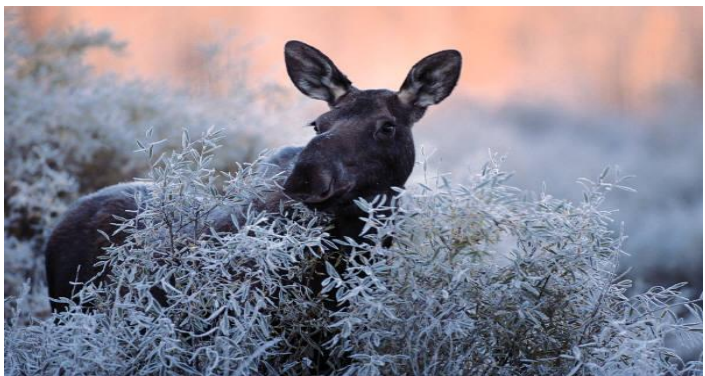
Liikkeitä voi tehostaa käyttämällä n. ½ kg käsi- ja/tai nilkkapainoja

PSYYKKISEN KUNTOUTUKSEN TOIMINTATUOKIOIDEN OHJEKANSIO

Sisältää ohjeita ja vinkkejä muistia, aisteja ja hahmottamista harjoittavien toimintatuokioiden ohjaamiseen

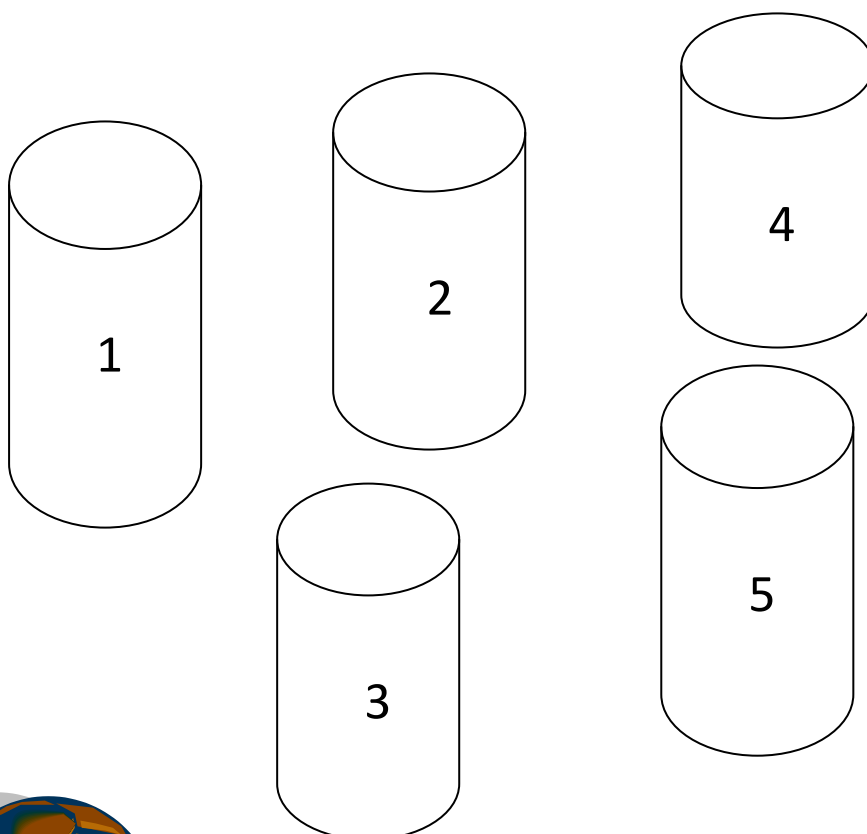
Tutustu ohjeisiin huolellisesti ennen kuin ohjaat tuokion

Hanki tarvittava materiaali



1. MUISTIPELI

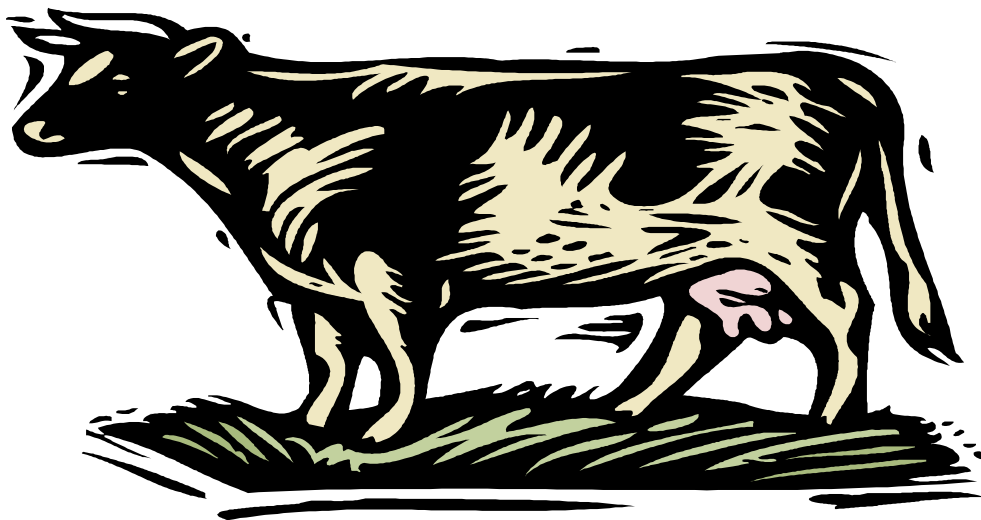
- Tarvikkeet: Numeroidut keilat(1 – 5, pienet mölkkykeilat, tai 2dl nutridrinck- purkit), värilliset kysymyskortit(voit itse valmistaa värillisestä kartongista kortit, joihin on kirjoitettu kysymyksiä eri aihepiireistä), pallo
- Pelaajia 1-5
- Aseta keilat keskelle pöytää
- Pelaaja yrittää kaataa keiloja vierittämällä palloa keiloja kohti
- Kaatuneen keilan numeroa vastaa värillinen kysymyskortti, jos useampi keila kaatuu, saa kaataja valita numeron
- Lue kortin kysymys keilan kaataneelle pelaajalle
- Jos keilan kaatanut pelaaja tietää vastauksen hän saa kortin itselleen
- Jos kaataja ei tiedä vastausta saavat muut pelaajat vastata, oikein vastannut saa kortin
- Jos kukaan ei tiedä oikeaa vastausta, laitetaan kortti takaisin pakkaan
- Peli päättyy, kun kaikkiin korttien kysymyksiin on vastattu oikein tai sovitun ajan kuluttua



2. KUVIA MUISTELUN AVUKSI

- Välineet: Erilaisia kuvakortteja, postikortteja, lehdistä leikattuja kuvia, seinäkalentereiden kuvia jne.
- Varaa rauhallinen tila ja aikaa
- Osallistujia voi olla yksi tai useampi

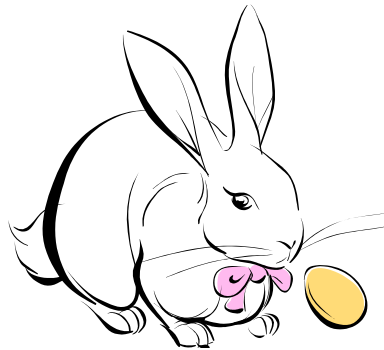
- Ohjaaja asettelee kuvia pöydälle
- Jokainen osallistuja voi valita itselleen kuvan
- Jokainen kertoo vuorollaan mitä kuva tuo mieleen, miksi kuvan sisältämät asiat ovat tärkeitä jne.
- TAI ohjaaja antaa jokaiselle yhden kuvan ja jokaisen kuvasta keskustellaan vuorotellen
- TAI ohjaaja näyttää kaikille yhtä kuvaa kerrallaan ja jokainen saa sanoa mitä kuvasta tulee mieleen
- TAI kuvat asetetaan pöydälle nurinpäin ja kukin valitsee vuorollaan yhden kuvan ja kertoo mitä kuva esittää(mikä eläin, mikä kasvi, mikä vuodenaika, mikä esine?)



3. MUODOSTA PALOISTA KUVIA

- Välineet: Aikakausi lehdistä leikattuja, kontaktimuovilla päällystettyjä kuvia, jotka on leikattu 2-4 osaan
- Osallistujia voi olla yksi tai useampia

- Rauhallinen tila ja riittävästi aikaa
- Asettele palat sekaisin pöydälle
- Jokainen osallistuja muodostaa paloista esittäviä kuvia
- Löydetyt kuvat saa pitää itsellään
- Kun kaikki kuvat on löydetty, käydään läpi mitä kuvat esittävät



4. MUODOSTA YHDYSSANOJA

- Välineet: koneella kirjoitettuja sanoja, jotka on päällystetty kontaktimuovilla.
- Sanoja yhdistelemällä muodostuu yhdyssanoja
- Osallistujia voi olla yksi tai useampia
- Ohjaaja asettaa sanat sekaisin pöydälle

- Ohjaaja pyytää osallistujia etsimään yhteen sopivia sanoja
- TAI ohjaaja kertoo mitä yhdyssanaa etsitään(aurinkolasit) ja kaikki etsivät sanoja aurinko ja lasit
- TAI ohjaaja kertoo yhdyssanan ensimmäisen sanan ja osallistujat etsivät kaikki siihen sopivat sanat(ensimmäinen sana aurinko-, siihen sopivat – lasit, -varjo, -tuoli jne.)
- osallistuja saa pitää löytämänsä sanan
- lopuksi sanoista voidaan keskustella



5. AISTIT

AISTILAATIKOT

- Välineet: 5 isoa irtokarkkirasiaa, täytteet(herneet, pumpuli, puurohiutaleet, pellavansiemenet, hiekkaa, neulasia, käpyjä jne. sekä yksi pieni esine/laatikko esim. numero, kirjain, eläinhahmot jne.)
- Osallistujia voi olla yksi tai useampi
- Laita laatikot eripuolille pöytää
- Peitä laatikot pyyhkeillä
- Osallistuja tunnistelee laatikon sisältöä
- Kun luulee tunnistaneensa sisällön, kertoo sen ohjaajalle ja ohjaaja voi kirjoittaa jokaisen tunnistuksen lapuille
- Vaihdetaan paikkaa kiertämällä pöytää TAI ohjaaja kierrättää laatikoita osallistujalta toiselle
- Lopuksi vertaillaan tunnistettuja materiaaleja ja tuntemuksia
- Laatikoihin voi piilottaa erilaisia pieniä esineitä, joita osallistujat yrittävät sisällön lisäksi tunnistaa. Ohjaaja kirjaa tunnistetut esineet ylös. Lopuksi voidaan keskustella löytyneistä esineistä, oliko helppo tunnistaa jne.

TUOKSUPUSSIT

- Välineet: Pakastepusseja, joihin laitetaan erilaisia tuoksuja(kahvijauhot, sipuli, kaneli, sitruuna, ruusun terälehdet, valkosipuli jne.)
- Osallistujia voi olla yksi(vuodepotilas) tai useampi
- Anna kunkin osallistujan vuorollaan haistaa pussin sisältöä TAI jos ohjaajia useampi voitte kierrättää pusseja osallistujalta toiselle, kuitenkin niin etteivät osallistujat näe pussin sisältöä
- Jokainen voi vuorollaan arvata, mikä tuoksu on kyseessä. Keskustelkaa mitä tuoksut tuovat mieleen.

ÄÄNET

- Välineet: Äänikirjat(lintujen äänet, eläinten äänet), CD-levy luonnon äänistä, puupalikat, pilli, kattilan kannet, saha, vasara jne.
- Osallistujia voi olla yksi(esim. vuodepotilas) tai useampi
- Soita jokin ääni äänikirjasta, äänen voi soittaa useamman kerran jotta kaikki varmasti kuulevat.
- Osallistujat voivat vuorotellen arvata TAI kuka ensin arvaa/tietää
- Tee erilaisia ääniä erilaisilla tavaroilla
- Osallistujat saavat arvata kukin vuorollaan TAI nopein kertoo mikä ääni kyseessä
- Katsokaa yhdessä mistä ääni peräisin

6. ARVOITUKSIA JA SANANLASKUJA

- Lue arvoitukset selkeästi ja kuuluvalla äänellä, toista 2-3 kertaa
- Vihjeiksi voi pöydälle kerätä vastauksia, esim. kuvia tai esineitä(mikä kehrää ilman palkkaa ja on tyytyväinen: kissa, pöydälle kissan kuva tai kissalelu). Kuvat tai esineet voivat olla myös harhaan johtavia.

ARVOITUKSIA

- | | |
|---|-----------------|
| 1. Kuka kehrää ilman palkkaa ja on tyytyväinen? | Kissa |
| 2. Mikä pila tuo onnea? | Apila |
| 3. Mikä pallo ei pysty pomppimaan? | Maa-, lumipallo |
| 4. Kuinka kaksi ihmistä voi asettua neniensä väliin vastakkain?
vastakkain | Seisovat selät |
| 5. Mikä kana on nokka maassa ja pyrstö ilmassa? | Porkkana |
| 6. Alaspäin täynnä, ylöspäin tyhjä? | Hattu |
| 7. Millä on lakki jalassa? | Sieni |

KUKA KUMMA

- | | |
|---|--------------|
| 1. Olen kanan mies? | Kukko |
| 2. Olen kuusen hedelmä? | Käpy |
| 3. Olen Hannun sisko? | Kerttu |
| 4. Olen lampaan lapsi? | Karitsa |
| 5. Olen urospuolinen kissa? | Kolli |
| 6. Olen metsän kuningas? | Karhu |
| 7. Olen yksikätinen kapteeni? | Koukku |
| 8. Olen hylkeen lapsi? | Kuutti |
| 9. Olen yksi lumikin ystävä? | Kääpiö |
| 10. Olen kastetun lapsen aikuinen ystävä? | Kummi |
| 11. Olen loppuun ajettu hevonen? | Koni |
| 12. Olen maailman korkein eläin? | Kirahvi |
| 13. Olen yötaivaalla? | Kuu, tähti |
| 14. Olen tunnelmavalon tuoja? | Kynttilä |
| 15. Olen pieni paha noita? | Känkkäränkkä |

VÄREJÄ

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Mikä on sinisen vastaväri? | Oranssi |
| 2. Mikä on violetin vastaväri? | Keltainen |
| 3. Mikä on punaisen vastaväri? | Vihreä |
| 4. Minkä värinen jalokivi on smaragdi? | Vihreä |
| 5. Mikä on Norjan lipun pohjaväri? | Punainen |
| 6. Minkä värinen on Aku Ankan lakki? | Sininen |
| 7. Minkä värinen on ulpukka? | Keltainen |
| 8. Minkä väristä on teräs? | Harmaata |
| 9. Minkä värinen on hälytysajoneuvojen merkkivalo? | Sininen |
| 10. Mitkä kaksi väriä esiintyy Puolan lipussa? | Valkoinen ja punainen |
| 11. Minkä värinen on talitintin vatsapuoli? | Keltainen |
| 12. Minkä värisiä ovat tiikerikakun raidat? | Ruskeita |
| 13. Minkä värisiä ovat useimmat luonnon kellokukat? | Sinisiä |
| 14. Minkä värinen on liikennevalojen alin väri? | Vihreä |
| 15. Minkä värisiä ovat vanamon kukat? | Vaaleanpunaiset |
| 16. Minkä värinen on 100€ seteli? | Vihreä |
| 17. Mikä on EU-lipun pohjaväri? | Sininen |
| 18. Mikä on Suomen lipun pohjaväri? | Valkoinen |
| 19. Minkä värinen on västäräkin päälaki? | Musta |
| 20. Mitkä värit esiintyvät Ruotsin lipussa? | Sininen ja keltainen |

JOKAINEN VASTAUS PÄÄTTYÄ –nen tavuun

- | | |
|---|----------------|
| 1. Kissan lapsi? | Kissanpoikanen |
| 2. Ketun sukunimi? | Repolainen |
| 3. Pohjois-Karjalan suurin järvi? | Pielinen |
| 4. Kesän tuova lintu? | Pääskynen |
| 5. Nukkui 100 vuotta? | Ruusunen |
| 6. Inisevä verenimijä? | Hyttynen |
| 7. Ekaluokkalaisen kirja? | Aapinen |
| 8. Kalevalan Ainon veli? | Joukahainen |
| 9. Toinen kahdesta samaan aikaan syntyneestä? | Kaksonen |
| 10. Ahkera korrenkantaja? | Muurahainen |
| 11. Paloauton väri? | Punainen |
| 12. Oppilas? | Koululainen |
| 13. Talvipäivän sää? | Pakkanen |
| 14. Havupuun lehti? | Neulanen |
| 15. Kesäinen sääilmiö? | Ukkonen |
| 16. Pisimpään presidenttinämme ollut? | Kekkonen |
| 17. Kirkollinen juhla keväällä? | Pääsiäinen |
| 18. Rentukan väri? | Keltainen |
| 19. Aivan maksuton? | Ilmainen |
| 20. Menestynein mäkihyppääjämme? | Nykänen |
| 21. Hyvin pienikokoisena syntynyt? | Keskonen |
| 22. Kesäniityn kaunistus? | Kukkanen |
| 23. Tuoreena kerrottu tapahtuma? | Uutinen |
| 24. Rasvaa syövä talvilintumme? | Talitiainen |
| 25. Todistuksen paras numero? | Kymmenen |
| 26. Suosittu lasten ohjelma? | Pikku Kakkonen |
| 27. Huonekasvi ja kuusimetsän kasvi? | Saniainen |
| 28. Syödään illalla? | Illallinen |
| 29. Suden sukunimi? | Hukkanen |
| 30. Syödään aamulla? | Aamiainen |

SANANLASKUJA

Mikä sana puuttuu?

Ohjaaja voi kysellä puuttuvia sanoja TAI ohjaaja monistaa jokaiselle oman tehtäväpaperin ja osallistuja kirjoittaa puuttuvat sanat. Lopuksi käydään sananlaskut yhdessä läpi.

Keskustelkaa sananlaskujen tarkoituksista

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Kellä onni on, se onnen..... | kätkeköön |
| 2. Oma apu,apu | paras |
| 3. Joka kuuseen, se katajaan kapsahtaa | kurkottaa |
| 4. Parempi pyy kuinoksalla | pivossa kuin kymmenen |
| 5. Onni ei tule etsien vaan | |
| 6. Vie mennessäs, | tuo tullessas |
| 7. Sodassa ja kaikki on luvallista | rauhassa |
| 8. Minkä nuorena..... sen vanhana..... | oppii.....taitaa |
| 9. Hätä..... keksii | keinot |
| 10. Ei sota yhtä..... kaipaa | miestä |
| 11. Kun pirulle antaa....., niin se vie koko..... | pikkusormen.....käden |
| 12. Moni päältä kaunis vaan silkkoa | kakku.....sisältä |
| 13. se pienikin ponnistaa | maasta |
| 14. Helpommin..... kuin tehty | sanottu |
| 15. Mikä laulaen tulee, se.....menee | viheltäen |
| 16. Talo.....tavallaan ja vieras tulee..... | elää....ajallaan |
| 17. Minkä taakseen jättää..... | sen edestään löytää |
| 18. Ei.....vesi kaivossa pysy | kannettu |
| 19.ja tukka ei pysy samassa päässä | järki |
| 20. Kun asia.....niin se..... | |

TÄYDENNÄ PUUTTUVAT SANAT

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. Kuu kiurusta kesään, puolikuuta peipposesta, vähäsen
..... ei päivääkään | västäräkistä
pääskysestä |
| 2. Heilu.....korkealle, nythän on juhannusilta | keinuni |
| 3. Sä kasvoit neito.....isäsi majassa, kuin.....
kaunis suloinen vihreellä nurmella | kaunoinen, kukka |
| 4. Mustan kissan.....posket | paksut |
| 5. Entten, tentten teelika.....yksi pyörä putosi pois | mentten |
| 6.miehen tiellä pitää | leipä |
| 7. Jos ei heilaa....., niin ei koko | helluntaina,kesänä |
| 8. Juokse sinä....., kun tuo taivas on niin tumma | humma |
| 9. Pikku lintu riemuissaan.....onneaan | lauleleepi |
| 10. Kuka se kissan.....nostaa, jos ei.....itse | hännän, kissa |

JOULUVISA

Vastaukset JUU tai EI

- jaa jokaiselle osallistujalle punaista(ei) ja vihreää(juu) kartonkia/paperia
- kysymyksen kuultuaan osallistuja nostaa vihreän paperin ylös jos vastaus on hänen mielestään oikein ja punaisen jos vastaus on hänen mielestään väärin.
- oikein vastannut repäisee kartongista palasen – pisteen merkiksi
- lopuksi lasketaan kuka onnistui saamaan eniten oikeita vastauksia.

- | | |
|---|---------------------|
| 1. Jeesus syntyi Jerusalemissa | EI(Beetlehemissä) |
| 2. Suomen joulukaupungiksi on julistautunut Turku | JUU |
| 3. Joulutortun täytteenä on yleensä mantelimassaa | EI(luumuhilloa) |
| 4. Loppiaista vietetään 13. tammikuuta | EI(6. tammikuuta) |
| 5. Tiernapoikaperinne on saanut alkunsa Oulusta | JUU |
| 6. Talvipäivänseisaus on tänä vuonna 23.12 | EI(21.12) |
| 7. Räätikälöota tunnetaan paremmin nimellä maksalaatikko | EI(lanttulaatikko) |
| 8. Juha Wuolijoen elokuva on Joulutarina | JUU |
| 9. Ev.lut.-virsi nro 30 on Maa on niin kaunis | JUU |
| 10. Kinkku on kypsä kun mittari näyttää 100-105 astetta | EI(77astetta) |
| 11. Joulupuuron sekaan kuuluu laittaa manteli | JUU |
| 12. Nuutin päivää vietetään 13. tammikuuta | JUU |
| 13. Suomessa lähetetään vuosittain n. 20 milj. joulukorttia | EI(50milj.) |
| 14. No, onkos tullut kesä ei ole joululaulu | EI |
| 15. Suomalaiset syövät joulun aikaan kinkkua 6,5 milj.kiloa | JUU |
| 16. Joulupatakeräyksen järjestää Suomen lähetysseura | EI(pelastusarmeija) |
| 17. Hyasintti on kukka | JUU |
| 18. Joulupukin kotitunturi on Korvatunturi | JUU |
| 19. Lucian-päivää vietetään 11.12 | EI(13.12) |
| 20. Suuri olkipukki on Gävlen-kaupungin tunnettu joulunähtävyys | JUU |

7. MUSIIKKITUOKIO

- Musiikkituokioon voivat osallistua kaikki asukkaat. Kokoa asukkaat yhteiseen tilaan. Kaiuttimen kautta kaikki vuodepotilaatkin voivat osallistua
- Hanki laulujen sanoja etukäteen
- Hanki kuunneltavat levyt
- Hanki ulkopuolisia esiintyjä tai henkilökunta voi esiintyä
- Yhteislauluille voi olla teemoja: hengelliset laulut, kansanlaulut, iskelmät, toivelaulut, lastenlaulut, levyraati, vuodenajat, juhlapäivät

TUOKIO voi sisältää

- yhteislaulua
- musiikin kuuntelua levyiltä
- lauluesityksiä
- tanssiesityksiä
- soittamista, instrumentteina: kädet, helistimet, kapulat jne.

LAULUJA

HENGELLISET LAULUT

1. Joutukaa sielut on aikamme kallis
2. Mä silmät luon ylös taivaaseen
3. Suojelusenkeli
4. Kiitos sulle, jumalani
5. Ken on luonut sinitaivaan

KANSANLAULUT

1. Karjalan kunnailla
2. Sinisiä, punaisia ruusun kukkia
3. Kotimaani ompi Suomi
4. Talikkalan markkinoilla
5. Kalliolle kukkulalle
6. Juhannus on meillä herrtainen
7. Punasaappaat

LASTENLAULUT

1. Oravan pesä
2. Pieni kissan poikanen
3. Piippolan vaari
4. Leipuri hiiva
5. Täti Moonika

VUODENAJAT

1. Talvihalla
2. Tiaisen konsertti
3. Pikkulintu riemuissaan
4. Leivo
5. Keväthuumaus
6. Suvivirsi

JUHLAPÄIVÄT

1. Äidin sydän
2. Rullaati
3. Juhannus on meillä herttainen
4. Heilu keinuni korkealle
5. Maamme laulu
6. Finlandia
7. Joululaulut

ISKELMÄT

TOIVELAULUT

SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN TOIMINTATUOKIOIDEN OHJEKANSIO

Kansio sisältää vinkkejä sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitävään toimintaan

1. Ryhmätoiminta
2. Verkostokartta
3. Ystävätoiminta
4. Keskusteluryhmät
5. Hengellisyys
6. Järjestöjen yhteystietoja



1. RYHMÄTOIMINTA

1.1 RUNORYHMÄ

- 3 – 5 asukasta
- Kokoontuminen esim. joka 3. viikko

RUNOJEN ESITTÄMINEN

- Osallistujat voivat lausua ulkomuistista runoja, sananlaskuja, fraaseja jne.
- Ohjaaja tai osallistujat voivat lukea runoja kirjoista ja lehdistä. Keskustelkaa luetuista runoista. Mitä runo tuo mieleen, miksi runo on mieluinen, herättikö runo tunteita, jne.
- Ohjaaja voi valita runoja vuodenaikojen, merkkipäivien, tapahtumien mukaan
- Keväisin ja/tai syksyisin runomatinea: kerholaisten lukemia runoja + aiheeseen sopivaa musiikkia
- Runoryhmä voi esiintyä yhteisissä juhlissa, esim. joulujuhla, itsenäisyyspäivänä, kesän grillijuhlissa

RUNOJEN TEKEMINEN YHDESSÄ

- Ohjaaja valitsee aiheen ja jokainen sanoo jotain valitusta aiheesta(sana: kissa, pehmeä, karvainen, harmaa, juo kermaa, hiiret herkkua jne.)
- Ohjaaja kokoaa ajatuksista/sanoista runon
- Laittakaa syntyneet runot esille esim. kehystettyinä ilmoitustaululle/huoneen seinälle, tai ohjaaja voi koota runoista vihkosen.

Olet minulle rakas
kuin aamu yölle,
kuin aurinko vaahteralle,
vesi väsyneelle maalle.
Olet minulle rakas
kuin lapsuuteni talon kulunut ovi
josta aina sai astua sisälle
kotiin.

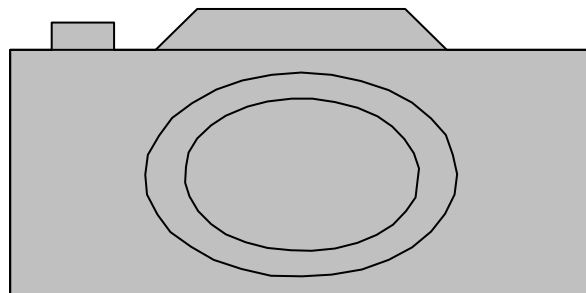
Kukkiä pöimín
kukkiä kannan.
kauneimmat niistä
sinulle annan.

1.2 VALOKUVAKERHO

- 3 – 5 asukasta kerralla tai yksittäin esim. vuodepotilas
- Mieti etukäteen tuokion sisältö, hanki katsottavat valokuvat
- Tarkasta kameran toimintakunto
- Mieti etukäteen taustat kuvattaville, rekvisiitta jne.

TOIMINTATUOKIO voi sisältää

- Jokainen voi tuoda omia valokuvia, joita katselette yhdessä ja keskustelette kuvista(mitä/ketä kuvassa on, miltä aikakaudelta, mitä asioita kuva tuo mieleen)
- Ohjaaja voi tuoda erilaisia valokuvia(eri-ikäiset ihmiset, erilaiset juhlat: häät, hautajaiset, ristiäiset jne.). Keskustelkaa kuvista ja niiden tuomista tunteista.
- Pyydä asukasta tuomaan kuva itsestään nuorena(etsikää yhdessä). Ota asukkaasta kuva nykyhetkestä. Laittakaa kuvat kartongille vierekkäin. Keskustelkaa kuvista.
- Ottakaa yhdessä kuvia 3 -5 kuvaa/asukas (maisema, kukat, eläimet, ystävät). Kehystätkää kuvia ja tehkää kuvista näyttely yhteisen tilan seinälle.
- Kehystätkää asukkaan lempi valokuva ja ripustakaa se asukkaan huoneen seinälle



1.3 VIHHER-/PUUTARHARYHMÄ

- 3 – 5 asukasta
- Kokoontuminen esim. joka 3. viikko

TOIMINTAKERTA voi sisältää

- Keskustelua kukista, puutarhasta, kasveista kuvien avulla
- Kukkien hoito, kasteleminen, mullan vaihtaminen, kukkien uusiminen jne.
- Kesäkukkien kasvatus siemenistä, pääsiäisruohon kasvatus
- Ulkokukkien hoitaminen kesäisin
- Kukka-asetelmien tekeminen
- Kesäkukkien poimiminen maljakkoon
- Kukkataulun askarteleminen lehdistä, kuivakukista, kukkien kuvista. tauluista näyttely
- Tietovisa kasveista



1.4 ASKARTELU/KÄSITYÖKERHO

- Voit perustaa kerhon, johon kuuluu 5 – 8 asukasta. Huomioi asukkaiden toimintakyky
- Kerhon toimintaan voivat osallistua kaikki asukkaat yksitellen, myös vuodepotilaat
- Mieti etukäteen toimintakerran sisältö ja hanki tarvikkeet

TOIMINTAKERTA voi sisältää

- Kausiaskartelua, joulu, pääsiäinen, vappu jne.
- Maalaaminen, piirtäminen, aiheina esim. vuodenaajat, musiikin tuomat mielikuvat, maisemat
maalauksista näyttely yleisen tilan seinälle
- Onnittelu-/tervehdyskorttien tekeminen yhteiseen ja omaan käyttöön
huom. lähettäkää kortti tekijän sukulaiselle, ystävälle heti kun kortti on valmis
- Virkkaaminen, neulominen, matonkuteiden leikkaaminen



1.5 ELOKUVAKERHO

- Kaikki asukkaat, jotka pääsevät television ääreen
- Kokoontuminen esim. 1 – 2 kertaa kuussa
- Hanki etukäteen katsottava elokuva tai sarjan osa tai katsokaa televisiosta tuleva elokuva, mieti mitä katsottavasta ohjelmasta kerrot ja miten ohjaat keskustelua(apukysymykset)

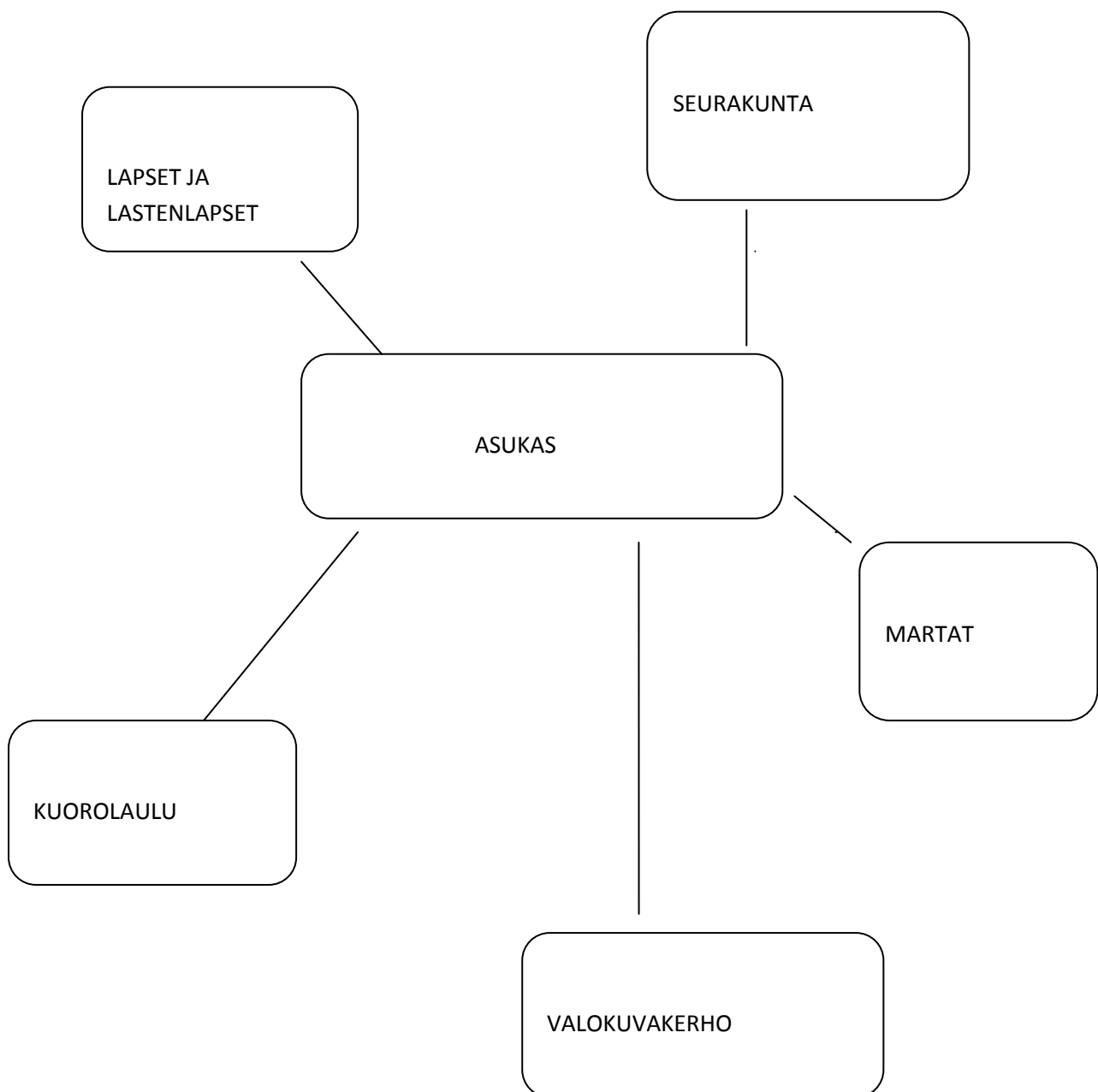
TOIMINTAKERTA voi sisältää

- Ohjaaja kertoo katsottavasta elokuvasta: nimi, aihe, näyttelijät, ohjaaja
- Pyydä tarkkailemaan esim. pukuja, rakennuksia, vuodenaikoja, musiikkia jne.
- Ohjaaja katsoo elokuvaa asukkaiden kanssa, kommentoi, huomioi tarkkailtavia asioita, keskustelkaa elokuvasta
- Valitkaa katsottaviksi asukkaiden lempi elokuvia ja sarjoja
- Voit koota elokuvaan liittyviä esineitä, keskustelun aiheeksi, näyttelyksi
- Elokuvan päätteeksi voitte juoda yhdessä kahvit
- Voit luoda asukkaille elokuva tunnelman pimentämällä huoneen. Jakamalla etukäteen elokuvaliput, jotka tarkastat ovella. Tarjoamalla elokuvan aikana pientä purtavaa tai juotavaa.

2. VERKOSTOKARTTA

- asukas ja omahoitaja
- tehkää asukkaalle tärkeistä henkilöistä, harrastuksista ja tapahtumista kartta
- kartta voi olla asukkaan huoneen seinällä
- 1. lokerikon muotoon, jolloin keskimmäisessä lokerossa on asukas ja ympärillä olevissa lokeroissa tärkeät asiat
- 2. puun muotoon, jolloin puun rungossa on asukas ja oksilla tärkeät asiat
- 3. auringon muotoon, jolloin keskellä on asukas ja säteissä tärkeät asiat

LOKERIKKO



PUU



AURINKO



3. YSTÄVÄTOIMINTA

- Kartoita asukkaiden lähipiiristä ne ihmiset, jotka voisivat toimia asukkaan ystävänä.
- Ota yhteyttä järjestöihin ja tiedustele heidän halukkuuttaan, mahdollisuuksiaan vierailta asukkaiden luona joko säännöllisesti tai satunnaisesti.
- Ystävän kanssa asukas voi ulkoilla, keskustella, käydä kaupassa, kampaajalla, hautausmaalla, kahvilassa, kirkossa jne.

4. KESKUSTELURYHMÄ

- Kokoa ryhmä johon kuuluu 3 – 4 asukasta, miesten ryhmä, naisten ryhmä tai sekaryhmä
- Ohjaaja voi valita keskustelun aiheen: historia, harrastukset, ammatit, politiikka, ajankohtaiset uutiset paikallislehdestä jne.
- Ohjaaja valmistelee kysymykset ja huolehtii että jokainen saa ilmaista oman mielipiteensä

5. HENGELLISYYS

- Kirkollisten juhlapyhien huomioiminen: kynttilät, virret
- Jumalanpalvelun kuuntelemisen tai katselemisen mahdollistaminen
- Hartauden järjestäminen yhteisissä tiloissa(pappi, kanttori, diakoni)
- Raamattupiirin järjestäminen(hoitaja tai seurakunnan vapaaehtoinen)

6. JÄRJESTÖJÄ VAPAAEHTOISTOIMINTAAN JA VIERAILUIHIN

- Seurakunta
- Martat
- Eläkeläiset ry
- Maatalousnaiset
- Metsästysseura
- Lions club
- SPR
- Koiraystävät