

LYHYIDEN  
VIRIKETOIMINTATUOKIOIDEN  
IDEASALKKU

- sosiokulttuurinen innostaminen

Niina Kähkönen & Anitta Pakka

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Kähkönen, Niina & Pakka, Anitta.

Lyhyiden viriketoimintatuokioiden ideasalkku - sosiokulttuurinen innostaminen. Diak Länsi, Pori, kevät 2013, 82 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena on ikäihmisen sosiokulttuurinen innostaminen, jossa toiminnallisten ja luovan toiminnan pohjalta mahdollistetaan ikäihmiselle mielekkäitä ja voimaannuttavia elämäkokemuksia. Tavoitteena on vaikuttaa ikäihmisen hyvän elämänlaadun luomiseen lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.

Opinnäytetyön teoriatieto pohjautuu sosiokulttuuriseen innostamiseen, joka käydään läpi toiminnallisista ja luovista menetelmistä. Ikäihmistä ja hänen elämänlaatuaan tarkastellaan iän tuomien muutosten, toimintakyvyn ja voimaannuttamisen näkökulmista.

Opinnäytetyö toteutettiin produktiona. Opinnäytetyön tuotoksena eli produktina tuotettiin lyhyitä toimintatuokioita varten ideasalkku hoitotyöntekijöiden työvälineeksi, osaksi ikäihmisen laadukasta hoitotyötä.

Viriketoimintatuokioihin osallistujilta saadussa palautteessa korostui osallisuuden merkitys. Tärkeintä ei ollut se mitä tehtiin, vaan yhdessä tekeminen. Ideasalkun välineistöllä käytännössä toteutetut toimintatuokiot antoivat tärkeää tietoa ideasalkun tarpeellisuudesta, jota myös saatu palaute tuki. Ideasalkku työvälineenä palvelee hoitotyöntekijöitä sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta.

Asiasanat: Ikäihminen, sosiokulttuurinen innostaminen, toiminnalliset menetelmät, viriketoiminta, voimaannuttaminen.

## ABSTRACT

Kähkönen, Niina and Pakka, Anitta

Activity Package for Exercising Short Stimuli. Sociocultural Stimulation.82p.,2 appendices. Language: Finnish. Pori, Spring 2013.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing. Degree: Nurse.

The aim of this thesis was to socioculturally stimulate the elderly. By functional and creative activities the elderly were enabled to get meaningful and empowering life experiences. The aim was to influence on creating good quality of life among old people in both short and long term.

The theoretical data are based on sociocultural empowerment examined through functional and creative methods. The elderly and their quality of life were examined from the perspectives of changes introduced by aging, functional capacity and empowerment.

The thesis produced an activity package of ideas for nursing staff to be part in eldercare off high quality.

Feedback received from the participants in the recreational activities highlighted the importance of participation. The most important was not what was done but working together. Activities produced with ideas of the activity package gave important information about the necessity of the package. The information was also supported by the feedback. The activity package will serve nursing staff as a tool from the perspective of sociocultural empowerment.

Keywords: the elderly, sociocultural stimulation, functional methods, aged, empowerment

## KIITOKSET

Kiitämme Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskuksen yksikönjohtajaa Sanna-Mari Pudas-Tähkää hyödyllisistä neuvoista ja kannustavasta ohjauksesta ja saadessamme toteuttaa opinnäytetyömme, Lyhyiden toimintatuokioiden ideasalkku – sosiokulttuurinen innostaminen, osastolla Ruska 4. Lisäksi kiitämme osaston koko henkilökuntaa ja virikeohjaajia, jotka osallistuivat viriketoimintatuokioiden ohjaamiseen ja palautteen antamiseen. Lopuksi kaunis kiitos läheisillemme saamastamme tuesta ja rohkaisusta.

Porissa 7.2.2013

Niina Kähkönen

Anitta Pakka

*Ei yksin asuva vanhus aina ole yksin,  
on Hänellä muistot seuranaan.  
Voi palata aikaan Hän entiseen,  
kesän lämpöön ja kukkien kauneuteen.  
Voi muistaa kuinka nuorena telmittiin,  
kanssa perheen, kun elämästä riemuittiin.  
Mutta kuinka suloista nyt ois,  
kun kera ystävien nämä rakkaat  
muistot jakaa vois.*

- mietelmä -

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	7
2 PRODUKTION LÄHTÖKOHDAT .....	8
3 PRODUKTION TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	10
4 IKÄIHMINEN JA ELÄMÄNLAATU.....	11
4.1 Ikäihminen .....	11
4.1.1 Iän tuomat muutokset .....	12
4.1.2 Iän vaikutus toimintakykyyn .....	13
4.1.3 Ikäihmisen voimaannuttaminen .....	14
4.2 Elämänlaatu .....	15
5 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN.....	17
5.1 Toiminnalliset ja luovat menetelmät .....	19
5.1.1 Toimintakyvyn ylläpitäminen - Liikunnallista yhdessäoloa .....	20
5.1.2 Muistelutyö ja muistelu.....	22
5.1.3 Luovuus kädentaidoissa .....	23
5.2 Viriketoimintatuokiot .....	24
6 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	25
7 PRODUKTION TOTEUTTAMINEN.....	26
7.1 Produktio .....	26
7.2 Suunnittelu .....	26
7.3 Toteutus .....	28
7.4 Viriketoimintatuokioista saatu palaute sekä omat havainnot .....	30
7.4.1 Asukkailta saatu palaute .....	30
7.4.2 Hoitotyöntekijöiltä ja virikeohjaajilta saatu palaute .....	32
7.4.3 Omat havainnot .....	33
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	36
9 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	38

10 POHDINTA .....	41
LÄHTEET.....	43
LIITE 1: Ideasalkku .....	47
LIITE 2: Palautekaavake .....	80

## 1 JOHDANTO

Ikäihmisen omanarvontunto ja itsekunnioitus ovat usein riippuvaisia siitä, kuinka ympäristö häntä arvostaa ja kuinka häntä kohdellaan. Hän ei ole ajopuu nyky-yhteiskunnan virrassa, vaan hänen tulee saada pitää elämänsä ruorista kiinni mahdollisimman pitkään. Ikäihmisen joutuessa turvautumaan toisten apuun hänen tulisi saada ikääntyä arvokkaasti. (Vikström 2006, 17.)

Yhteiskuntamme on suurten haasteiden edessä jatkuvasti ikääntyvän väestön kasvun osalta, koska yhteiskunnan on turvattava ikääntyvälle väestölle hyvä ja asianmukainen hoito sekä palveluiden saanti. Ikäihmisten kohdalla se tarkoittaa pitkäaikaisessa laitoshoidossa hyvän ja asianmukaisen hoidon saantia niin, että ikäihmisellä säilyy elämisen mielekkyys ja hän voisi elää onnellisena ikääntyessään. (Sarvimäki & Heimonen 2010,15–16.)

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa produktina tuotetaan Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskukseen, osastolle Ruska 4, lyhyiden viriketoimintatuokioiden ideasalkku. Työn teoriatieto pohjautuu sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmaan.

Produktia testattiin ikäihmisille ohjatuissa viriketoimintatuokioissa, joista pyydettiin palaute toimintaan osallistuvilta ikäihmisiltä, ohjaajina toimineilta hoitotyöntekijöiltä ja virikeohjaajilta. Tässä työssä ikäihmisellä tarkoitetaan pitkäaikaisessa laitoshoidossa asuvaa.

Sosiokulttuurinen innostaminen antaa luovan toiminnan kautta uuden ulottuvuuden hoitotyön näkökulmaan. Hyvään ikääntymiseen kuuluu sisältyä mahdollisuus kokea elämässään hyvinolonhetkiä, joita on mahdollisuus tarjota ikäihmiselle luovan ja toiminnallisten menetelmien kautta.

## 2 PRODUKTION LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön ajankohdan lähestyessä meille molemmille opinnäytetyöntekijöille oli tullut tärkeäksi, että saamme toteuttaa opinnäytetyön ikäihmisten parissa toiminnallisena tuotoksena. Ajatuksena nousi, että voisimme ikäihmisten kanssa tehdä sosiokulttuurisen innostamisen lähtökohdista ikäihmistä voimaannuttavaa toimintaa.

Meille mahdollistui opinnäytetyön toteuttaminen Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskuksessa. Tapasimme yksikönjohtajan Sanna-Mari Pudas-Tähkän sekä osasto Ruska 4:n osastonhoitajan Niina Ramstedtin keväällä 2012. Opinnäyteyhteistyösopimus tehtiin myös kirjallisesti keväällä 2012.

Opinnäytetyön aihevalinta muodostui lopullisesti tavatessamme osastonhoitaja Niina Ramstedtin. Osastolla nähtiin tarpeena helposti toteutettavien viriketoimintatuokioiden pitämistä varten tarvittavat välineet selkeine toimintaohjeineen, jolloin kenen tahansa hoitotyöntekijän olisi mahdollista järjestää viriketoimintatuokio. Opinnäytetyön lopullinen aihe muodostui näin työelämälähtöisesti.

Aihe oli kiinnostava ja otimme haasteen innolla vastaan. Olemme molemmat työskennelleet hoitotyössä jo vuosia perushoitajina. Niinalla on pitkä työkokemus vanhustyöstä ja Anitta on kouluttautunut askarteluohjaajaksi, joten yhdessä voimme yhdistää aiempaa osaamistamme toteuttaessamme opinnäytetyötä.

Opinnäytetyön lähtökohtana on tuottaa teoriapohjalta toiminnallinen opinnäytetyö, jonka avulla on mahdollisuus tuottaa ikäihmisille mielekkäitä elämäkokemuksia mukavan yhdessäolon ja toimintakykyä ylläpitävän toiminnan avulla. Työn teoreettiset lähtökohdat nousevat sosiokulttuurisen innostamisen pohjalta, jossa asiaa lähestytään toiminnallista ja luovista menetelmistä käsin. Ikäihmistä ja hänen elämänlaatuun tarkastellaan iän tuomien muutosten, toimintakyvyn ja voimaannuttamisen näkökulmasta. Opinnäytetyössä toiminnallisena tuotoksena



eli produktina tuotetaan lyhyiden toimintatuokioiden ideasalkku selkeine ohjeineen ja välineineen.

### 3 PRODUKTION TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa teoriapohjalta lyhyiden toimintatuokioiden ideasalkku hoitotyöntekijöiden työvälineeksi hoitotyöhön. Lisäksi tarkoituksena on sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta aktivoida hoitotyöntekijöitä ohjaamaan virikkeellistä toimintaa ikäihmisille. Virikkeellinen toiminta on osa ikäihmisen laadukasta hoitoa. Ideasalkku sisältää toimintatuokioidiin tarvittavat välineet selkeine toimintaohjeineen. Ohjeistukset sisältävät teoreettista tietoa, jolloin hoitotyöntekijän on helpompi ymmärtää ikäihmisen virikkeellisen toiminnan tarkoitus.

Työn tavoitteena on ikäihmisen sosiokulttuurisen innostamisen ja luovan toiminnan pohjalta mahdollistaa ikäihmisille mielekkäitä ja voimaannuttavia elämäkokemuksia. Tavoitteena on vaikuttaa ikäihmisen hyvään elämänlaatuun lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Tässä työssä elämänlaadulla tarkoitetaan mielekkäitä elämäkokemuksia.

Virikkeellisten toimintatuokioiden tavoitteena on lisätä ja säilyttää ikäihmisen toimintakykyä fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella ja hengellisellä osa-alueella hänen asuessaan Sairaskoti ja Kuntoutuskeskuksessa. Muistelutyön tavoitteena on aktivoida muistia sekä mahdollistaa ikäihmiselle muisteluhetkiä hänen oman eletyn elämänsä asioista ja antaa hänen jakaa kokemuksiaan toisten kanssa. Aistitoimintaa sekä kädentaitoja aktivoivien toimintatuokioiden tavoitteena on muistelun lisäksi tuottaa onnistumisen kokemuksia sekä mielihyvää ikäihmiselle myös käsillä tekemisen puitteissa. Hengellisen alueen osalta tavoitteena on mahdollistaa ikäihmiselle toivon ilmapiiriä.

Opinnäytetyössä käytettiin toiminnallisia menetelmiä produktin testaamisessa. Suusanallinen sekä kirjallinen palaute, jota saatiin toimintatuokioidiin osallistuvilta asukkailta sekä hoitotyöntekijöiltä ja virikeohjaajilta, raportoitiin. Lisäksi opinnäytetyön toteuttajat toimivat havainnoijina.

## 4 IKÄIHMINEN JA ELÄMÄNLAATU

Vanhusten hoidon linjaukset on laadittu sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa 2007, Tie hyvään vanhuuteen, vanhusten hoidon ja palvelujen linjat vuoteen 2015. Ne pohjautuvat ja täsmentävät voimassa olevan lainsäädännön tavoitteita. Vanhuksiin kohdentuvat linjaukset tähtäävät heidän toimintakykynsä ylläpitämiseen ja parantamiseen sekä tukemaan heidän selviytymistään itsenäisesti ja takaamaan vanhuksille palveluiden saatavuuden saumattomasti ja monipuolisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007.)

### 4.1 Ikäihminen

Yksiselitteistä ikäihmisen ikärajaa ei voida määrittellä, vaan se on suhteessa siihen kuinka pitkään ihmiset yleensä elävät kyseisessä yhteiskunnassa tai kulttuuripiirissä. Ikäihmisiä voi olla hyvä- ja huonokuntoisia ja heillä on erilaisia elämäkokemuksia. Myös nuorissa ja keski-ikäisissä on erikuntoisia ja näin ollen huonokuntoisuus ei ole ainoastaan ikäihmisten piirre. (Sarvimäki 2011.)

Sosiaalipoliittisissa ratkaisuissa ikää määritellään kalenteri-ikä. Suomessa vanhuuden katsotaan alkavan eläkeiässä ja vanhuuseläkkeen ikäraja on 65 vuotta (Kansaneläkelaitos 2012). Sosiaali- ja terveydenhuollossa tällaisella teennäisellä ikäihmisten jaottelulla huomataan kuitenkin kuinka erilaisia ikäihmisten tarpeet voivat olla (Malm, Matero, Repo & Talvela 2006, 405).

Millä sanoilla ikääntyvää olisi sopiva kutsua? Onko hän vanhus, seniorikansalainen, ikäihminen, eläkeläinen, kolmatta ikäkautta elävä vai vanhempi aikuinen? Jokaisella termillä on omat sisältönsä ja painotuksensa. Tärkeintä ei ole mitä sanaa käytetään, vaan miten sitä käytetään. (Kurki 2007, 17–18.)

Ikän määrittely on vuosien saatossa muuttunut ja puhuttaessa ikäihmisestä raja on siirtynyt eteenpäin. Kuntien terveydenhuollon tarvetta mitattiin 1960-luvulla yli 65-vuotiaiden osuudella väestöstä, kun nykykäsityksen mukaan hoidon tarve

painottuu keskimäärin kymmenen vuotta myöhemmäksi. STAKESin tutkimuksissa on todettu 65-vuotiailla olevan keskimäärin yksi kroonista hoitoa vaativa sairaus, 70-vuotiailla kaksi ja 80-vuotiailla keskimäärin 3 kroonista hoitoa vaativaa sairautta. (Jääskeläinen 2006, 83.)

#### 4.1.1 Iän tuomat muutokset

Vanheneminen kuvataan peruuntumattomaksi prosessiksi, jossa muutoksia tapahtuu elimistön kaikilla alueilla. Muutokset ovat yksilöllisiä ja alkavat eri aikana eri ihmisillä. Vaikutukset voivat näkyä biologisina muutoksina toimintakyvyn heikkenemisenä sekä sairastumisina pitkäaikaissairauksiin, joiden vaikutukset näkyvät toimintakyvyn heikkenemisenä ja siten arjessa selviytymisen haasteina. Lisäksi vanhenemiseen vaikuttavia tekijöitä ovat ihmisen elämäntapa, ympäristö, jossa hän asuu, sekä kulttuurilliset tekijät. (Heikkinen 2007, 132.)

Ikääntymiseen vaikuttavat niin biologiset, psykologiset kuin sosiaaliset tekijät. Vanheneminen on perinnöllisesti määräytynyt prosessi, johon vaikuttavat myös ympäristötekijät. Elinikään vaikuttaa perintötekijöiden lisäksi paljolti se, missä ja miten ihminen elää. Vanhenemisen nopeus on yksilöllistä, joten vanhuuden alkamisiän määrittely on vaikeaa. Vanhenemisen prosessiin vaikuttavia tekijöitä on useita, kuten ikäihmisen ravitsemus, liikkumisaktiivisuus, sairaudet sekä lääkkeiden käyttö. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2008, 206–207.)

Fysiologisina muutoksina ihmisen ikääntyessä ja suurina riskitekijöinä nähdään luustossa luumassan väheneminen sekä luun laadun heikkeneminen, samoin lihasvoima heikkenee ja sen vaikutus ikäihmisen toimintakykyyn on merkityksellinen (Suominen 2008, 102). Ikääntyvien ihmisten lihasvoimaharjoitusten merkitys on saanut uuden painoarvon primaari- ja sekundaarikuntoutuksessa. Lihasvoiman aleneminen voi laskea haittaavasti, varsinkin iäkkäillä ihmisillä, joilla on ylipainoa ja useita perussairauksia, etenkin, jos he ovat passiivisia. Lisäksi

ikäntyvän koordinaatiokyky sekä asennonsäätelykyky vaikuttavat toiminnallisiin suorituksiin. (Sipilä, Rantanen & Tiainen 2008, 107,114–115.)

#### 4.1.2 Iän vaikutus toimintakykyyn

Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi tulisi nähdä tärkeänä, koska sillä luodaan pohja tavoitteellisen toiminnan tukemisen toteuttamiselle. Toimintakykyä voidaan arvioida erilaisilla haastatteluilla, havainnoimalla sekä käytössä olevilla toimintakykyä mittaavilla kansainvälisillä mittareilla esimerkiksi ICF 2004, siinä elinympäristössä missä ikäihminen asuu. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ikäihmisen selviytymistä elämässä päivittäisistä toiminnoista sisältäen myös sosiokulttuuriset ja ympäristölliset tekijät. Lisäksi toimintakyvyn ymmärtämiseksi tulisi huomioida ikäihmisen sen hetkinen elämäntilanne. Siinä tulisi huomioida huolenpidon eriasteisen tuen sekä kuntoutuksen tarve kartoittamalla ongelmat ja toimintakyvyn rajoitteet, jotta voidaan antaa ikäihmiselle kaikki mahdollinen tuki hänen selviytyäkseen arjessa ja kokeakseen elämän mielekkäänä. (Nummijoki 2009, 90–92.)

Toimintakyvyn osalta ikäihmisen kehon haavoittuvuus on muistisairautta sairastavan kohdalla suuri, koska hahmottaminen tuottaa usein ongelmaa elinympäristön havainnoimisessa. Muistisairaalle saattaa tulla eksymistä tutussa elinympäristössä ja kaatumisia tasapainovaikeuksien vuoksi, jotka taas altistavat tapaturmille ja voivat johtaa jopa laitoshoitoon toimintakyvyn heiketessä. (Heimonen 2010, 73–74.)

Ikäihmisen toimintakyky voidaan nähdä vahvasti hyvinvointiin kuuluvaksi. Toimintakykyä määritellään eri tieteenalojen mukaan. Lääketieteellisessä lähestymistavassa toimintakykyä tarkastellaan terveys- ja sairauslähtöisesti. Biopsykososiaalisessa sairausmallissa biologisten, psykologisten sekä sosiaalisten tekijöiden välisellä vuorovaikutuksella on myös vaikutus ikäihmisen toimintakykyyn ja myös toimintaa rajoittaviin tekijöihin. Ikäihmisen omat kyvyt, haluk-

kuus sekä elinympäristö vaikuttavat hänen toimintakykyynsä. (Niemelä 2011, 3-4.)

#### 4.1.3 Ikäihmisen voimaannuttaminen

Voimaantuminen (empowerment) on yksilöstä itsestä lähtevää, omien voimavarojen vahvistumista. Se on samalla tietoisuuden lisääntymistä omasta itsestä. Voimaantumisen näkyvinä elementteinä voidaan nähdä itseensä luottaminen, positiivisuus, tunne hyväksytyksi tulemisesta sekä päämäärätietoisuus. Voimavaraistuessaan yksilön on mahdollista johtaa itseään paremmin. (Sydänmaalakka 2006, 37, 302.)

lökkään ihmisen kuntoutumisen edistävänä tekijänä nähdään hänen oman tahtotilansa ymmärtäminen. Tahtotila tarkoittaa omien voimavarojensa tunnistamista, jolla taas on vaikutus motivaatioon ja asenteisiin. Vaikutus näkyy lisäksi luonteenpiirteiden myöntämisessä, kuten tarmokkuudessa, sisukkuudessa sekä mukavuudenhalussa. Tärkeinä asioina nähdään yksilön voimavarojen nimeäminen. Voimaannuttavina tekijöitä ovat voimakas elämänhalu, iloinen luonne, rikas eletty elämä, muistot, hengellisyys, läheisten tuki ja liikunnallinen tapa elää sekä liikkuvat jalat. (Haapaniemi & Routasalo 2008, 38–39.)

Ikäihmisten yksilöllinen kohtaaminen ja heidän omien voimavarojensa voimaannuttaminen (empowerment) ovat haasteellisia hoitotyöntekijöiden näkökulmasta. Ikäihminen tulee nähdä ainutkertaisena, yksilöllisenä persoonana, joka haluaa itse vaikuttaa elämäänsä ja häntä koskevaan päätöksentekoon. Hoitotyön ammattilaisten tulee osata kohdata ikäihminen sekä hänen omaisensa arvokkaasti ja kunnioittavasti. Terveystieteiden toimijoilla tulisi olla taito vanhuksen voimavarojen vahvistamiseen siten, että vahvistaminen tuottaa ikäihmiselle terveyshyvä, toimintakykyä sekä lisää positiivisia vaikutuksia hänen elämänsä polkuunsa elintapoja parantaen. (Helin 2008, 429.)

Ikäihmisten toiveista korostui sosiaalisen kanssakäymisen merkitys voimaannuttavana tekijänä Keski- ja Pohjois-Pohjanmaalla tehdyssä haastattelututkimuksessa, *Elämä hoitokodissa* (2005). Hoitokodissa asuessa ikäihmiset kokivat sosiaalisiksi suhteiksi omat läheisensä, toiset asukkaat sekä hoitotyöntekijät. Vuorovaikutuksellinen kanssakäyminen samaa ikäluokkaa olevien kanssa oli ikäihmiselle voimaannuttava tekijä. Samanlaisten elämäkokemusten jakaminen koettiin tärkeänä. (Klemola, Nikkonen, Pietilä & Hauta-Jylhä 2005, 5-8.)

Ikäihmisen, muistisairaana ihmisen, kohdalla hänen hengellisiin tarpeisiinsa vastaaminen on yksi hyvän hoidon osa-alue. Ikäihmisen kunnioitus, heikkouden ja haurauden ymmärtäminen osana elämää ja tältä pohjalta hengellisyyden näkeminen kannattavana ja suojaavana voimavarana ikäihmisen elämässä on kristillisen etiikan mukaista. (Kivikoski 2009, 119.)

Ihmiselle on luonnollista miettiä elämän tarkoitusta, sitä miten hän on elämänsä elänyt, syyllisyyttään sekä tulevan kuoleman merkitystä. Muistisairautta sairastavalle ikäihmiselle voi tulla erilaisia pelkotiloja ja ahdistusta hylätyksi tulemisestä. Ikäihmisen arvomaailma ja maailmankatsomus ovat pohja, jolta hän asioihin suhtautuu. Hoitohenkilökunnan tulisi olla tietoinen ikäihmisen hengellisestä arvomaailmasta, jotta he osaisivat vastata myös hengellisten tarpeiden kysymyksiin sekä antamaan tarvittavaa rohkaisua ja voimaannuttavaa tukea. (Kivikoski 2009, 119.)

## 4.2 Elämänlaatu

Elämänlaatua voidaan miettiä yksilön, ikäihmisen näkökannalta. Minkälaisena hän pitää laadukasta elämää, mikä on hänen elämänlaatunsa? Elämänlaatu rakentuu jokaiselle yksilöllisenä ja siihen vaikuttaa hänen kulttuuritaustansa sekä elämänhistoriansa. Elämänlaatua mitataan usein terveyslähtöisesti, koska terveyttä arvostetaan ja se on jokaiselle tarpeellinen. Ikäihmiselle turvallisuus on merkittävä asia elämänlaatua mitattaessa. Ikääntymisen myötä myös terveydentila on saattanut heiketä, jolloin läheisten ihmisten tuki sekä eriasteisten palveluiden tarve korostuu. Hoitotyöntekijöillä on mahdollisuus vaikuttaa ikäihmi-

sen elämänlaatuun huomioimalla hänet yksilöllisesti ja kunnioittavasti. (Eloranta & Punkanen 2008, 33–34.)

Ikäihmisen elämänlaatu muotoutuu kokemukseen perustuvasta hyvän olon tunteesta, elämän merkityksellisyydestä ja mielekkyydestä sekä itsensä arvokkaaksi tuntemisesta. Elämän laatuun vaikuttavat monet sisäiset sekä ulkoiset tekijät. Sisäisinä tekijöinä nähdään ihmisen oma persoonallisuus, terveys, toimintakyky sekä se miten hän suhtautuu elämänsä vaikeisiin hetkiin ja selviytyy niistä. Ulkoisina tekijöinä voidaan nähdä ihmisen sosiokulttuuriset tekijät sekä luonnon ja ympäristön vaikutus. (Niemelä 2011, 11.)



## 5 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN

Sosiokulttuurisen innostamisen lähtöjuuret ovat lähtöisin Ranskasta, jossa toisen maailmansodan tuhojen jälkeen rakennettiin ja koottiin yhteiskuntaa uudelleen tasa-arvon, demokratian, veljeyden sekä vapauden yhteiskunnaksi. Innostaminen sosiaalisen kasvatuksen ammattina on syntynyt vapaaehtoistyön pohjalta 1960-luvulla ja on viime vuosikymmeninä laajentunut koulutuksena ja ammatillisena toimintana laajasti Eurooppaan, Kanadaan, Lähi-itään, Latinalaiseen Amerikkaan sekä Afrikkaan. (Kurki 2007, 69.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on ihmisten tarpeista lähtevää kulttuurillista työtä, jota Unesco ja Euroopan neuvosto ovat suunnitelleet 1960-luvulta lähtien. Eri maissa sosiokulttuurinen innostaminen ilmenee erilaisissa muodoissa ja toiminnoissa, se voi kuulua osana julkiseen sosiaali- ja terveyshuoltoon ja myös pohjautua vapaisiin ammatinharjoittajiin sekä vapaaehtoisiiin toimijoihin. Ranskassa, josta sosiokulttuurisen innostamisen lähtöjuuret löytyvät, on suurissa sairaaloissa kulttuurivastaavia, jotka toimivat kulttuurielämän ja terveydenhuollon toiminnan järjestäjinä. Englannissa sosiokulttuurinen innostaminen ilmentyy taiteilijoiden liittyessä yhteen ja markkinoidessa töitään sairaaloihin sekä muihin laitoksiin. Suomessa on sosiaali- ja terveydenhuollon palveluksessa Stakesin 2000 keräämien tietojen mukaan noin 2000–2500 henkilöä erilaisina ”kulttuurivastaavina”, vapaa-aika- ja askarteluohjaajina erilaisilla nimikkeillä. (Hothenthal-Antin 2006, 43.)

Innostamisen perustana on kysymys ihmisen osallistumisesta, jossa mahdollistetaan ja herätellään ihmisen omaa aloitteellisuutta ja vastuullisuutta. Innostaja voidaan nähdä ammatillisesti eräänlaisena sosiaalisena kasvattajana, koska hänen toimintansa tähtää asenteiden muutokseen. Innostaja on liikkeelle laittaja, herättelijä, rohkaisija, uusien mahdollisuuksien käynnistäjä ja voimavainen ulkoisten olosuhteiden järjestelijä, joka pyrkii jatkossa käynnistämään sosiaalisia verkostoja sekä tukemaan niiden toimintaa kannustamalla ihmisiä osallistumaan niihin. Osallistumisella tavoitellaan, että ihminen voisi vastuulli-

sesti muodostaa omaa nykyisyyttään ja tulevaisuuttaan persoonana sekä osana yhteisöä. (Kurki 2007, 70.)

Innostaminen koostuu pedagogisesta, sosiaalisesta ja kulttuurisesta kolmitahoisuudesta. Tämänkaltaisella kolmitahoisuudella mahdollistetaan ihmisten sitoutumista yhteisöön sekä tuetaan heidän omien arvojensa persoonallista kehittymistä. Persoonaa nähdään pedagogisen ulottuvuuden keskiössä ja kasvatuksellinen toiminta tähtää ihmisen persoonalliseen kehittymiseen. Lisäksi kasvatuksellisella toiminnalla voidaan vaikuttaa ihmisen omien asenteiden muutokseen vahvistamalla kriittistä ajattelua ja vastuun kantamista sekä herättelemällä, herkistämällä ja motivoimalla häntä toimintaan. Ihmisen oma osallistuminen erilaisiin toimintamuotoihin näyttelee tärkeää osaa yhteisöön ja yhteiskuntaan kiinnittymisessä sekä ihmisen elämänlaadun paranemiseen vaikuttavana tekijänä. Innostamisella ei ole omia toimintamenetelmiä, vaan niitä etsitään useiden tieteiden piiristä, kuitenkin osallistuva pedagogiikka nähdään kaikkien menetelmien perustana. (Kurki 2007, 71.)

Sosiokulttuurinen innostaminen hoitolaitoksessa ei ole irrallista toimintaa, vaan se on kaikkea sitä, mitä hoitolaitoksessa tehdään ikäihmisten kanssa ja jossa kommunikointi on avainasemassa. Sillä pyritään ikäihmisen optimaaliseen arkielämän tukemiseen, johon kuuluu elämän merkitysten etsiminen, jotta ikäihmisellä on tunne elämän jatkumosta. (Kurki 2007, 100–102.)

Sosiokulttuurisella vanhustyöllä on saatu uusi ulottuvuus ikäihmisten parissa. Toimimalla pienissä ryhmissä pystytään lisäämään ikäihmisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Ikäihmisten osallistuessa toimimalla itse kulttuurin tuottajina, he myös tulevat samalla kulttuurisesti kuulluiksi ja nähdyiksi uudella tavalla. (Pilkama 2006.)

Sosiokulttuurisessa innostamisessa nivoutuvat yhteen kasvatuksellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen toiminta. Sosiokulttuurinen innostaminen voidaan nähdä vanhustyössä tavoitteellisena toimintana, joka lähtee ikäihmisten tarpeista. Toiminnalla pyritään vaikuttamaan ikäihmisen hyvään elämänlaatuun arjessa, johon on mahdollista vaikuttaa kuvin, tarinoin sekä liikunnallisilla ilmaisukeinoilla.

Yhteisön hoitotyöntekijöiden ohjatessa toimintaa päivittäin ikäihmisten välinen yhteisöllisyys vahvistuu. (Semi 2007, 143–145.)

Sosiokulttuurinen vanhustyö on käsitteenä laaja, sisältäen luovia menetelmiä, kuten musiikkia, kuvallista ilmaisua, kirjallisuutta, tanssia, perhe- ja sukupolvi-työtä, muistelutyötä, yhteisöllisyyttä ja verkostotyötä. Tämänkaltaisen kulttuurinen toiminta on ikäihmisille toimintakyvyn kannalta kuntouttavaa ja ehkäisevää toimintaa. Samalla hoitotyöntekijät oppivat ikäihmisiltä kulttuuritoiminnan kautta heidän taustojaan muistojen välityksellä ja näin asiakkaiden tarpeet on helpompi tunnistaa ja työ on molemmin puolin antoisampaa. (Pilkama 2006.)

Ikäihmiset tarvitsevat samankaltaisuuden tuomaa vertaistukea ja turvallisuuden tunnetta, jossa ei tarvitse pelätä epäonnistumista. Samaa ikäluokkaa olevilla ihmisillä on samankaltaisia tärkeitä elämäkokemuksia, jolloin he ymmärtävät toisiaan. Kaikki ovat tavallaan samalla lähtöviivalla ja heidän on silloin helppo ymmärtää toisiaan, saa olla hidas ja tehdä asioita omaan tahtiin. Heidän ei tarvitse tuntea turhautumista, vaikka jalka tai käsi ei nouse. He voimaannuttavat toinen toisiaan. (Hothenthal-Antin 2006, 47.)

## 5.1 Toiminnalliset ja luovat menetelmät

Kiinnostus luovien ja toiminnallisten menetelmien käytön mahdollisuuksista on lisääntynyt ikäihmisten parissa työskentelevien keskuudessa. Luovat ja toiminnalliset menetelmät antavat hoitotyöntekijälle mahdollisuuden tukea uudella tavalla ikäihmistä, jolle itsensä ilmaiseminen puhumalla tuottaa vaikeuksia. Näillä menetelmillä voidaan tukea ikäihmisen elämänhallintaa huomioimalla hänet kokonaisvaltaisesti. Miellyttävät elämykselliset kokemukset antavat onnistumisen tunteen ikäihmiselle, joka saattaa olla arka, hidas tai huonomuistinen. Luovissa ja toiminnallisissa menetelmissä huomioidaan ikäihmiselle elämyksellisyys. Elämyksellinen kokemus on ikäihmiselle tärkeä tunnetilojen ilmaisussa, siinä mahdollistetaan erilaisin kokemuksiin, tunnelmiin ja symboleihin ikäihmiselle omia kokemusmaailmasta nousevia tulkintoja, siinä ei tarvita vält-

tämättä käsitteellisiä vastauksia vaan riittää elämyksellinen hetki. (Andreev & Salomaa 2005, 161–162.)

Toiminnallisia menetelmiä inkeriläisvanhusten hoitoon –projekti käynnistettiin vuonna 2007 Inkerin maalla. Idea sai alkunsa Inkerin kulttuuriseuran puheenjohtajana toimivan Helena Miettisen vieraillessa Villa Inkerin palvelutalossa. Kaksivuotinen lähialueyhteistyöprojekti toteutettiin Inkerin kulttuuriseuran ja Villa Inkerin palvelutalon kanssa. Villa Inkeri sijaitsee Volossovassa Leningradin alueella ja toisena projektivuotena mukana oli myös Kelton palvelutalo Pietarin läheltä. Projektin tarkoituksena oli saada palvelutalon henkilökunta motivoitua uudelleen toimintatapaan ja kehittää palvelutalossa asuvia ikäihmisiä aktiivisiksi toimijoiksi. Tuloksina saatiinkin paljon uusia taitoja ja hyvää mieltä. Ikäihmisille suunnatut toiminnalliset ja luovat menetelmät viriketoiminnassa aikaansaavat helposti tunnelman, jossa ikäihmistä kohdellaan uudestaan lapsen tavoin. (Miettinen 2009, 11.)

Taidelähtöisen luovan toiminnan motivaatioksi tulisi riittää, että toiminta tuottaa nautinnollista hyvää tuomalla iloa ja merkitystä ikäihmisen elämään. Toimintahetket ikäihmisen saadessa laulaa, maalata, kirjoittaa tai lukea ja tuntiessa nousevansa arjen yläpuolelle tulisi kuulua itsestäänselvyytenä kaikille. Tämän tunteen kokeminen on oikeus myös kaikkien hauraimpien ikäihmisten kohdalla. Muistin pettäessä kuitenkin tunteet ja kyky kokea säilyvät sekä ilo ja huumori tuottavat mielihyvää. (Hothenthal-Antin 2006, 34–35.)

### 5.1.1 Toimintakyvyn ylläpitäminen - Liikunnallista yhdessäoloa

Ikäihmisen toimintakyky muodostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä, jotka ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikuttavat vanhenemisprosessiin yksilöllisesti. Psyykkisen ja sosiaalisen aktiivisuuden sekä liikunnan merkitys on ikäihmisen toimintakyvyn säilymisen kannalta merkittävä, koska näin voidaan saavuttaa lisää elinvuosia ja varsinkin elämää näihin vuosiin. (Roppila 2008 407.)

Ikäihmisten liikuntaharjoituksilla on tavoitteena lisätä terveyttä ja toimintakykyä elinvuosiin ja näin parantaa heidän elämänlaatua sekä edistää itsenäisyyttä. Kannustamalla ryhmäliikuntaharjoituksiin ehkäistään myös ikäihmisten syrjäytyneisyyttä. Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Jokainen ikäihminen voi liikkua oman toimintakykynsä ja vointinsa sallimissa rajoissa. (Rantanen 2008, 321.)

Ohjattujen ryhmäliikuntatuokioiden osallistumiseen tärkeimpiä syitä ovat terveyden ylläpitäminen sekä ystävien tapaaminen. Liikuntaharjoittelusta seurannut ikäihmisen kunnon paraneminen voi kohentaa myös mielialaa, vähentää masentuneisuutta ja edistää muistitoimintaa. Liikunnalla on myös sosiaalinen merkitys, kuten uuden oppiminen, osaaminen ja onnistuminen sekä toisten kanssa oleminen ja yhdessä tekeminen antavat hyvää mieltä. Positiivisten elämysten saaminen liikunnasta motivoi ikäihmistä liikkumaan. Liikunnasta saadut ilon ja nautinnon kokemukset auttavat fyysisen minäkuvan kehittymisessä, joka puolestaan on merkittävä mielenterveyden lähtökohta. (Rantanen 2008, 329–330.)

lääkällä ihmisellä on mahdollisuus parantaa lihasvoiman kestävyyttä parantamalla lihasharjoittelua, he voivat hyötyä myös jopa enemmän alhaisemmalla tasolla tehdyistä harjoituksista kuin nuoremmat (Kallinen 2008, 120, 126). Päivittäin toistuvalla liikunnalla saavutetaan fyysisen vaikutuksen lisäksi muutakin terveyshyvää ikäihmisen kohdalla. Liikunnalla on mielihyvää tuottava ja masenustiloja ehkäisevä vaikutus sekä vaikutus hyvään yöuneen. Ryhmässä toteuttavalla liikunnalla on psykososiaalinen merkitys, koska yhdessä toimiminen poistaa yksinäisyyden tunnetta sekä auttaa sosiaalista vuorovaikutusta. (Kivelä & Vaapio 2011, 87.) Ohjaajalla on suuri merkitys liikuntaryhmiin osallistujille muistuttamalla liikunnan iloa ja hyvää oloa tuottavista vaikutuksista. Ryppyot- saista harjoittelua tulisi välttää. Liikkujaa motivoi paremmin kannustava ryhmä ja hyvä ilmapiiri sekä mukava tarinointi, joka sopii liikunnan siivittäjäksi. (Arvonen 2006, 3.)

### 5.1.2 Muistelutyö ja muistelu

Muistelutyö on tärkeä osa sosiokulttuurista vanhustyötä. Se voidaan nähdä ikäihmisen kohdalla ikään kuin sillanrakentajana menneisyyden ja tulevaisuuden välillä. Tämä voidaan nähdä luovana elämäntarina työskentelynä, jossa ikäihminen kohdataan arvostaen ja kunnioittaen. Viriketoiminnan kehittäminen lähtee myös tästä arvomaailmasta. (Miettinen 2009, 63.)

Muistelua voidaan pitää prosessina, jossa yksin tai yhdessä toisten kanssa jaetaan menneitä asioita ja tapahtumia. Muistelu on normaali osa kaikenikäisten ihmisten elämää. Ikäihmisten ollessa usein yksinäisiä, johtuen läheisten muutosta tai kuolemasta, he voivat olla myös muistojensa kanssa yksin. Onkin tärkeää järjestää ikäihmisille muisteluryhmiä, joihin heillä on mahdollisuus osallistua ja peilata sekä tarkastella eletyn elämän tapahtumia ja rakentaa ehjempää minäkuvaa. (Schweitzer 2007, 44.)

Muistelutyössä ryhmän ohjaajalla on suuri merkitys, koska hän mahdollistaa keskustelun ja ohjailee sitä. Hänellä on mahdollisuus käyttää luovia menetelmiä ja vaikuttaa osallistujien aistiärsykkeisiin palauttaakseen osallistujien mieliin muistoja. (Schweitzer 2007, 44.)

Aisteihin perustuvaa muistelutoimintaa kannattaa käyttää helpottamassa asioiden muistamisessa. Vanhat, tuoksuvat esineet stimuloivat monia aisteja kuten esimerkiksi vanha kori tuo muistoja mieleen muotonsa, tuoksunsa ja painonsa vuoksi tuoden mielle yhtymiä siitä, mihin koria on käytetty. Jokainen osallistuja voi kertoa omia muistojaan ja niitä voidaan vertailla. Näköön perustuvaa muistelemista voidaan käydä esimerkiksi korttien ja erilaisten kuvien, karttojen ja piirrosten avulla. Erilaiset äänet, kuten, lintujen, eläinten, erilaisen sään (myrsky, sade, tuuli) äänet, myös musiikki ja laulut ovat hyviä muistelun herättäjiä. Lisäksi voidaan muistelussa käyttää tuoksuun, makuun, kosketukseen ja liikkeeseen liittyviä asioita virikkeinä muistikuvien luomiselle. (Schweitzer 2007, 55–56.)

Muisteleminen tulisi lähteä aina ikäihmisistä käsin, jolloin heidän oman elämänhistoriansa tapahtumista käsin ilmenee elämässä ollut rikkaus. Eleyt tositarinat ja elämänkohtalot antavat muistojen myötä mahdollisuuden uudentyyppisen henkisen hyvinvointiohjelman muotoutumiselle. Ikäihmisen elämänhistoriaa voi muistella eri tavoin, kuten yksinkertaisesti valokuvakokoelmien kautta tai monimuotoisemmin luovin teoksin. (Hothenthal-Antin 2006, 94.)

### 5.1.3 Luovuus kädentaidoissa

Luovuuden ei tulisi katsoa kuuluvaksi ikään, sukupuoleen, kulttuuriin, tai toimintakuntoisuuteen vaan sen tulisi olla kaikkien käytettävissä antamaan merkitystä ja elämyksiä ikäihmisten parissa. Ikäihmisten taidetoiminnan on osoitettu vaikuttavan positiivisesti terveyteen ja terveystokokemuksiin, joten sen perustella voidaan säästää terveystmenoissa. Itsensä toteuttaminen ja omien luovien voimavarojen käyttöönottoaminen kädentaitoihin osallistumalla on ihmisarvoa ja merkitystä tuottavaa toimintaa. (Hothenthal-Antin 2006, 16–18.)

Ikäihmisten parissa monipuolinen ilmaisun mahdollistaminen on tärkeää, koska tavoitteena kulttuurisessa toiminnassa on ikäihmisen luovuuden kehittäminen. Innostamisen näkökulmasta ei-ammattillisen taiteen merkitys, kuten käsityöt, kirjallisuus ja runot, ovat erityisen tärkeitä. Innostamalla ikäihmisiä osallisuuteen lisätään heidän hyvinvointiaan. (Semi 2007, 145.)

Taidelähtöistä toimintaa käytetään pitkäaikaissairauksien hoidossa sekä kuntoutuksessa ja sitä toteutetaan myös monissa ikäihmisiä hoitavissa yksiköissä yhtenä hoidon osana. Taidelähtöisen toiminnan kehittämiseen osallistuneilla työntekijöillä ja vapaaehtoistoimijoilla on positiivisia kokemuksia savitöiden, piirtämisen, maalaamisen, musiikin, kukkien kasvattamisen, tanssin sekä muidenkin kulttuuri- ja taidelähtöisten toimintojen aikaansaamasta myönteisestä vaikutuksesta hoidon osana ikäihmisen toimintakykyyn sekä hänen hyvinvointiinsa. Jokaisella ikäihmisellä tulisi olla mahdollisuus itsenäisesti valita mielei-

sensä tapa luoda taidetta ja kulttuuria ja ilmaista sitä. (Kivelä & Vaapio 2011, 103–104.)

## 5.2 Viriketoimintatuokiot

Hoitotyön näkökulmasta virikkeelliset toimintatuokiot tulisi nähdä hoidon yhtenä osa-alueena (Airila 2002,10). Hoitotyöntekijöiden tulisi mahdollistaa ikäihmiselle virikkeellinen toiminta, jonka kautta hän voisi saada tunteen, että hänellä on syy elää. Toiminnallisella viriketoiminnalla annetaan ikäihmiselle elämänsisältöä arjen keskelle. Lisäksi virikkeellinen toiminta auttaa ikäihmistä hahmottamaan itseään sekä ympäristöään. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2008, 99.)

Viriketoiminta on tavoitteellista toimintaa, eikä pelkästään ajankulua. Toiminnan lähtökohtana on asiakas omana persoonana. Toiminnassa tulisi huomioida ihmisen psyykinen, sosiaalinen, fyysinen, henkinen sekä hengellinen toimintakyky. Viriketoiminnassa huomioidaan ihmisen yksilölliset tarpeet ja voimavarat. Tärkeinä asioina virikkeellisessä toiminnassa korostuvat toinen toisensa huomiointaminen, vuorovaikutus toisten osallistujien kanssa ja näin sosiaalinen kanssakäyminen saa virkistystä. (Airila 2007, 6, 11.)

Ikäihmisen laadukkaan hoidon kannalta on merkittävää hoitohenkilökunnan suhtautuminen viriketoimintaan. Ikäihmisten osallisuus ja vuorovaikutuksen käynnistäminen ovat viriketoimintatuokioiden keskeisempiä tavoitteita ja tässä hoitohenkilökunnalla on iso rooli. (Airila 2007, 17–20.)



## 6 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

*Ikäihmisen voimavarat käyttöön*, on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tehtiin ohjekansio Onnela-kotiin. Työn teoreettiset lähtökohdat ovat sosiokulttuurinen lähestymistapa, voimavaralähtöinen vanhustyö sekä ikääntyneiden ryhmätöiminta. Teorian pohjalta tuotettiin toimintatuokioihin tarkoitettu ohjekansio ikäihmisten elämänlaatua kohentamaan. Työssä käytettiin ikäihmisten hyvinvointia ja voimavaroja tukevia toiminnallisia ja luovia menetelmiä kuten musiikkia, tanssia, liikuntaa sekä kädentaitoja. Lopputuloksena opinnäytetyöntekijät kokivat työnsä tarpeellisena ikääntyvän väestön kasvaessa ja yhä useamman ikäihmisen kaipaavan elämysrikkaampaa elämää. (Lumpo & Valtanen 2009, 1, 37–38.)

Opinnäytetyössä, *Valoisa vanhuus: sosiokulttuurista innostamista taidelähtöisten menetelmien avulla Betel-kodissa*, tavoitteena oli parantaa ikäihmisten osallisuutta, elämänhallintaa ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Teoriapohjana opinnäytetyössä oli sosiaalipedagogiikka, sosiokulttuurinen innostaminen ja elämänkaariteoria. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin ryhmätöimintana, jossa käytettiin taidelähtöisiä menetelmiä, muistelutyötä, valokuvatyöskentelyä ja maalausta. Opinnäytetyöntekijöiden arvioidessa työtään, heille jäi selkeä vaikutelma tämänkaltaisen työn toteutuksen tärkeydestä ikäihmisille, jolla vahvistetaan yksilöä ja yhteisöä, jossa ikäihminen elää sekä arvostetaan ikäihmisen elettyä elämää ja sen merkitystä. (Aaltonen & Ojanen 2009, 1, 55.)

## 7 PRODUKTION TOTEUTTAMINEN

### 7.1 Produktio

Tuotekehittely eli produktio on yleensä kertaluontoinen ja lyhytkestoinen tapahtumasarja, jonka tehtävänä on tuottaa tuotos, produkti, tai palvelu tietyille käyttäjäryhmälle ja samalla kehittää työvälineitä käytäntöön. Produktioon kuuluu tuotteen tai palvelun suunnittelu- ja valmistusprosessi, tuotteen kokeilu tai toteutus, arviointi ja markkinointi. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33–34.)

Varsinainen tuotos voi olla esimerkiksi informaatiopaketti, kuvallinen tuotos, radio-ohjelma tai se voi olla yksittäinen esine tai palvelu esimerkiksi viittomankielinen rukouskirja tai virikematto kehitysvammaisille. Tuotos voi olla myös toiminnallinen kokonaisuus, joka on mallinnettu ja joka voidaan siirtää tarvittaessa toiseen toimintaympäristöön tai se voi olla menetelmä esimerkiksi vanhusten kuntoisuusmittarin kehittäminen kotona asumisen tukemiseksi. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33–34.)

### 7.2 Suunnittelu

Opinnäytetyömme tuotteen suunnittelu alkoi vierailulla osastolle, jolloin saimme tärkeää tietoa, Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskuksen, osaston asukkaista. Pääosa asukkaista on sotainvalidi miehiä, joista monilla on muistisairaus. He asuvat osastolla usein koko jäljellä olevan elämänsä. Kävimme myös tapaamassa Sairaskodin virikeohjaajia kevään 2012 aikana. Heiltä saimme tärkeää tietoa jo olemassa olevasta koko Sairaskoti ja Kuntoutuskeskusta koskevasta virikkeellisestä toiminnasta. Huomioimme tilat, joissa osastolla viriketoimintatuokioon tarkoitettuja tavaroita on mahdollisuus säilyttää, koska säilytystila rajaa välineiden kokoa. Viriketoimintatuokiosalkun sisällön suunnittelussa saimme käyttää luovuuttamme. Henkilökunnalla ei ollut muuta toivetta kuin keinutuolijumpan ohje.

Tutustuimme olemassa olevaan teoretietoon, sosiokulttuuriseen innostamiseen ja luovien toimintojen menetelmiin sekä niiden soveltamiseen käytännössä ikäihmisten parissa. Lisäksi tutustuimme kirjallisuuden avulla siihen miten ikäihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua voitaisiin parantaa sekä millä tekijöillä on mahdollisuus vaikuttaa ikäihmisen voimaantumiseen.

Viriketoimintatuokiosalkun sisältöä suunniteltaessa huomiota kiinnitettiin asukkaiden ikään, sukupuoleen, muistisairauksiin ja toimintakykyyn. Ideasalkun sisällöksi suunniteltiin osastolta tulleiden toiveiden mukaisesti ikäihmisen toimintakykyä edistävää välineistöä, muun muassa liikunnan aktivoimiseksi ohjeet keinutuolijumpalle, ohjeet ja keppien valmistus keppijumppaan ja ohjeistus mielikuvajumppaan. Lisäksi suunniteltiin muistelun apuna tarvittavia erilaisia käytännön välineitä ohjeineen muistitoiminnan aktivoimiseksi, hyödyntäen muun muassa ihmisen aistitoimintaa sekä kädentaitoja. Suunnittelussa huomioitiin myös virikeohjaajien toiveena tullut ehdotus erilaisista korttimalleista. Suunnittelussa pyrittiin huomioimaan ikäihmisen kokonaisuus fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja hengelliset osa-alueet. Suunnittelussa pidettiin mielessä, että ideasalkun tarkoitus on antaa hoitotyöntekijöille valmiudet pitää helposti toteutettavia, lyhyitä ikäihmisille tarkoitettuja viriketoimintatuokioita.

Osastonhoitajan kanssa sovittiin, että syksyllä 2012 tuomme välineet ja ohjeet kahdeksalle viriketoimintakerralle, jotta voimme testauttaa välineiden ja ohjeiden toimivuutta ja havainnoida viriketoimintakertojen vaikutusta asukkaisiin. Osastonhoitajan kanssa keskusteltiin, että hoitotyöntekijät ja virikeohjaajat ohjaavat viriketoimintakertoja mahdollisuuksien mukaan, jotta he voivat antaa palautetta toimintatuokioiden välineistä ja niiden ohjeistuksesta. Osastonhoitajan toiveena oli, että mahdollisuuksien mukaan pitäisimme osastotunnilla hoitotyöntekijöille esittelyn ideasalkun sisällöstä sekä sen merkityksestä sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta.

### 7.3 Toteutus

Tutkittuun teorian tietoon pohjautuen aloimme innolla toteuttaa opinnäytetyön toiminnallisia osioita. Kesällä 2012 valmistimme ideasalkun välineistöä ja ohjeistusta sekä hankimme materiaalia.

Ideasalkku (LIITE 1: Ideasalkku) sisältää ikäihmisen toimintakykyä edistävää välineistöä, muun muassa liikunnan aktivoimiseksi ohjeet keinutuolijumppaan, kepit sekä ohjeet keppijumppaan sekä ohjeistus muistikuvajumppaan. Lisäksi se sisältää muistitoimintaa aktivoivia välineitä ja ohjeistukset niiden käyttämiseen, aistitoimintaa ja kädentaitoja aktivoivia välineitä sekä ohjeistukset niiden käyttämiseen. Viriketoimintatuokioiden aiheita valittaessa on pyritty huomioimaan ihmisen fyysinen, sosiaalinen, psyykinen sekä hengellinen osa-alue.

Keppijumppaa varten maalasimme kepit kauniin värisiksi, jotta ne innostavat ikäihmisiä keppijumppaan. Keinutuoli- ja keppijumppatuokioita varten kuvasimme ohjeistukseen erästä henkilöä jumppaamassa, jotta saatiin helposti ymmärrettävä ohjeistus aikaan. Tilasimme musiikki CD:t, hankimme tarvittavan valmismateriaalin, kuten muistipelin, piirustus- ja maalaustarvikkeet ja runokirjat sekä kirjoitimme ohjeistukset näihin viriketoimintatuokioihin.

Otimme valokuvia kesän aikana saadaksemme kuvamuisteluun sopivia kuvia. Hankimme lisäksi postikortteja, jotka sopivat välineenä muistelutyöhön. Valmistimme myös värssy- ja kuvamuistelukortit ja kirjoitimme näihin ohjeistuksia, jotta hoitotyöntekijän on helppo toimia ohjatessaan tuokioita. Esinekollaasituokiokertaan kirjoitimme ainoastaan ohjeistuksen, koska kollaasiesineet kerätään osastolla olevista vanhoista esineistä. Kirjoitimme teorian tietoa muistelutyön merkityksestä ohjeistuksiin.

Valmistimme mallikappaleet kukkaruokkuiheeseen, kranssiin, pieneen linnunpönttöön, pannunaluseen, tuoksusaippuaan, tervatonttuun, poro-askarteluun, käpytonttuun sekä pannunaluseen, jonka tekemiseen tarvittavat puukehikot maalasimme. Valmistimme korttimallikansion, jossa on monenlaisia mallikortteja

eri aihealueilta, kuten onnittelu-, joulu-, pääsiäis-, matkustelu- ja hyvänmielenkortteja. Korttiaskartelukerrat suunniteltiin samalla muistelukerroiksi.

Toimintatuokion välineistö on pyritty hankkimaan sillä periaatteella, että se olisi mahdollisimman hyödyllistä ja helposti hoitotyöntekijöiden käytettävissä. Etuna suunnittelussa on ollut, että virikeohjaajat ovat luvanneet täydentää materiaali-laatikostoa. Laatikosto rakennettiin suurimmaksi osaksi vanhoista ilmaisista kenkälaatikoista, jotka maalattiin erivärisillä maaleilla. Varsinainen ideasalkku valmistettiin lahjoituksena saadusta kankaasta.

Saimme mahdollisuuden alustavasti kertoa ideasalkun sisällöstä osaston hoitotyöntekijöille osastotunnin aluksi, jotta he saisivat tietoa tulevista aiheista, joita viriketoimintatuokiot sisältävät. Samalla kerroimme heille ideasalkun teoreettiset lähtökohdat.

Syksyllä 2012 pidettiin viriketoimintatuokiokertoja kahden viikon aikana kahdeksan kertaa, jolloin testattiin ideasalkun välineistöä ja ohjeistusta. Jokaisella toimintakerralla oli eri aihe tarvittavine välineineen, jotta saataisiin mahdollisimman kattavaa tietoa ideasalkun aiheisisällöstä. Kuudella osallistumiskerralla osastolla olevat hoitotyöntekijät sekä virikeohjaajat ohjasivat tuokiota ja kahdella osallistumiskerralla ohjasimme tuokiota itse.

Viriketoimintatuokioissa oli aihealueina ikäihmisen toimintakykyä edistävä keinuolijumppa ja keppijumppa, kädentaidoilla tehtyinä korttiaskartelu sekä poroaskartelu. Muistitoimintojen aktivoimiseksi oli toimintakerrassa tiedollisia- ja hoksaatko kysymyksiä, jossa asukkaat vastailivat kysymyksiin tietokilpailutyylillä. Muisteluun liittyvissä toimintakerroissa oli postikortti- ja kuvamuistelua. Musiikillisia toimintakertoja oli kaksi, joissa eri CD:t olivat taustatukena ohjaajille. Musiikillisissa kerroissa käytettiin aihetta myös muistelemaan lauluihin ja musiikkiin liittyviä kysymyksiä. Samoin askarteluaiheisissa kerroissa askarteluaiheita käytettiin muistelemaan.

Viriketoimintatuokioihin osallistuvilta asukkailta pyydettiin palautetta suullisesti, hoitotyöntekijöiltä sekä virikeohjaajilta kirjallisesti avoimin kysymyksiin suunnit-

teltuihin palautekaavakkeisiin (LIITE 2: Palautekaavake) heti toimintatuokioiden jälkeen. Saadun palautteen sekä omat havainnot, kokemukset ja tunnelmat kirjattiin heti toimintatuokioiden päätyttyä.

#### 7.4 Viriketoimintatuokioista saatu palaute sekä omat havainnot

Pyysimme palautetta viriketoimintatuokioon osallistuvilta asukkailta suullisesti heti toimintatuokioiden jälkeen, koska osa osallistujista on muistisairaita eivätkä he ehkä muista kuin tämän hetken tunnelman. Palautteessa tiedustelimme lähinnä asukkaiden tunnelmia ja aiheen kiinnostavuutta. Kirjasimme asukkaiden antamat palautteet. Pyysimme palautetta kirjallisesti palautekaavakkeeseen toimintatuokioon osallistuvilta hoitotyöntekijöiltä sekä virikeohjaajilta. Heiltä toivoimme saavamme palautetta toteutettujen tuokioiden ohjeistuksesta sekä aiheen sopivuudesta tuokioihin osallistuville asukkaille sekä muuta mahdollista palautetta. Ohjasimme keppijumppatuokion ja kysymyksiä ja hoksaatko –toimintatuokiot itse, joten näistä tuokioista puuttuu hoitotyöntekijöiden palaute.

##### 7.4.1 Asukkailta saatu palaute

Keppijumppatuokioon osallistujia oli kuusi miestä ja yksi nainen. Keppijumppasta saatu palaute oli positiivista. Asukkaiden mielestä oli oikein mukava jumpata yhdessä ja keppi jumpan välineenä oli mieluisa. Osallistujat kokivat ryhmässä jumppaamisen mukavaksi: ”tulee leukaperätkin samalla jumpattua”, sanoi eräs osallistujista. Usean osallistujan mielestä jumppa oli ”hyvä ja sopiva”. Jumppa koettiin sopivan pituiseksi ja tehokkaaksi. Kaksi osallistujaa koki liikkeet hieman helpoiksi.

Keinutuolijumppaan osallistui yhdeksän miestä. Osallistujat kokivat keinutuolin auttavan liikkeitä tehdessä ja ryhmässä jumppaaminen koettiin mielekkääksi. Yleinen mielipide oli, että porukalla on mukavampi jumpata kuin yksikseen.

Musiikkituokioita oli kaksi, joista ensimmäiseen osallistui kuusi ja toiseen kymmenen miestä. Palaute oli yhteneväistä molemmista tuokioista. Tuokiot koettiin mukaviksi ja laulut olivat tuttuja sekä yhdessäoloa pidettiin tärkeänä. Osa osallistujista koki, että tällaisia pienessä ryhmässä pidettäviä tuokioita saisi olla enemmän, koska he kokivat isommat ryhmäkokoontumiset raskaiksi. CD:llä esiintyvä esilaulaja koettiin hyväksi, koska se auttaa sanojen muistamisessa ja ”uskaltaa laulaa yhdessä”. Eräs osallistujista sanoi, että ”joistain lauluista voisi muodostaa piirileikin”.

Kuvamuistelutuokioon osallistui seitsemän miestä ja kysyttäessä he vastasivat tällaisten hetkien olevan mieluisia ja tärkeitä, jotta saivat olla yhdessä ja muistella vanhoja mukavia asioita. Tässä osallistujien kommentteja:

Olipa mukava, kun hait, että ei tarvi olla yksin.  
Aika meni niin, että ei huomannutkaan.  
Keskustelua syntyi mukavasti ja sai kuulla muidenkin mielipiteitä.  
Oli mukava muistella menneitä.

Kysymyksiä ja hoksaatko –toimintatuokioon osallistui viisi miestä. Kaikki osallistujat olivat sitä mieltä, että tällaiset tilaisuudet ovat erittäin tärkeitä, koska menneiden asioiden muisteleminen on mielekästä ja on mukava kokoontua yhteen juttelemaan. Osallistujien mielestä kysymykset olivat sopivia ja niistä rönnylli monta tarinaa. Osallistujien kommentteja:

Tällainen on meidän työtä.  
Ei ole väliä mitä tehdään, kunhan tehdään yhdessä.

Poro-askartelutuokioon osallistui neljä miestä. Osallistujien mielestä aihe oli sopiva, ei liian vaikea kenenkään mielestä. Osallistujien kommentteja:

Hupaisa työ.  
Hupaisa ja sai tehdä itsensä näköisen.  
Ihan mukava.  
Pääasia, kun porosta tuli oman näköinen.  
Ei nyt ihan työtä.  
Ei liian vaikea.

Kortti-askartelutuokioon osallistui kuusi miestä. Osallistujia haastateltaessa tuli esille, että korttien tekeminen porukalla oli mukavaa ja aiheet koettiin sopiviksi ja mielekkäiksi. Osallistujien kommentteja:

Tavallisia miesten juttuja, hevosia ja autoja.  
Hienoa, kun saa olla yhdessä.  
Näkee vähän muitakin kuin itsensä.

#### 7.4.2 Hoitotyöntekijöiltä ja virikeohjaajilta saatu palaute

Keinutuolijumppaohjeistuksesta saimme palautteen hoitotyöntekijältä, joka ohjasi jumpan. Hän koki, että tekemämme ohjeet kuvineen olivat selkeät ja toimivat hyvin ohjattaessa ikäihmisiä. Hänen kehittämisehdotuksensa oli, että ohjeissa olisi maininta ryhmäkoosta. Hänen mielestään ryhmässä voisi olla korkeintaan neljä tai viisi ohjattavaa, koska silloin ohjaajalla on mahdollisuus huomioida jumppaajien vointia ja heillä olevia rajoitteita. Muistisairaat ikäihmiset tarvitsevat enemmän henkilökohtaista ohjausta eri liikkeiden teossa.

Musiikkituokioita oli kahtena päivänä, joista ensimmäisen ohjasi hoitotyöntekijä. Tuokiossa käytettiin hankkimaamme musiikki CD-levyä, Laulusta voimaa, jossa oli esilaulajat. Lisäksi olimme tehneet lauluihin liittyviä, muisteluun pohjautuvia kysymyksiä, joita hoitotyöntekijällä on mahdollisuus käyttää keskustelun virittäjänä. Hoitotyöntekijä koki CD:n hyvänä taustatukena laulutuokiota ohjatessa. Hän koki kysymykset selkeiksi ja varmuutta antavaksi ohjaajalle. Hänen mielestään ohjeet olivat selkeät, hyvät ja viitteitä antavat. Hän koki viriketuokion sopivan kohderyhmälle, eikä löytänyt kehitettävää.

Toisen musiikkituokion ohjasivat virikeohjaajat. Heillä oli käytettävissään hankkimamme CD-levy, Lassi laulattaa, jossa lauloi esilaulaja. Virikeohjaajien antamassa palautteessa hyvinä asioina koettiin CD-levyn mukana oleva pieni kysymysvihko keskustelun virittäjänä. Kehitettävänä asiana heidän mielestään ohjeistuksessa voisi mainita, että CD-levyn mukana on pieni vihko, joka sisältää lauluihin liittyviä kysymyksiä muistitoimintojen aktivointiin. Heidän mielestään laulujen sanat voisivat olla isommalla tekstillä ja jokaiselle osallistujalle olisi hyvä olla omat laulun sanat. Virikeohjaajien mielestä aihealue oli ”sopiva ja tosi hyvä”, koska asukkaat nauttivat laulamisen. Palautteessa tuli esille myös CD:n sopivuus laulamiseen, kuuntelemiseen sekä piirileikkien ja vesijumpan



siivittäjäksi. Lisäksi he näkivät hienona asiana opiskelijoiden löytämän uuden CD-levyn ja yhteystiedot, joita ohjaaja voi hyödyntää myöhemminkin. He kokivat musiikin erittäin tärkeäksi ja käyttökelpoiseksi työvälineeksi.

Kuvamuistelutuokion ohjasi virikeohjaaja. Hänen mielestään ohjeistus oli hyvin tehty ja ohjeiden perusteella on helppo ohjata tuokio, vaikka ei olisi aikaisemmin ohjannut vastaavaa ryhmää. Hän koki myös, että aihe oli sopiva ja osallistujat nauttivat yhdessäolosta, keskusteluista ja muisteluista.

Poro-askartelutuokion ohjasi virikeohjaaja. Häneltä saadun palautteen mukaan malli ja tarvikelista olivat hyvät. Kehitettävänä asioina hän esitti, että poron styrox-vartaloon voisi laittaa merkinnät jalkojen paikoista, pallojen koot voisivat olla ohjeissa ja eri vaiheet voisi numeroida. Virikeohjaajan mielestä aihe sopii hyvin vuodenaika-askarteluksi joulun lähellä. Hän koki osastolle tehtävän ideaskunkin tosi hyvänä ideana.

Korttiaskartelutuokion ohjasivat virikeohjaaja ja kaksi hoitotyöntekijää. Heidän mielestään mallikortit olivat yksinkertaiset ja kauniit. He kokivat mallista tekemisen helpoksi niin ohjaajalle kuin korttien tekijöille. Kehittämisehdotuksena he antoivat, että ohjeistuksessa olisi hyvä mainita ryhmäkoko. Ei liian suurta ryhmää, koska jotkut osallistujista saattavat tarvita apua korttien valmistamisen eri vaiheissa. Ohjaajien mielestä tunnelma oli innostunutta ja jokainen osallistuja teki ahkerasti omaa työtään.

#### 7.4.3 Omat havainnot

Keppijumppatuokiossa tunnelma oli innostunutta ja jokainen teki parhaansa. Jumppaajia muistutettiin, että jokainen tekisi omien voimiensa mukaan, jotta ehkäistäisiin loukkaantumisia. Jumpassa kepit toimivat hyvinä ja innostavina apuvälineinä. Kehittämisenä ohjeistukseen havaitsimme, että jokaisen liikkeen välillä olisi hyvä ravistella käsiä, jotta liikkeet eivät olisi liian raskaita. Jumpan aikana keskusteltiin monista hauskoista asioista ja nauru treenasi vatsalihaksia.

Keinutuolijumpan ohjeistuksesta puuttuivat tärkeät rentoutusohjeet liikkeiden välillä. Ohjeistukseen tulisi lisätä muistutus, että jokainen osallistuja tekee omien voimiensa mukaan. Jumpan aikana ohjaajan tulisi tiedustella jumppaajien tuntemuksia, liikkeiden sopivuutta ja vaativuutta. Jokainen osallistuja oli innokkaasti mukana ja keinutuoli vaikutti hyvältä apuvälineeltä, koska se on tuttu ja turvallinen väline ikäihmiselle. Jumppaaminen keinutuolissa näytti kodinomaiselta toiminnalta. Tunnelma oli toisia kannustava. Ryhmänkoon ollessa iso kaikki jumppaan osallistujat eivät nähneet ohjaajaa hyvin. Oli hienoa havaita, kuinka vieruskaveri näytti mallia liikkeisiin.

Musiikkituokioissa yksi mies piti silmiään kiinni ja kuunteli laulua intensiivisesti. Laulut virittivät hyvän tunnelman ja ryhmässä syntyi paljon keskustelua sekä erilaisia mielipiteitä. Keskustelu oli vuorovaikutteista ja huumoripitoista.

Kuvamuistelutuokion ohjeistukseen lisäsimme tekstin, että muistellaan hyviä muistoja, jotta kaikille osallistujille jäisi mukava olo muistelutuokiosta. Tämä vaatii ohjaajalta ammattitaitoa keskustelun ohjaamisessa oikeille raiteille. Huomasimme myös, että tunnelma oli oikein rento ja toiset huomioonottava. Jokaiselle osallistujalle annettiin puheenvuoro. Muutaman kerran ohjaaja joutui puuttumaan keskusteluun, kun useammalla olisi ollut yhtä aikaa asiaa. Yksi muistisairautta sairastava kertoi tarkasti nuoruuden aikaisista asioistaan. Tunnelma oli välillä hyvin asiantuntevaa ja huumori tuli puheissa esille.

Kysymyksiä ja hoksaatko –toimintatuokiossa eräs osallistuja vastasi vain häneltä suoraan kysyttäessä. Hänellä oli suu lähes koko ajan pienessä hymyssä ja hän seurasi katseellaan keskustelun kulkua. Yksi miehistä palasi usein hänelle tärkeään keskustelunaiheeseen, toiset osallistujat antoivat hänen puhua asiansa loppuun. Ilmapiiri oli leppoisa ja toiset huomioonottava. Kalastuksen tullessa puheeksi yksi miehistä sanoi, että kaikki he olivat olleet kalassa ja hän vielä korosti sitä näyttämällä käden liikkeellä heitä jokaista. Osallistujat huomioivat toisiaan antamalla jokaiselle mahdollisuuden sanoa sanottavansa. Osallistujilla oli kaveri-ilmapiiri, ketään ei jätetä yksin. Kaikki osallistuivat keskusteluun ja kertoivat kysymyksiin liittyviä mielenkiintoisia muistoja elämäänsä liittyvistä tapahtumista.

Poro –askartelutuokio oli mielenkiintoinen, koska virikeohjaaja, joka ohjasi toiminnan, ei ollut aikaisemmin tehnyt poroa eikä myöskään ollut aikaisemmin tutustunut ohjeisiin. Virikeohjaaja luki osallistujille ohjeet ennen työn aloittamista. Yksi osallistuja halusi vain katsella muiden tekemistä, mutta hän halusi osallistua läsnäolollaan. Kaksi osallistujista osasi tehdä poron lähes omatoimisesti vaihe vaiheelta. Toinen heistä teki omassa järjestyksessä mallia katsomalla, toinen ohjeiden mukaan. Yhtä osallistujaa piti ohjata hieman enemmän kuin toisia. Kaikki tekivät innokkaasti ja tarkasti omaa työtään. Samalla keskusteltiin vilkkaasti muistakin asioista ja huumoria löytyi poroa askarreltaessa. Eräs miehistä sanoi, että hän on kertonut koko elämäntarinansa ja vähän muidenkin. Porosta tuli juttua ja lapsista sekä lapsenlapsista. Yksi osallistuja teki tarkkaa työtä ja olisi mielestään tarvinnut työvälineenä puukkoa, jolla olisi voinut vuolla poron jaloista palan pois, jotta poro olisi pysynyt paremmin tasapainossa. Havaitimme mallin tärkeyden poroa tehtäessä sekä tilan antamisen osallistujien luovuudelle.

Korttiaskartelutuokio osoittautui hauskaksi yhdessäolon kerraksi. Kaikki osallistujat olivat miehiä. Heillä oli mahdollisuus valita mallikorteista haluamansa malli. Korttien aiheet olivat mieleisiä, koska malleissa oli muistoja herättäviä aiheita. Korttimalleissa esiintyi moottoripyöriä, vanhoja autoja, hevosia, kukkia ja karttoja. Vilkas keskustelu askartelun lomassa kävi Harley Davidsonsista, hevosista ja matkustelusta. Tunnelma oli innostava, koska nuoruuden muistot toivat hyvää mieltä, kun sai jakaa ne samanikäisten kanssa. Osallistujilla oli samantapaisia muistoja ja niiden yhdessä muisteleminen vaikutti tärkeältä.

## 8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön eettisten ratkaisujen tavoitteena on ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. Opinnäytetyöprosessissa eettisyys merkitsee opiskelijan ja ohjaajan suhtautumista työhönsä ja niihin henkilöihin, joiden kanssa produktiota tehdään. Eettisyys näkyy myös aihe valinnassa sekä tietojen hankinta tavassa ja tuloksien soveltamisessa sekä sopimusten noudattamisessa esimerkiksi aikataulujen ja sovitun sisällön suhteen. Eettisyyden tulee näkyä koko opinnäytetyöprosessin ajan. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.)

Opinnäytetyöhön tietojaan antavien henkilöiden tulee antaa lupa tutkimuksen tekemiseen. Tämä edellyttää myös tekijän sitoutumista tietojen käyttämiseen ainoastaan siihen tarkoitukseen, kun on sovittu. Kehittämistyö edellyttää yleensä myös yhteisön tai laitoksen lupaa, jossa työ toteutetaan. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12.)

Eettisyys ja luotettavuus toteutuivat tässä opinnäytetyössä hyvää tutkimustapakäytäntöä noudattaen. Sopimus opinnäyteyhteistyöstä allekirjoitettiin osapuolten kesken keväällä 2012. Työ toteutettiin sovitun aikataulun mukaan.

Saadun palautteen analysoinnissa pyrittiin ilmaisemaan mahdollisimman todenperäisesti saatu tieto siten, että havainnoijien tekemät mielipiteet eivät vaikuttaisi niihin. Viriketoimintatuokioiden havainnointien ja palautteiden tulkitsemisessä oli kaksi tulkitsijaa, joka on luotettavuuden kannalta tärkeää. Toimintatuokiokertojen vähyys kyseenalaistaa kyselyn tulosta, mutta antaa kuitenkin jonkinlaista suuntaa niiden tarpeellisuudesta. Tulosten luotettavuudessa, samoin kuin koko produktion toteuttamisen aikana, otimme huomioon eettiset toimintatavat, jotka ovat tärkeitä huomioida työskenneltäessä muistisairaiden ikäihmisten parissa.

Teoriatieto on valittu alle kymmenen vuotta vanhoista lähteistä ja lähteitä on kerätty monista erilaisista julkaisuista. Sosiokulttuurista innostamista luovan

toiminnan menetelmillä hoitotyössä ikäihmisten parissa on tutkittu melko vähän. Myös ikäihmisten viriketoiminnasta lähteitä oli niukasti. Tutkittua tietoa sosio-kulttuurisesta innostamisesta löytyi lähinnä sosiaalisen kasvatuksen puolelta.

Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta (ETENE) on vuonna 2001 koonnut eettiset periaatteet terveydenhuollon toimijoille sekä vuonna 2007 laatimassaan raportissa antanut ohjeistuksen vanhusten parissa työskenteleville sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöille, poliittisia päätöksiä tekeville sekä valtion ja kuntien osalta, vanhuksille itselleen, heidän omaisilleen sekä läheisilleen. Ohjeistus koskee myös henkilöitä, jotka ovat mukana laatimassa vanhuksien hoitolinjauksia ja suunnittelevat vanhustenhoidon koulutuksia. Neuvottelukunta on hyväksynyt raportin vuonna 2008 kokouksessaan. Raportissa nähdään vanhuksen hyvä kohtelu hoidon eettisenä lähtökoh- tana. (Etene 2008).

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tiedon keräämistä avoimin kysymyksin on perusteltua näkemyksessä, jolloin vastaajien on mahdollista sanoa omin sanoin, mitä hänellä on mielessä. Näin kerätyssä tiedossa luotetaan vastaajien tietämykseen aiheesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 196). Opinnäytetyön palautekaavakkeissa käytettiin avoimia kysymyksiä hoitotyöntekijöille ja virikeohjaajille. Kysymykset koskivat ideasalkun sisältöä ja pidettyjen ohjauskertojen ohjeistusta sekä toiminnan sopevuutta osallistuvalla kohderyhmällä. Heiltä saadun arvokkaan tiedon pohjalta teimme muutoksia ohjeistuksiin sekä muokkasimme ideasalkun sisältöä. Toimintaan osallistuvat asukkaat koettiin sopivaksi kohderyhmäksi. Saatua tietoa voidaan pitää luotettavana, koska ilmaisimme etukäteen, että se olisi meille arvokasta, jotta hoitotyöntekijät saisivat mahdollisimman hyvät välineet viriketoimintatuokioidiin. Tosin hoitotyöntekijät vaikuttivat itse kohderyhmän valintaan, koska tunsivat asukkaat ennestään. Luotettavuus voidaan kyseenalaistaa, koska pidettyjen toimintakertojen määrä oli vähäinen ja kahdella toimintakerralla hoitotyöntekijöiden ei ollut mahdollista ohjata tuokiota.

Viriketoimintatuokiokertoihin osallistuneilta asukkailta kysyimme heidän tuntemuksiaan välittömästi tuokioiden jälkeen. Asukkailta saatu palaute oli arvokasta, sillä palautteissa ilmeni heidän välitön tunnelmansa ja se miten he kokivat tilanteen. Saadun palautteen perusteella asukkaille oli tärkeää osallistua eriaiheisiin toimintamuotoihin. Viriketoimintatuokioiden aiheet olivat asukkaiden mielestä hyviä eivätkä liian vaikeita. Asukkaat kokivat kaikki kerrat tärkeiksi. Kuten joku asukkaista sanoi ”ei niin väliä mitä tehdään, kunhan tehdään yhdessä”. Yhdessä tekeminen ja toisten asukkaiden kanssa ajatusten vaihtaminen koettiin tärkeiksi. Osallistumisen ja yhteisöllisyyden merkitys näkyi asukkaiden vastauksissa. Opinnäytetyössä, Valoisa vanhuus: sosiokulttuurista innostamista taidelähtöisten menetelmien avulla Betel-kodissa, päädyttiin samankaltaiseen lopputulokseen yksilön ja yhteisön vahvistamisen tärkeydestä.

Toimintakykyä tukevien kädentaitojen töiden osalta tärkeänä asiana esille nousi jokaisen kokemus saada tehdä työnsä yksilöllisesti, omanlaisensa luomus.

Ikäihmisen innostaminen oman luovuutensa käyttöön korostui saadusta palautteesta. Lisäksi palautteesta kävi selvästi ilmi, että tuokiot ovat ajankulun kannalta tärkeitä, koska yksinäisyys on yksi tekijä ikäihmisen asuessa palvelukodissa. Palaute tuki ideasalkun sisällön monipuolisuuden tarpeellisuutta, koska eri aiheet tuottivat mielihyvää erilaisilla tavoilla viriketoimintatuokioihin osallistujille. Opinnäytetyön, Ikäihmisten voimavarat käyttöön, lopputulos oli yhteneväinen ikäihmisten kaivatessa elämysriikkaampaa elämää.

Havainnoimalla on mahdollisuus kerätä tietoa siitä miten ihmiset toimivat ja mitä todellisuudessa tapahtuu, kun taas kyselyllä ja haastattelemalla kerätystä tiedosta käy ilmi, mitä henkilöt ajattelevat, tuntevat ja uskovat. Havainnoimalla kerättyä tietoa voidaan pitää todellisen elämän tutkimisena, jossa keinotekoisuus välttyy. (Hirsjärvi ym. 2007, 207–208.) Omissa havainnoissamme viriketoimintatuokiokerroissa päällimmäinen tunnelma oli innostunutta välitöntä ja jokainen osallistui toimintaan ainakin läsnäolollaan. Huomioitavaa on, että toimintakerroissa syntyi vilkasta keskustelua osallistujien kesken huolimatta tuokion aiheesta. Olipa kysymys kädentaidoista, jumppatuokiosta tai muistelu-  
tuokiosta, niin keskusteltavaa löytyi elämän monista aiheista. Havainnoissa tuli selkeästi esille samaa ikäluokkaa olevien keskinäisen kanssakäymisen merkitys, koska heillä on samantapaisia muistoja elämän eri vaiheista. Lisäksi he kokevat olevansa tasavertaisia ryhmässä, koska jokaisella on iän tuomia toiminnanvajavuuksia. Huumori näytteli suurta osaa jokaisessa tuokiossa, niin asukkaiden omien toimintarajoitteiden tullessa esille kuin keskustelun yhteydessä moniin eletyn elämän asioihin liittyen.

Viriketoimintatuokioissa oman luovuuden käyttämisen mahdollisuus oli asukkaalle tärkeää, koska he halusivat vaikuttaa kädentaitoja tehdessä minkälainen heidän työstään tuli. Tuokion ohjaaja antoi jokaisen osallistujan luovuudelle tilaa antamalla hänen tehdä omanlaisensa tuotos. Tekijän luovuuden tärkeys korostui hänen esitellessään omia töitään muille osallistujille. Liikunnallisten toimintatuokioiden osalta toimintavälineet havaittiin merkittäviksi, koska keinutuoli oli kaikille asukkaille tuttu ja jumppakeppi vaikutti mielekkäältä ja helpotti liikkeen tekemistä.

Tuottamamme viriketoimintatuokiovälineet toimivat ikäihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpitämisessä, koska aiheissa olemme huomioineet ikäihmisen fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset sekä hengelliset osa-alueet. Osa-alueet tukevat toinen toisiaan, mikä ilmeni esimerkiksi liikuntatuokioiden yhteydessä asukkaiden reippaalla ja iloisella mielellä, jolloin myös syntyivät hauskat keskustelunaiheet ja useilla osallistujilla nauru oli herkässä. Toisin sanoen näissä tuokioissa yhdistyivät ihmisen fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen osa-alue. Olemme huomioineet välineitä ja ohjeistuksia tehdessämme myös hengellisen osa-alueen, mutta meillä ei ollut mahdollisuutta testata tätä osa-aluetta toimintakertojen vähyyden vuoksi, joten tieto tältä osin jää puutteelliseksi.

Viriketoimintatuokioiden osallistujat olivat pääasiassa miehiä. Olisiko osallistujilta saatu palaute ollut erilaista, jos osallistujien joukossa olisi ollut enemmän naisia? Todennäköisesti palautteet olisivat olleet samansuuntaisia, koska havainnoissamme ja osallistujilta saaduissa palautteissa korostui yhdessä tekemisen merkitys. Sillä ei ollut väliä, mitä tehtiin vaan, että tehtiin yhdessä. Yhteisöllisyyden merkitys on tärkeää useimmille ikäihmisille niin naisille kuin miehille. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi vertailla miesten ja naisten antamaa palautetta viriketoimintatuokioista.

Sen tarkasteleminen, vaikuttavatko viriketoimintatuokiot ikäihmisen hyvään elämänlaatuun pitkällä aikavälillä, ei mahdollistunut produktion aikataulutuksen puitteissa. Tästä aiheesta voi tehdä jatkotutkimuksen. Kolmas mahdollinen tutkimuksen aihe voi olla hoitotyöntekijöiden kokemus ideasalkun hyödyllisyydestä hoitotyössä.



## 10 POHDINTA

Hoitotyön kehittäminen sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta on ollut mielenkiintoista, haastavaa ja tunteita herättävää. Olemme saaneet tutustua työn myötä sairaanhoitajan mahdollisuuteen vaikuttaa ikäihmisen elämään luovan toiminnan kautta. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen nyt sekä tulevaisuudessa, koska ikääntyvä väestö kasvaa ja he ovat tottuneet kulttuuririkkaaseen elämään. Haluamme tuottaa tämän päivän ikäihmisille sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta katsottuja mielekkäitä ja voimaannuttavia elämisen hetkiä, joissa he voisivat kokea olevansa omana itsenään tärkeitä.

Toteutetuista viriketoimintatuokioista saaduista palautteista ilmeni tärkeää tietoa opinnäytetyön teorian peilaamiseen. Palautteista saatu tieto vahvisti teoretietoa, jota olimme keränneet sosiokulttuurisen innostamisen merkityksestä ikäihmistä voimaannuttavana ja mielekkäitä elämäkokemuksia antavana.

Viritoimintatuokioihin osallistuneilta saadun palautteen perusteella olemme päässeet asettamiimme tavoitteisiin. Tavoitteemme oli mahdollistaa ikäihmiselle mielekkäitä ja voimaannuttavia elämäkokemuksia. Pitkän aikavälin hyvän elämänlaadun vaikutuksia meillä ei ollut mahdollista tutkia tämän produktion yhteydessä, joten jätimme sen jatkotutkimusaiheeksi. Lyhyellä aikavälillä tavoitteiden tarkastelussa uskomme tuokioihin osallistuneiden saaneen hyviä elämisen hetkiä, jotka virkistivät heitä silminnähden. Ikäihmiset saivat tuokioissa mielekkäitä ja heitä voimaannuttavia elämäkokemuksia sosiokulttuurisen innostamisen ja luovan toiminnan lähtökohdista. Kuulimme hoitohenkilökunnalta, että meitä oli odotettu heti ensimmäisen tuokiokerran jälkeen. Eräs asukas perui ulkolenkkinsä ja halusi tulla tuokioon, vaikka hänelle tuli ystävä sitä varten vierailemaan.

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa ideasalkku hoitotyöntekijöiden työvälineeksi. Mielestämme olemme onnistuneet tuottamaan monipuolisen työvälineen. Opinnäytetyöntekijöinä toivomme viriketoimintatuokiovälineiden kannustavan hoitotyöntekijöitä enenevässä määrin virikkeelliseen toimintaan asukkaiden kanssa

sekä saamaan heidät ymmärtämään sosiokulttuurisen innostaminen tärkeiden ikäihmisten hoitotyössä. Olemme kirjoittaneet eri lähteistä teorian tietoa viriketoimintatuokioiden ohjeistuksiin, jotta hoitotyöntekijällä on mahdollisuus lukea teoriaa ohjaamalleen tuokiolle.

On ollut merkittävää saada olla kehittämässä hoitotyöhön kuuluvaa viriketoimintaa asukkaiden hyvinvoinnin ja voimaannuttavien elämäkokemusten lisäämiseksi. Sosiokulttuurisen innostamisen pohjalta lähtevä teorian tieto sekä saadut palautteet ovat vahvistaneet ajatuksiamme siitä, että on tärkeää mahdollistaa ikäihmiselle hyviä hetkiä. Havaitimme, kuinka tarpeellista on ikäihmisen osallisuuden tukeminen, jotta ikäihmisellä säilyisi elämisen mielenkiinto ja hän saisi elää onnellisena huolimatta iän tuomista toimintavajavuuksista. Tämä kaikki on vaikuttanut ammatilliseen kehitykseen.

Opinnäytetyön työstäminen yhdessä on ollut antoisaa. Olemme voineet jakaa mielipiteitä keskustellen asioista ja kannustaa toisiamme. Tunnelma on kiitollinen toisiamme kohtaan, koska emme olisi selviytyneet yksin näin laajasta kokonaisuudesta. Olemme tässä työssä voineet yhdistää eri osaamisalueemme. Ammatillisesti se on kehittänyt tulevassa työssämme tarvittavia yhteistyötaitoja.

## LÄHTEET

- Aaltonen, Eveliina & Ojanen, Heidi 2009. Valoisa vanhuus. Sosiokulttuurista innostamista taidelähtöisten menetelmien avulla Betel-kodissa. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2447/Aaltonen\\_Eveliina.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2447/Aaltonen_Eveliina.pdf?sequence=1). Viitattu 13.1. 2013.
- Aejmelaesus, Riitta; Kan, Suvi; Katajisto, Kaija-Riitta & Pohjola, Leena 2008. Erikoistu vanhustyöhön, osaamista hyvään arkeen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Airila, Airi 2007. Vanhusten viriketoiminnan perusteet. Opas vanhustyöntekijöille. 2. painos. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Andreev, Taina & Salomaa, Varpu 2005. Kokemista ja kuvitusta – luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Eija, Noppi & Paula, Koistinen (toim.) Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 161–192.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. 5. uudistettu painos. Tampere: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- ETENE 2008. Vanhuus ja hoidon etiikka. Valtakunnallisen terveydenhuollon eettisen neuvottelutoimikunnan (ETENE) raportti. <http://www.etene.fi/julkaisut/2008>. Viitattu 13.1.2013.
- Haapaniemi, Hannele & Routasalo, Pirkko 2008. Iäkkään potilaan ja hänen omaisensa toiminta potilaan kuntoutumisen edistämiseksi sairaanhoitajien näkökulmasta. *Hoitotiede* 29, (1) 38–39.
- Heikkinen, Riitta-Liisa 2007. Mielen tasapaino. Teoksessa Tiina- Mari, Lyyra; Aila, Pikkarainen & Pirjo, Tikkanen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 130–144.
- Heimonen, Sirkkaliisa 2010. Muistisairaiden ihmisten haavoittuvuus. Teoksessa Anneli, Sarvimäki; Sirkkaliisa, Heimonen & Anna, Mäki-Petäjä-Leinonen (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki, Edita, 60–89.

- Helin, Satu 2008. Palvelujärjestelmä toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa Eino, Heikkinen & Taina, Rantanen (toim.) Gerontologia. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 416–435.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta, Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huhtanen, Marju & Kautto, Marjut 2006. Keinutuolijumppa. Jyväskylä: Päivä Osakeyhtiö.
- Jääskeläinen, Antti 2006. Vaiennettu ääni. Viekö vanhuus yksilön arvon? Teoksessa Harri, Kankare & Hanna, Lintula (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 82–93.
- Kallinen, Mauri 2008. Kestävyys. Teoksessa Eino, Heikkinen & Taina, Rantanen (toim.) Gerontologia, 2. uudistettu painos. Helsinki: Keuruu Kustannus Oy Duodecim, 120–128.
- Kansaneläkelaitos 2012. <http://www.kansanelakelaitos.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/200112153519HN?OpenDocument>. Viitattu 14.1.2013.
- Kivelä, Sirkka & Vaapio, Sari 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen senioriliike ry.
- Kivikoski, Tuija 2009. Muistisairaana ja dementoituneen lähellä. Teoksessa Kirsti, Aalto & Raili, Gothoni (toim.) Ihmisen lähellä, Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 117–137.
- Klemola, Annukka; Nikkonen, Merja; Pietilä, Anna-Maija & Hauta-Jylhä, Pirkko-Liisa 2005. Elämä hoitokodissa: Haastattelututkimus vanhusten toiveista. Tutkiva hoitotyö 3 (3), 5-11.
- Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.
- Lumpo, Virpi & Valtanen, Anneli 2009. Ikäihmisten voimavarat käyttöön. Toimintatuokioiden ohjekansion tuotteistaminen Onnela-kotiin. Savonia ammattikorkeakoulu. Iisalmen yksikkö, Iisalmi. Sosiaali-, terveys – ja liikunta- ala. Opinnäytetyö. <http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3459/Lumpo%20ja%20Valtanen.pdf?sequence=1>. Viitattu 17.1.2013.

- Malm, Marita; Matero, Marja; Repo, Marjo & Talvela, Eeva-Liisa 2006. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet.1.-2. painos. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Miettinen, Helena 2009. Iloa ja voimaa tarinoimalla.  
[http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/ikaantyyvat\\_maahanmuuttaja](http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/ikaantyyvat_maahanmuuttaja)  
Viitattu 2.1.2013.
- Niemelä, Kristina 2011. Iäkkäiden tuettu kuntoutuminen. Laitoskuntoutusjakson, kotikuntoutuksen ja keinutuoliharjoittelun vaikutukset iäkkäiden henkilöiden toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Nummijoki, Jaana 2009. Toiminta- ja liikkumiskyky porttina vanhusten toimijuuteen. Virittäytyminen arkiliikkumisen yhteiskehittelyyn. Teoksessa Yrjö, Engström; Anna-Liisa, Niemelä; Jaana, Nummijoki & Juha, Nyman (toim.) Lupaava kotihoito, uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–134.
- Nurmi, Jan-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-4. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Pilkama, Airi 2006. Vanhusten uudet tuulet Ikäihmiset tulevat kulttuurisesti näkyviksi. [http://www.valli.fi/lehti\\_5\\_2006.htm](http://www.valli.fi/lehti_5_2006.htm). Viitattu 17.12.2012.
- Rantanen, Taina 2008. Terveysliikunta. Teoksessa Sirpa, Hartikainen & Eija, Lönnroos (toim.) Geriatria arvioinnista kuntoutukseen. Helsinki: Edita, 321–333.
- Roppila, Isto 2008. Vanhuus. Teoksessa Paula, Lyytinen; Mikko, Korkiakangas; & Heikki, Lyytinen 2008. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 1.-8. painos. Helsinki: WSOYpro Oy, 399–407.
- Sarvimäki, Anneli 2011. Voiko vanhus olla hyväkuntoinen? [www.ikainstituutti.fi/siteneews/view/-/nid/24/ngid/3/](http://www.ikainstituutti.fi/siteneews/view/-/nid/24/ngid/3/). Viitattu 14.1.2013.
- Sarvimäki, Anneli & Heimonen, Sirkka-Liisa 2010. Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhusten palvelujen nykytila. Teoksessa Anneli, Sarvimäki; Sirkkaliisa, Heimonen & Anna, Mäki-Petäjä- Leinonen (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki, Edita, 14–32.

- Schweitzer, Pam 2007. Muistelutyöstä. Teoksessa Leonie, Hothenthal-Antin; Leena, Krekula; Taina, Rasi; Pam, Schweitzer; Minna, Taipale; Mona, Taipale; Angelika, Trilling & Maija, Väättäminen (toim.) Katsomosta estradille, Ikäihmiset kulttuurin tuottajina. Lappeenranta: Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy Socom, 44–65.
- Semi, Taina 2007. Polkuja ilmaisulliseen vapauteen. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhustyön yhteisössä. Teoksessa Taimi, Tulva; Ilkka, Uusitalo & Kimmo, Harra (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö, 143–154.
- Sipilä, Sarianna; Rantanen, Taina & Tiainen, Kristiina 2008. Lihasvoima. Teoksessa Eino, Heikkinen & Taina, Rantanen (toim.) Gerontologia, 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 107–119.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Tie hyvään vanhuuteen. [www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/\\_julkaisu/1058737](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1058737). Viitattu 14.1.2013.
- Suominen, Harri 2008. Luuston kunto. Ikään liittyvät muutokset. Teoksessa Eino, Heikkinen & Taina, Rantanen (toim.) Gerontologia. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 102–106.
- Sydänmaalakka, Pentti 2006. Älykäs itsensä johtaminen. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Vikström, John.2006. Vanhuksen äänen arvo. Vanhuus arvona yhteiskunnassamme. Teoksessa Harri, Kankare & Hanna, Lintula (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 13–18.

LIITE 1: Ideasalkku

# *IDEASALKKU*



## *Ideasalkun sisältö:*

1. KEINUTUOLIJUMPPA
2. KEPPIJUMPPA (tuolilla istuen)
3. MIELIKUVAJUMPPA
4. MUSIIKKITUOKIOT: *Laulusta voimaa ja Lassi laulattaa CD+ lauluihin sanat + laulujen pohjalta muisteluun tarkoitettut kysymykset*
5. POSTIKORTIT MUISTELUTYÖSSÄ
6. KUVAT MUISTELUTYÖSSÄ
7. VÄRSSY/KUVAMUISTELU
8. RUNOKIRJAT
9. PIIRUSTUS/MAALAUSTAITEILU
10. ESINEKOLLAASI VANHOISTA TAVAROISTA
11. MUISTIPELI
12. KYSYMYKSET/HOKSAATKO
13. KUKKARUUKUT
14. KRANSSI
15. PIENI LINNUNPÖNTTÖKORISTE
16. PANNUNALUNEN
17. TUOKSUSAIPPUA
18. TERVATONTTU
19. KORTTIASKARTELU-MALLIKORTIT
20. PORO-ASKARTELU
21. KÄPYTONTUT
22. JOULUKALENTERI: TONTTUTYTTÖ



# 1. KEINUTUOLIJUMPPA



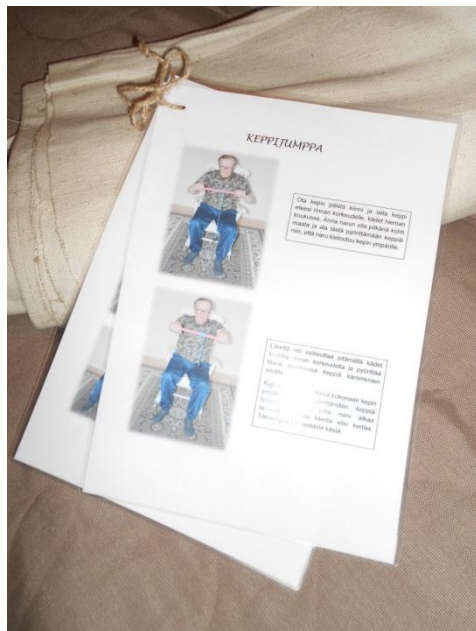
Keinutuolijumppa on kuntoliikuntaa, jota tehdään keinutuolissa istuen ja samalla keinuen. Keinutuoli välineenä on tuttu suomalaisille ja tutkimusten perusteella keinutuolijumpalla on positiivisia fyysisiä vaikutuksia. Keinutuolijumppa sopii liikuntaharrastukseksi ja kuntoutukseksi ikäihmisille ja se soveltuu sekä ryhmäliikuntamuodoksi että yksilöliikuntaan. Keinutuolijumppaa on helppo harjoitella omatoimisesti, koska se ei edellytä erityisiä taitoja eikä hyvää suorituskykyä. Huonokuntoinen tai liikuntarajoitteinen voi saada onnistumisen kokemuksia keinutuolijumpasta ja ryhmämuotoinen liikuntatuokio mahdollistaa uusien sosiaalisten suhteiden luomisessa. (Huuhtanen & Kautto 2006, 12–13.)

Ikäihmisille suunnatussa keinutuolijumpassa tulee huomioida mahdollisia sydänongelmia sairastavat. Tällöin liikkeiden välissä tulee olla pelkkää keinumista tai jumppaliikkeitä tehdään keinutuolin ollessa pysähdyksissä. Näin vältetään sydämen- ja verisuonielimistön ylikuormitusta. Ohjaajan tulee seurata tilannetta ja tarvittaessa keventää suunniteltua jumppaohjelmaa. Ryhmän koko tulee myös suunnitella etukäteen. Sopiva ryhmäkoko on 8-12 jumppaajaa ja

ryhmän tulisi olla mieluiten piirissä, jotta kaikki näkevät toisensa ja liikuntatuokiosta tulee sosiaalinen ja miellyttävä kokemus.(Huuhtanen & Kautto 2006, 32.)

Ikäihmisten keinutuolijumppaa suunnitellessa tulisi ottaa myös pedagogiset näkökulmat huomioon. Ohjaajan tulee puhua selkeällä ja kuuluvalla äänellä sekä kaikkien osallistujien tulisi nähdä ohjaaja, jotta voi seurata ohjaajan tekemiä malliliikkeitä. Ohjauksen aikana samoja asioita tulee tarvittaessa toistaa useitakin kertoja, jotta ei syntyisi väärinkäsityksiä liikkeiden suorittamistavasta. Ohjaajan tulee liikkeiden aikana kysellä osallistujilta heidän tuntemuksiaan. Jos liike tuntuu kivuliaalta, tätä tulisi välttää tai sen sijaan voi tehdä korvaavan liikkeen. Ikäihmisten liikuntatuokioita ohjatessa tuleekin muistaa aina turvallisuus. Ohjaajan keskustelu osallistujien kanssa lisää ikäihmisten turvallisuutta, kun hahmotetaan heidän yksilöllisiä rajoitteita.( Huuhtanen & Kautto 2006, 32–33.)

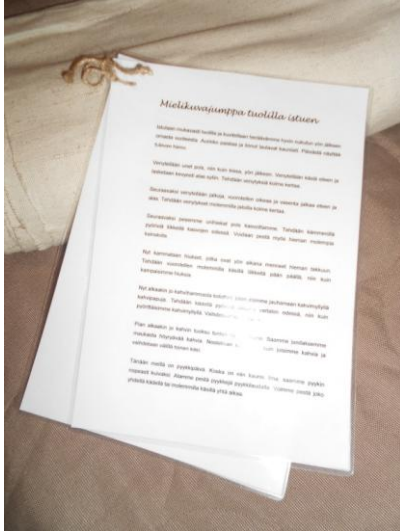
## 2. KEPPIJUMPPA



Keppijumppa on turvallista, helppoa ja selkeää, kun sitä toteutetaan hallitusti ja maltillisesti. Keppi liikunnan välineenä helpottaa liikkeiden hahmottamisessa ja keppiä on helppo liikutella ohjeiden mukaan. Keppijumppaa voidaan toteuttaa eritasoisilla liikkeillä ja jokainen voi harjoitella omien voimien rajoissa ja omaan tahtiin. Rauhallisella jumpalla voidaan saada lihastasapainoa ja kehonhallintaa sekä parempaa ryhtiä. (Arvonen 2006,9–10.)

Keppijumppaaja voi valita jumppaliikkeet oman kuntotason mukaan. Liikkeet tehdään aluksi hitaasti ja keskittyneesti edeten helpommasta liikkeestä vaikeampaan liikkeeseen. Toistojen määrää voidaan lisätä, kun kunto kohentuu ja saadaan hyvän olon tuntemuksia. Keppijumppa on hyvä ryhmäliikunta muoto, jota voi vauhdittaa musiikilla. (Arvonen 2006, 56–57.)

### 3. MIELIKUVAJUMPPA (vanhoja työtapoja)



- Veden nosto kaivosta
- pyykin virutus ja pesu pyykkilaudalla
- lypsäminen
- niittäminen
- heinien nosto seipäälle
- kuokkiminen ja perunan istutus
- puiden halkominen kirveellä
- pokasahalla sahaaminen
- höylääminen
- rukilla kehrääminen
- karstaaminen
- kangaspuilla kutominen
- pitsin nyplääminen
- kahvin jauhaminen
- kirnuaminen

Liikkeitä voidaan tehdä istuen tai seisten. Liikkeitä tehdessä otetaan huomioon osallistujien toimintakykyisyys ja mahdolliset liikunnalliset / terveydelliset rajoitteet.

## *JUMPPATUOKION YLEISIÄ OHJEITA:*

- ❖ Ohjattujen ryhmäliikuntatuokioiden osallistumisen tärkeimpiä syitä ovat terveyden ylläpitäminen sekä ystävien tapaaminen
  
- ❖ Ryhmäkoko tulee suunnitella etukäteen. Mikäli osallistujat ovat dementoituneita, ryhmäkoko tulee olla pieni (4-5 osallistujaa), jotta ohjaaja pystyy ohjaamaan jokaista osallistujaa tarpeen vaatiessa. Ohjaajan tulee sijoittua niin, että jokainen osallistuja näkee ohjaajan. Ympyrämalli on sopiva.
  
- ❖ Liikuntatuokiot olisi hyvä aloittaa varovasti ja omia kehon tuntemuksia tulee kuunnella sekä muistettava omat rajoitukset. Kun jumppaa ohjataan ikäihmisille ryhmässä, puolituntia on jo hyvä aika.
  
- ❖ Ohjaajan tulee muistuttaa osallistujia ennen liikuntatuokion aloittamista sekä tuokion aikana, että jokainen osallistuja tekee omien voimien mukaan. Jumpan tulisi olla sopiva ikäihmisen kuntotasoon, ei liian kuormittava. Ikäihmiselle saa tulla pientä hengästymistä ja lihaksissa väsymystä, jotta kunto kohenisi.
  
- ❖ Ohjaajalla on suuri merkitys liikuntaryhmiin osallistujille muistuttamalla liikunnan iloa ja hyvää oloa tuottavista vaikutuksista. Ryppyotsaista harjoittelua tulisi välttää. Liikkujaa motivoi paremmin kannustava ryhmä ja hyvä ilmapiiri sekä mukava tarinointi sopii liikunnan siivittäjäksi.

### Lähteet:

Arvonen, Sirpa 2006. Keppijumpasta kuntoa & ryhtiä

Huhtanen, Marju & Kautto, Marjut 2006. Keinutuolijumppa.

Ruska 4 henkilökunnan antama palaute jumppaohjeista

## 4. MUSIIKKTUOKIO (2CD:tä.)

*Laulusta voimaa ja Lassi laulattaa CD:t + lauluihin sanat + laulujen pohjalta muisteluun tarkoitetut kysymykset.*



Molemmilla CD-levyillä esiintyvät esilaulaja/esilaulajat. Mukana ovat laulujen sanat osallistujille ja ohjaajalle sekä apuvälineeksi laulujen pohjalta tehty kysymysvihkonen muistelun mahdollistajana. Viriketoimintatuokion alussa on hyvä kysellä osallistujien kuulumisia, jotta leppoisa ja jokaisen huomioonottava ilmapiiri syntyy. Tuokion ohjaajalla on tärkeä rooli ilmapiirin sekä osallistujien yhteisöllisyyden luojana.

Musiikilla on tärkeä merkitys ikäihmisen voimaannuttavana tekijänä. Musiikin kautta ikäihminen pystyy ilmaisemaan tunteitaan, vaikka sanoin ei osaisi niitä kertoa. Muistelutyössä musiikki nähdään vahvana elementtinä, koska useimpien ihmisten elämän tärkeisiin hetkiin on kuulunut musiikki erilaisin vivahtein. Musiikin avulla muistojen jakaminen ikäihmisten yhteisessä hetkessä on heille hieno mahdollisuus jakaa elämänsä historiaansa ja tunteitaan toistensa kanssa. Tällaisissa yhteisissä hetkissä ikäihmiset voimaannuttavat toinen toistaan. (Hohenthal 2006,66.)

## 5. POSTIKORTIT MUISTELUTYÖSSÄ



Korttimuistelussa vanhat sekä uudet kortit ovat käyttökelpoisia. Kortit toimivat hoitotyöntekijän työvälineenä muistelutyössä, joka on yksi tärkeä osa ikäihmisen hyvää hoitoa. Viriketoimintatuokion ohjaajalla on tärkeä rooli ilmapiirin sekä osallistujien yhteisöllisyyden luojana. Ohjaaja voi aloittaa kyselemällä, mitä kuvasta tulee mieleen, mitä muistoja esimerkiksi nuoruuteen liittyen, onko ollut esimerkiksi tällaista työvälinettä ja mihin sitä käytettiin. Ohjaajan tehtävänä on luoda jokaiselle tuokioon osallistujalle mahdollisuus osallistua muisteluun keskusteluin, joten ohjaajan on tarvittaessa jaettava puheenvuoroja. On kuitenkin aina muistettava, että joku saattaa haluta osallistua vain läsnäolollaan ja hänellä on oikeus olla vaiti ja seurata muiden osallistujien toimintaa.

Kulttuurisidonnaisuuden merkitys antaa suuren haasteen korttien ja kuvien sisällölle, varsinkin, jos osallistujien joukossa on eri kulttuuritaustasta olevia henkilöitä. Muisteluun käytettävien korttien tulee olla uusiutuvia aihealueiltaan, koska muisteluun tarvittavaa korttimateriaalia on helposti saatavilla. Muistelukortit levitetään pöydälle ja osallistujat voivat valita niistä itselleen mieleisimmän. Muisteluryhmän vetäjä voi myös halutessaan valita muistelukortit tai -kuvat jonkun aihealueen mukaan. Näin toimittaessa saadaan muistojen maailmaa avattua laajasti johonkin aiheeseen liittyen. (Miettinen 2009, 63.)

## 6. KUVAT MUISTELUTYÖSSÄ



Kuvamuisteluun käyvät erilaiset lehdistä leikatut kuvat sekä valokuvat. Kuvat toimivat hoitotyöntekijän työvälineenä muistelutyössä, joka on yksi tärkeä osa ikäihmisen hyvää hoitoa. Viriketoimintatuokion alussa on hyvä kysellä osallistujien kuulumisia, jotta leppoisa ja jokaisen huomioonottava ilmapiiri syntyy. Tuokion ohjaajalla on tärkeä rooli ilmapiirin sekä osallistujien yhteisöllisyyden luojana. Ohjaaja voi aloittaa kyselemällä, mitä kuvasta tulee mieleen, mitä muistoja esim. nuoruuteen liittyen, onko sinulla ollut esim. tällaista työvälinettä ja mihin sitä käytettiin. Ohjaajan tehtävänä on luoda jokaiselle tuokioon osallistujalle mahdollisuus osallistua muisteluun keskusteluin, joten ohjaajan on tarvittaessa jaettava puheenvuoroja. On kuitenkin aina muistettava, että joku saattaa haluta osallistua vain läsnäolollaan ja hänellä on oikeus olla vaiti ja seurata muiden osallistujien toimintaa.

Erilaisten kuvien käyttö muistelutyössä on erittäin käyttökelpoinen työväline. Kulttuurisidonnaisuuden merkitys antaa suuren haasteen kuvien sisällölle, varsinkin jos osallistujien joukossa on eri kulttuuritaustasta olevia henkilöitä. Muistelukuvien tulisikin olla uusiutuvia aihealueiltaan, koska muisteluun



tarvittavaa kuvamateriaalia on helposti saatavissa. Esimerkiksi kuvia voi leikellä erilaisista lehdistä. Muistelukortit tai -kuvat voidaan levitellä pöydälle ja osallistujat voivat valita niistä itselleen mieleisimmän. Muisteluryhmän vetäjä voi myös halutessaan valita muistelukuvat jonkun aihealueen mukaan. Näin toimittaessa saadaan muistojen maailmaa avattua laajasti johonkin aiheeseen liittyen.(Miettinen 2009, 63.)

## 7. VÄRSSY/KUVAMUISTELU



Nämä pienet korteissa olevat värssyt ovat hengellisten värssyjen kooste. Värssykorttien toisella puolella on kuva ja korttien kumpaakin puolta voidaan käyttää muistelun siivittäjänä. Erilaiset runot ja värssyt ovat viriketoimintatuokioissa hoitotyöntekijälle käyttökelpoinen työväline. Tuokioon osallistuva asukas tai ohjaaja voi lukea värssyn/runon ja sen pohjalta usein herää vilkaskin keskustelu muistoihin liittyen. Monet ikäihmiset ovat itsekkin runoilijoita ja mitä erilaisimpien aforismien ja sanallisten sutkautusten keksijöitä. Ohjaajan onkin hyvä kysyä, onko kenelläkään jotain mukavaa värssyä muistoissaan, jonka haluaa tuoda esille. Usein saadaan iloisesti yllättyä ja makeasti nauraa näissä yhdessäolon hetkissä.

Hengelliset asiat ovat monen ikäihmisen elämässä hyvin voimaannuttavia tekijöitä, hengellisyys luo turvaa ja toivoa. Ohjaajan tulee osata aistia osallistujien herkkyyttä hengellisten asioiden alueella ja mahdollistaa toivon ilmapiirin syntymistä. Ikäihmiselle on tärkeää saada jakaa hengellistä ajatteluaan ja on hienoa, jos ohjaajalla on taito keskustella luontevasti ja rohkeasti omalla persoonallisella tavallaan osallistujien kanssa hengellisistä asioista.

Ikäihmisen, muistisairaana ihmisen kohdalla hänen hengellisiin tarpeisiinsa vastaaminen on yksi hyvän hoidon osa-alue. Ikäihmisen kunnioitus, heikkouden ja haurauden ymmärtäminen osana elämää ja tältä pohjalta hengellisyyden näkeminen kannattavana ja suojaavana voimavarana vanhuksen elämässä on kristillisen etiikan mukaista. (Kivikoski 2009, 119.)

Muisteleminen tulisi lähteä aina ikäihmisen omasta itsestä käsin, jolloin heidän oman elämän historiansa tapahtumista käsin ilmenee elämässä ollut rikkaus. Eleyt tositarinat ja elämänkohtalot auttavat muistojen myötä mahdollisuuden uudentyypisen henkisen hyvinvointiohjelman muotoutumiselle. Ikäihmisen elämänhistoriaa voi muistella eri tavoin, kuten yksinkertaisesti valokuvakokoelmien kautta tai monimuotoisemmin luovin teoksin. (Hothenthal-Antin 2006, 94.)

## 8. RUNOKIRJAT



Erilaiset runot ovat viriketoimintatuokioissa hoitotyöntekijälle käyttökelpoinen työväline. Tuokioon osallistuva asukas tai ohjaaja voi lukea jonkun runon ja sen pohjalta voi herätä vilkas keskustelu muistoihin liittyen. Monet ikäihmiset ovat itsekin runoilijoita ja mitä parhaimpia runonlausujia. Ohjaajan on hyvä kysyä, onko kenelläkään jotain mukavaa runoa muistoissaan, jonka haluaa tuoda esille. Usein saadaan iloisesti yllättyä ja kuullaan runokulttuuria parhaimmillaan. Runoihin liittyy paljon muistoja ja usein kuullaan näissä hetkissä mielenkiintoisia elämänhistoriallisia tarinoita.

Ikäihmisten parissa monipuolinen ilmaisun mahdollistaminen on tärkeää, koska tavoitteena kulttuurisessa toiminnassa on ikäihmisen luovuuden kehittäminen monipuolisesti. Runojen ja runolausunnan kautta ikäihmisellä on mahdollisuus ilmaista tunteitaan ja samalla ne tuovat mieleen muistoja. Muistojen pohjalta tulee esille mielenkiintoisia ikäihmisen elämään liittyviä tarinoita, joita on mahdollisuus jakaa toisten ikäihmisten kanssa. (Semi 2007, 145.)

## 9. PIIRUSTUS/MAALAUSTAITEILU



Maalaustaidetta voidaan käyttää ikäihmisillä, joilla on sen verran näkökykyä, että värien erottaminen onnistuu. Vesiväri- akvarellimaalausta voidaan käyttää tunteiden ilmaisussa. Maalatessa ikäihmisellä on mahdollisuus ilmaista itseään värimaailman kautta. Voi olla, että tarkka piirtäminen ja maalaaminen eivät onnistu ikäihmiseltä hahmottamisen ja käsien heikentyneen motoriikan vuoksi, mutta erilaisten kuvioden vapaasti maalaaminen paperille onnistuu. Ohjaaja voi kannustaa ikäihmistä maalaamaan tunteitaan haluamallaan värillä ja kertomaan, mitä hän halusi ilmaista.

Maalaustaidetta tehdessä ikäihmisten kanssa, ohjaajan tulee olla innostava, koska monet ikäihmisistä eivät ole ehkä piirtäneet ja maalanneet paperille mitään kouluvuosien jälkeen. Ohjaajan tulisivikin nähdä ikäihmiset osaavina ja taitavina maalaustaiteen harrastajina. Suurin tekijä maalaustaiteessa ikäihmisten parissa on ohjaajan persoonallisesta, innostavasta tavasta osata kannustaa ikäihmistä, jotta hän uskaltaa heittäytyä ja lähteä kokeilemaan maalausta. Kannustaminen ohjaajalta ja valmiiden töiden esille laittaminen on tärkeää. (Hohenthal-Antin 2006, 61.)

## 10. ESINEKOLLAASI VANHOISTA TAVAROISTA



Tarvikkeina tarvitset erilaisia vanhoja esineitä, jotka toimivat muistin herättäjinä kuten esim.

- vanha puukaulin
- erilaiset vanhat astiat
- vanhoja puutyökaluja saha, puupora ym
- 2-3 vanhaa kirjaa
- vanha kahvipannu
- vanha maitokannu
- vanha pitsireunalakana
- vanha rukki
- vanhat keritsimet
- vanhat sokerisakset
- vanhoja lehtiä
- vanha musiikkilevy
- vanhoja vaatteita
- ym. vanhaa tavaraa

Muistin herättäjänä käytetään erilaisia vanhoja esineitä. Kaikki ryhmään kuuluvat saavat aikaa katsella esineitä ja valita jonkin esineen ja miettiä vähän aikaa, mitä muistoja ne tuovat heidän mieleensä. Ryhmän ohjaajan tehtävänä on luoda tilanne kaikille ilmapiiriltään turvalliseksi. Ohjaajan on kyettävä kestämään ns. epävarmuutta ryhmätilanteiden kehittymisessä, koska etukäteen ei ole tietoa, mihin suuntaan muistelutilanteet kehittyvät. Lisäksi ohjaajan tulisi kyetä reagoimaan vaikeissakin tilanteissa. Ohjaajan oma intuitio on tärkeä monissa muistelutyöhön liittyvissä tilanteissa. Ryhmätilanteissa on annettava osallistujille mahdollisuus myös vaieta ja seurata tilannetta ikään kuin ulkopuolisena. Ketään ei saisi painostaa puhumaan. Ohjaaja voi kysellä esimerkiksi, mitä tulee mieleen kyseisestä esineestä, oletko käyttänyt/nähty käyttettävän jne.

Aisteihin perustuvaa muistelutoimintaa kannattaa käyttää helpottamassa asioiden muistamisessa. Vanhat, tuoksuvat esineet stimuloivat monia aisteja kuten esimerkiksi vanha kori tuo mieleen muistoja muotonsa, tuoksunsa ja painonsa vuoksi, tuoden miellelyhtymiä, mihin koria on käytetty. Jokainen osallistuja voi kertoa omia muistojaan ja niitä voidaan vertailla. Näköön perustuvaa muistelemista voidaan käydä esim. korttien ja erilaisten kuvien, karttojen ja piirrosten avulla. Erilaiset äänet, kuten, lintujen, eläinten, erilaisen sään (myrsky, sade, tuuli) äänet myös musiikki ja laulut ovat hyviä muistelun herättäjiä. Lisäksi voidaan muistelussa käyttää tuoksuun, makuun, kosketukseen ja liikkeeseen liittyviä asioita virikkeinä muistikuvien luomiselle. (Schweitzer 2007, 55–56.)

## 11. MUISTIPELI



Muistipeliä käytetään mukavaan yhdessäoloon ja muistin virkistämiseen. Viriketoimintatuokion alussa ohjaajan on hyvä kysellä osallistujien kuulumisia, jotta leppoisa ja jokaisen huomioonottava ilmapiiri syntyy. Ohjaajalla on tärkeä rooli ilmapiirin sekä osallistujien yhteisöllisyyden luojana. Muistipelin kuvista saadaan hyvää keskustelua aikaan ja tarinoita syntyy samalla kun kuvapareja etsitään.



## 12. KYSYMYKSET/HOKSAATKO



Kysymykset ja hoksaatko sekä erilaiset pohdiskelut ja sanonnat ovat hyviä aiheita virikkeelliselle toimintatuokiolle, jossa aivotointa saa jumppaa ja erilaisten asioiden muisteleminen voi tapahtua samalla.

## 13. KUKKARUUKUT



### Tarvikkeet:

- pieniä matalia saviruukkuja (vanhat , pestyt ruukut käyvät hyvin)
- fanttilankaa, vihreää, punaista, keltaista tai muita värejä)

### Valmistus:

- leikkaa pieniä pätkiä noin 5-8cm (riippuu ruukun korkeudesta) tarvittava määrä, voit leikata päät vinottain, jolloin muistuttavat lehtiä
- vihreitä voi olla enemmän, koska ne kuvaavat lehtiä
- esim. punaiset tai keltaiset voivat olla kukkia, kukkien päät voidaan leikellä monihaarisiksi
- asettele leikatut fanttilangan palat ruukkuihin oman makusi mukaan

## 14. KRANSSI



### Tarvikkeet:

- halkaistu styroxirengas
- villalankaa tai jotain muuta lankaa (erilaiset ylijäämä langat sopivat hyvin)
- taustapahvi
- kiinnityslenkki noin 8 cm narua
- liimaa
- koristeluun esim. helmiä

### Valmistus:

Villalangan loppuista keritään pieniä keriä, halkaisija noin 3-4 cm, jotka liimataan vieri viereen halkaistuun styrox-renkaaseen. Renkas koristellaan esim. helmillä. Styrox-renkaan sisälle puolelle liimataan pahvi, johon kiinnitetään kiinnitysnaru lenkiksi.

Malli on helposti muunneltavissa eri materiaalein sekä koristeluin.

## 15. PIENI LINNUNPÖNTTÖKORISTE



Pienen linnunpöntön valmistus sopii hyvin muistelutyön työvälineeksi. Hoitotyöntekijä voi kysellä linnunpönttöä valmistettaessa asukkailta, ovatko he valmistaneet linnunpönttöjä, seuranneet lintujen elämää jne. Taustalla voisi kuulua CD:ltä lintujen ääniä (voi lainata kirjastosta).

### Tarvikkeet:

- pieniä puutikkuja (eri vahvuisia, halkaisija 2 mm-3 cm)
- ohutta levyä esim. vaneria (vahvuus n.2-3 mm)
- maalia (eri värejä)
- liimaa (esim. Erikeeper)
- erivärisiä maaleja
- vesivärisiveltimiä

### Valmistus:

Leikkaa tai sahaa linnunpönttöosa kattopuoli viistosti ja pohjaosa suoraan. Koverra pohjaosaan reikä kannatuskeppiä varten sekä koverra tai poraa linnuille tarkoitettu pesäkolo sekä koverra pieni kolo pesäkolon alapuolelle johon lintuja varten oleva istumisoksa sopii. Leikkaa vanerista linnunpöntön katto. Kokoa linnunpönttö liimaamalla. Jokainen maalaa linnunpöntön haluamansa väriseksi.

## 16. PANNUNALUNEN



### Tarvikkeet:

- vanerista tehty alusta, jossa on valmiina kaavakuva
- fanttilankaa tai narua (halkaisija 6 mm) 6metriä

### Valmistus:

Apuvälineenä pannunalusen valmistuksessa käytetään vanerista tehtyä alustaa, johon on hakattu 8 naulaa ja mallipiirustus.

Pannunalusen aloitus alkaa kiertämällä fanttilankaa tai narua apuvälinealustan ohjeen mukaan numerosta 1 jatkuen numeroon 9:n. Ensimmäinen kierroksen jälkeen jatketaan punoen vähintään 3 kierrosta.

Työn päättely narusta tehdyllä pannunalusella tapahtuu joko jäljitellen narun syiden mukaan tai liimaamalla. Fanttilangasta valmistettu pannunalunen päätellään huovutusneulaa apuna käyttäen huovuttamalla.

## 17. TUOKSUSAIPPUA



### Tarvikkeet:

- saippuamassaa
- lämpöä kestävä astia saippuamassan sulatukseen
- silikonivuotteja
- saippuaan sopivia koristeaineita, esim. kahvipapuja, kuivakukkia, helmiä kuivattuja appelsiinin tai aprikoosin paloja
- saippuaan tarkoitettua väri- ja tuoksuainetta

### Valmistus:

Laita saippuamassaa astiaan ja sulata mikrossa sulatusteholla pieni hetki kerralla, kunnes massa on täysin sulaa.

Kaada sula saippuamassa taipuisiin silikonivuokiin. Halutessasi tiputa 1-2 tippaa väriä ja haluamasi määrä tuoksua. Lisää haluamasi koristeet. Voit käyttää pelkästään luonnollisia materiaaleja kuten kuivattuja appelsiinin paloja tai kahvinpapuja.

Aisteihin perustuvaa muistelutoimintaa kannattaa käyttää helpottamassa asioiden muistamisessa. Jokainen osallistuja voi kertoa omia muistojaan mitä tuoksusta tulee mieleen ja niitä voidaan vertailla. Muistelussa on mahdollisuus käyttää erilaisia tuoksuun liittyviä asioita virikkeinä muistikuvien luomiselle. (Schweitzer 2007, 55–56.)

## 18. TERVATONTTU



### Tarvikkeet:

- tervattua juuttinarua
- tavallista juuttinarua
- -ruskeaa huopaa
- puuhelmi nenäksi (halkaisija 1-1,5cm)
- parsinneula, sakset

### Valmistus:

Leikkaa tervatusta juuttinarusta noin 30 cm:n pätkiä 40 kpl ja tavallisesta juuttinarusta noin 15 kpl vähän lyhempiä kasvo-partanaruja. Laita narut nippuun siten, että tervatut narut alimmaiseksi ja tavalliset narut päällimmäiseksi. Narujen pituus voi olla epätasainen, jolloin tervatontusta tulee hauskemman näköinen.

Sido narut nipuksi keskeltä. Tavallinen juuttinaru on lyhyempää, koska on kasvo-partanaru. Sidotusta kohdasta taitellaan narut siten, että saadaan muodostettua tervatontun pää, joka sidotaan juuttinarulla nipun ympäri

muutamia kertoja kiertäen ja samalla pujotetaan nenähelmi yhdestä narusta paikoilleen.

Leikkaa tervatontun lakki mallin mukaan ja ompele lakin sivusaumat reunoistaan yhteen ohuella juuttinarulla parsinneulaa apuna käyttäen. Kiinnitä tervatontun päähän noin 40 cm pitkä naru kiinni kaksinkerroin ja vie lakin hiippaosan päästä ulos, näin saat samalla kiinnityslenkin tervatontun hiippaan.

Muistelutyössä ryhmän vetäjällä on suuri merkitys, hän mahdollistaa keskustelun ja ohjailee sitä. Ryhmän vetäjällä on mahdollisuus käyttää luovia menetelmiä ja vaikuttaa osallistujien aistiärsykkeisiin palauttaakseen osallistujien mieliin muistoja. Tuoksut stimuloivat monia aisteja kuten esim. tervan tuoksu. Muistoja nousee mieleen tuoksunsa vuoksi tuoden mielleyhtymiä mihin asioihin tuoksu liittyy. Aisteihin perustuvaa muistelutoimintaa kannatta hyödyntää ikäihmisten muisteluhetkissä. (Schweitzer 2007, 44, 55–56.)



## 19. KORTTIASKARTELU-MALLIKORTIT



Korttimallistossa on useita eri malleja ja aihepiirejä, kuten joulu-, pääsiäis-, onnittelu- ja hyvänmielen kortteja. Korttimallit on tehty helposti muunneltaviksi ja niitä voidaan tehdä pelkistetympinä versioina jättämällä jotain materiaalia käyttämättä.

Korttimallit on laadittu niin, että kortin tekijän kädentaidot ja sormien näppäryys saavat harjaannusta. Kortteja tehdessä on hyvä antaa kortintekijän käyttää omaa luovuuttaan ja valintojaan kortteja tehdessä.

Korttiaskartelu on hyvä sosiaalisen yhteisöllisyyden mahdollistaja. Lisäksi kortteja valmistaessa ikäihmisten kanssa, muisteluun aukeaa usein mahdollisuus ja ohjaajan tulisikin käyttää näitä mahdollisuuksia ohjaustilanteissa.

## 20. PORO - ASKARTELU



### Tarvikkeet:

- 2 styroksimunaa kahta kokoa (vartalo, noin 8 cm pitkä, pää noin 3-4 cm pitkä) (poroja voi tehdä erikokoisia)
- 2 styroksipalloa (sorkkiin)
- pyöreää keppiä jalkoihin 4kpl. (6-8cm) ja kaulaan (4-5cm)
- harmaata kivimaalia
- 2 silmää
- harmaata tai ruskeaa huopaa korviin ja hännäksi
- puuhelmen puolikas tai huopaa nenäksi
- 2 vaahteran oksaa tai mustaa askartelupunosta sarviin

### Valmistus:

Katko puukepistä jalat ja kaula. Teroita kepin päitä kynän teroittimella tai veistä puukolla, jotta saat painettua ne helpommin styrox-pohjiin. Puolita sorkkien styrox-pallot kahtia terävällä veitsellä.

Kiinnitä puukepit jaloiksi liimaamalla ne sorkkiin ja sen jälkeen valmiit jalat vartaloon. Kiinnitä kaulan puukeppi liimaamalla päähän ja sen jälkeen paina

pää kaulasta vartaloon kiinni liimaamalla, (voit painaa styroxiin valmiiksi jalkojen ja kaulan keppipaikkoihin sekä sarvien kolot esim. sukka puikolla).

Maalaa poro harmaalla kivimaalilla kokonaan. Laita porolle sarvet liimaamalla joko vaahteran oksista tai askartelupunoksesta. Leikkaa huovasta korvat ja liimaa ne sarvien kanssa samoihin koloihin. Liimaa porolle silmät sekä nenänpää sekä häntä.

Malliin saa vaihtelua käyttämällä jalkoihin ja sarviin luonnonoksia materiaaleina. Työssä on muutenkin hyvä antaa tekijän omalle luovuudelle tilaa ja antaa tekijän valmistaa oman tyyლისensä poro tai vaikka hirvi.

## 21. KÄPYTONTUT



### Tarvikkeet:

- männynkäpy
- punaista huopaa tai fleeecekangasta tonttulakkiin ja tossuihin
- ruskeaa huopaa kintaisiin
- valmissilmät tai voi käyttää esim. pippuria tai muuta materiaalia
- karvatupsu lakin päähän

### Valmistus:

Leikkaa tonttulakki, tossut sekä kintaat huovasta mallin mukaan. Liimaa tonttulakki sivureunoista. Kävyn kantapuoli on tontun pää. Kävyn kantapuoleen liimataan tonttulakki. Lakin kärkeen liimataan tupsu. Litistä kävyn kärjestä suomut niin, että tonttu pysyy pystyssä. Tossut liimataan kävyn suomuihin kävyn alareunaan ja kintaat sivulle suomujen väliin. Liimaa silmät kurkistamaan hieman lakin reunan alta.

## 22. JOULUKALENTERI: TONTTUTYTTÖ



Valmista tonttutyttöä käytetään joulukalenterikorttien kanssa siten, että joku asukkaista tai hoitotyöntekijä voi lukea siihen päivään kuuluvan tekstin. Tarkoitus on herättää keskustelua asukkaiden kesken luetusta tekstistä ja asukkaat voivat muistella omia jouluun liittyviä ajatuksiaan ja odotuksiaan yhdessä hoitotyöntekijän kanssa.

Tonttutyttö on valmistettu vintage-tyylillä (käytetty kaikkea vanhaa jo olemassa olevaa materiaalia). Ideasalkku sisältää valmiin tonttutytön kalentereineen.

Tonttutytön valmistaminen kalenterikortteineen ei sovellu lyhyiden toimintatuokioiden valmistamiseen, mutta olemme laittaneet ohjeet mukaan mahdollistaen valmistuksen. Tonttutytön voi valmistaa myös asukkaiden kanssa yhdessä, mutta siihen on varattava aikaa useimpia kertoja.

### Tonttutyön tarvikkeet:

- vaaleaa joustavaa kangasta tonttutyön vartaloa varten
- vanua, riisiä
- lankaa ompelua varten ja neulan
- 2 nappia silmiksi
- suuta varten punaista lankaa
- hiuksiin vähän vahvempaa lankaa (esim. villalankaa 100 g)
- kanttinauhaa noin 15 cm (hiukset ommellaan siihen kiinni, jolloin ne on helpompi ommella tontun päähän)
- ompelukone (tai voit ommella vartalon myös käsipistoin halutessasi)
- tontun vaatteet ovat vanhoja vauvan vaatteita hankittu kirpputorilta

### Valmistus:

- leikkaa kaksinkertaan taitetusta kankaasta oikeat puolet vastakkain kaavan mukaan tontun vartalo, pää, kädet ja jalat ½ cm saumavaroin
- ompele vartalon osat kiinni niin, että kaula-aukko jää täyttöaukoksi
- ompele pää niin, että kaula jää täyttöaukoksi
- ompele molemmat kädet niin, että olkapäähän jää täyttöaukko
- ompele molemmat jalat niin, että jalan yläosaan jää täyttöaukot
  
- täytä tontun pää vanulla
- täytä tontun vartalon alaosa riisillä (noin ½ väliin), jotta tonttu pysyy istumassa(riisi antaa painoa ja muotoa) loppu vartalo täytetään, vanulla
- täytä käsiosiin ensin riisiä noin 4 cm ja muuten täytä vanulla olkavarteen asti, ompele täyttöaukko kiinni
- täytä jalkoihin noin 5-7 cm riisiä ja muuten täytä jalkaosat vanulla kokonaan, ompele täyttöaukko kiinni
- Ompele pää, kädet ja jalat kiinni vartaloon pienin pistoin
- leikkaa hiuksiin varatusta langasta noin 60-70 cm paloja ja ompele ne keskeltä kiinni kanttinauhaan noin 12 cm pituudelle ompelukoneella tai käsin
- ompele käsin kanttinauha tontun päähän lähtien kasvopuolelta noin 2 cm ja jatkuen pään takaosaan lähelle niskaa

- ompele napit silmiksi tontulle
- ompele suu punaisella langalla
- voit ommella nenän nostoen kasvojen kangasta nenän kohdaksi sopivalta kohdalta muutamalla ompeleella
- halutessasi voit laittaa poskipunaa poskipäihin ja nenänpäähän

#### Vaatetus:

- pue tonttutyttöle vanhat vauvanvaatteet

#### Joulukalenterikortit: (valmistetaan 24 korttia)

- kirjoita runoja, aforismeja, raamatunlauseita tai sananlaskuja paperille tai leikkaa niitä vanhoista kirjoista runoja
- liimaa kirjoittamasi runo-, aforismi-, sananlasku- tai raamatunlause paperit korttikoon kartonkipohjaan
- laita kortteihin päivämäärät 1.12 - 24.12 välille
- kortit ovat kauniimpia, jos laitat tai piirrät niihin jonkun kuvan
- halutessasi voit laminoida kortit, jolloin kalenteria voi käyttää seuraavana vuotena
- paina reikä korttien kulmaosaan ja pujota ne rautalankalenkkiin (taivuteltu niin, että on helppo avata päivittäin) tai nyöriin
- korttinippu laitetaan tonttutytön käteen

Joulukalenteri tonttutyttö ilahduttaa ikäihmistä esim. ruokatilassa ja kalenteria kannattaa käyttää siten, että joku asukkaista lukee aina aamiaisella kortin sisällön. Näin saadaan ikäihmiselle myös osallistuminen joulukalenterin käytössä ja ohjelmaa joulun odotukseen.

## LIITE 2: Palautekaavake

*Olemme Diak:n sairaanhoitajaopiskelijoita Niina Kähkönen ja Anitta Pakka. Pyydämme ystävällisesti teiltä palautetta opinnäytetyömme toimintatuokioon liittyvään ohjeistukseen.*

### *Palautekaavake virikeohjauskertoihin työntekijöille*

- 1. Mitä hyvää oli mielestäsi viriketuokion ohjeistuksessa?*
- 2. Mitä kehitettävää olisi mielestäsi viriketuokion ohjeistuksessa?*
- 3. Oliko mielestäsi viriketuokion aihe/idea sopiva kohderyhmälle?*
- 4. Muu mahdollinen palaute*



*Viriketuokioon osallistuvilta ikäihmisiltä  
pyydetty suullinen palaute välittömästi  
toimintatuokion jälkeen*

- ❖ miltä viriketuokio teistä tuntui (vastauksen perusteella  
saatamme tehdä selventäviä yksinkertaisia  
lisäkysymyksiä)*
  
- ❖ oliko aihe mielenkiintoinen/liian vaikea/liian helppo  
(kysymys voidaan esittää ikäihmisille, jotka muistavat  
viriketuokiosta)*

## *Opinnäytetyöntekijöiden omat havainnoinnit*

- ❖ *viriketuokioiden ohjeistuksen toimivuus (selkeys, sopiva pituus ajallisesti)*
- ❖ *ikäihmisten kiinnostus/osallistuminen/innokkuus viriketuokioiden*