

Reetta Husu

KOLME VIRIKETUOKIOTA KULLAANKODON ASUKKAILLE

Hoitotyön koulutusohjelma

2013

KOLME VIRIKETUOKIOTA KULLAANKODON ASUKKAILLE

Husu, Reetta
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Marraskuu 2013
Ohjaaja: Tuliniemi, Eija ja Hytönen, Elsa
Sivumäärä: 37
Liitteitä: 5

Asiasanat: viriketoiminta, iäkäs ihminen, vanhainkoti, toimintakyky

Projektina toteutetun opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kolme viriketuokiota Porin perustuvakeskuksen Kullaankodon iäkkäille asukkaille. Virikemuotoina käytettiin musiikkia, muistelua, liikuntaa ja koira-avusteista toimintaa. Tavoitteena oli iäkkäiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen sekä ikäihmisten yhteensaattaminen, yhdessä tekeminen ja muistelu.

Projekti aloitettiin syksyllä 2012. Viriketuokioiden pidettiin 17. syyskuuta, 29. syyskuuta ja 6. lokakuuta 2013. Viriketuokioiden järjestettiin Porin perustuvakeskuksen Kullaankodon vanhainkodin juhlasalissa. Yksi viriketuokio kesti 30-45 minuuttia ja ne toteutettiin iltapäivällä. Ensimmäinen viriketuokio sisälsi muistelua vanhojen esineiden avulla, musiikkia ja yhteislaulua. Toinen viriketuokio sisälsi yhteislaulua pianolla säestettynä sekä liikuntahetken. Kolmas viriketuokio sisälsi koira-avusteista toimintaa sekä yhteislaulua pianolla säestettynä.

Palaute tuokioista koottiin haastattelemalla osallistujia palautelomakkeen kysymyksiä apuna käyttäen, havainnoimalla osallistujia tuokioiden aikana sekä hoitajilta suullisesti ja kirjallisesti. Viriketuokioista saatu palaute oli erittäin positiivista. Kaikista teemoista pidettiin, mutta musiikista ja Bella-koiran vierailusta pidettiin kaikista eniten. Koiran näkeminen sai osallistajat hymyilemään ja juttelemaan enemmän. Palautteesta kävi ilmi, että tuokioita toivottiin järjestettävän enemmän, koska se tuo arkeen vaihtelua ja ajankulua. Jatkoprojekteina voisi olla koira-avusteista toimintaa ja musiikkituokioita. Jatkossa voitaisiin kokeilla musiikkituokioita, joissa iäkkäät voisivat itse osallistua soittamalla esimerkiksi lyömäsoittimilla, marakasseilla ja triangelilla. Muistelu sopii myös hyvin viriketuokioiden teemaksi, mutta silloin pieni ryhmäkoko olisi toimivampi. Iäkkäiden muistelutuokioita voisi helpottaa jatkossa esimerkiksi useamman virikeohjaajan osallistumisella muistelun ohjaukseen.

THREE ACTIVITY EVENTS FOR THE ELDERLY PEOPLE IN THE NURSING HOME OF KULLAANKOTO

Husu, Reetta

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

November 2013

Supervisor: Tuliniemi, Eija and Hytönen, Elsa

Number of pages: 37

Appendices: 5

Keywords: activities, elderly, nursing home, ability to function

This thesis work was done as a project work whose purpose was to carry out three activity events for elderly people in the nursing home of Kullaankoto. As activities, music, recollection occasions, exercise and dog's presence were used. The objectives for the activity event were to improve and maintain physical, psychical and social activity as well as to gather elderly people together for co-operating and recollection occasions.

This thesis was started during autumn of 2012. Activity events took place 17th and 29th of September and 6th of October. Activity events were arranged in the ballroom of the nursing home of Kullaankoto. One activity event lasted 30-45 minutes and took place in the afternoon. First activity event included recollection occasion where old items, music and singing together were used as a stimulating means. Second activity event included singing together accompanied by the piano and physical exercise. In the third activity event dog's presence were used, and singing along with accompanied by piano.

Feedback for the events were gathered by using feedback template's questions during participant interviews and by observing participants during the events. Nurses also gave feedback both in written form and orally. Altogether, received feedback for the activity events were very positive. All activities got positive feedback, but still presence of the dog named Bella and music were themes that got the best results. Seeing a dog made the participants smile and talk more. It turned out that more activity events were hoped, because the events gave participants variation for the day and things to pass the time. In the following projects music events and dog's intimacy could be used. In the future music events that allow elderly participants to play instruments e.g. percussion instruments like triangle and maracas might be successful. Recollection occasions are also good choice for activity events during which smaller participant group size is desirable. It should also be taken into account that more than one nurse should participate to these events as guiders in order to help the elderly people with the theme.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
3	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
3.1	Viriketoiminta.....	6
3.2	Iäkäs ihminen	7
3.3	Vanhainkoti.....	8
3.4	Ikääntyneen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky.....	8
3.4.1	Toimintakyky	8
3.4.2	Fyysinen toimintakyky	8
3.4.3	Psyykkinen toimintakyky	9
3.4.4	Sosiaalinen toimintakyky	10
3.4.5	Toimintakykyä edistävä hoitotyö	11
3.5	Musiikki	11
3.6	Muistelu	12
3.7	Iäkkäiden liikunta	13
3.8	Koira-avusteinen toiminta.....	14
3.9	Katsaus aikaisempiin projekteihin ja tutkimuksiin.....	15
4	PROJEKTIRYHMÄ JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ	17
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU	19
5.1	Tehtävät	19
5.2	Resurssit	19
5.3	Projektin rajaus ja riskit	21
5.4	Projektin vaiheet, aikataulu ja rahoitus.....	22
5.5	Palautteen kokoaminen viriketuokiosta.....	23
6	PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS	24
6.1	Suunnitteluvaihe ja viriketuokioiden työstäminen	24
6.2	Projektin tuotokset	25
6.2.1	Ensimmäinen viriketuokio	25
6.2.2	Toinen viriketuokio	27
6.2.3	Kolmas viriketuokio	28
7	PROJEKTIN PÄÄTTYMINEN JA ARVIOINTI.....	30
7.1	Projektin eettisyys ja luotettavuus	30
7.2	Arviointi ja pohdinta.....	32
	LÄHTEET.....	35
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Uuden vanhuspalvelulain tarkoituksena on muun muassa "tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista" (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980, 1§). Vanhuspalvelulain toimeenpanon tukemiseksi Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut vuonna 2013 uuden laatusuosituksen ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Laatusuosituksen tavoitteena on turvata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen koko ikääntyneelle väestölle sekä laadukkaat palvelut niitä tarvitseville iäkkäille ihmisille. Laatusuosituksessa todetaan, että iäkkäillä ihmisillä pitää olla mahdollisuus elää iästä ja toimintakyvystä riippumatta mahdollisimman omanlaistaan hyvää elämää omista yhteisöissään. Iäkkäiden hyvälaatuinen palvelu on vaikuttavaa, turvallista ja asiakaslähtöistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 3, 15.)

Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Näillä kolmella toimintakyvyn eri muodoilla on vahva yhteys toisiinsa. Esimerkiksi itsenäinen liikunta vaatii fyysistä toimintakykyä samalla ylläpitäen psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Eloranta & Punkanen 2008, 10.) Iäkkäät ihmiset tarvitsevat laadukkaaseen elämään huoneen, hoidon ja ruoan lisäksi myös riittävästi aktiviteetteja esimerkiksi musiikkia, erilaista tekemistä ja toimintaa, vieraita, ulkoilua ja vierailuja vanhainkodin ulkopuolelle (Räsänen 2012, 14 - 15).

Kiinnostus tämän tyylliseen projektiin heräsi syksyllä 2012 aiheen ajankohtaisuuden ja tärkeyden kautta. Ikäihmisten parissa työskentely sai aikaan tunteen, että heidän päiviinsä olisi tärkeä saada jotakin mukavaa ja erilaista sisältöä. Viriketuokiot ajateltiin oivaksi mahdollisuudeksi tuoda erilaista sisältöä ikäihmisten arkeen vanhainkodissa.

Projektina toteutettavan opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa kolme viriketuokiota Porin perusturvakeskuksen Kullaankodon iäkkäille asukkaille. Virikemuotoina käytetään musiikkia, muistelua, liikuntaa ja koira-avusteista toimintaa.

2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projekti-sana on peräisin latinasta ja tarkoittaa suunnitelmaa tai ehdotusta. Projekti on tavoitteeseen pyrkivä, hyvin harkittu ja suunniteltu hanke. Sillä on aikataulu, määritellyt resurssit ja oma projektiorganisaatio. Kaikki projektit ovat ainutkertaisia. Niillä on alkunsa ja loppunsa. (Rissanen 2002, 14.)

Projektilla on selkeä tavoite tai tavoitteita. Projektin rajaus on tavoitteiden ja annettujen reunaehtojen perusteella johdettu työkokonaisuus. Sen pitää olla oikeassa suhteessa käytettävissä olevaan aikaan ja voimavaroihin nähden. Projektilta voidaan vaatia sitovia suunnitelmia vasta sitten kun tavoitteista ja toimeksiannon rajauksesta on sovittu. (Rissanen 2002, 25.) Projektin onnistumiseksi pitää suunnitella, organisoida, toteuttaa, seurata ja arvioida tarkasti (Vilka & Airaksinen 2004, 48).

Projektin tarkoitus on toteuttaa kolme tunnin mittaista viriketuokiota Porin perusturvakeskuksen Kullaankodon asukkaille. Virikemuotoina käytetään musiikkia, muistelua, liikuntaa ja koira-avusteista toimintaa, ikäihmisten voimavarojen mukaan.

Tavoitteena on iäkkäiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen sekä ikäihmisten yhteensaattaminen, yhdessä tekeminen ja muistelu.

3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Viriketoiminta

Viriketoiminta on tavoitteista ja kuntouttavaa toimintaa (Airila 2002, 11). Se on toimintaa, jonka avulla voidaan tyydyttää henkisiä tarpeita. Sen avulla voidaan ylläpitää vireyttä ja toimintakykyä. Viriketoiminnan lähtökohtana on ikäihminen itse. Tärkeää on huomioida hänen taustansa ja toiveensa sekä elämänlaatu. (Airila 2002, 5.)

Kuntouttava viriketoiminta on toimintaa, jolla tuetaan psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä kohotetaan mielialaa. Sitä voidaan toteuttaa toiminnoilla, eri työmuodoilla sekä ympäristöön vaikuttamisen keinoilla. Kuntouttavan viriketoiminnan tarkoituksena on ylläpitää ikääntyneen ihmisen henkistä vireyttä sekä omien voimavarojen säilymistä. Sillä pyritään myös ehkäisemään masentuneisuutta, alakuloisuutta sekä toimintakyvyn ennen aikaista heikentymistä. Viriketoiminta on erittäin tärkeää, etenkin huonokuntoisille iäkkäille, jotka ovat riippuvaisia toisen ihmisen antamasta avusta ja tuesta. (Airila 2002, 9.)

3.2 Iäkäs ihminen

Iäkkästä ihmisestä on käytössä monta eri synonyymiä kuten vanhus, ikääntynyt, ikäihminen, eläkeläinen ja seniori (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 43). Vanhuusikä voidaan jakaa neljään eri luokkaan, jotka ovat nuori vanhuusikä 65-74-vuotiaat, vanhuusikä 75-84-vuotiaat, myöhäinen vanhuusikä 85-vuotiaat ja vanhemmat sekä satavuotiaat (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 421). Ihminen kohtaa itsessään muutoksia ikääntymisen myötä. Hän mukautuu niihin käyttäen kaikkia omistamiaan voimavaroja. Ihmisen ikääntyessä ilmenevät yleensä ensin vähitellen fyysiset muutokset, jonka seurauksena sosiaalinen ympäristö reagoi myös muutokseen. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 43 - 44.)

Vanhenemisprosessit vaihtelevat kaikilla ihmisillä yksilöllisesti. Ikä voidaan jaotella kronologiseen, biologiseen, psykologiseen sekä sosiaaliseen ikään. Kronologinen ikä tarkoittaa kalenteri-ikä, biologista ikää arvioidaan elimistön kunnon, toimintakyvyn sekä ulkonäön perusteella ja psykologinen ikä sisältää psyykkisen kehityksen eri vaiheita. Sosiaaliseen ikään puolestaan sisältyy erilaisia ikään keskittyviä rooliodotuksia. (Hautala 2012, 9.) ”Ikääntyvä ihminen on ajatteleva, tahtova ja aloitteellinen ja toimii omassa kulttuurisessa ympäristössään” (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 44).

3.3 Vanhainkoti

Vanhainkodissa ikäihmiset saavat pitkäaikaishoitoa. Pitkäaikaishoidolla tarkoitetaan hoitoa, jonka arvioidaan kestävän yhtäjaksoisesti kolme kuukautta tai joka on kestänyt jo sen aikaa. Vanhainkodin pitkäaikaishoito on tarkoitettu henkilölle, joka ei enää selviä kotona eikä palveluasunnossa ja tarvitsee ympärivuorokautista apua ja hoitoa. Vanhainkodeissa on hoidon lisäksi myös täysi ylläpito, johon kuuluvat ateriat, lääkkeet, vaatetus sekä puhtaudesta huolta pitäminen. Ikäihmiset saavat tuoda omia vaatteitaan ja tavaroitaan kotoa mukanaan vanhainkotiin. (Hautala 2012, 159.)

Kullaankodon vanhainkodissa asuvia ikäihmisiä kutsutaan asukkaiksi. Asukas on ihminen, joka asuu (vakinaisesti) jollakin paikalla, jossakin maassa tai esimerkiksi talossa (Sivistyssanakirjan www-sivut 2013).

3.4 Ikääntyneen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky

3.4.1 Toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ikäihmisen selviytymistä arkielämän päivittäisistä toiminnoista ympäristössään. Sillä tarkoitetaan myös ikäihmisen mahdollisuutta elää täysipainoista elämää sekä toteuttaa toiveitaan ja tavoitteitaan. Toimintakyky voidaan jakaa psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen toimintakykyyn. (Airila 2002, 6.)

Jokaisen yksilön toimintakykyä voidaan tarkistella erikseen, joko kuvailemalla jäljellä olevaa toimintakyvyn tasoa tai kuvailemalla jo todettuja toiminnanvajakauksia. Sairaudet ovat vain yksi osa toimintakyky-käsitteeseen sisältyvistä osista. (Heikkinen & Rantanen 2008, 261.)

3.4.2 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky koostuu monista elimistömme toimintajärjestelmistä muun muassa hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön sekä keskus- ja

ääreishermoston toimintakyvystä. Ikääntyessään ihmisen elimistön toiminnot heikkenevät. Toimintakyvyn rajoitukset yleistyvät seitsemänkymmenenviiden ikävuoden jälkeen. (Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2005, 58.)

Vanhenemisen seurauksena myös kyky vastustaa sairauksia vähenee. Geneettiset tekijät, jotka ovat jokaisella erilaiset, vaikuttavat ihmisten kykyyn vastustaa ulkoisia uhkatekijöitä. Altistuminen niille vaihtelee myös ihmisten välillä. Aisteissa tapahtuu muutoksia ikääntymisen myötä ja esimerkiksi silmän mykiön mukautumiskyky heikkenee aiheuttaen likinäköä, kuulo huononee, hajuaisti heikkenee sekä ravitsemustila saattaa heikentyä fysiologisista, psykologisista ja sosiaalisista muutoksista johtuen. Myös hampaattomuus voi aiheuttaa ravintoaineiden saannin vähenemistä. Lihasvoiman ja kestävyuden heikkenemistä alkaa esiintyä merkittävästi viidenkymmenen ikävuoden jälkeen ja naisilla tämä on selvempää. Ikääntyessään ihmisen tasapainokyky heikkenee, liikkuminen hidastuu sekä ketteryys vähenee. Nämä toimintakyvyn alentumat altistavat kaatumistapaturmille. (Eloranta & Punkanen 2008, 10-12.)

Fyysinen toimintakyky vaihtee ikääntymismuutosten ja sairauksien lisäksi myös sen mukaan, miten sitä pidetään yllä erilaisilla toiminnoilla ja harjoitteilla. Fyysisen toimintakykyyn voidaan vaikuttaa muun muassa kuntouttavalla työotteella sekä liikunnalla ja liikuntakyvyn ylläpitämisellä. (Eloranta & Punkanen 2008, 42.) Viriketukion liikuntateeman tarkoituksena on mahdollistaa Kullaankodon asukkaille pieni, heidän kykyihinsä ja voimavaroihinsa riittävä liikuntahetki.

3.4.3 Psykkinen toimintakyky

Psykkinen toimintakyky sisältää ihmisen olemassa olevat psykkinen voimavarat, hänen persoonallisuustekijänsä sekä psykkinen terveyden, joka on toimintakyvyn edellytys. Psykkinen toimintakyky kuvaa sitä, miten henkiset voimavarat vastaavat arkielämän ja elämän eri kriisitilanteiden tuomiin haasteisiin. Realiteettien taju, elämänhallinnan kokeminen ja tyytyväisyys elämään muun muassa luonnehtivat psykkinen hyvinvointia sekä mielen terveyttä. Näitä luonnehtijoita ovat lisäksi elämän tarkoituksen kokeminen, sosiaalinen taitavuus sekä itseluottamus ja

toiminnallisuus. Elämän varhaisvuosina koetut onnistumisen ja hyväksynnän tunteet vaikuttavat psyykkisen toimintakyvyn syntymiseen ja sen laatuun. Minuus syntyy ihmissuhdekokemuksista. Yksilön minäkuvan tekijöitä ovat muun muassa hänen käsityksensä suhteistaan toisiin ihmisiin sekä ympäröivään yhteisöön. Ihminen tarvitsee tunteen siitä, että hän on merkittävä ja muut hyväksyvät hänet sekä että hän pystyy hallitsemaan omaa elämäänsä, ainakin joiltakin osin. Nämä asiat turvaavat yksilön itsetunnon. Ikääntyessään ihminen kokee monia menetyksiä ja sillä tavalla ikäihmisten itsetunnon tärkeys korostuu. (Eloranta & Punkanen 2008, 12-13.)

Ihmisen mielenterveydelle on tärkeää, että hänen perushoitonsa on kunnossa. Perushoitoon kuuluu muun muassa puhtaus, ravitsemus, liikunta, lepo ja verenkierto. Liikunta vaikuttaa masennukseen, ahdistukseen sekä vireyteen ja itseluottamukseen. Myönteinen vaikutus tulee esiin jo heti yhden liikuntakerran jälkeen. Yksinäisyys kulkee usein masennuksen rinnalla ja se lisää myös dementiariskiä. (Eloranta & Punkanen 2008, 106-107.) Viriketuokioiden tarkoituksena on yhdessä tekeminen. Yhdessä tekemisen muodoiksi on valittu liikunta, muistelu ja yhdessä laulaminen.

3.4.4 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen taitoja ja valmiuksia suoriutua elämässä muiden ihmisten kanssa sekä muun muassa kykyä suoriutua sosiaalisista rooleista ja toimia yhteisöjen jäsenenä yhteiskunnassa. Suhteet omaisiin, ystäviin ja vastuu heistä, harrastukset ja sosiaalisten suhteiden sujuvuus määrittävät ihmisen sosiaalista toimintakykyä. Myös elämän mielekkyys ja osallisuus kuvailevat sitä. (Eloranta & Punkanen 2008, 16-17.)

Ikääntyneet kykenevät nuoria paremmin sovittamaan käyttäytymisensä muiden ihmisten mukaan, koska persoonallisuus kehittyy iän myötä ja ihminen oppii tuntemaan omat kykynsä ja rajoituksensa. Ikääntyessään ihminen voi muuttaa käyttäytymistään havaintojensa mukaan. Ikäihmiset pitävät tärkeimpinä ihmissuhteinaan omia lapsiaan. Laaja sosiaalinen verkosto vaikuttaa positiivisesti myös ikääntyvien fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Medina ym. 2005, 59.) Viriketuokioissa pyritään saattamaan ikäihmisiä yhteen. Tavoitteena on lisätä

sosiaalista kanssakäymistä Kullaankodon asukkaille ja vähentämään heidän yksinäisyyttään. Bella-koiran vierailun tarkoituksena on edistää osallistujien sosiaalista hyvinvointia ja tuoda hyvää mieltä.

3.4.5 Toimintakykyä edistävä hoitotyö

Toimintakykyä edistävän hoitotyön lähtökohtana on gerontologiseen tietämykseen perustuvat ikääntymisen muutokset ja hoitotyön tietoperusta. Toimintakyvyn edistämiseen kuuluu moniammatillisen yhteistyön mahdollistama tavoitteellinen kuntoutumisprosessi, joka koostuu useasta vaiheesta. Tavoitteena on toimintakyvyn palautuminen mahdollisimman hyväksi tai säilyttäminen entisessä kunnossaan. Riskitekijöihin puuttuminen ja hyvän ja mielekkään elämänlaadun saavuttaminen on tärkeää ja tavoitteellista. Ympäri vuorokautisessa hoidossa kuten vanhainkodissa, ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitäminen ja heikkenemisen ennaltaehkäisy korostuvat. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 145.)

Toimintakykyä ylläpitävän työtavan tulisi edistää ikäihmisen tunnetta siitä, että elämä tuntuu hyvältä ja on tärkeää. Ikääntyneen omia voimavaroja tuetaan arkielämässä suoriutumiseksi. Kuntouttavalla työotteella ehkäistään terveys- tai toimintakykyongelman paheneminen. Kuntouttavan työotteen avulla toimintakyvyn ongelma voi hävitä, lievittyä tai ikääntynyt voi oppia elämään sen kanssa. (Eloranta & Punkanen 2008, 41.) Ikäihmisten autonomiaa pitää kunnioittaa muun muassa antamalla heille mahdollisuus osallistua itse omaan terveyteensä liittyviin päätöksentekoihin. Ikäihmisillä on takanaan pitkä elämä, jonka aikana on tullut omat tavat ja tottumukset elää ja toimia. Iäkkäiden terveyttä on hyvä tukea henkilökohtaisella neuvonnalla. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 26.)

3.5 Musiikki

Musiikki herättää ihmisissä monenlaisia tunteita, muun muassa kauniita, iloisia ja surullisia. Erilaisten tunnetilojen avulla ihminen voi kokea ja purkaa niitä uudelleen. Tätä kutsutaan terapeuttiseksi vaikutukseksi. Musiikin maailmassa tunnetila voi tulla vapaasti käsitellyksi. Musiikki herättää muistoja ja mielihyvää. Musiikki aktivoi

mielikuvia. Sen antama elämys aktivoi aivoja muun muassa vilkastamalla verenkiertoa ja voimistamalla aivojen lihastoimintaa. Kuulo, tarkkaavaisuus ja keskittyminen kehittyvät musiikkia kuuntelemalla. (Airila 2002, 46.) Rytmikäs musiikki laulettuna stimuloi kehoa motorisesti, jolloin esimerkiksi jalka alkaa usein huomaamatta naputtaa laulun rytmiin sekä yhteislaulu tuottaa liikeaistillisen kokemuksen (Marin & Hakonen 2003, 175).

Musiikki rikastuttaa elämää ja tuo mielihyvää. Kun musiikkia käytetään tavoitteellisena, systemaattisena hoidon välineenä, puhutaan musiikkiterapiasta. Musiikkia voidaan käyttää terapeuttisesti fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen elämän tukemiseksi. Musiikki tulisi valikoida sen käyttötarkoituksen mukaan esimerkiksi sen mukaan halutaanko stimuloida, synnyttää mielikuvia ja muistoja vai puolestaan rentouttaa. (Marin & Hakonen 2003, 173-174.) Viriketuokioihin on valittu tuttuja, suomenkielisiä lauluja, jotka mahdollisesti herättävät muistoja ikäihmisissä, rentouttavat ja tuottavat mielihyvää. Liikuntahetkessä soi taustalla CD-soittimesta musiikki, jonka avulla pyritään stimuloimaan osallistujien kehoa.

3.6 Muistelu

Ikäihmisten kanssa muistelu on tärkeä työmuoto. Muisteleminen kuuluu jokaisen ihmisen elämään. Muistelulla on monta tehtävää. Se auttaa hahmottamaan oman elämän merkitystä sekä auttaa oman elämän hallintaa menetyksissä. Muistelun tehtävä on myös stimuloida muistitoimintoja. Muistelu vähentää depressiota. Muistelu auttaa hyväksymään omaan elämänkaareen kuuluvat asiat sekä tukee ikäihmisen identiteettiä. (Airila 2002, 43.)

Muistelu voi olla spontaania, arkisissa tilanteissa syntyvää tai ammatillinen työmuoto. Muistelutyö voi olla työmenetelmä, joka stimuloi osallistujia muistelemaan kiinnostavia aiheita. Muistelua synnyttävät eri materiaalit ja toimintamuodot kuten esimerkiksi musiikki, kuvat, liike ja tarinat. Muistelutyölle on ominaista tavoitteellisuus ja pitkäjänteisyys. Muistelu rohkaisee ikäihmisiä luomaan uusia sosiaalisia suhteita ja myös säilyttämään entisiä. Ikäihmiset saattavat tuntea itsensä yksinäisiksi, vaikka asuvatkin toistensa keskellä. Muistelu antaa voimavaroja

uusissa elämäntilanteissa. Muistelu tukee parhaimmillaan identiteettiä ja itsearvostusta. Ikäihmiset muistelevat yleensä mielellään. (Marin & Hakonen 2003, 130-132.)

Muistelua suunniteltaessa pitää huomioida iäkkäiden mahdolliset muistihäiriöt. Tulee punnita niiden laatu ja määrä ja soveltaa toiminta sen mukaan. On hyvä käyttää monia aistikanavia hyödyksi, koska dementoituneen kongitiiviset toiminnot kuten muisti on häiriintynyt, mutta puolestaan tunnetasolla dementoitunut aistii herkästi. (Marin & Hakonen 2003, 130-132.) Viriketuokioissa muistelumenetelminä käytetään musiikkia, vanhoja esineitä ja koira-avusteista toimintaa.

3.7 Iäkkäiden liikunta

Liikkumiskyky edistää elämänlaatua. Sen heikkeneminen on merkki fyysisen toimintakyvyn alenemisesta. Kunto laskee kun liikkumiskyky heikkenee. Liikkuminen alkaa tuntua hankalalta ja se jää entistä vähemmälle. Tämä heikentää edelleen fyysistä kuntoa. Liikkumiskyvyn huonontumisesta seuraa asioimisen, kotitöiden tekemisen ja sosiaalisen osallistumisen hankaloituminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 59.)

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa terveystuntoon myönteisesti ja liikunnan puute negatiivisesti. Vähäinen fyysinen aktiivisuus on liikkumiskyvyn heikkenemisen riskitekijä. Liikuntaharrastus parantaa liikkumiskyvyn edellytyksiä iäkkäänäkin. Se vaikuttaa myös elämään tyytyväisyyteen, koettuun hyvään terveydentilaan ja elämän tarkoituksellisuuteen. Säännöllinen liikunta ja lihasten voimaa vaativa työskentely hidastaa lihasten surkastumista ja toimintakyvyn alenemista. Ikäihmisten liikunnan ohjaamisessa keskeisiä alueita ovat muun muassa alaraajojen lihasvoiman ja kestävyuden säilyttäminen ja kasvattaminen sekä ulkona liikkumisen lisääminen ja kaatumisriskin vähentäminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 64.)

Kognitiivinen heikkeneminen on yleistä iäkkäillä ihmisillä. Sen yksi ilmenemismuoto on muistin huononeminen. Kognitiiviseen heikkenemiseen vaikuttavat monta asiaa, joita ovat muun muassa fysiologinen ikääntyminen,

perinnölliset tekijät, monet sairaudet, elintavat sekä sosiaaliset tekijät. Liikuntaharjoittelu vaikuttaa positiivisesti kognitiivisiin toimintoihin. Liikunta pienentää mahdollisesti kognitiivisten toimintojen heikkenemisvaaraa iäkkäillä. Liikunta voi myös pienentää dementian ja Alzheimerin vaaraa. (Käypä hoidon www-sivut 2012.)

Toisen viriketuokion liikuntateemaan on suunniteltu osallistujille pieniä ja yksinkertaisia liikkeitä, jotka sopivat ikäihmisille. Liikkeitä toistetaan muutamia kertoja niin, että veri saadaan kiertämään kuitenkin liikarastitusta välttämällä. Liikuntateema sopii hyvin toiseen viriketuokioon, sillä ensimmäisellä viriketuokiokerralla pystytään hyvin kartoittamaan viriketuokioihin osallistuvien Kullaankodon asukkaiden kunto.

3.8 Koira-avusteinen toiminta

Koira-avusteiseen toimintaan osallistuminen voi tuoda pitkäaikaishoidossa asuville ikäihmisille henkisiä, emotionaalisia, fysiologisia sekä sosiaalisia hyötyjä. Eläimillä voi olla terapeuttinen vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Vuorovaikutusta eläinten kanssa ja niihin sitoutumista käytetään välineenä hoitojen tulosten parantamisessa. Koira-avusteinen toiminta voi vaikuttaa positiivisesti yksinäisyyteen, kiihtyneeseen käyttäytymiseen ja masennuksen vähenemiseen. Lisäksi menetelmällä voidaan parantaa sitoutumista, hyvinvointia, ravitsemusta sekä sosiaalista vuorovaikutusta. Eläinavusteisissa menetelmissä voidaan käyttää monenlaisia muitakin eläimiä, kuten kissoja, kaneja ja hevosia. Koiria käytetään useimmiten niiden kesyn luonteen, saatavuuden ja koulutettavuuden takia. On tärkeää muistaa, että kaikki eivät tunne oloaan luontevaksi eläinten kanssa ja ihmiset voivat olla pelokkaita sekä epävarmoja. Koira-avusteisen toiminnan käytössä pitkäaikaishoidossa tulee huomioida henkilöstöön, asukkaisiin sekä eläimiin liittyvät turvallisuusasiat sekä muut käytännön asiat. (Hoitotyön tutkimussäätiön www-sivut 2013.)

Koira-avusteisella toiminnalla mahdollistetaan asukkaille arkirutiinien katkaiseminen, heillä on mahdollisuus kokea tunneperäisiä asioita eläinten

näkemisellä sekä saada siitä innostusta ja nautintoa. Koira voi saada ihmisissä aikaan yhteenkuuluvuuden ja hyväksynnän tunteen. Koira-avusteinen toiminta tukee muihin asukkaisiin tutustumista sekä saa heidät rauhoittumaan ja rentoutumaan. Toiminta antaa mahdollisuuksia muisteluihin ja edistää sosiaalistumista. (Hoitotyön tutkimussäätiön www-sivut 2013.)

Suomessa on olemassa vapaaehtoistoimintaa, jossa koiran omistajat käyvät koiriensa kanssa vahainkodeissa, päiväkodeissa ja erilaisissa hoitolaitoksissa. Näitä koiria kutsutaan kaverikoiriksi. Kaverikoirat ovat Suomen Kennelliiton organisoimaa vapaaehtoistoimintaa. Kaverikoira-toiminnan tarkoituksena on tuoda iloa ja piristystä ihmisten arkeen. Kaverikoiria on eripuolella Suomea seitsemänsataa, mutta kysyntää olisi enemmänkin. Kaverikoirien lisäksi muun muassa Hali-Berneillä ja Suomen Karva-Kavereilla on vastaavaa toimintaa. (Hurri 2012, 19-25.)

Koira-avusteisen toiminnan pääroolissa on Bella-koira. Bellan vierailuun kysyttiin lupa vanhuspalveluiden esimieheltä Leena Kivisalolta. Bella on seitsemänvuotias kultainennoutaja, joka on päätenyt opinnäytetyön tekijälle vuonna 2011, monen muun kodin kautta. Bella on kiltti ja sosiaalinen koira, joka kaipaa paljon liikuntaa, huomiota ja hellintää. Se tulee kaikkien ihmisten kanssa toimeen ja on rauhallinen. Se ei hauku muuta kuin joskus muille koirille.

3.9 Katsaus aikaisempiin projekteihin ja tutkimuksiin

Vehniäinen (2009, 2) on kuvannut Pro gradu -tutkielmassaan pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevan dementoituneen potilaan viriketoimintaa hoitohenkilökunnan näkökulmasta. Tutkimusaineisto kerättiin pitkäaikaishoidonyksikön hoitotyöntekijöiltä (N = 234) tutkimusta varten kehitetyllä kyselylomakkeella. Hoitohenkilökunnan mielestä viriketoiminnalla on erityisesti vaikutusta potilaan mielialaan, sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Viriketoiminnan estäviä tekijöitä olivat hoitohenkilökunnan vähyys, ajan puuttuminen ja hoitajien asenteet sekä välineiden ja tilojen puuttuminen. Potilaisiin liittyviä estäviä tekijöitä olivat haasteellinen käyttäytyminen ja potilaiden huono kunto. Edistäviä tekijöitä olivat henkilökunnan lisääminen ja koulutus.

Vainikan (2003, 2) Pro gradu- tutkimuksen tavoitteena on ollut arvioida iäkkäille suunnatun viriketoiminnan vaikuttavuutta. Tutkimuksen aineiston muodostivat yksityisen palvelukodin virikkeellisiin ryhmiin osallistuneet iäkkäät (N = 24). Virikkeellisissä interventioissa oli ohjelmassa muun muassa kädentaitoihin painottuvaa viriketoimintaa, menetelmiä, jotka tukevat sosiaalisuutta, tuolijumppaa sekä yksilöllistä tietokoneohjausta. Osallistuneiden terveyteen liittyvää elämänlaadun muutosta verrattiin ikä- ja sukupuolivakioituun ryhmään iäkkäitä (N = 112), joille ei kohdennettu virikkeellistä toimintaa. Iäkkäille suunnattu viriketoiminta osoittautui tutkimuksessa iäkkäiden terveyteen liittyvää elämänlaatua tukevaksi.

Seppäsen (2006, 2) Pro gradu- tutkielma käsittelee taiteen ja kulttuurin merkitystä vanhainkodissa asuvien vanhusten arkeen. Tutkimuksen kenttäjakso tehtiin Pankarannan vanhainkodissa Mikkelissä. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastatteleamalla vanhainkodin asukkaita ja hoitajia sekä havainnoimalla vanhainkotiä ympäristönä ja hoitajien sekä vanhusten välistä vuorovaikutusta. Tutkimuksen haastattelussa oli kolme teemaa: vanhusten viihtyvyys vanhainkodissa, taiteen ja kulttuurin merkitys vanhainkodissa asuvalle vanhukselle sekä vanhusten hyvä olo ja siihen vaikuttavat tekijät. Tutkimuksen tulosten mukaan käsiyöt ja pienissä yhteisöissä tapahtuva kulttuurin harrastaminen ovat olleet vanhuksille elämäntapa, jota ei erityisesti osata korostaa. Vanhukset kaipaavat toimintaa vanhainkotiin. Kaikkein mieluisinta on toiminta, johon vanhukset ovat osallistuneet nuoruudessaan.

Piisang ja Viio (2012, 2) toteuttivat opinnäytetyönään kaksi viriketoimintatuokiota vanhainkodin dementiayksikössä. Tavoitteena oli antaa dementiayksikön vanhuksille mahdollisuus ilmaista omia tunteitaan ja samalla muistella menneisyyttä viriketoiminnan ja musiikin avulla. Tavoitteena oli positiivisten tunne-elämysten, kuten mielihyvän, onnistumisen tai turvallisuudentunteen tuottaminen erilaisten työskentelytapojen ja keskusteluaiheiden avulla. Viriketoiminnan konkreettisena lopputuloksena oli erittäin hyvä tunnelma ja vanhusten omin käsin valmistamia joulukortteja, joita henkilökunta lähetti omaisille ja yhteistyökumppaneille.

Toimintatuokioiden arvioinneista kävi ilmi, että viriketoiminnan avulla dementoituneet asukkaat saivat kauniita tunnekokemuksia. Kaikki tuokioihin osallistuneet asukkaat muistivat joulusta jotakin ja heillä oli mahdollisuus ohjauksen avulla laulaa

vanhoja joululauluja, mikä synnytti suurta mielihyvää. (Piisang & Viio 2012, 2.)

Nokka (2012, 2) järjesti Pieksämäellä sijaitsevan Palvelutalo Abelin vanhuksille syksyllä 2011 viriketuokioita viiden viikon ajan, kerran viikossa. Tarkoituksena oli tuoda iloa, virkistystä ja vaihtelua palvelutalon asukkaiden elämään. Aiheina olivat tietovisa, levyraati, muistelutuokio, liikunnallinen tuokio ja muisteluhetki. Ryhmistä kerätty palaute oli pääosin positiivista. Suurin osa ryhmäläisistä osallistui mielellään toimintaan ja osallistujilla oli hauskaa. Samantyyppistä ohjelmaa toivottiin järjestettävän jatkossakin.

Tuominen (2010, 2) on tehnyt opinnäytetyönään viriketoimintakansion turkulaisiin palvelutaloihin ylläpitämään asukkaiden elämänlaatua ja toimintakykyä. Kansion sisältö on seuraava: tuolijumppa, keppijumppa, tasapaino, muistelu, askartelu, elokuvamusiikki, levyraati, musiikkimaalaus, sanaleikit ja sananlaskut, tietovisa, valokuvatuokio, bingo, laulutuokio ja tanssi. Materiaalista saatu palaute oli positiivista. Kansiota pidettiin monipuolisena ja virikkeitä asukkaille sopivina.

4 PROJEKTIRYHMÄ JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Projektiryhmä tarkoittaa asiantuntijoita, joiden työpanosta tarvitaan lopputuloksen aikaan saamiseksi. Projektiryhmään kuuluvat vastaavat lopputuloksen toteutustyöstä kukin oman erityisalueensa osalta. Projektissa tarvitaan erilaista osaamista eri vaiheissa. (Ruuska 2006, 158.) Projektiryhmän jäsenten valinta on tärkeää projektin onnistumisessa. Kaikki jäsenet ovat aktiivisia projektin toiminnassa ja ohjauksessa. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 118.) Roolien erottaminen on erityisen tärkeää pienissä projekteissa (Karlsson & Marttala 2001, 77).

Projekteissa työskentely on ryhmätyötä. Projektissa ilmenevät ongelmat ovat usein monimutkaisia, eikä niitä pysty ratkaisemaan pelkällä yhden henkilön asiantuntemuksella. Ryhmätyöskentely on hyvä työskentelymuoto ideoinnissa ja ongelmien ratkaisemisessa, mutta ei keskittymistä vaativissa suunnittelu- ja

toteutustehtävissä. Ryhmässä ideointia ja erilaisten ratkaisuvaihtoehtojen selvittämistä ja arviointia käytetään projektin valmistelussa ja käynnistämisessä. (Ruuska 2006, 159-160.)

Projektiryhmään osallistui opinnäytetyön tekijä, sairaanhoitajaopiskelija Reetta Husu, Kullaankodon johtaja, vanhuspalveluiden esimies Leena Kivisalo, Kullaankodon sairaanhoitaja Sirpa Jokimaa ja ohjaava opettaja Elsa Hytönen. Projektiryhmään osallistui myös kolme hoitajaa. He huolehtivat viriketuokioiden aikana tuokioon osallistuvien iäkkäiden hoidollisista tarpeista. Jokaisessa viriketuokiassa oli eri hoitaja. Projektiryhmän yhteistyö oli erittäin tärkeää ikäihmisiä palvelevien viriketuokiokokonaisuuksien aikaansaamiseksi.

Kullaankoto kuuluu Ulvilan ja Itä-Porin lähipalvelualueeseen. Kullaankodon vanhainkoti sijaitsee Ulvilassa Kullaanalueella Koskitiellä. Rakennus on otettu käyttöön vuonna 1989. Ulvilan kaupunki omistaa kiinteistön, jonka Porin perusturvakeskus on vuokrannut käyttöönsä. Asukaspaikkoja on kaksikymmentäkahdeksan ja ne on kaikki tarkoitettu pitkäaikaisasukkaille. Asukashuoneita on kaksikymmentäyksi ja huoneissa on 1-2 asukasta. Lisäksi on ruokailu- ja oleskelutilat, suihkuhuone ja saunatilat. Melkein jokaisessa huoneessa on oma WC. Kullaankodon osastot ovat Joutsela ja Kisukka. Asukkaiden lääkkeet tulevat pussijakeluna kerran viikossa Porin lääkekeskuksen kautta. Asukastietojen kirjaamiset tapahtuvat koneellisesti Effica-tietojärjestelmään. Osastolla toimii lähiesimiehenä vanhuspalveluiden esimies, Leena Kivisalo. Lisäksi osastolla toimii yhteensä kolme sairaanhoitajaa, kahdeksantoista lähihoitajaa ja kaksi hoitoapulaista. Porin yhteistoiminta-alueen vanhuspalveluiden suunnitelmassa vuoteen 2020 on missiona hyvä ja arvokas vanhuus, ikääntyvän tulee kokea olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi ja että hän voi elää hyvää elämää myös vanhainkodilla. (Kivisalo 11.10.2013.)

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

5.1 Tehtävät

Projektisuunnitelman ja työsuunnitelman päätehtävät voidaan jakaa kolmeen osaan. Niissä kuvataan, miten haluttu lopputulos saadaan aikaan, miten käytetään seurannan ja valvonnan apuvälineitä sekä miten suunnitelma auttaa organisaation toiminnan kokonaissuunnittelussa. (Ruuska 2006, 98.) Projektisuunnitelmassa keskeistä on aikataulu. Projektin kulkua voidaan ennakoida ja etenemistä seurata aikataulun perusteella. Projektin käynnistysvaiheessa projektille suunnitellaan ja asetetaan rajaukseen perustuva tavoiteaikataulu. Projektin edetessä sitä tarkennetaan niin, että seuraaville kuukausille on tehty hyvät ja täsmälliset työsuunnitelmat. Projektin vaihteistukseen ja ositteluun kuuluu välitavoitteita. Niillä varmistetaan, että työ etenee kohti alkuperäistä päämäärää. Projektin suunnittelu ja organisointi on projektissa tapahtuvaa, jatkuvaa toimintaa. Projektisuunnitelman päivittäminen on tärkeää, sillä projektityöprosessi elää koko ajan. Sen johdosta suunnitelmatkin mukautuvat ja pysyvät reaaliajassa prosessin edetessä. (Ruuska 2006, 101-103.)

Projektin tehtävänä on toteuttaa Porin perusturvakeskuksen Kullaankodossa kolme viriketuokiota. Teemoina ovat musiikki, muistelu, liikunta ja koira-avusteinen toiminta. Nämä teemat kuuluvat osina eri viriketuokioihin. Tällä tavalla tuokioista tulee monipuolisemmat ja mielenkiintoisemmat. Viriketuokion aika on 30-45 min. Ohjelmaan on suunniteltu aikaa myös keskustelulle.

Viriketuokioihin osallistuu 5-10 asukasta per tuokio. Suurimmalla osalla viriketuokioihin osallistuvista asukkaista on alentunut toimintakyky ja he tarvitsevat paljon apua päivittäisiin toimintoihinsa.

5.2 Resurssit

Resursseja suunniteltaessa tulee miettiä muun muassa sitä, kuinka paljon tarvitaan henkilöresursseja, millaisia tieto- ja taitoresursseja tulee olla, millaisia tiloja tarvitaan, miten viestitään ja lisäksi mahdolliset muut tarpeet (Paasivaara, Suhonen &

Nikkilä 2008, 127). Aikataulu ja kustannusarvio voidaan laatia projektin osittelen avulla. Projektin osittelen tavoite on hallita työkokonaisuutta jakamalla projekti osiin ja sen kautta itsenäisesti suunniteltaviksi ja toteutettaviksi tehtäväkokonaisuuksiksi. Tehtävien vaatima työmäärä ja resurssitarve tulee arvioida, jonka jälkeen osittelen tarkkuustaso määräytyy. Osittelen tuloksena syntyy vaiheistus ja tehtäväluettelo. Niiden perusteella laaditaan työketjut lopputuloksen valmistamiseksi. Ensiksi kartoitetaan alkutyöt, joiden käynnistäminen voi tapahtua heti. Sen jälkeen työketjut käydään läpi alusta loppuun. Jokaisen tehtävän kohdalla määritellään, mitä tulee seuraavaksi tehdä. Lopuksi palataan takaisin alkuun ja pohditaan sekä analysoidaan jokaisen tehtävän kohdalla, mitä pitää olla valmiina ennen tätä tehtävää. (Ruuska 2006, 104-107.)

Projektin teemat ja aikataulut on suunniteltu siten, että resurssit riittävät niihin. Opinnäytetyön tekijä on ollut töissä Noormarkun lähipalvelukeskuksen osastolla tammikuusta 2013 lähtien kokopäiväisesti, sairaanhoitajan sijaisena. Resursseja ei ole ollut tehdä opinnäytetyötä nopeassa tahdissa tämän takia. Töissä on käytössä autonominen työvuorosuunnittelu, jonka ansiosta on ollut mahdollista opiskella työn ohessa. Projektityö on saatu tämän avulla sovitettua töihin ja opiskeluun. Aikaa on töiden ja loppuopintojen takia rajallisesti, jonka takia viriketuokioiden on suunniteltu toteutettavaksi kolmena eri päivänä. Tätä ratkaisua tukee myös iäkkäiden jaksaminen osallistua viriketuokioihin. Materiaalit viriketuokioihin on hankittu itse. Kullaankodon tilaresurssit ovat hyvät viriketuokioiden toteuttamiseen. Kullaankodon vanhainkodin juhlasali on avara ja iso tila, johon sopii isokin ryhmä pitämään viriketuokioita. Kullaankodon vanhainkodilla on piano, jota on voitu hyödyntää viriketuokioissa. Raharesurssit on turvattu työtilanteen ansiosta. Rahakuluja ei ole ollut suuria määriä.

Ajankäyttö projektityössä jakaantuu seuraavasti. Aiheen valinta ja rajaus, yhteydenotot vanhainkotiin sekä ohjausta, yhteensä neljäkymmentäviisi tuntia. Projektin suunnittelua, tiedonkeruuta, seminaareihin osallistumista sekä ohjausta, yhteensä sata tuntia. Virikepäivien suunnittelua, tiedonkeruuta, ohjausta, seminaareihin osallistumista sekä oma suunnitteluseminaari, yhteensä sata tuntia. Viriketuokioiden tarkempaa suunnittelua ja harjoittelua, tiedon ja materiaalien keruuta, yhteydenottoja projektiryhmän jäseniin, ohjausta sekä viriketuokioiden

pitäminen, yhteensä sata tuntia. Lopuksi raportin kirjoittamista, ohjausta ja oma projektin raportointiseminaari, yhteensä viisikymmentäviisi tuntia.

5.3 Projektin rajaus ja riskit

Rajaukseen vaikuttavat merkittävästi projektille asetetut reunaehdot, kuten ajalliset ja taloudelliset reunaehdot. Rajauksella varmistetaan, että aikaansaannostavoitteet ovat oikeassa suhteessa käytettävissä olevaan aikaan ja voimavaroihin nähden. Rajauksen tulee sisältää sellainen työkokonaisuus, joka voidaan toteuttaa kohtuullisessa ajassa. (Ruuska 2006, 73-74.)

Projektin lähtötilanteessa pitäisi pystyä määrittelemään onnistumisen riskitaso ja arvioimaan epäonnistumisen mahdollisuus. Menestymisen toisena puolena on aina epäonnistumisen mahdollisuus. (Rissanen 2002, 17.) Riskien hallinta koostuu riskien ja ongelma-alueiden pohtimisesta, riskilistan kirjoittamisesta, toimenpiteiden sopimisesta sekä riskikohteiden seurannasta ja riskilistan päivittämisestä. Analysoimalla riskit pyritään tunnistamaan ne tekijät, jotka voivat hankaloittaa projektin tavoitteiden saavuttamista. Riskikartoitus laaditaan projektisuunnitelman läpikäymisen avulla. Potentiaaliset ongelmakohdat kirjataan ylös. Riskien tunnistamisen jälkeen riskeille tehdään toimenpide-ehdotukset, joiden avulla riskiä voidaan paremmin hallita. (Ruuska 2006, 83.) On syytä ennakoida potentiaalisia ongelmia koko projektin ajan (Pelin 2011, 221).

Projektin riskinä on kolme isoa toiminnallista viriketuokiota yhden opiskelijan toteutettavana. Projektin teemat rajattiin neljään eri viriketeemaan. Musiikki toistuu kaikissa eri tuokioissa ja sen lisäksi toisessa ja kolmannessa tuokiossa on myös uusi teema. Uusilla teemoilla pyritään lisäämään tuokioiden mielenkiintoa. Musiikki toistuvana teemana helpottaa tuokioiden suunnittelua ja lisää turvallisuutta toteuttaa tuokioita.

Riskinä on myös iäkkäiden terveydentila ja miten he jaksavat tuokiossa toimia. Esimerkiksi miten he jaksavat seisoa, istua ja keskittyä tuokioihin. Aika rajattiin

ikäihmisten jaksamisen takia maksimissaan yhteen tuntiin. Tuokioissa on mukana ikäihmisten oma hoitaja ja tuokioista on mahdollisuus lähteä myös kesken pois.

5.4 Projektin vaiheet, aikataulu ja rahoitus

Projekti on kokonaisuus. Se koostuu toisiinsa kytkeytyvistä toiminnallisista osista. Toiminnallisia osia ovat suunnittelu, toteuttaminen, päättäminen, sulauttaminen ja arviointi. (Paasivaara ym. 2008, 121.) Projektia kuvaa elinkaari, johon nämä toiminnalliset osat kuuluvat. Projektin onnistumiseksi elinkaareissa korostuvat suunnittelu-, aloittamis- ja toteuttamisvaihe. (Paasivaara ym. 2008, 103-104.)

Ensimmäinen vaihe projektissa on tarpeen tunnistaminen, jonka aikana projekti määritellään ja kokonaisuus hahmotellaan. Projektin aloittamiseen kuuluvat projektisuunitelman tekeminen, mahdollisen rahoituksen hakeminen, projektiryhmän kokoaminen, aloituskokouksen järjestäminen projektiryhmälle sekä projektista tiedottaminen. (Paasivaara ym. 2008, 122.)

Ikäihmisten kokonaisvaltainen hyvinvointi on erittäin tärkeä asia. On tärkeää, että ikäihmisille järjestetään riittävästi aktiviteetteja. Kullaankodon vanhainkoti oli opinnäytetyön tekijälle lähihoitajan sijaisuuksista tuttu paikka, joten vanhuspalveluiden esimies Leena Kivisalolle esitettiin idea toteuttaa viriketuokioita Kullaankodon asukkaille. Hän piti ideasta ja näin opinnäytetyö sai alkunsa syksyllä 2012. Keväällä 2013 alettiin työstää projektia ja projektisuunnitelma valmistui kesällä 2013. Tuokioiden ajankohdaksi valittiin 17. syyskuuta, 29. syyskuuta ja 6. lokakuuta 2013. Toiminnallisessa vaiheessa suunniteltiin ja toteutettiin viriketuokiot. Projekti päättyy loppuraportin kirjoittamiseen ja arviointiin. Opinnäytetyön projektin vaiheet esitetään kuviossa 1.

1. Suunnitteluvaihe

Tarpeen tunnistaminen

Projektin tarve:

Ikäihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen järjestämällä riittävästi aktiviteetteja. Kohderyhmänä Kullaankodon asukkaat.

Projektin keskeiset asiasanat : Viriketoiminta, iäkäs ihminen, vanhainkoti ja toimintakyky.

Projektisuunnitelman työstäminen

Projektin tarkoitus/tehtävä:

Projektin tarkoitus on toteuttaa kolme tunnin mittaista viriketuokiota Kullaankodon asukkaille, joissa virikemuotoina käytetään musiikkia, muistelua, liikkumista ja koira-avusteista toimintaa, ikäihmisten voimavarojen mukaan. Projektin tavoitteena on iäkkäiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen sekä ikäihmisten yhteen saattaminen, yhdessä tekeminen ja muistelu.

Projektin tehtävään tutustuminen

Teoriaan, aikaisempiin tutkimuksiin ja viriketoimintoihin tutustuminen

2. Toiminnallinen vaihe

Teoriaan ja aikaisempiin viriketuokioihin tutustuminen

Viriketuokioiden työstäminen

Yhteydenottoja Kullaankotoon: Keskusteluissa sovittiin viriketuokio-päivistä, niiden sisällöistä, osallistujia määrästä, tilojen käytöstä sekä hoitajien osallistumisesta viriketuokioihin.

Viriketuokioiden pitäminen 17. syyskuuta, 29. syyskuuta ja 6. lokakuuta 2013.

3. Projektin päättäminen ja projektin arviointi

Projektin loppuraportin kirjoittaminen

Projektin loppuraportti

Kuvio 1. Opinnäytetyön projektin vaiheet

5.5 Palautteen kokoaminen viriketuokiosta

Jokaisesta kolmesta viriketuokiosta kootaan palaute palautelomakkeen avulla (LIITE 1). Mukana olevilta hoitajilta pyydetään palaute suullisesti ja kirjallisesti. Ryhmään osallistuvilta asukkailta palaute kootaan tilanteen mukaan, joko kirjallisesti tai suullisesti. Lisäksi palautetta kootaan myös havainnoimalla ryhmää esimerkiksi ilmeitä ja eleitä sekä osallistumista toimintaan.

6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS

6.1 Suunnitteluvaihe ja viriketuokioiden työstäminen

Projektin johtamisen työvälineenä käytetään projektisuunnitelmaa. Se on samalla myös toimintasuunnitelma ja yhteistyösopimus. Projektisuunnitelmaa laadittaessa tarkoituksenmukaisuus on tärkeää. Projektia tulee suunnitella sen verran, että se saavuttaa asetetut tavoitteet. Projektisuunnitelmaa tehdessä projektinvetäjä on päävastuussa suunnitelman laatimisesta. Käytännössä kuitenkin se tehdään yhteistyössä projektiryhmän kanssa. Suunnitteluun osallistuu mahdollisimman moni projektiryhmästä, jolloin projektin tavoitteesta päästään yhteisymmärrykseen. Suunnittelu jatkuu koko projektin elinkaaren ajan. Projektisuunnitelmassa esitellään muun muassa projektin tausta, tavoite, tuotos ja vaiheet. Projektisuunnitelman tulee olla johdonmukainen. Projektin aikataulua suunniteltaessa on hyvä jättää vähän pelivaraa. Aikataulun tulee olla realistinen. (Paasivaara ym. 2008, 125-126.)

Projektisuunnitelmaa alettiin työstämään kesäkuussa 2013. Tietoa etsittiin erilaisista lähteistä, muun muassa kirjoista sekä aikaisemmista tutkimuksista ja projekteista projektisuunnitelman laatimista varten. Kullaankodon projektiryhmän jäseniin oltiin yhteydessä ennen projektisuunnitelman esittämistä suunnitteluseminaarissa. Keskusteltiin ja sovittiin muun muassa viriketuokioiden alustavista sisällöistä, tilojen käytöstä, ryhmään osallistuvien asukkaiden määrästä sekä viriketuokiopäivistä. Projektisuunnitelma esitettiin ja hyväksyttiin 30. päivä elokuuta 2013. Sen jälkeen täytettiin ja vietiin projektin lupa-anomus sekä sopimuslomakkeet vanhuspalveluiden johtajalle, Pirjo Rehulalle allekirjoitettavaksi, jonka jälkeen lomakkeet menivät terveys -osaamisalueen johtajalle, Eeva-Liisa Moisiolle. Ennen viriketuokioita käytiin keskustelemassa tuokioista Kullaankodolla sairaanhoitaja Sirpa Jokimaan kanssa.

Viriketuokioita työstettiin ja rakennettiin aktiivisesti keräämällä teoriatietoja ja materiaaleja tuokioihin. Viriketuokioihin liittyvä teoria on esitetty opinnäytetyön teoreettisissa lähtökohdissa. Ensimmäiseen viriketuokioon hankittiin paljon vanhoja esineitä, joiden avulla oli tarkoitus muistella ikäihmisten kanssa. Tuokion loppuun

etsittiin mukava, ikäihmisille tuttu yhteislaulu, jonka sanat tulostettiin kaikille osallistujille suurella kirjasinkoolla. Lauluun etsittiin taustalle musiikkia, joka soi CD-soittimesta. Tuokion sisältöä harjoiteltiin ja kootuista vanhoista esineistä etsittiin tietoa, jota voitiin käyttää hyödyksi viriketuokiossa. Ensimmäinen viriketuokio on kuvattu lyhyesti liitteessä 2.

Toista viriketuokiota työstettiin heti ensimmäisen tuokion päätyttyä. Tuokioon koottiin laulunsanoja, jotka tulostettiin osallistujille yhtenäisiksi nipuiksi. Lauluja harjoiteltiin aktiivisesti pianolla säestystä ja laulamista varten. Tuokion toisena teemana oli liikkuminen. Sitä varten etsittiin tietoa iäkkäiden liikunnasta ja sen avulla suunniteltiin liikkeitä, jotka sopivat ikäihmisille. Liikkeitä harjoiteltiin ja pohdittiin, mitkä ovat hyviä liikkeitä osallistujille, joiden toimintakyky on alentunut. Liikuntahetken taustalle etsittiin mukava ja rauhallinen laulu. Toinen viriketuokio on kuvattu lyhyesti liitteessä 2.

Kolmannen viriketuokion työstäminen alkoi, kun toinen tuokio oli päättynyt. Tarkoituksena oli viimeisellä kerralla pitää yhteislaulutuokio kuten toisella kerralla sekä tuoda Bella-koira vierailulle Kullaankotoon. Laulunsanat tulostettiin valmiiksi osallistujille ja lauluja harjoiteltiin pianolla säestystä ja yhdessä laulamista varten. Bella-koira pestiin ja lenkkeilytettiin ennen tuokiota. Kolmas viriketuokio on kuvattu lyhyesti liitteessä 2.

6.2 Projektin tuotokset

6.2.1 Ensimmäinen viriketuokio

Ensimmäinen viriketuokio pidettiin tiistaina 17. päivä syyskuuta 2013. Viriketuokio alkoi puoli kaksi iltapäivällä. Valmistautumiseen Kullaankodolla varattiin aikaa tunti ennen viriketuokiota juhlasalin järjestelyyn. Tarkistettiin myös, että cd-soitin toimii. Tuokion teemana oli muistelu ja musiikki. Osallistujia oli aluksi kymmenen ja hoitaja, mutta yksi ikäihmisistä lähti pois viriketuokion alussa henkilökohtaisista syistä, jotka eivät liittyneet tuokioon.

Viriketuokio alkoi esittäytymisellä. Käytiin myös läpi viriketuokioon osallistuvien nimet. Ensimmäisenä oli ohjelmassa vanhoihin esineisiin tutustumista, joita oltiin kerätty tuokiota varten. Esiteltäviä esineitä olivat käpy, kaulinpuut, pyykkilauta, suuntapiirrin, puusiivilä, varpuvispilä, puinen viiliastia, leipätiinu ja hierrin, leipälauta, syöstävä ja käpy, pellavaliina, kaide eli pirta, rukinpuola, karstat ja lampaanvilla, petkele ja loora, mortteli sekä kuumavesipullo. Tuokiossa esillä oli myös muitakin tavaroita, joita ei ehditty käymään läpi. Kuvia esineistä on liitteissä 3 ja 4. Esillä oli rekvisiittana vanha pitkä matto juhlasalin lattialla ja kaksi tuolimattoa tuolien päällä. Esineet esiteltiin ensin yksi kerrallaan yhteisesti ja lopuksi kaikille erikseen. Vanhoista esineistä pidettiin kovasti ja ne toivat muistoja mieleen. Esineitä sai koskettaa ja tutkia. Vanhoja esineitä käytiin läpi puoli tuntia, ikäihmisten tahdissa.

Esineiden läpikäymisen jälkeen ohjelmassa oli yhteislaulu "Isoisän olkihattu". Sanat oltiin tulostettu etukäteen kaikille. Laulu soi taustalla cd-soittimesta. Tästä osuudesta tykättiin kovin. Lopuksi kiitoksena soitettiin pianolla "Finlandia hymni" (Kari & Leskelä 2007, 13). Viriketuokio kesti neljäkymmentäviisi minuuttia.

Lopuksi kerättiin palaute haastattelemalla asukkaita palautelomaketta apuna käyttäen. Hoitajalta saatiin palaute palautelomakkeella ja suullisena. Palautetta saatiin myös hyvin havainnoimalla. Palautteessa kävi ilmi, että viriketuokiosta pidettiin. Vanhat esineet olivat mielenkiintoisia ja yhteislaulusta pidettiin paljon. Koettiin, että aika kului mukavasti kun oli erilaista ajanvietettä. Viriketuokion toteuttajaa pidettiin rauhallisena, hän esittäytyi selkeästi ja huomioi jokaisen tuokioon osallistuneen erikseen. Osallistujat toivoivat runsaasti samanlaisia viriketuokioita, koska ne tuovat mukavaa vaihtelua päivään ja aika kuluu mukavasti. Jatkoon toivottiin musiikkipitoista ohjelmaa esimerkiksi yhteislaulua, hengellisiä lauluja tai musiikin kuuntelua, koska se herättää tunteita ja muistoja. Vanhoja esineitä toivottiin myös. Koettiin myös, että kaikki mahdollinen viriketoiminta sopii hyvin ja mukana olo on mukavaa.

Havainnoimalla kävi ilmi myös että viriketuokio oli mieluinen. Tuokioon osallistuttiin hyvin ja ilmeistä näki, että osallistujat viihtyivät tuokiossa. Tuokiosta jäi erittäin hyvä mieli. Viriketuokion aika koettiin sopivan mittaiseksi. Palautteen

keruun jälkeen avustettiin asukkaat takaisin osastolle ja siivottiin juhlasali takaisin alkuperäiseen kuntoon. Jälkityöt kestivät noin viisitoista minuuttia.

6.2.2 Toinen viriketuokio

Toinen viriketuokio pidettiin sunnuntaina 29. päivä syyskuuta 2013. Viriketuokio alkoi puoli kaksi iltapäivällä. Valmistautumiseen Kullaankodolla varattiin aikaa puoli tuntia ennen viriketuokiota. Tarkistettiin toimiiko CD-soitin ja juhlasaliin tehtiin tilaa asukkaille pianon lähetyville. Tuokion teemana oli musiikki ja liikkuminen.

Ensimmäisessä viriketuokiossa kävi ilmi, että lähes kaikki viriketuokioon osallistuvat ikäihmiset olivat pyörätuolissa istuvia, hyvin iäkkäitä ihmisiä, joiden toimintakyky oli huomattavasti alentunut. Näin ollen liikuntateeman suunnittelussa karsittiin muun muassa liikkeitä, joissa täytyisi seistä. Tuokioon valittiin keveitä liikkeitä sisältävä kokonaisuus.

Tuokiossa huomioitiin myös edellisen viriketuokion palaute ja toteutettiin enemmän musiikkipitoista ohjelmaa. Tuokio alkoi esittäytymisellä ja tuokioon osallistui kymmenen Kullaankodon asukasta. Alussa laulettiin yhteislauluja, jotka olivat "Kultainen nuoruus" (Vuoristo 1976, 212-213), "Taivas on sininen ja valkoinen", "Karjalan kunnailta" (Kari & Leskelä 2007, 69, 55), "Päivänsäde ja menninkäinen" (Vuoristo 1981, 36-37), "Lapsuuden toverille" ja "Kiitos sulle Jumalani" (Vuoristo 1976, 50, 67). Opinnäytetyön tekijä säesti pianolla ja lauloi mukana. Laulujen sanat oli tulostettu jokaiselle osallistujalle valmiiksi nipuksi. Laulumonisteet jäivät Kullaankodon asukkaiden ja hoitajien käyttöön mahdollisia myöhempiä laulutuokioita varten.

Laulutuokion jälkeen ohjelmassa oli pieni liikuntahetki. Liikkeinä oli olkapäiden koskettaminen käsillä, käsien nosto olkapäiden tasolle tehden sormilla tähtiliikettä, polville taputtaminen käsillä, polvien nosteleminen, vartalon heijaaminen eteenpäin ja taaksepäin ja lopuksi jokainen liikuntahetkeen osallistunut halasi itseään. Liikuntahetken taustalla soi musiikkia.

Viriketuokio kokonaisuudessaan kesti noin kolmekymmentä minuuttia, jonka lisäksi kerättiin palaute. Palautteen keräämiseen meni noin viisitoista minuuttia. Palautteenkeruun apuna käytettiin palautelomakkeen kysymyksiä ja osallistujia haastateltiin. Mukana olleelta hoitajalta palaute saatiin palautelomakkeella ja suullisena. Palautteesta kävi ilmi, että viriketuokiosta pidettiin erittäin paljon. Se oli sopivan rauhallinen ja tuokion pituus oli hyvä. Osa osallistujista oli sitä mieltä, että tuokiot voisivat kestää pidemmänkin aikaa, koska "on sama missä istutaan". Koettiin, että ohjelma on aina hyvää vaihtelua. Samanlaisia tuokioita toivottiin lisää. Osallistujien mielestä viriketuokioita on liian vähän Kullaankodolla. Kaikkea ohjelmaa saa olla, mutta musiikista pidettiin erityisesti. Jatkoon toivottiin tälläkin kertaa musiikkia sekä mahdollisesti musiikkia ja "jumppaa". Asukkailta kysyttiin myös, mitä mieltä he olisivat koiran vierailusta vanhainkodissa. Koiran vierailu oli alustavasti suunniteltu kolmanteen, viimeisimpään tuokioon. Asukkaiden mielestä koiran vierailusta tykättäisiin myös.

Havainnoimalla saatiin myös hyvin palautetta. Tuokioon osallistuttiin aktiivisesti mukana laulamalla ja liikuntahetkeen osallistumalla. Ilmeistä ja eleistä saatiin myös positiivista palautetta.

Palautteen keruun jälkeen avustettiin osallistujat takaisin osastolle ja siivottiin juhlasali takaisin alkuperäiseen kuntoon. Tähän meni aikaa noin viisitoista minuuttia.

6.2.3 Kolmas viriketuokio

Kolmas viriketuokio pidettiin sunnuntaina 6. päivä lokaluuta 2013. Valmistautumiseen Kullaankodolla varattiin aikaa puoli tuntia ennen viriketuokiota. Juhlasaliin tehtiin tilaa asukkaille pianon lähettyville. Paikka tehtiin tutuksi Bella-koiralle, joka osallistui viriketuokioon. Viriketuokio alkoi puoli kaksi iltapäivällä. Tuokion teemana oli "Bella-koira" ja musiikki. Tuokiossa huomioitiin edellisen viriketuokion palaute ja toteutettiin lisää musiikkipitoista ohjelmaa sekä tuotiin opinnäytetyön tekijän Bella-koira vierailulle. Tuokio alkoi esittäytymisellä ja tuokioon osallistui kahdeksan Kullaankodon asukasta. Yksi osallistujista lähti pois tuokion alkuvaiheessa. Alussa tutustuttiin Bella-koiraan muun muassa kertomalla

Bellan historiaa ja millainen koira Bella on sekä miten se on päätynyt opinnäytetyön tekijälle. Varmistettiin myös kaikilta osallistujilta, ettei kukaan pelkää koiria. Bellaa sai rapsuttaa. Osallistujien kesken keskusteltiin omista koirakokemuksista muun muassa kenellä on ollut koira tai koiria. Myös muista kotieläimistä puhuttiin. Tuokiossa muisteltiin minkälaisia asukkaiden kotieläimet olivat olleet sekä minkälaisia muistoja ne tuovat mieleen. Bella-koira oli viriketuokiossa mukana koko ajan ja sitä saatiin seurata ja rapsuttaa myös laulutuokio-osuuden aikana. Bella-koirasta on kuva liitteessä 5.

Yhteislaulutuokioon oli valittu eri laulut kuin edellisellä kerralla. Laulut olivat "Päivä vain ja hetki kerrallansa" (Suomen Luterilaisen Evankeliumiyhdistyksen www-sivut 2013), "Kotimaani on Suomi" (Kari & Leskelä 2007, 26), "Yksi ruusu on kasvanut laaksossa" (Vuoristo 1976, 46-47), "Kalliolle kukkulalle" (Kuolemajärven www-sivut 2013), "Vanhoja poikia viiksekkäitä" ja "Satumaa" (Kari & Leskelä 2007, 104-105, 92-93). Opinnäytetyön tekijä säesti pianolla ja lauloi mukana. Laulujen sanat oli tulostettu jokaiselle osallistujalle valmiiksi nipuksi. Laulumonisteet jäivät Kullaankodon asukkaiden ja hoitajien käyttöön mahdollisia myöhempiä laulutuokioita varten. Viriketuokio päätettiin kiitoksiin.

Viriketuokio kokonaisuudessaan kesti noin kolmekymmentäviisi minuuttia, jonka lisäksi kerättiin palaute. Palautteen keräämiseen meni noin kaksikymmentä minuuttia. Palautteenkeruun apuna käytettiin palautelomakkeen kysymyksiä ja osallistujia haastateltiin. Mukana olleelta hoitajalta palaute saatiin palautelomakkeella. Palautteesta kävi ilmi, että viriketuokiosta pidettiin paljon. Se koettiin mukavaksi vaihteluksi. Bellan vierailu ilahdutti. Koettiin myös että on mukavaa kun käy vieraita. Laulut olivat osallistujien mielestä sopivia ja musiikin kuuntelu oli mieluisaa. Jatkossa toivottiin samanlaisia viriketuokioita ja yhdessä olemista. "Mikäs sen mukavampaa kun on paljon kavereita". Toivottiin musiikkia ja muistelua. Askartelu ei enää onnistu Kullaankodon ikäihmisiltä. Toiset eivät osanneet vastata kysymykseen; "millaista muuta viriketoimintaa toivoisitte järjestettävän?". Koettiin, että kaikki on mukavaa.

Palautetta saatiin myös hyvin havainnoimalla. Bella-koiran vierailu piristi asukkaita paljon. Lähes kaikki ojensivat kätensä rapsuttaakseen Bellaa. Koiran näkeminen sai

osallistujat hymyilemään ja juttelemaan enemmän. Laulutuokioon osallistuttiin mukana laulamalla ja kuuntelemalla. Viriketuokioiden toteuttaja sai myös suullista, positiivista palautetta ja kiitosta asukkailta.

Palautteen keruun jälkeen avustettiin asukkaat takaisin osastolle. Tämän jälkeen siivottiin juhlasali. Tähän meni aikaa noin viisitoista minuuttia.

7 PROJEKTIN PÄÄTTYMINEN JA ARVIOINTI

7.1 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Etiikan tehtävänä on puolustaa tärkeitä arvoja eli niitä, mitä pidetään hyvänä ja moraalisesti oikeana. Tutkivan kehittämisen kriittisiä kohtia ovat muun muassa kehittämis- ja tutkimuskohteen aiheen valinnan eettisyys, tutkimusongelmat ja kehittämistehtävät, teoreettisten lähteiden valinta, toimintatapojen valinta esimerkiksi tutkimuksen aineistonkeruumenetelmien ja kehittämismenetelmien valinnassa sekä aineistonkeruun toteutus. Tutkivan kehittämisen kriittisiä kohtia ovat myös kehittämisestä saatavan tiedon analyysi, luotettavuuden arviointi sekä raportointi. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 43-44.)

Aiheen valinnan ja kehittämistoiminnan sekä tutkimuksen kohdentamisen eettisyys tulee miettiä huolellisesti jo ennen tutkivan kehittämistoiminnan aloittamista. Kehittämistoiminnalla ei saa loukata ketään eikä väheksyä eri ihmisiä ja ihmisryhmiä. Terveystieteiden kehittämisessä kehittämistoiminnan päämääränä on potilaiden hyvä. Kehittämistehtävän määrittelyssä ja rajaamisessa on oltava huolellinen, jotta kysymyksenasettelu on hyvä ja sopiva tutkimuksen, toiminnan sekä eettisyyden näkökulmasta. Kehittämistoimintaan osallistuvan tulee jo hankkeen aloitusvaiheessa henkilökohtaisesti arvioida, pystyykö hän sitoutumaan siihen oman arvoperustansa pohjalta. Kehittämistoiminnassa tulee kiinnittää huomiota tietolähteiden valintaan. Tutkiva kehittäminen perustuu aikaisempaan tutkimustietoon, asiasta koottuihin käytännön kokemuksiin sekä muun muassa ammattilaisten kokemustietoon.

Kehittämistoiminnassa tulee arvioida lähteiden luotettavuutta ja eettisyyttä. (Heikkilä ym. 2008, 44.)

Tutkivassa kehittämisessä on tärkeää, että kehittämistoimintaan liittyviä ihmisiä kohdellaan ihmisarvoa kunnioittavasti, oikeudenmukaisesti ja tarkoituksena tuottamaan heille hyvää. Kehittämishankkeissa kiinnitetään erityishuomiota haavoittuvien ikäryhmien, kuten vanhusten suojelemiseen. Ihmisten täytyy saada itse päättää osallistumisestaan ja itsemääräämisoikeutta on kunnioitettava. Kehittämistä koskevan aineiston analyysi ja luotettavuuden arviointi ovat eettisyyden toteuttamiseksi keskeisiä asioita. Aineisto tulee analysoida huolellisesti, kaikki sen osat läpikäyden. Kehittämishankkeissa on tärkeää tarkastella ja arvioida koko prosessia. Hankkeen prosessista tehtävien johtopäätösten täytyy olla rehellisiä ja luotettavia. (Heikkilä ym. 2008, 44-45.)

Eettisesti hyvälle ikäihmisten hoitotyölle on ominaista muun muassa huolenpito ja turvallisuus sekä ihmisarvon, itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden kunnioittaminen. Gerontologisen hoitotyön eettisissä arvoissa on tärkeitä huolenpito ikääntyneestä ihmisestä, jolla on ihmisarvo sekä oikeus ihmisarvoiseen hoitoon. Huolenpito on tukemista ja sillä edistetään ikääntyneen ihmisen hyvää samalla ehkäisten ja minimoiden sitä, mikä on vahingollista ja kärsimystä aiheuttavaa. Vahinkojen ennaltaehkäisy, turvallisuudesta huolehtiminen, voimavarojen tukeminen sekä kivun lievittäminen ovat jokainen osaltansa huolenpidon eri ilmenemismuotoja. Ihmisarvo tarkoittaa sitä, että ihminen on eheä ja loukkaamaton kokonaisuus ja hänellä on oikeus omaan elämäänsä sekä ihmisarvoiseen kohteluun. Ihmisillä on oikeus fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen integriteettiin ja se perustuu itsemääräämisoikeuteen. Eettisesti hyvä ikääntyneiden hoitotyö vaatii hoitajalta muun muassa herkkyyttä, ymmärrystä ja osaamista. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 29-39.)

Projektityössä käytettiin näyttöön perustuvaa, uutta ja asianmukaista tietoa. Projektityön tekemisessä korostui se, että kaikki suunniteltiin ja tehtiin siten, että huolehdittiin asioiden eettisyydestä. Projektissa toteutui salassapitovelvollisuus. Ikääntyneiden nimiä tai muita henkilökohtaisia tietoja ei mainittu missään projektin vaiheissa. Tuokiot suunniteltiin siten, että eettiset periaatteet toteutuivat. Ikääntyneitä

kohdeltiin ihmisarvoisesti ja heidän turvallisuudestaan pidettiin huolta. Oli ehdottoman tärkeää, että tuokioihin osallistui myös jokaisella kerralla hoitaja edistämään ikäihmisten turvallisuutta ja huolenpitoa. Liikunta-teema toteutettiin turvallisesti suunnittelemalla osallistujien voimavaroihin ja toimintakykyyn nähden sopivia liikkeitä. Kaikissa tuokioissa toteutui myös itsemääräämisoikeus. Jokainen sai osallistua omalta osaltaan ja omalla tavallaan tuokioihin. Osallistujille selvitettiin muun muassa se, että laulamiseen ei ole pakko osallistua vaan voi myös vain kuunnella. Osallistujilla oli myös mahdollisuus lähteä pois kesken tuokion. Tuokioihin pystyivät osallistumaan sellaisetkin ikääntyneet, jotka eivät välttämättä itse puhuneet tai tehneet mitään. Musiikki-teema mahdollisti sen ja se koettiin hyväksi myös hoitajan kanssa, että mahdollisimman moni asukas pääsee osallistumaan tuokioihin.

Projektiin hankittiin lupa ennen viriketuokioiden pitämistä. Projektissa vältettiin plagiointia. Plagiointi on sellaista toimintaa, jossa jonkun toisen artikkelia, käsikirjoitusta tai tekstiä esitetään omana. Tekstiä lainattaessa lainaus tulee osoittaa asianmukaisilla lähdemerkinnöillä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2013, 26.)

7.2 Arviointi ja pohdinta

Projektin loppuraportissa verrataan projektille asetettuja tavoitteita toteutumiin ja lopputulokseen. Projektin toimintaa arvioidaan myös kokonaisuutena. Loppuraportissa tulee esille projektin tekijän oma näkemys projektin onnistumisesta. Onnistuneessa projektissa saavutetaan asetetut tavoitteet sovitun aikataulun mukaisesti. Onnistumista tulee arvioida myös lopputuloksen tuottaman hyödyn näkökulmasta. (Ruuska 2006, 248-252.)

Projektin tarkoituksena oli toteuttaa kolme noin tunnin mittaista viriketuokiota Porin perusturvakeskuksen Kullaankodon asukkaille. Tavoitteena oli iäkkäiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen sekä ikäihmisten yhteensaattaminen, yhdessä tekeminen ja muistelu.

Projektin tarkoitus ja tavoite saavutettiin hyvin. Viriketuokit toteutettiin 17. syyskuuta, 29. syyskuuta ja 6. lokakuuta 2013. Virikemuotoina käytettiin musiikkia, muistelua, liikuntaa ja koira-avusteista toimintaa. Viriketuokiot sujuivat hyvin ja yksi viriketuokio kesti noin 45 minuuttia palautteen keruun aika mukaan luettuna. Aika oli sopiva tuokioissa. Tuokiot olisivat voineet kestää pidemmänkin aikaa, mutta palautteen keruun kanssa aika oli maksimaalinen. Jatkossa tuokioita järjestettäessä voisi miettiä, olisiko mahdollista kerätä palaute jollakin toisella tavalla, jotta itse virikeosuudelle jäisi enemmän aikaa.

Viriketuokioihin osallistuneiden ikäihmisten ja hoitajien antama palaute oli erittäin positiivista. He kokivat, että virikkeitä voisi olla Kullaankodolla enemmänkin. Kaikista teemoista pidettiin paljon, mutta musiikista ja Bella-koiran vierailusta pidettiin kaikista eniten. Koiran näkeminen sai osallistujat hymyilemään ja juttelemaan enemmän. Osallistujien mielestä oli mukavaa, kun kävi vieraita ja oltiin yhdessä. He viihtyivät tuokioissa. Nokka (2012, 2) sekä Piisang ja Viio (2012, 2) saivat myös positiivista palautetta samantyyppisistä ikäihmisille toteuttamistaan viriketuokioista ja viriketuokioita toivottiin myös lisää (Nokka 2012, 2).

Jatkoprojekteina voisi olla koira-avusteista toimintaa ja musiikkituokioita, joissa iäkkäät voisivat itsekkin soittaa esimerkiksi lyömäsoittimilla, marakasseilla ja triangelilla. Muistelu on myös hyvä virikemuoto, mutta siinä tulee huomioida että ikääntyneet tekevät, toimivat ja puhuvat hitaasti, joten pienempi ryhmäkoko olisi parempi. Iäkkäiden muistelutuokioita voisi helpottaa jatkossa myös esimerkiksi useamman virikeohjaajan osallistumisella muistelun ohjaukseen.

Tämän tyyllisen opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa, mutta myös hienoa ja palkitsevaa. Projektityön tekemiseen vaadittiin pitkäjänteisyyttä, huolellista työskentelyä sekä aikaa. Työn tekeminen oli mielekästä, mutta matkan varrella tuli myös esteitä vastaan, jotka pyrittiin selvittämään parhaalla mahdollisella tavalla. Aikaa oli projektin tekemiseen tarpeeksi. Projektityön tekeminen opetti myös paljon muun muassa sen, että kaikki tulee suunnitella huolellisesti ja tarkasti sekä että varasuunnitelmia tulee olla ”takataskussa”. Viriketuokioiden järjestäminen oli haastavaa ja jännittävää, koska ei ollut aikaisempaa kokemusta viriketuokioiden pitämisestä. Jokaisen tuokion jälkeen innostus kasvoi kasvamisestaan järjestää

Kullaankodon ikäihmisille viriketuokioita ja sitten kun viimeinenkin tuokio oli ohi tuli tyhjä olo, kun ei ollut enää mitään järjestää. Opinnäytetyön myötä tuli innostus suunnitella ja järjestää viriketuokioita ikäihmisille jatkossakin.

LÄHTEET

- Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet - opas vanhustyöntekijöille.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki: EDITA.
- Hautala, E. 2012. Seniori-opas. Helsinki: WSOY.
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: WSOY.
- Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2008. Gerontologia. 2. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15.-17. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hoitotyön tutkimussäätiön www-sivut 2013. Koira-avusteinen toiminta pitkäaikaishoitolaitoksessa asuvien vanhusten hoidossa. JBI-suositus 2011. Viitattu 17.10.2013. <http://www.hotus.fi/jbi-fi/suomenkieliset-jbi-suositukset>
- Hurri, S. 2012. Karvainen kaveri. Sairaanhoidaja 10/12, 19-25.
- Kari, V. & Leskelä, A. (toim.) 2007. Suomen toivelaulut. Helsinki: F-Kustannus Oy.
- Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projekti-kirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Kivisalo, L. Kullaankodon toimintaymäristö ja henkilöstö. Kullaankodon toimintasuunnitelman suunnittelupohja vuodelle 2014. Vastaanottaja: reetta.husu@student.samk.fi Lähetetty 11.10.2013 klo 10.44. Viitattu 17.10.2013.
- Kuolemajärven www-sivut 2013. Viitattu 25.10.2013. <http://www.kuolemajarvi.fi/laulukirja.htm>
- Käypä hoidon www-sivut 2012. Viitattu 25.10.2013. http://www.kaypahoito.fi/web/kh/aakkosissa?p_p_id=guidelines_namelist_WAR_kh_haku&p_p_action=1&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_kirjain=L
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. 2012. L 28.12.2012/980.
- Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: EDITA.

- Marin, M. & Hakonen, S. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U-M., Pyykkö, S. & Kivelä, S-L. 2005. Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY.
- Nokka, S. 2012. Viriketoimintaa Abelin palvelutalossa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Itä, Pieksämäki. Viitattu 18.8.2013.
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48598/Nokka_Sanna.pdf?sequence=1
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.
- Pelin, R. 2011. Projekti-hallinnan käsikirja. 7. uud. p. Helsinki: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.
- Piisang, E. & Viio, K. 2012. Viriketuokion järjestäminen muistisairaille venäjänkielisille vanhuksille Helenan vanhainkodin dementiayksikkö Serafimassa. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki. Viitattu 18.8.2013.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39766/Piisang_Erja.pdf?sequence=1
- Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti.
- Rosenqvist, M. 2013. Reetta Husun täti. Pori. Puhelinhaastattelu 11.9.2013. Haastattelijana Reetta Husu. Muistiinpanot haastattelijan hallussa.
- Ruuska, K. 2006. Terveystenhuollon projektihallinta. Helsinki: Talentum.
- Räsänen, H. 2012. Vanhustyön radikaali. Sairaanhoitaja 10/12, 14-15.
- Seppänen, P. 2006. Hyvää oloa vanhainkotiin arjen pienillä kulttuuriteoilla. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Kulttuuripolitiikan koulutusohjelma. Viitattu 18.8.2013.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11557/URN_NBN_fi_jyu200626.pdf?sequence=1
- Sivistyssanakirjan www-sivut. Viitattu 13.8.2013. <http://sivistyssanakirja.com/asukas>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Viitattu 18.8.2013. www.stm.fi/julkaisut
- Suomen Luterilaisen Evankeliumiyhdistyksen www-sivut 2013. 315 Päivä vain ja hetki kerrallansa. Viitattu 25.10.2013. <http://sley.fi/sk315>

Tuominen, J. 2010. Ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäminen palvelutaloissa. Viriketoimintakansion luominen hoitajien käyttöön. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.8.2013.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/23057/Tuominen_Jenni.pdf?sequence=1
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201005179591>

Vainikka, M-L. 2003. Iäkkäille suunnatun viriketoiminnan vaikuttavuus. Pro gradu -tutkielma. Kuopion yliopisto: Terveystieteiden ja -talouden laitos.

Vehniäinen, E. 2009. Viriketoiminta dementoituneen potilaan pitkäaikaisessa laitoshoidossa – hoitohenkilökunnan näkökulma. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Viitattu 18.8.2013.
http://www.med.utu.fi/hoitotiede/julkaisut/opinnaytetyot/progradu-abstraktit/abstraktit_2009/Vehniainen.pdf

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. uud. p. Helsinki: Tammi.

Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. 2008. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY.

Vuoristo, A. (toim.) 1976. Suuri toivelaulukirja 1. 23. uud. p. Helsinki: WSOY:n graafiset laitokset.

Vuoristo, A. (toim.) 1981. Suuri toivelaulukirja 4. 9. uud. p. Helsinki: WSOY:n graafiset laitokset.

PÄIVÄ:

Palaute viriketuokiosta

Mitä piditte tämän päivän viriketuokiosta?

Toivoisitteko jatkossa samanlaisia viriketuokioita?

Millaista muuta viriketoimintaa toivoisitte järjestettävän?

VIRIKETUOKIOIDEN TIIVISTETYT KUVAUKSET

Ensimmäinen viriketuokio 17.9.2013

- Viriketuokioon valmistautuminen, juhlasalin järjestely
- Osallistujien vastaanottaminen, tervetulleeksi toivottaminen, esittäytyminen
- Vanhojen esineiden muistelu
- Yhteislaulu "Isoisän olkihattu"
- "Finlandia hymni" -esitys pianolla
- Viriketuokion päättäminen, kiitokset, palautteenkeruu
- Asukkaiden avustaminen osastolle ja juhlasalin siivous

Toinen viriketuokio 29.9.2013

- Viriketuokioon valmistautuminen, juhlasalin järjestely
- Osallistujien vastaanottaminen, tervetulleeksi toivottaminen, esittäytyminen
- Yhteislauluja pianolla säestäen: "Kultainen nuoruus", "Taivas on sininen ja valkoinen", "Karjalan kunnailta", "Päivänsäde ja menninkäinen", "Lapsuuden toverille" ja "Kiitos sulle Jumalani".
- Liikuntahetki
- Viriketuokion päättäminen, kiitokset, palautteenkeruu
- Asukkaiden avustaminen osastolle ja juhlasalin siivous

Kolmas viriketuokio 6.10.2013

- Viriketuokioon valmistautuminen, juhlasalin järjestely
- Osallistujien vastaanottaminen, tervetulleeksi toivottaminen, esittäytyminen
- Bella-koiran esittely ja muistelu koiran avulla
- Yhteislauluja pianolla säestäen: "Päivä vain ja hetki kerrallansa", "Kotimaani on Suomi", "Yksi ruusu on kasvanut laaksossa", "Kalliolle kukkulalle", "Vanhoja poikia viiksekkäitä" ja "Satumaa".
- Viriketuokion päättäminen, kiitokset, palautteenkeruu
- Asukkaiden avustaminen osastolle ja juhlasalin siivous



Kuva 1.

Esineet ylhäältä vasemmalta: pyykkilauta, kaulinpuut, karstat ja lampaanvilla, rukinpuola, syöstävä ja käpy, käpy, kaide eli pirta, suuntapiirrin ja pellavaliina (Rosenqvist henkilökohtainen tiedonanto 11.9.2013).



Kuva 2.

Esineet ylhäältä vasemmalta: leipätiinu ja hierrin, mortteli, puusiivilä, petkele ja loora, puinen viiliastia, kuumavesipullo, leipälauta ja varpuvispilä (Rosenqvist henkilökohtainen tiedonanto 11.9.2013).



Kuva 3. Bella-koira