

MUSIIKILLISIA ELÄMYKSIÄ ARKEEN

Tukimateriaalia luovaan viriketoimintaan

Maarit Nykänen

Opinnäytetyö, syksy 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Nykänen, Maarit. Musiikillisia elämyksiä arkeen – Tukimateriaalia luovaan viriketoimintaan. Pieksämäki, syksy 2014. 91 s., 8 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK).

Opinnäytetyö oli luonteeltaan toiminnallista kehittämistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa Koivurannan palvelukeskuksen musiikkivirikemateriaali, joka oli kaikkien työntekijöiden saatavilla, tutkia ja kehittää talon sisästä musiikkiviriketoimintaa sekä ensisijaisesti tuottaa vanhusten musiikkiviriketoiminnan käyttöön mediavälitteistä tukimateriaalia. Tämä siksi, jotta musiikkia, etenkin yhteislaulua ja sen terveysvaikutuksia voitaisiin laajemmin hyödyntää talon oman henkilökunnan toimesta.

Kehittämistoiminnan aihe nousi esiin opiskelijan ja Koivurannan palvelukeskuksen virikeohjaajan Riitta Kuparisen yhteistyöstä. Materiaalin tuottamisen lähtökohtana oli palvelukeskuksen kaksi teemoitettua lauluvihkoa (monisteniput): Koivurannan laulut (92 kpl) & Hengelliset laulut (88 kpl), jotka olivat lähes käyttämättöminä viriketoiminnassa. Niiden sisältö haluttiin saada käyttöön.

Viriketoimintaa seurattiin kolme kuukautta. Lauluvihkojen kaikki laulut taustoitettiin. Olemassa olevalla materiaalilla ja koelunnoksilla laulatettiin vanhuksia kahdella osastolla ja kerättiin kehittämissuhteita vanhuksilta ja työntekijöiltä ryhmähaastattelun keinoin. Työntekijöille tehtiin myös erillinen kysely, jonka tarkoitus oli nostaa aihealueeseen liittyvä osaaminen esiin.

Kirjallisuuden, kyselyn ja ryhmähaastattelujen muiden keskustelujen perusteella palvelukeskuksen käyttöön räätälöitiin ja tuotettiin yhteensä 98 kappaletta viriketoiminnan multimediaa Windows Liven elokuvatyökalulla. Tuotetulla tukimateriaalilla laulatettiin vanhuksia neljällä osastolla. Musiikin vaikutukset vanhuksiin olivat silminnähtäviä joka osastolla. Opinnäytetyössä tuotettiin myös kuvitettu ohjeistus palvelukeskuksen työntekijöille omaehtoiseen materiaalin luomiseen.

Asiasanat: kehittämistoiminta, vanhustyö, viriketoiminta, multimedia

ABSTRACT

Nykänen, Maarit. Musical Experiences for Everyday Life - Support Material for Creative Recreational Activities. Pieksämäki, Autumn 2014. Language: Finnish. 91 pages, 8 appendices.

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

Music brings joy to life, wakes your senses to remember and helps you to get going on and on. You do not have to be a musician to be able to use music in recreational activities with the elderly. If there only was easy-to-use material to back you up, the singalong would be a more used activity in the service center. This was one topic in the discussion I and the guide for the recreational activities, Ms. Riitta Kuparinen, were talking about when the subject of this study was created.

I would like to see the positive impact that singalong may result for elderly people to become a growing tool in nursing. It is a cheap form of recreational activities to increase well-being especially if the organization can produce activity with its own employees. The nature of this study was about functional development. The aim of this study was to study and learn about and develop music and singing related recreational activities and the material which is available and free for anyone's use in the service center for the elderly called Koivuranta in Pieksämäki. After research I decided to produce multimedia for the service center which they could play with their Virtuaalikymppi-device or any device or media that reads it.

At first musical group interviews and questionnaire were used to collect data for the development from the elderly and workers. Existing paper piles of singalong song lyrics were background checked. Literature was studied according to issues at hand. After all 98 pieces of multimedia were made using the Windows Live Moviemaker. The material was tested on nearly every floor. The reactions of the elderly were moving. Instructions for making multimedia for recreational activities were also made in this study.

Keywords: functional development, multimedia, recreational activities, elderly

Lämpimät ja sydämelliset kiitokset
Koivurannan palvelukeskuksen asukkailla
ja työntekijöille yhteistyöstä.

Annetaan laulun raikua!



*Ei kaivata lausetta monta, ei tarvitse selittää.
Kun viestii sanatonta, jo ystävä ymmärtää.
Ei ystävyys suuria vaadi, vain ikkunan avoimen,
ei suunnitelmia laadi, vaan odottaa kuunnellen.
Se mikä on aitoa meissä, se ainoa voimaan jää,
ja hauraissa, särkyneissä - on ystävyys väkevää.*

Anna-Mari Kaskinen

SISÄLTÖ

1 MUSIIKILLA ELÄMYKSIÄ ARKEEN.....	7
2 TEE TYÖTÄS LAULELLEN - TUKIMATERIAALIA VIRIKETOIMINTAAN.....	8
2.1 Osallistava toimintatutkimus	10
2.2 Menetelmällisyys ja tiedonhankinta	12
2.3 Opinnäytteet, tutkimukset ja hankkeet aihealueella	14
3 VANHUSTEN HYVINVOINTI TOIMINNAN LÄHTÖKOHTANA	16
3.1 Vanhuksen voimavarat ja toimintakyky.....	17
3.2 Elämänlaatu	21
3.3 Sosiaalinen vanheneminen ja yksinäisyys.....	23
3.4 Osallisuus, osattomuus, osallistaminen ja osallistuminen.....	24
3.5 Sosiaalinen vuorovaikutus laitoksissa	25
4 YHTEISLAULUA VIRIKETYÖSSÄ TEKNOLOGIA-AVUSTEISESTI.....	27
4.1 Vanhustyön viriketoiminnan perusteet.....	27
4.2 Yhteislaulu – yksi vanhustyön luovista hoitomuodoista.....	29
4.3 Hyvinvointiteknologia vanhustyössä viriketoiminnan tukena	31
4.4 Mediavälitteisyys ja teknologia-avusteisuus viriketyössä.....	33
5 KOIVURANNAN PALVELUKESKUS	34
5.1 Koivurannan palvelukeskuksen historiaa	34
5.2 Palvelukeskuksen nykytila ja tulevaisuus	35
5.3 Kehittävä Koivuranta	37
6 KÄYTÄNNÖN KEHITTÄMISTOIMINTA JA SEN ARVIOINTI	38
6.1 Opinnäytetyön idean synty	38
6.2 Kehittämistoiminnan toteutus.....	39
6.3 Arviointi ja työstä saatu palaute	56
7 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	65
7.1 Luotettavuus	65
7.2 Eettisyys	68
8 KEHITTÄMISTOIMINNAN JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA TULOKSIA	75
8.1 Tavoitteiden toteutuminen ja tulokset	76
8.2 Opiskelijan ammatillinen kehittyminen	79
8.3 Toimintatutkimus vai toiminnallista kehittämistä?	81

9 JATKOSUUNNITELMIA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	82
LÄHTEET.....	85

LIITTEET

LIITE 1 KOIVURANNAN LAULUT & HENGELLISET LAULUT	92
LIITE 2 ALKUKARTOITUS KYSELY JA YHTEENVETO	94
LIITE 3 VIRIKETOIMINNAN SEURANTA JA TULOKSET.....	96
LIITE 4 VIRIKEMULTIMEDIAN TEKSTIN JA VÄRIEN REUNAEHTOJA	99
LIITE 5 TEE VIRIKEVIDEO WINDOWS LIVEN -ELOKUVATYÖKALULLA....	100
LIITE 6 OPINNÄYTETYÖN AIKAJANA.....	106
LIITE 7 PALAUTEPYyntÖ	107
LIITE 8 KEHITTÄMISEHDOTUKSIA OPINNÄYTETYÖPROSESSIIN	108

1 MUSIIKILLA ELÄMYKSIÄ ARKEEN

Miksi valitsin opinnäytetyön aiheen? En tiedä onko se halu kehittää omaa työtään ja luoda uutta, rakkaus musiikkiin vai se tosiasia etten ole löytänyt sellaista valmista audiovisuaalista materiaalia, jota voisin omassa työssäni hyödyntää yhteislaulun tukena. En ole riittävän soittotaitoinen, jotta voisin säestää yhteislaulua. Tiedän etten ole ainoa, jolla on tämä sama ongelma. Minulla on siis käytännön ongelma ja halu kehittää.

Lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista mukaan pitkäaikaishoitoa on toteutettava niin, että iäkäs ihminen voi tuntea elämänsä turvalliseksi, merkitykselliseksi ja arvokkaaksi sekä hän pystyy ylläpitämään sosiaalista vuorovaikutusta sekä osallistumaan mielekkääseen, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä kohottavaan ja ylläpitävään toimintaan (viriketoiminta). Sosiaali- ja terveyspalvelujen on oltava laadukkaita ja turvattu hyvä hoito ja huolenpito. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012, 1§, 14§, 19§.)

Viriketoiminta kuuluu laadukkaaseen sekä hyvään hoitoon ja huolenpitoon. Laitoksissa se kompensoi luonnollisten sosiaaliseen vuorovaikutukseen johtavien virikkeiden puuttumista vanhuksen elinympäristöstä. Toiminta ei pysy tasokkaana, ellei sitä tarkastele ajoittain ja kehitä vastaamaan nykypäivän tarpeita.

Uusi teknologia ja kehittynyt tietotekniikka vaikuttavat monin eri tavoin palvelujen järjestämiseen, tuottamiseen, toimintojen johtamiseen ja tietosuojaan. Kansalaisten verkkopalvelut lisääntyvät ja teknologiset ratkaisut voivat tukea itsenäistä selviytymistä. Vanhusten palvelukeskukset voivat hyödyntää kehitystä myös viriketoiminnan tukena ja siten luoda hyvää arkea, voimaantumista ja yhteisöllisyyttä teknologia-avusteisesti.

Musiikki tuo iloa elämään, herättelee muistamaan ja auttaa jaksamaan. Vanhustyön kentällä voitaisiin hyödyntää musiikkia ja erityisesti yhteislaulua paremmin virike- ja hoitotyössä, mikäli saatavilla olisi kohderyhmän tarpeisiin vastaavaa helppokäyttöistä selkovirikemateriaalia sähköisessä muodossa. Opinnäytetyössäni lähden tutkimaan ja kehittämään tähän tarpeeseen sopivaa materiaalia.

2 TEE TYÖTÄS LAULELLEN - TUKIMATERIAALIA VIRIKETOIMINTAAN

Opinnäytteen tarkoituksena on yleisellä tasolla lisätä ja ylläpitää sosiaalista hyvinvointia sekä edistää hyvää terveyttä ja toimintakykyä. Toivon yhteislaulun avulla edistävänä vanhusten hyvinvoinnin, yhteisöllisyyden ja positiivisten kokemusten lisääntymistä sekä arjen monimuotoistumista Koivurannan palvelukeskuksessa. Konkreettiset vähimmäistavoitteet on lisätä yhteislaulua palvelukeskuksessa, kartoittaa Koivurannan mediavälitteinen virikemateriaali ja lisätä sitä, rohkaista ohjaajia sekä hoitajia mediavälitteisten virikemateriaalien hyödyntämiseen olemassa olevalla Virtuaalikymppi-laitteistolla sekä rohkaista mediavälitteisten virikemateriaalien omaehtoiseen luomiseen.

Virtuaalikymppi- ikäihmisten kognitiivinen ja sosiaalinen aktivointi teknologiavälitteisten palvelujen avulla -hanke päättyi 2013, ja sen jälkeen hankkeessa kehitetty laitteisto on sijainnut Koivurannan palvelukeskuksessa. Tarkoitus on selvittää, miten henkilökunta hyödyntää talon omaa yhteislaulumateriaalia sekä hankkeesta jäänyttä laitteistoa viriketoiminnassa tällä hetkellä. Työssä tarkastelen myös sitä, miten olemassa oleva laitteisto soveltuu musiikkiviriketoimintaan ja pyrin kehittämään laitteistoa vastaamaan paremmin tarvetta, mikäli tarvetta ilmenee.

Viriketoimintaa järjestävät tällä hetkellä pääasiassa palkattu viriketohjaaja ja fysioterapeutti. Musiikillista/yhteislaulu viriketoimintaa järjestävät enimmäkseen vierailijat. Miten saadaan luovia hoitomenetelmiä osaksi hoitotyötä muillekin kuin em. työntekijöille? Mikä on Virtuaalikymppi-laitteiston käyttöaste viriketoiminnassa ja onko sitä lisättävissä? Miten mahdollistetaan talon sisäisen musiikki/yhteislaulu-toiminnan lisääminen? Mitkä mahdollisuudet työtä on järjestellä niin, että spontaanit viriketuokiot mahdollistuvat? Voiko työaika kohdistaa oman virikemateriaalin tuottamiseen ja kehittämiseen?

Koivurannan palvelukeskuksen paperinen yhteislaulumateriaali käsittää 89 hengellistä tai siihen rinnastettavaa (virsiä yms.) sekä 92 maallisempaa (kansanlauluja, koululauluja) laulua, jotka ovat kahtena erillisenä osittain sidottuna monistenippuna A4 koossa. Tämä yhteislaulumateriaali on vähän hyödynnetty talon sisällä ja tavoitteena on, että käyttöä voitaisiin lisätä. Tarkoitus on muuttaa materiaali sähköiseksi, jotta sitä voidaan hyödyntää yhteislaulutilaisuuksissa projisoituna yhteisesti nähtäväksi, selvittää laulujen

taustat (ajankohta, tekijät, äänitykset) ja tuottaa osasta lauluja vanhuksille räätälöityä tukimateriaalia (multimedia) yhteislaulun tueksi.

Virsistä, kansanlauluista tai vanhoista koulu- ja maakuntalauluista ei ole selkokielistä mediavälitteistä audiovisuaalista tukimateriaalia ohjaajalle olemassa viriketoiminnan ohjausta varten. Havaintojeni mukaan mediavälitteisen tukimateriaalin hyödyntäminen ylipäätään on vielä vähäistä vanhustyön kentällä osittain laitteistojen hinnakkuuden vuoksi ja toivon, että opinnäytetyöni lisää ihmisten tietoisuutta olemassa olevasta mahdollisuudesta hyödyntää jo olemassa olevaa teknologiaa sekä rohkaisee työntekijöitä luomaan sisältöä vanhustyöhön kutakin oman osaamisensa kautta.

Tarkoitus on myös osoittaa, että teknologia voi tukea työtä ja materiaalin tekeminen itse on kohtuullisen vaivatonta, mikäli motivaatiota on. Haluan myös rohkaista opiskelijoita ja ammattilaisia käyttämään omaa luovuuttaan ja tuottamaan itse sähköistä materiaalia ikääntyvien viriketoiminnan tueksi. Siksi tuotan kuvitetut ohjeet virikevideoiden tekoon valitsemallani ohjelmistolla. Tutkimus toimii myös tekijänoikeudellisten asioiden selvityksenä Koivurannan palvelukeskukselle tulevaa talon omaa "laulukirjaa" varten.

Minulle opinnäyteyhteistyö tuo ammatillisen kehittymisen kannalta mahdollisuuden kehittää tutkijan valmiuksiani tulevaa työelämää varten sekä se antaa minulle mahdollisuuden tarkastella vanhustyötä, muutenkin kun vain opinnäytteeseen liittyvien teemojen tiimoilta. Saan opinnäytteestä kokemusta kehittämistyöstä, lisäkokemusta vanhusten ohjaamisesta, ottaa haltuun uuden ohjelmiston paremmin sekä tutustua uusiin ihmisiin ja kehittyä ihmisenä. Toivon, että opinnäytteeni tavoittaa tieteelliselle tutkimukselle asetetut tavoitteet ja vaatimukset: että pystyn tuottamaan uutta tietoa vanhustyön tarpeisiin, onnistun luomaan tutkimukselle toimivan teoreettisen viitekehyksen, löydän oikeat käsitteet ja määritelmät, joiden kautta tutkin valitsemaani aihealuetta. Toivon, että pystyisin luomaan täsmällisen suunnitelman ja sen valmistuttua etenemään järjestelmällisesti ja kurinalaisesti prosessissa ja työn valmistuttua pystyisin luomaan ensimmäisen oman tieteellisen raporttini oikeaoppisesti. (Vilka 2005, 20–41.)

2.1 Osallistava toimintatutkimus

Opinnäytetyöni pyrkii olemaan tutkimuksellista kehittämistä ja muodoltaan osallistava toimintatutkimus (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 18–22, 38, 58–59, 177; Heikkinen, Kontinen & Häkkinen 2007, 50), jonka päämääränä on kehittää yhteisön toimintaa ja tuottaa konkreettista hyötyä (lisätä hyvinvointia). Tutkijana pyrin olemaan toimintatutkimukselle ominaiseen tapaan aktiivinen, osallistuva ja toivottavasti ennen kaikkea osallistava (Heikkinen 2007, 32–33) ja luovuuteen rohkaiseva tutkimusympäristön toimija ja muutosagentti. (Metsämuuronen 2009, 234–238; Heikkinen ym. 2007, 50, 55, 57–60; Vilka 2006, 70–72, 76–77.)

Tutkimuksellisessa kehittämisessä pyritään ratkaisemaan käytännöstä esiin nousseita ongelmia ja uudistamaan käytäntöjä sekä usein myös luomaan uutta tietoa työelämään käytännöistä tai työelämän käytännöistä. Kehittämisen tueksi kerätään systemaattisesti ja kriittisesti arvioimalla kokemus- ja teoretietoja sekä käytetään monipuolisesti erilaisia menetelmiä. Kirjoittaminen ja esittäminen työn eri vaiheissa ja eri ryhmille vievät kehitystyötä eteenpäin. (Ojasalo ym. 2009, 18–19, 22, 177.)

Tutkimuksellinen kehittäminen vaatii kriittisyyttä, projektintyön ja kehittämisen osaamista, suunnitelmallisuutta ja suunnitelmassa pysymistä, järjestelmällisyyttä ja dokumentointia sekä vuorovaikutustaitoja. Kehittämistyö alkaa ideoinnista ja päättyy välivaiheiden kautta lopulliseen toimintasuunnitelmaan, sen toteutukseen ja arviointiin. Tutkimuksellisessa kehittämisessä korostuu toiminnallisuus, parannusten hakeminen asiantiloihin ja ideoiden ja ratkaisujen toteutettavuuden varmistaminen tutkimuksen keinoin. Tutkimuksellista kehittämistyötä eivät ohjaa teoria vaan käytännön tavoitteet, joita teoria tukee. Tulosten hyödyllisyys kytkeytyy vahvasti niiden siirtämiseen käytäntöön ja kehitettyjen ideoiden toteutukseen eli implementointiin. Kehittämisosaaminen näkyy mm. aloitteellisuutena, oman työn arviointina, innovatiivisuutena, vuorovaikutuksena, verkostoitumisena, tiedon tuottamisena sekä monipuolisena menetelmäosaamisena. Kehittämistyössä on keskeistä soveltaa, muokata ja luoda uusia ratkaisuja. (Ojasalo ym. 2009, 20.)

Tutkimuksellinen kehittämistyö on sosiaalista vuorovaikutusta, kysymysten muotoilua ja tutkimusta, tiedon tuottamista ja uusien yhteistyösuhteiden rakentamista. Se on myös

muutoksen hakemista ja ohjaamista, liikkumista tuntemattomalla alueella, epävarmuuden kohtaamista ja yllättävien haasteiden käsittelyä. Tulosten aikaansaaminen ja juurruttaminen on myös haasteellista, sillä käytänteiden muuttamiseen menee aikaa ja opiskelija on paikalla vain hetken. (Ojasalo ym. 2009, 21, 23.)

Toimintatutkimus alkaa usein pienestä, yhden henkilön aloitteesta laajentuen koskemaan suurempaa ihmisjoukkoa (Heikkinen 2010, 223–224). John Elliot on sanonut, että toimintatutkimus on parhaimmillaan järkevää ja kekseliästä käytäntöä, mutta myös syvällistä filosofiaa. Se on mielentila, jossa yhdistyy järkevä käytännöllinen toiminta ja syvälinen ajattelu. (Heikkinen 2010, 215–216.) Samoilla linjoilla on myös Heikkinen & Huttunen (2007), sillä heidän mukaansa toimintatutkimus on asenne tai mielentila, joka perustuu toiminnan kehittämiseen tutkimuksen avulla ja tiedon hankkimiseen toiminnan kehittämisen avulla. Myös tavallisen ihmisen tieto on arvokasta ja tavallisesta toiminnasta syntyy tietoa kokonaisvaltaisesti. Tutkimusmenetelmät löytyvät järkeä käyttämällä ja pitämällä silmät ja korvat auki. Toimintatutkimuksessa näkyy ennakkoluuloton ja luova kekseliäisyys sekä uudet toimintatavat. (Heikkinen & Huttunen 2007, 200–202.)

Toimintatutkimukselle on ominaista toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuus ja pyrkimys saavuttaa välitöntä, käytännöllistä hyötyä tutkimuksesta. Toimintatutkimuksen päämäärä on tuoda todellisuus ja hiljainen tieto näkyväksi kehittämisen pohjalle. Tavoitteena on tutkitun tiedon tuottaminen, käytännön muutos, muutoksen vieminen käytäntöön ja sen tutkiminen. Tutkimuksessa mukana olevat ihmiset ovat tietoisia, osallistuvia toimijoita. Ihmisen toiminta ohjautuu ajattelun, järjen ja tunteen kautta. Kehittämistoiminta on sosiaalista toimintaa, joka myös tutkii ja kehittää ihmisten yhteistoimintaa. Sen onnistumisen edellytyksiä ovat organisaation ja sen työntekijöiden sitoutuminen kehittämistyöhön, ihmisten aktiivinen osallistuminen ja keskinäinen vuorovaikutus. Haasteena voi olla liian epäselvät tavoitteet ja menetelmät, epärealistinen aikataulu sekä epäselvä lähtötilanne. (Heikkinen 2010, 214–215; Ojasalo ym. 2009, 38; 58–59.) Myös vuorovaikutusongelmat organisaation sisäisten pienyhteisöjen välillä asettavat haasteita tutkimukselle tästä näkökulmasta.

Yhteisöperusteisessa osallistavassa toimintatutkimuksessa tutkittavan yhteisön jäsenistä mahdollisimman moni osallistuu aktiivisesti tutkimusprosessiin. Yhteistyössä tehdään suunnittelua, kerätään aineistoa, tutkitaan, kehitetään ja päätellään. (Heikkinen ym.

2007, 32–33, 50.) Osallistavan toimintatutkimuksen tavoite ja tarkoitus on muiden tavoitteiden ohella tutkia tutkijan ja osallistujien emansipaatio ja voimaannuttaminen. Tutkimus auttaa osallistujia uskomaan omiin kykyihinsä ja toimintamahdollisuuksiinsa sekä puhumaan omalla tyylillään ja tavallaan, omalla persoonallisella äänellään (Heikkinen 2010, 2015; Heikkinen & Rovio 2007, 114.)

2.2 Menetelmällisyys ja tiedonhankinta

Opinnäytteeni on kvalitatiivinen tutkimus ja kehittämistyö joka lähenee produktiota. Opinnäytteessä hyödynnetään yksilö- ja ryhmähaastatteluun saatua kokemustietoa, havainnointia sekä teorian tietoa. Teorian tietoa on etsitty kirjoista ja Internet -lähteistä. Olen pitänyt myös oppimispäiväkirjaa.

Toimintatutkimus pyrkii lisäämään yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys toimintatutkimuksessa kuvaa yhteisön sitoutuneisuutta toimintaan (Heikkinen 2010, 223–224.). Jotta saavutetaan yhteisöllisyyttä, tulee kiinnittää huomiota tutkimuksen menetelmällisyyteen. Menetelmien tulee olla osallistavia, että saavutettaisiin kehittämiseen tarvittava hiljainen tieto, ammattitaito ja kokemus. Havainnointi sekä haastattelut ja ryhmässä ja yksin ovat usein käytettyjä menetelmiä toimintatutkimuksessa. (Ojasalo ym. 2009, 61.) Menetelmiä on sovellettava haasteltavan voimavarojen ja kognitiivisten kykyjen mukaan.

Haastattelun tekemisessä on varmistettava haastateltavan huomioiminen, kulttuuri ja koulutustausta ja mietittävä toimiva ja turvallinen haastattelu ympäristö. Haastattelussa voidaan käyttää puolistrukturoitua tai avointa teemahaastattelua, jolloin mukana ovat valmiit kysymykset, mutta järjestys ja sanamuodot voivat vaihdella. Avoimen haastattelun etuna on vapaus valita tilanteeseen sopivimmat kysymykset ja tilanteeseen sopimat kysymykset voidaan jättää pois. Ryhmähaastattelussa keskustellaan ja synnytetään ideoita ryhmässä. Sen jäsenet auttavat toinen toisiaan muistamaan asioita joita ei yksin haastattelussa välttämättä tulisi esille. Ryhmäläiset reagoivat toistensa ajatuksiin ja kannustavat muistelemaan yhä yksityiskohtaisemmin. Ryhmässä konstruoidaan laadukkaampaa ja enemmän spesifiä tietoa, sillä synnytetty totuus on punnittu laajemman yhteisön toimesta. Haastattelujen alussa selvitetään haastateltaville sen tarkoitus ja var-

mistetaan osallistujien suostumus osallistumiseen. Ylös kirjataan tarvittavat tiedot tilanteeseen soveltuvien menetelmin. (Ojasalo ym. 2009, 42–43, 61, 97, 99–102; Metsämuuronen 2009, 243–260; Vilkkä 2006, 46–48; Vilkkä 2005, 97–122, 139–142.)

Ihminen havainnoi ja tulkitsee aistiensa kautta ympäristöään kokoajan. Tutkimuksellisessa havainnoinnissa toiminta perustuu tutkimukselle tärkeiden asioiden järjestelmälliseen tarkkailuun ja kirjaamiseen. Muistiinpanot saavat olla persoonalliset, mutta niiden tulee olla selkeät, jotta niitä voi analysoida ja niistä voi raportoida. Kirjattavat merkitykselliset havainnot voivat olla ennalta määriteltyjä tai ne voivat syntyä havainnointitilanteissa. Havainnoitavia asioita voi olla eleet, ilmeet ja liikkeet ja muut aistit kuten näkö, haju maku ja kuulo ja tunto. Sitä voidaan toteuttaa osallistuvana tai ulkoapäin ja myös kaksisuuntaisena. Havainnointiin tarvitaan lupa. (Ojasalo ym. 2009, 42–43; 103; Grönfors 2010, 154–170.) Opinnäytetyössä omat tuntemukset ja havainnot, kirjataan opinnäytetyön päiväkirjaan.

Kirjallisuuden tutkimista käytin vaadittavan tietoteorian muodostamiseen sekä median räätelöinnissä vanhustyön tarpeisiin. Tietoa on etsitty monipuolisesti eri lähteistä. Opinnäytetyötä tukevat yksilö- ja ryhmähaastattelut olivat puolistrukturoituja, jotta halutut asiat saatiin esille ja tilanteet sekä fokus pysyivät hallinnassa, osa haastatteluista tehtiin sähköpostin välityksellä. Henkilökunnan motivaation ja teknisten valmiuksien alkukartoitus tehtiin palvelukeskuksen henkilökunnalle henkilökohtaisesti lomakkeella (Liite 2). Laitoksessa oleville ikääntyneille haastattelut toteutettiin tutkimuksen puitteissa järjestettyjen viriketuokioiden yhteydessä ryhmäkeskusteluina. Haastattelut tähtäsivät ensisijaisesti tiedonhankintaan selvittäessä kehittämisen lähtökohtia ja mietittäessä materiaalin tuottamisen rajaamista. Ryhmätilanteista tutkija on tehnyt muistiinpanoja oppimispäiväkirjaan vain niiltä osin, mitä on katsonut tarpeelliseksi.

Havainnointia on tehty koko tutkimusprosessin ajan haastattelu- ja ryhmänohjaustilanteissa sekä muussa viriketoiminnassa, kun materiaalia on suunniteltu, testattu ja kun valmis materiaali on esitetty. Aktivoivaa osallistuvaa havainnointia on tehnyt tutkija ja vanhusten omat hoitajat ja virikeohjaaja, jotka tuntevat heidät pidemmältä ajalta. Havainnoinnissa on keskitytty ainoastaan tutkimukselle olennaisimpien havaintojen kirjaamiseen. Näitä ovat mm. tunteiden ilmaisu ja musiikin synnyttämä liike.

2.3 Opinnäytteet, tutkimukset ja hankkeet aihealueella

Osallisuus ja osallistaminen vanhustyössä on käsiteltyä Nevalan (2010, yamk) Ikäihminen kehittäjänä opinnäytteessä, Yhteisöllisyyden tukemista palvelukeskuksessa kuvaa Hiltusen (2008) Yhteisöllisyyden tukeminen Oskarinhovissa. Ikääntyneiden viriketoimintaa laitoksessa on käsitelty Korkalon ja Mustanojan (2012) Sosiokulttuurinen toiminta osaksi arkea, Luukkosen (2009) Hoitajien näkemys pitkäaikaishoidon osaston potilaiden henkisten ja sosiaalisten voimavarojen tukemisesta viriketoiminnan avulla osana sosiokulttuurisia työmuotoja, Leppihalmeen (2012) Viriketoiminnan kartoitus dementiaryhmäkoti Annin kammarissa, Järvisen ja Vastamäen (2012) Viriketoiminta hoitokodissa, Laineen (2011) Taivas rajana: Neljä tarinaa vanhustyöstä ja viriketoiminnasta, Ollankedon (2011) Terveyttä ja hyvinvointia edistävää viriketoimintaa palvelutaloihin opinnäytteissä.

Musiikista ja yhteislaulusta viriketoiminnan menetelmänä ovat opinnäytteissään tutki-neet Nevalainen (2010) Musiikin mahdollisuuksia dementiaa sairastavien hoitotyössä – ohjeistus hoitotyöntekijöille, Herranen (2011) Laulaen iloa saamme – Musiikki vapaaehtoistyössä, Henttonen (2012) Musiikki osana pitkäaikaissairaiden hoitoa, Ajakainen (2011) Valssia vanhuksille -projekti: musiikin avulla työkaluja palvelutalossa asuvien vanhusten viriketoimintaan, Heiskanen ja Inkilä (2011) “Arvon mekin ansaitsemme” – Asiakaslähtöinen yhteislaulutoimintamalli iäkkäille, Korkalo ja Mustanoja (2012) Sosiokulttuurinen toiminta osaksi arkea, Pulkkinen (2012) Sävelsirku-konsepti kulttuurisesti suuntautuvan gerontologisen sosiaalityön välineenä – “Isolla porukalla on kivempi laulaa”, Halonen (2011) Musiikista elävä arki: kokemuksia musiikkitoiminnasta vanhainkodissa, Tiihonen (2012) Musiikilla iloa muistisairaiden vanhusten arkeen, Remes (2009) Musiikki- ja tarinatuokioiden merkitys vanhusten mielialaan, Suomalainen (2010) Elämän Sain Soimaan!: laulukerhon kehittämistyö muistisairausyksikössä ja Puljujärvi (2010) Musiikin mahdollisuudet dementiatyössä.

Hyvinvointiteknologiasta, Geroteknologiasta ja teknologiavälitteisestä vuorovaikutusta lisäävästä vanhustyöstä ei ole juurikaan tehty tutkimusta. Löydetyt opinnäytteet (amk) ovat Lindvall, Luukkonen ja Tammisen (2012) Hoitohenkilökunnan kokemuksia VIR-TU-kanavan käytöstä ja Elena Pietilän (2011) Geroteknologian hyödyntäminen vanhustyössä.

Uotilan (2011) väitöskirja Vanhuus ja yksinäisyys - Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista antaa pohjaa yksinäisyyden pohtimiselle. Nurmelan (2010) Pro gradu Sosiaalisen osallisuuden ilmeneminen ikääntyneiden arjessa sekä Suhonen ja Sikasen (2007) julkaisu Hyvinvointiteknologia sosiaali- ja terveysalalla – Hyöty vai haitta? valottavat aihepiiriä omalta osaltaan.

Aihepiiriin liittyviä hankkeita ovat olleet *Virtuaalikymppi – ikäihmisten kognitiivinen ja sosiaalinen aktivointi teknologiavälitteisten palvelujen avulla* -hanke (2009–2013), jossa yhteistyökumppaneina olivat mm. Diakonia-ammattikorkeakoulu ja Koivurannan palvelukeskus. Sekä Miina Sillanpään säätiön *Muistaakseni laulan* (2009–2011), Eläkeliiiton *Sävel Soikoon* (2009–2011) ja *TunneMusiikki* (2012–2015). Päättäneissä hankkeissa on tuotettu cd- ja ohjaajanmateriaali sekä lauluvihko, meneillään olevassa *TunneMusiikki* -hankkeessa tavoitteena on tuottaa myös dvd.

3 VANHUSTEN HYVINVOINTI TOIMINNAN LÄHTÖKOHTANA

Kaiken toiminnan lähtökohtana on ikääntynyt tai vanhus, miten kukakin haluaa asian ilmaista. Itse käytän mieluummin sanaa vanhus, sillä useimmiten laitoksissa asuvat ovat melko iäkkäitä siis vanhoja. Ikääntynyt on mielestäni uutta vanhenemisen diskurssia, joka pyrkii kumoamaan sen tosiseikan, että me vanhenemme. Se pyrkii muuttamaan ajatteluamme ja luomaan uutta aktiivisempaa näkökulmaa ja sopii mielestäni ennemmin käytettäväksi ikääntyneisiin, jotka ovat laitoshoidon ulkopuolella. Laitoshoidon vanhuksiin liitetään ja liittyy myös tietynlaista passiivisuusajattelua.

Ryhmätoiminnan suunnittelun lähtökohtana ovat vanhukset ja heidän voimavaransa ja toimintakykynsä. On otettava huomioon heidän elämänhistoriansa, elämäntilanteensa, tunteensa, mieltymyksensä, kiinnostuksensa, motivaationsa ja niin edelleen huumoria unohtamatta. (Airila 2002, 5.) Huomioitavien asioiden lista on loputon. Kun laitospäristöstä pyritään irtaantumaan hetkeksi viriketoiminnan kautta, riippuu paljolti ryhmän koosta ja rakenteesta, sen jäsenten henkilökohtaisista piirteistä, ohjaajan työvälineistä sekä tila kysymyksistä, miten hyvin tavoitteessa onnistutaan.

Yhteislaulun avulla pystytään yhdessä luomaan sosiaalista vuorovaikutusta ja ehkä ”tila tilan sisälle”, niin ihmisen mielessä kuin fyysisestikin sekä virkistämään myös laitosarkea. Ehkä sen avulla voidaan lisätä muun muassa elämänlaatua ja osallisuutta sekä poistaa yksinäisyyttä, ainakin osalle vanhuksia. Tulee muistaa, että jokainen vanhus on yksilö ja kaikkien kiinnostuksen kohde ei välttämättä ole musiikillinen viriketoiminta.

Olemme kaikki ihmiset tavalla tai toisella musikaalisia, emme välttämättä kuitenkaan osaa soittaa tai laulaa ja aina ei ole mahdollista saada soitto- tai laulutaitoista ulkopuolista apua yhteislaulun virittämiseksi. Tässä kohtaa voimme onneksi nykypäivänä hyödyntää tekniikkaa apuna ja tuottaa yhteislauluun tukea teknologia-avusteisesti. Aina ei tarvitse kehittää uutta, joskus voi hyödyntää jo olemassa olevia työkaluja ja materiaalia soveltaen asioita hieman toisin.

3.1 Vanhuksen voimavarat ja toimintakyky

Ihmisen toimintakyky muodostuu sosiaalisesta, psyykkisestä ja fyysisestä osa-alueesta, jotka ovat sidoksissa toisiinsa – muutos yhdellä alueella vaikuttaa toisiin (Kan & Pohjola 2012, 19–21; Airila 2002, 6). Toimintakykyyn vaikuttavat myös kognitiivinen toimintakyky sekä asuin- ja elinympäristöön liittyvät tekijät. Kun ihminen selviytyy itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista omassa elinympäristössään, voidaan sanoa, että hän on toimintakykyinen. Ihmisen oma arvio toimintakyvystään vaihtelee kokonaisvaltaisen elämäntilanteen mukaan ja on yhteyksissä mm. kokemukseen omasta terveydestä sekä ympäristötekijöihin. (STM 2013, 69.)

Vanhuudessa koetun elämänlaadun kannalta tärkeä kysymys on miten ikääntymisestä johtuviin toiminnanvajauksiin pystytään vastaamaan ympäristön toimesta niin, että riittävä terveys ja toimintakyky pystyisivät mahdollistamaan itsenäisen elämän mahdollisimman pitkään. Osaan vajavuuksista ihminen pystyy sopeutumaan ja osaan voidaan löytää riittävä kompensaatio suhteessa normaaliin toimintakykyyn vanhuudessa. Toimintakyvyn muutokset tapahtuvat asteittain eri osa-alueilla. (Heikkinen 2005.)

Hyvä fyysinen terveys, fyysinen aktiivisuus ja terveellinen ravinto ylläpitävät toimintakykyä vanhuudessa. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen auttaa selviytymään arjesta sekä auttaa kuntoutumaan nopeammin toimintakyvyn vajouksista. (Heikkinen 2005.) Musiikki liikuttaa kehoa ja mieltä sekä vaikuttaa positiivisesti sydämeen ja verenkiertoelimistöön – sillä on siis merkitystä myös fyysiselle hyvinvoinnille. Tiedostan fyysisen toimintakyvyn merkityksen vanhukselle, mutta tässä tutkimuksessa rajaan tämän toimintakyvyn osa-alueen pois ja keskityn psyykkisiin ja sosiaalisiin voimavaroihin ja toimintakykyyn. Tämä siksi, koska ne ovat niitä toimintakyvyn osa-alueita, joihin sosionomina huomioni kiinnittyy ja joihin sosionomi-koulutus antaa valmiuksia vaikuttaa.

3.1.1 Vanhuksen henkiset voimavarat ja toimintakyky.

Ihmisen henkisellä eli psyykkisellä vanhenemisella tarkoitetaan muutoksia mm. älyllisissä toiminnoissa, persoonallisuudessa ja minäkuvassa sekä elämänhallinnassa. Henki-

set voimavarat vaikuttavat siihen, miten vanhus kokee vanhenemisen, elämänsä tarkoituksellisuuden, toimintakykynsä ja selviytymisensä arjessa sekä millainen mieliala valitsee. Vanhuudessa ihmisen yksilöllisyys ja persoonallisuus korostuu etenkin henkisissä voimavaroissa. Persoonallisuus vanhuudessa säilyy samankaltaisena kuin se on ollut aikuisuudessa. (Hakonen 2008, 125; Airila 2002, 6–7; EDU.fi i.a.b.)

Vanhuksen henkiset eli psyykkiset voimavarat perustuvat ja ovat yhteydessä kognitiivisiin toimintoihin, kuten esimerkiksi ajatteluun, muistamiseen, oppimiseen, havaitsemiseen, ongelmien ratkaisemiseen sekä kykyyn selviytyä uusista tilanteista. Älylliset toiminnot ovat monien eri tekijöiden kuten taitojen ja kykyjen summa, jotka toimivat kokonaisuutena. Normaali vanheneminen ei rappeuta älyllisiä toimintoja radikaalisti vaan mahdollinen taantuminen tapahtuu luonnollisessa, yksilöllisessä rytmissä. Henkiset voimavarat säilyvät pitkään hyvinä. Iän myötä henkinen suorituskyky (maailmaa, yhteiskuntaa ja ihmissuhteita koskeva tieto ja taito, elämänviisaus) ja kiteytynyt älykkyys (sanavarasto, elämäkokemus, kielellinen ymmärrys) voivat jopa kasvaa, mutta kognitiivisten prosessien (muisti, kieli, ajattelu, havainnointi, tietoisuus, tarkkaavaisuus, oppiminen, päätöksenteko, ongelmanratkaisu) nopeus ja tehokkuus sekä joustava älykkyys (reaktiokyky, uusien asioiden käsittely, päättäminen, sopeutuminen) heikkenevät lievästi. Muutosten nopeus riippuu vanhuksen voimavaroista, yksilöllisestä joustavuudesta sekä sopeutumiskyvystä. (Heikkinen 2005; Airila 2002, 6–9; EDU.fi i.a.c.)

Muistiongelmät yleistyvät iän myötä. Vanhentuessa lähimuisti heikkenee, mieleen painaminen ja mielestä palauttaminen sekä uuden tiedon työstäminen hidastuvat. Oppiminen on mahdollista, kunhan riittävästi aikaa annetaan sen tapahtumiseen. Vanhuksen tieto ja kokemuspohja kompensoivat heikentyneitä prosesseja. Henkiset voimavarat voivat heikentyä monista eri syistä. Muut paitsi sairaudesta johtuvat heikentymät ovat palautettavissa, ainakin osittain, harjoittelemalla. (Airila 2002, 6–9; EDU.fi i.a.c.) Muistisairas muistaa parhaiten varhaisimmat muistot. Ne ylläpitävät identiteettiä ja häviävät viimeisinä muistista. (Hohenthal-Antin 2013, 25, 36.)

Muistelu ja muisteleminen korostuvat vanhuudessa ja niillä on tärkeä tehtävä mm. vanhenemiseen sopeutumisessa, ihmisen elämisen merkitykselliseksi kokemisen kannalta ja minän eheytyksen näkökulmasta. Spontaanille muistelulle tulisi olla aina tilaa. Tärkeää on myös turvallinen paluu nykyhetkeen ja positiivinen päätös muistelulle. (Airila 2002,

43–44.) Jokaisella ihmisellä on ainutlaatuinen elämänselämä – muistoja, kokemuksia ja elämyksiä jaettavana toisille ja toisten kanssa. Eletyn elämän läpikäyminen tuo enemmän sisältöä elämään kuin materia. Muistot kertovat elämän hyvistä ja huonoista puolista. Ikäviä muistoja ei kannata torjua, sillä käsittelemällä niitä oppii ymmärtämään itseään nykyisyydessä. Luova muistelu auttaa muistisairasta jäsentämään sekavaa minuuttiaan ja maailmaa arjessa. Muistiherättäjät, mikä tahansa materiaali, joka herättää muistoja, stimuloivat muistia ja tarjoavat muistamisen sekä nykyhetkeen orientoitumisen hetkiä. (Hohenthal-Antin 2013, 25, 51, 56; Hohenthal-Antin 2009, 10–11, 15–17.)

Motivaatiolla on tärkeä rooli oppimisessa ja muistamisessa halki koko elämän. Jos motivaatiota ei ole, asiat ovat toisarvoisia. Ihminen havaitsee ja muistaa itselleen tärkeimmät asiat pisimpään ja ihminen pystyy keskittämään olemassa olevat voimavaransa saavuttaakseen jotain itselle tärkeää, kuten muistamaan. Vanhuksen elämänselämä sisältää yksilöllisiä arvovalintoja ja luovimista kiinnostusten kohteista toisiin. Opetuista asioista, kokemuksista ja elämyksistä koostuu yksilöllinen osaaminen ja muistomaailma. Nykyhetkessä ei välttämättä ole saatavilla yksilön tarpeeseen vastaavaa luonnollista virikettä. Nykyhetkessä tarvitaan vanhuksille yksilöllisiä stimulantteja, jotka avaavat oven merkityksellisiin muistoihin ja paljastavat ihmisen todellisen toimintakyvyn ja voimavarat. Pystyäkseen käyttämään jäljellä olevia voimavarojaan tehokkaasti, pitää uuden opiskelussa lisäajan ohella, myös osata motivoida vanhusta oikein. (EDU.fi i.a.c.)

Ihminen muotoutuu persoonalliseksi ainutkertaiseksi ihmiseksi vuorovaikutuksesta toisten ihmisten ja ympäröivän maailman kanssa sekä elämänselämänselämän kautta. Minäkuva rakentuu pääpiirteittäin nuorena ja säilyy läpi aikuisiän vanhuuteen lähes muuttumattomana. Se miten ihminen näkee ja kokee itsensä, vaikuttaa ihmisen kaikkeen toimintaan ja olemiseen. Vanhuuden mukanaan tuomat muutokset voivat muuttaa käsitystä itsestä. Myös ympäristön asenteilla on suuri merkitys. Suurin osa vanhuksista kuitenkin sopeutuu vanhenemiseen ja ajatukseen kuolemasta. (Airila 2002, 6–7; EDU.fi i.a.c.)

Vanhuudessa tarvitaan iloa, naurua ja hyvää mieltä tuottavia asioita huumoria unohtamatta. Läheiset ihmiset ja elämysellinen arvokas elämä ja täysipainoinen eläminen omien voimavarojen puitteissa itsessään ovat tärkeitä voimavaroja, jotka tekevät elämästä elämisen arvoisen. Monelle tärkeitä ovat myös terveys, toimintakyky ja uskonto.

Uskonnollisuus ja hengellisyys liittyvät ihmisen vakaumukseen ja elämänkatsomukseen, jotka ovat muodostuneet kulttuuriperimän ja elämän kokemusten myötä. Jokainen vanhus on yksilöllinen henkisen ja hengellisen elämän suhteen ja niiden kunnioittaminen on tärkeää (Heikkinen 2005; EDU.fi i.a.c.)

3.1.2 Vanhuksen sosiaaliset ja yhteisölliset voimavarat sekä toimintakyky

Kulttuurit ympäröivät meitä läpi elämämme ja ilmenevät meissä monin eri tavoin. Kasvamme tietoisesti ja alitajunnassa noudattamaan erilaisia kulttuurisia käytöskoodeja ja toimintamalleja. Vanhuudessa ihmisellä oletetaan olevan riittävästi kokemusta ja päätöksistä sekä päätöksenteosta ja niiden vaikutuksista sekä soveltuvuudesta omaan elämään, joten valintojen takana voidaan sanoa olevan viisautta. Kulttuurisia voimavaroja edustavat edellä mainittujen asioiden lisäksi myös vanhuksen tuottamat esineet ja hänen ympäristönsä, joilla on merkitystä hänelle. (EDU.fi i.a.d.)

Sosiaalinen pääoma ja voimavarat käsittävät vanhuksen sosiaalisen tuen, johon sisältyvät perhe ja muut sosiaaliset vuorovaikutteiset verkostot kuten ystäväpiirin ja harrastukset sekä järjestötoiminnan, mutta myös kodinomaisen hoivayhteisön, jossa vanhus asuu, henkilökunta voidaan laskea osaksi sitä. Yhteisöllisyys eli yhteisöön kuulumisen kokemus on vanhukselle voimavara. Luonnollisen yhteisön puuttuessa hoivayhteisö voi tuottaa yhteisöllisyyden kokemuksia vanhukselle, arvostamalla hänen ainutkertaisuuttaan ja yksilöllisyyttään. (Kan & Pohjola 2012, 22–26, 324–326; Hakonen 2008, 129–130.)

Yhteisölliset voimavarat muotoutuvat elämän varrella aktiivisesta vuorovaikutuksesta ihmisten kanssa. Voimavarojen ylläpitäminen vaatii jatkuvaa harjoitusta. Ihmisen ikääntyessä lähisuhteiden, perheen ja suvun merkitys kasvavat sosiaalisten taitojen säilyttämisessä. 1960-luvulla televisio keräsi koko perheen ja naapurit yhteisiin olohuoneisiin (Seppänen & Väkiperronen 2013, 53). Nykyvanhukset ovatkin pääasiassa kasvaneet perhe- ja sukukeskeisessä ympäristössä lapsuutensa ja osan nuoruutta ja siksi he osaavat arvostaa lähiverkostoaan ja saavat siitä tyydytystä sekä voimavaroja. (EDU.fi i.a.d.)

Sosiaaliset taidot kehittyvät ihmisen ja hänen ympäristönsä vuorovaikutuksessa. Sosiaalisella toimintakyvyllä käsitetään ihmisen kykyä toimia ja olla vuorovaikutussuhteessa

ympäristönsä kanssa. Sosiaaliset taidot eivät sinänsä unohdu, vaan ne ”ruostuvat” enemmän ympäristötekijöiden vaikutuksesta. Vanhuudessa sosiaalinen verkosto kaventuu ikätovereiden menetyksen myötä. Myös oman toimintakyvyn heikkeneminen heikentää mahdollisuuksia pitää yhteyttä ystäviin ja tuttaviiin väistämättä lisäten vuorovaikutuksen tarvetta perheenjäsenten ja vanhuspalvelujärjestelmän ammattilaisten kanssa. Yksin liikkuminen vaikeutuu ja vanhus tarvitsee lähiympäristön ja vapaaehtoisten tukea tyydyttääkseen sosiaalisten kontaktien ja liittymisen tarpeensa ja siten ylläpitääkseen sosiaalisia voimavarojaan. Elämäkokemuksen myötä vanhuksilla on parempi tunnekontrolli ja ryhmäkäyttäytymisen taito. Sosiaaliset taidot ja toimintakyky ovat palautettavissa tilapäisestä heikkenemisestä harjoittamalla niitä. (Airila 2002, 8; EDU.fi i.a.d.)

Erään vanhuksille suunnatun kyselytutkimuksen mukaan heidän sosiaalisia voimavarojaan vahvistavat omaisten, ystävien ja vapaaehtoistyöntekijöiden tapaaminen ja yhteinen toiminta heidän kanssaan, omien voimavarojen mukaisissa ryhmissä toimiminen ja naapuruston kanssa tapahtuva vuorovaikutus ja yhteisöllinen toiminta sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyminen (Mäkinen 2009b, 108–111). Kivelän & Laapion (2011) mukaan sosiaalista hyvinvointia edistävät suhteet ja niiden ylläpito, osallistuminen sosiaalisiin toimintoihin, osallistuminen halutessa hengellisiin toimintoihin, mahdollisimman normaalin elämän ylläpito ja toiminnallisuus. (Kivelä & Laapio 2011, 105, 108.)

Omaan sukupolven kuulumisen tunne on merkityksellinen voimavara vanhukselle. Yhteiset kokemusmaailmat ympäröivän yhteiskunnan muutoksista elämään ja elämän eri vaiheiden yhtäaikaisuus luovat yhteenkuuluvuudentunnetta, jota ei muualta saa. Saman ikäpolven ihmiset ymmärtävät toisiaan paremmin sillä he osaavat suhteuttaa koetut asiat ja ilmiöt kulloinkin vallinneitten aikakausten elinolosuhteisiin. (EDU.fi i.a.d.)

3.2 Elämänlaatu

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi on Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön sekä Suomen Kuntaliiton yhteistyössä antama suositus iäkkäiden ihmisten palvelujen kehittämisestä. Sen tarkoituksena on tukea iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn tukemista ja ohjata lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (2012) toimeenpanoa sekä

toimia kehittämisen arvioinnin välineenä. Sen avulla pyritään turvaamaan mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen väestölle sekä laadukkaat ja vaikuttavat palvelut niitä tarvitseville ikääntyneille. (STM 2013, 3, 5, 9–11.) Laatusuosituksen tavoitteena on, kuten allaolevasta kuviosta käy ilmi, tuottaa ikäihmisille *ENEMMÄN ELÄMÄNLAATUA, PAREMPAA ARKEA*.



Kuvio 1: Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (STM 2013, 16.)

Hyvä elämänlaatu ei ole vain hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tai eriasteista hoidon ja huolenpidon tarpeen arviointia ja siihen vastaamista. Kysymys on laajalti hyvän elämän edistämisestä – hyvän elämänlaadun ja toimivan arjen turvaamisesta. (STM 2013, 15.) Elämänlaatu on subjektiivinen kokemus hyvän elämän edellytysten täyttymisestä – omasta tyytyväisyydestä arkeen ja sen sisältöön, oma kokemus riittävästä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta sekä tyytyväisyydestä omaan toimintakykyyn ja elinympäristöön. (Kan & Pohjola 2012, 297.) Elämänlaadun tekijöitä ovat mm. aineellinen hyvinvointi, läheissuhteet, terveys ja toimintakyky sekä psyykinen, emotionaalinen ja kognitiivinen hyvinvointi. Vanhuudessa (80+) elämänlaadun tärkeitä osatekijöitä ovat tyytyväisyys omaan terveydentilaan, että on riittävästi tarmoa arkipäivää varten, läheisten ja ystävien tuki, elämästä nauttiminen sekä hyvä unen laatu. Vanhuksen elämänlaatu parantaa hänen subjektiivinen kokemuksensa arvostavasta kohtaamisesta, osallisuudesta sekä palvelujen vastaavuudesta suhteessa kokonaisvaltaiseen tarpeeseen. (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010a, 128, 133–134 & 2010b, 150–152.) Vanhuk-

sen oman toiminnan tukeminen ja kanssakäyminen nuoremman sukupolven kanssa parantaa myös elämänlaatua (Kivelä & Laapio 2011, 18–21;102).

Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaan elämänlaatu tarkoittaa yksilön omaa arviota siinä kulttuuri- ja arvomaailmassa, missä hän elää. Elämänlaatu suhteutuu yksilön omiin päämääriin, odotuksiin ja arvoihin sekä muihin yksilölle merkityksellisiin tekijöihin. Elämänlaatu on monien eri tekijöiden summa, johon vaikuttavat ihmisen psykofyysinen kokonaistila, autonomian aste, sosiaalisuus ja yksilön suhde elinympäristöönsä. Koettu elämänlaatu on sidoksissa ikään, sukupuoleen, sosiaaliseen taustaan, koulutustasoon ja ympäröivään kulttuuriin. (Vaarama ym. 2010a, 128; Hämmäinen, Jokinen, Yesil, Hellstedt & Harjula 2009; Huusko & Pitkälä 2006, 11–16.) WHO:n määritelmään tukeutuen Vaaraman ym.(2010) ikäihmisten elämänlaatua mittaava tutkimus, pyrki yhdeltä osaltaan selvittämään ikäihmisten koetun yksinäisyyden määrää. Tutkimuksen mukaan suomalaisten yleinen elämänlaatu on korkea. Elämänlaatu heikkenee kokonaisvaltaisesti ikääntymisen myötä nopeimmin fyysisellä ja psyykkisellä osa-alueilla sosiaalisen ja ympäristöstä riippuvaisen osa-alueen seurattessa perästä. Yksinäisyyden kokemus lisääntyy 85 vuoden jälkeen yleisesti molemmilla sukupuolilla. (Vaarama ym. 2010a, 131–132, 137–138; Vaarama ym. 2010b, 155.)

3.3 Sosiaalinen vanheneminen ja yksinäisyys

Sosiaalinen vanheneminen on sosiaalisen toimintakyvyn alenemista. Sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen vaatii sen harjoittamista vuorovaikutustilanteissa. (Kan & Pohjola 2012, 19–21.) Sosiaalinen vanheneminen näkyy yhteisössä väestön vanhenemisena ja sen vaikuttavuutena yhteiskuntaan. Yksilön sosiaalista vanhenemista tarkastellaan yksilön biologis-psykkisen vanhenemisen yksilön ja yhteiskunnan välisiin vuorovaikutussuhteisiin aiheuttamien muutosten kautta. (Kaakinen & Törmä i.a, 23.)

Vanhusten yksinäisyys on ollut paljon esillä mediassa. Sitä pidetään vanhuuden suurimpana ongelmana ja esteenä hyvinvoinnille vanhuudessa. Yksinäisyys on monimerkityksinen käsite. Se on tunnekokemus, jonka negatiivisuuden tai positiivisuuden yksilö määrittää itse, sillä kyse on subjektiivisesta, henkilökohtaisesta kokemuksesta (Uotila 2011, 19–21). Negatiivinen yksinäisyys on yhteiskunnan ongelma, joka alentaa ihmisten toi-

mintakykyä kaikissa ikäryhmissä. Sosiaalinen vanheneminen ja sosiaalisen toimintakyvyn lasku suhteessa omaan sukupolveen, voi aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta vanhuk- selle. On kuitenkin muistettava, että heterogeenisessä vanhusten joukossa on mukana myös yksilöitä, jotka nauttivat yksinäisyydestä ja ovat saattaneet vapaaehtoisesti viettää elämänsä yksin. Vanhusten kohdalla negatiivisen yksinäisyyden tunne kaventaa elinpiiriä ja voi johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen, jolla tarkoitetaan yhteisöstä ja yhteiskunnasta vieraantumista. (Kan & Pohjola 2012, 26–27; EDU.fi i.a.d.)

Yksinäisyyden lajit voidaan jaotella kahteen kategoriaan, jolloin yksinäisyys voi olla itse valittua eli vapaa-ehtoista tai tahdon vastaista eli pakotettua. Yksinäisyyttä ei pysty määrittelemään yksiselitteisesti, sillä jokainen määrittelee sen omista lähtökohdistaan ja kokemusmaailmastaan käsin. Kuten Uotila (2011), ymmärrän yksinäisyyden laajana, monimerkityksisenä ja kontekstisidonnaisena käsitteenä. Yksinäisyys voi näyttäytyä erilaisena subjektiivisesta ja objektiivisesta näkökulmasta tarkasteltuna, lisäksi molemmat tulkinnat voivat muuntua kontekstin muuttuessa. (Uotila 2011, 19–22.)

3.4 Osallisuus, osattomuus, osallistaminen ja osallistuminen

Arvokkaaseen vanhuuteen ja hyvään elämänlaatuun kuuluu oikeus osallisuuteen. Osallisuus merkitsee vanhuksen näkökulmasta yhteisössä ja yhteiskunnassa mukanaoloa, kuumista johonkin. Se on osallistumista yhteisön sekä yhteiskunnan toimintaan, vastuuta sekä huolenpitoa ja rakennetusta yhteisestä hyvinvointijärjestelmästä osalliseksi pääsemistä ja se ehkäisee syrjäytymistä. Osallisuutta on myös palvelujärjestelmän asiakkaana omien asioiden käsittelyyn osallistumista, palautteen antamista ja arviointia palvelun laadusta. Osallisuus on subjektiivinen kokemus. (Kivelä & Laapio 2011, 18–21.) Sosiaalinen osallisuus on osallisuutta elämän sosiaalisiin ulottuvuuksiin (esim. perhe, harrastukset, yhteisöt), jotka sisältävät kontakteja muihin ihmisiin. Osattomuus on myös subjektiivinen kokemus ja tunne. Se on tunne ulkopuolisuudesta, turvattomuudesta ja yksinäisyydestä ja osallistumismahdollisuuksien puuttumista ja se voi johtaa syrjäytymiseen. (STM 2013, 17; STM 2012a, Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry i.a.)

Osallistamisesta puhuttaessa yksilö on passiivinen kansalainen, jota ”vedetään” osaksi yhteiskunnallisia toimintoja. Minä tarkoitan käsitteellä tässä työssä niiden mahdolli-

suuksien ja työvälineiden luomista, joiden avulla yksilölle mahdollistuu osallisuus ja osallistuminen. Osallistavuus yhteisöperustaisessa toimintatutkimuksessa ymmärretään siten, että mahdollisimman moni yhteisön jäsen osallistuu aktiivisesti tutkimukseen ja kehittämiseen. He ovat mukana tutkimuksen suunnittelussa, aineiston keruussa ja päätelmien tekemisessä. Osallistavuus on aktiivista osallistumista tutkimuksen kaikkiin vaiheisiin. Se on dialogia tutkijan ja toimijoiden kesken. (Heikkinen 2007, 32–33.)

Sosiaalinen osallistuminen tarkoittaa ryhmässä tapahtuvaa aktiivista tai passiivista mukanaoloa (Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry i.a). Vanhusten itse esille tuomia, heidän osallistumistaan ja suoriutumistaan tukevia edellytyksiä ovat yksityisyys, liikkuminen ja osallisuus yhteisön toimintaan (Mäkinen 2009a, 25). Vanhuksen osallisuuden mahdollistamiseksi on tärkeää varmistaa osallistumisen mahdollisuus. Esteettömyyden ja saavutettavuuden kysymyksiin tulee panostaa suunnitellessa tuotetta, tilaa tai palvelua. Fyysistä esteettömyyttä ja saavutettavuutta voidaan lisätä henkilökohtaisin apuvälinein, avustajien avulla tai fyysisin järjestelyin. Sosiaalisen esteettömyyden edellytyksiä ovat ensisijaisesti ilmapiirin ja toimintaympäristön psyykkinen turvallisuus. (STM 2013, 19.)

3.5 Sosiaalinen vuorovaikutus laitoksissa

Vuorovaikutus on yhteisöllisen elämän perusta. Nyt jo kuulemme puhuttavan yksinäisten yhteiskunnasta, mutta on vaikea kuvitella yhteiskuntaa, jonka jäsenet eläisivät erillään toisistaan. (Seppänen & Väkiperronen 2013, 57.) 1960-luvulla yhteisöllisyys oli luonnollista. Kaupungistumisen ja perhekoon pienenemisen myötä vanha, totuttu, luonnollinen yhteisöllisyys koki inflaation ja alkoi yksilöllistymisen tavoittelun aika. Nykyään yhteisöllisyys tekee uudelleen tuloaan ja vanhuksista puhuttaessa uskon yhtenä syytä siihen olevan oikeata yhteisöllisyyttä kokeneiden ihmisten ikääntymisen ja eläköitymisen. Hyväkuntoisina he palaavat juurilleen ja rakentavat turvaverkkoa kotona selviytymisen tueksi sekä uudistavat menneen elämän suhteita ja merkityksellisiä hetkiä.

Suurin osa iäkkäistä asuu tai haluaisi asua omassa kodissaan myös vanhuutensa, mutta aina se ei ole mahdollista. Osassa kunnista on erilaisia vaihtoehtoja asumisen suhteen tarjolla jo nyt, mutta erilaisia asumispalveluita ja kotona asumista tukevia palveluita

kehitetään osana palvelurakennemuutosta. (STM 2013, 21–24.) Laitoksissa (vanhainkodit, palvelukeskukset) asuu myös yhteisöllisyyttä kokeneita ikääntyneitä ihmisiä. Monesti he ovat kotoisin jostain kunnan lähialueilta. He voivat olla huonompikuntoisia, mutta heillä on myös oikeus kokea paluu niihin merkittäviin yhteisöllisiin kokemuksiin ja elämyksiin, joita he ovat kokeneet aiemmin elämässään. He eivät sitä yksin kykene tekemään, vaan silloin pitää pyrkiä luomaan ne edellytykset yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen uudelleen löytämiselle laitospäristössä. Heikentynyt toimintakyky tai laitosasuminen ei saa huonontaa tai poistaa oikeutta sosiaaliseen vuorovaikutukseen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukseen (Kivelä & Laapio 2011, 21).

Kun ihmiset kohtaavat toisiaan erilaisissa ympäristöissä, syntyy sosiaalista vuorovaikutusta. Sosiaalinen vuorovaikutus sisältää mm. sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset taidot, joissa jokainen ihminen on yksilöllinen. Sosiaalinen vuorovaikutus ympäristön kanssa on ihmiselle elintärkeää oman minuuden jäsentymisen suhteen, sillä ihminen on sosiaalinen olento. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen suostuminen ja asettuminen harjoittavat yksilön sosiaalisia taitoja. Riittävät sosiaaliset taidot mahdollistavat tyydyttävän elämän.

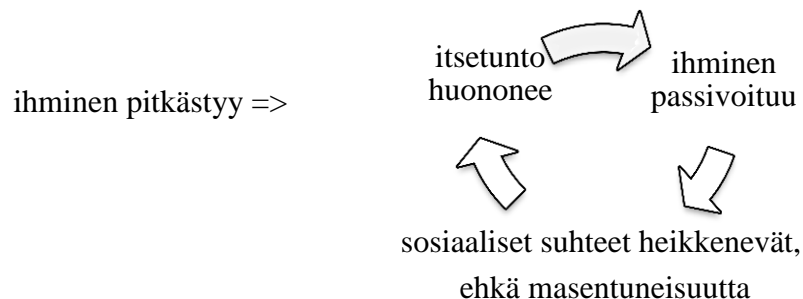
Irtaantuminen (Seppänen & Väkiperronen 2013, 65) laitoksen seinien sisältä voi olla haasteellista vanhuksille. Jos vanhuksella ei ole aktiivista sosiaalista verkostoa tai lähellä asuvia läheisiä, jotka huolehtisivat irtiotoista laitospäristöstä, ja oma jäljellä oleva toimintakyky ei salli osallistua tarjolla oleviin aktiviteetteihin, tilanne on vaikea. Irtaantumiseen laitoksen seinien sisäpuolelta tarvitaan luovuutta ja nykypäivänä on myös paljon hyödynnettävissä olevaa tekniikkaa.

Irtaantumista tukevat erilaiset henkilökohtaiset representaatit, todellisuuden uudelleentulkinnat. Niiden käsittelemisen (kiistely, neuvottelu, sopiminen) kautta asioista, ajatuksista ja samalla kulttuurista laajemmin tulee yhteistä ja jaettavaa, koska ymmärrämme paremmin mitä toiset meille haluavat viestiä. Representaatit vakiinnuttavat mielikuvia ja tuottavat tietoa esittämistään asioista. Mediaesitykset ovat tekijänsä luomia tarkoituksellisia tai vahingossa syntyneitä representatioita todellisuudesta ja medioitua kvasivuorovaikutusta, mutta ne voivat mielestäni saada aikaan paljon aitoa tunnetta ja sosiaalista vuorovaikutusta, sekä synnyttää uutta, elvyttävää yhteisöllisyyttä. (Seppänen & Väkiperronen 2013, 65, 68–69, 90, 95–96.)

4 YHTEISLAULUA VIRIKETYÖSSÄ TEKNOLOGIA-AVUSTEISESTI

4.1 Vanhustyön viriketoiminnan perusteet

Vanhustyön viriketoiminnan eräs tavoitteista on sosiaalisen vuorovaikutuksen käynnistäminen. Ryhmään osallistuminen, yhteinen mieluisa tekeminen ja keskusteleminen ovat osa tärkeää sosiaalista kuntoutumista ja ryhmään kiinnittymistä. Viriketoiminnan muita tärkeitä tavoitteita ovat osaamisen ja identiteetin vahvistaminen, elämän rikastaminen ja elämän merkityksellisyyden lisääminen, hyvän olon ja mielen tuottaminen vanhuksille ja toimintakykyisyyden lisääminen sekä sen ylläpitäminen mahdollisimman pitkälle elämässä. Viriketoiminnan käytännön tavoitteet sanelevat ryhmän ja yksilön toimintakyky. Laadukas elämä on elämää, jossa elämäniloa sekä nautintoa ja jossa vanhuksen tarpeet tulevat täytetyksi. Aktiivinen sosiaalinen toiminta nostaa elinajan ennustetta, jos elämässä ei ole itselle riittävästi virikkeitä, voivat mieliala ja toimintakyky heiketä ennenaikaisesti. Virikkeetön elämä voi johtaa negatiivisuuden kierteseen. (Kivelä & Laapio 2011, 101–102; Hakonen 2008, 141; Airila 2002, 5, 17, 19.)



Kuvio 2: Negatiivisuuden kierre

Kuten aiemmin tässä työssä on sanottu toimintakyvyn eri osiot ovat sidoksissa toisiinsa. Kyvyt ja taidot säilyvät kun niitä harjoittaa ja vähenevät käyttämättöminä. Virikkeiden laatu ja määrä vaikuttavat vanhuksen vireystasoon ja toimintakykyyn. Viriketoiminta on keino henkisen hyvinvoinnin tukemiseen sekä vireyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Vanhusten viriketoiminta on heidän omien voimavarojensa hyödyntämistä ja aktiivointia sekä virikkeitä psyykkis-sosiaalisten toimintojen toteuttamiseen. Vanhuksen henkisen hyvinvoinnin turvaaminen kuuluu kaikille ja siten myös viriketoiminnan toteuttaminen on ja tulisi olla kaikkien työntekijöiden asia. (Airila 2002, 5–6.)

Viriketoiminta on yleensä monimuotoista, sen sisältö ja rakenne voivat olla melkein mitä vaan. Kuntouttava viriketoiminta ylläpitää vanhuksen henkistä vireyttä, omien voimavarojen säilymistä ja ehkäisee apaattisuutta ja toimintakyvyn ennen aikaista hii-pumista. Henkinen mielekäs toiminta ja sosiaalinen osallistuminen, aistien käyttö, elä-mykset ja kokemukset vahvistavat toimintakykyä. Kuntouttavan viriketoiminnan muita periaatteita ovat: yksilöllisyys, tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus, systemaattisuus, monipuolisuus ja kirjaaminen sekä arviointi. Virikeryhmätoiminnan suunnittelussa tulee ottaa huomioon ryhmän tarpeiden lisäksi ryhmän jäsenten yksilölliset tarpeet. Spontaanille ryhmätoiminnalle on aina tilaa, mutta viriketoiminnan runko pitää perustua suunnitelmallisuuteen ja tavoitteellisuuteen sekä kuntouttavan viriketoiminnan periaat-teille. Toiminta pitää olla vahvistettua, sellaista että kuka tahansa voi toteuttaa sitä. (Ai-ri-la 2002, 9, 11–12, 33–34.) Silloin toiminnalla on jatkuvuutta ja vaikuttavuutta.

Menetelmien hallinnan ohella ryhmätoiminnan ja ryhmän ohjaamisen perusteet on hyvä olla tiedossa viriketoimintaa aloitettaessa. Ryhmän ohjaajan tulee ottaa huomioon vanhusryhmien ohjauksessa seuraavat Airilan (2002) listaamat ryhmän ohjauksen eri-tyispiirteet, joita olen hieman täydentänyt kokemuksieni perusteella. Ryhmätoiminnassa on otettava huomioon 1) ilmapiiri, jonka tulee olla hyväksyvä, arvostava, vapaa, lämmin ja turvallinen. 2) Kaikki ryhmän jäsenet ovat samanarvoisia ja heitä tulee huomioida tasapuolisesti. 3) Tilan tulee olla rauhallinen, esteetön sekä virkistymään houkutteleva. Yksityiskohdilla on merkitystä. 4) Ryhmän jäsenten henkinen ja fyysinen terveys on pystyttävä takaamaan. 5) Keskustelulle on annettava / jätettävä tilaa ja 6) oma puhetyyli ja ohjeet on oltava selkeät. Myönteinen asenne on voimavara ohjaajalle. 7) Toiminnan lähtökohtana ryhmäläisten yksilölliset ja yhteisölliset voimavarat. 8) Toiminnan tavoit-teena on vanhuksen kykyjen hyödyntäminen, mikä kohottaa oman arvontuntoa. 9) On muistettava, että ryhmään osallistuminen on aina vapaaehtoista. 10) Uutta kannattaa aina kokeilla, etukäteen ei voi päättää toiminnan soveltuvuudesta tai soveltumattomuudesta ja 11) Toisten työtä tulee kunnioittaa vaikka se eroaisi omasta toiminnasta, sillä viriketyö on ensisijaisesti vanhuksia, ei työntekijää varten.

Myös ryhmän ohjaamisen vaiheet on kerrattava ennen toiminnan aloittamista. Olen täy-dentänyt kokemusteni perusteella myös seuraavaa Airilan (2002) vaiheistusta. Vanhus-ryhmissä ensin on 1) Aloitus keskustelu ja kuulumisten vaihto, tutustuminen ja tilaan orientoituminen. Sen jälkeen 2) Johdattelu aiheeseen, jonka aikana on annettava riittä-

västi tilaa vanhukselle tehdä päätös osallistumisestaan toimintaan. Sitten alkaa varsinainen 3) toiminta, jossa tulee huomioida toimintaan sitouttaminen, jos uutta toimintaa. Toiminnan tulee olla strukturoitu ja vaiheistettu, siinä tulee olla selkeä toiminnan rytmitys ja oikea tempo. Varsinaisen toiminnan päätyttyä on 4) toiminnan herättämää muistellua, keskustelua ja palauttaminen tilaan, jos irtaantuminen on onnistunut. Ääni on annettava vanhuksille. Ohjaaja on mukana rauhallisesti kuunnellen. Lopuksi edessä on ryhmän 5) lopetus, jossa vedetään lyhyesti yhteen ryhmän tapahtumat, kiitetään osallistumisesta ja sovitaan tai muistutetaan seuraavasta ryhmästä. Jos kyseessä ei ole vakituinen ryhmä on suotavaa olla vaikka flyer matkaan muistutukseksi. (Airila 2002, 35–36.)

Viriketoimintaa voidaan tuottaa talon sisäisesti tai ulkopuolisten toimijoiden kuten oppilaitosten, seurakuntien ja järjestöjen toimesta tai yhteistyössä heidän kanssaan. Myös vapaaehtoisten toimintaa voidaan hyödyntää ja hyödynnetäänkin viriketoiminnan järjestämisessä, kun heitä on saatavilla. Yhdistämällä seutukunnan eri toimijoiden resurssit voidaan saada monipuolinen ja kattava virikeohjelmisto kaikkien hyödynnettäväksi.

4.2 Yhteislaulu – yksi vanhustyön luovista hoitomuodoista

Ei tarvitse olla kulttuurin ammattilainen kyetäkseen käyttämään luovia menetelmiä vanhustyössä (Hohenthal-Antin 2009, 9). Luova prosessi ei myöskään edellytä musiikillisia kykyjä. Musiikki on vain väline saavuttaa tavoite. (Böjner-Horowitz & Böjner 2007, 131.) Oikeus musiikkiin on kaikilla – se yhdistää ihmisiä. Se herättelee ja virittelee aisteja luomaan tunteita, mielikuvia ja ajatuksia. Se auttaa ilmaisemaan itseä ja oikein käytettynä vanhuksen kuntoutuksen tukena, se muun muassa vähentää masennusta ja edistää hyvää oloa sekä toimintakykyä ja sosiaalisuutta. Musiikin avulla voidaan tehdä aikamatka elämän merkityksellisten tapahtumien (esim. ripillepääsy, naimisiinmeno, lapset, puolison kuolema) halki takaisin nykypäivään. Ryhmässä tapahtuvassa musiikki-matkailussa ohjaajalle on haasteellista löytää vanhuksille yhteiset kappaleet, jotka herättävät muistoja ja keskustelua. Musiikin avulla voidaan muistella mennyttä elämää, mutta sen kautta voidaan myös orientoitua nykyhetkeen. Musiikin kuuntelu, yhteislaulu ja laulaminen yleensäkin kuuluvat vanhustyön luoviin hoitomuotoihin muiden taiteen lajien (mm. teatteri, maalaus) ohella.

Musiikki on vahva stimulantti (Hohenthal-Antin 2013, 59). Musiikki vaikuttaa ihmisen fysiologiaan eri tavoin. Musiikkia käsittelevät aivojen syvät osat, jotka pysyvät elämän aikana muuttumattomina. Siksi myös hyvin varhaiset musiikilliset kokemukset säilyvät pitkään. Kiihdyttävä musiikki voi nopeuttaa sydämentoimintaa ja aiheuttaa lihasjännityksiä, kun taas rauhallinen musiikki voi nostaa ihon lämpötilaa ja rentouttaa sekä rauhoittaa. Itsetuotettu musiikki, laulettu tai soitettu, on vaikuttavinta, mutta myös mielen-tila ja psyykinen toimintakyky vaikuttavat kokemuksen voimakkuuteen. (Böjner-Horowitz & Böjner 2007, 50–53, 58, 132.)

Musiikin välittämä mielikuva säilyy pitkään dementoituneellakin. Pisimpään muistissa säilyvät opitut laulut. Musiikin herättämistä mielikuvista ja tunteista on turvallista keskustella vanhusten kanssa. Musiikki vaikuttaa monella eri persoonallisuuden alueella ja se aktivoi koko olemusta. Musiikki herättää tiedostamattoman, tuottaa mielihyvää ja aktivoi mielikuvia. Pinnalle nousevat vanhuksen yksilöllisen historian kautta suodattuvat tunteet. Musiikin herättämien tunteiden kautta vanhus käsittelee niin näkyvää kuin näkymätöntäkin elettyä elämää. (Airila 2002, 45–46.) Musiikkituokioita on kohtuullisen vaivatonta järjestää. Kannattaa käyttää nuoruuteen liittyvää suosittua musiikkia, jolla on todistetusti positiivisia vaikutuksia. (Hohenthal-Antin 2013, 59; Böjner-Horowitz & Böjner 2007, 131–132; Hohenthal-Antin 2006, 64–66.)

Laulaminen on osalle nykypäivän vanhuksista luontainen tapa ilmaista itseään. Heidän lapsuudessaan ja nuoruudessaan kuoro toiminta ja laulaminen yleensä on ollut suosittua ajanvietettä. Laulaminen yhdistää ja lähentää ihmisiä ja on rentouttavaa, hauskaa yhdessäoloa (Airila 2002, 47). Laulaminen on kustannustehokas viriketoiminnan muoto varsinkin jos sitä toteutetaan organisaation omana toimintana tai vapaaehtoisvoimin. Soitto ja laulutaitoisia hoito- ja hoivatyöntekijöitä tulisi mielestäni hyödyntää laitoksien arjessa mahdollisuuksien mukaan muutenkin kuin omalla osastolla perustehtävässään, he ovat mahdollisuus ja voimavara, joka tulisi osata ottaa huomioon.

Yhteislaulun positiiviset vaikutukset ihmisen toimintakykyyn ovat tutkittuja ja tunnistettuja ja sen hyödyntämisen määrän oletan entisestään nousevan tulevaisuudessa viriketoiminnan muotona. Laulut kertovat osaltaan kulttuuriperimästä ja oikeus oman kulttuurin osallisuuteen on myös ikääntyneillä. (Kan & Pohjola 2012, 300.) Erityisen voimaannuttavaa on yhteislaulu, jonka on todettu ehkäisevän masennusta ja eristäytymistä. Kuo-

rolaulussa tutut laulut ja musiikki yhdistyvät sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Se on yhteisöllisyyttä parhaimmillaan. (Hohenthal-Antin 2013, 59.) Kun kokoonnutaan porukalla tai yhdessä laulamaan eri sukupolvien yhteistyössä, opettavat laulujen kirvoittamat muistot ja keskustelut nuorempia ymmärtämään paremmin vanhusten kokemaa elämää sekä elämää yleensä, hiljainen tieto elämästä siirtyy eteenpäin seuraaville sukupolville ja vanhukset saavat tilaisuuden käydä läpi elämäänsä. Olen havainnut, että monilla vanhuksilla on suuri tarve puhua ja jakaa siten arvokasta elämäkokemustaan.

4.3 Hyvinvointiteknologia vanhustyössä viriketoiminnan tukena

Tekniikkaa on kehitetty vastaamaan alun perin talouden ja teollisuuden tarpeita. Sen hyödyntäminen on ollut enemmänkin nuorten juttu ja erilaisten pelien ohella muut uudet innovaatiot ovat syntyneet kiihtyvällä tahdilla keventämään myös muiden aktiivisten kuluttajien kukkaroa ja ruokkimaan heidän elämishakuista elämäänsä. Suunta on muuttumassa. Toimintakykyisyyden paraneminen vanhuudessa on nostanut esiin uuden markkinaraon. Nopeasti ikääntyvä väestö asettaa paineita teollisessa maailmassa vanhustenhuollolle, joten ympäri maailmaa tutkitaan mahdollisuuksia hyödyntää teknologiaa vanhustyössä ja kehitetään erilaisia innovaatiota mahdollisimman itsenäisen elämän mahdollistamiseksi ja toimintakyvynvajeiden kompensoimiseksi. Osa tuotteista suunnataan palvelu- ja laitosasumisen tueksi, mutta tuotteita suunnitellaan nykyään myös vapaille markkinoille, sillä tulevaisuuden vanhukset ovat keskimäärin varakkaampia ja siten muodostavat merkittävän kuluttajapotentiaalin. (Kaakinen & Törmä i.a, 4,6–8, 25.)

Teknologiaa ei saa nähdä ongelmana ikääntyneiden sosiaaliseen elämään osallistumisen kannalta ja pitää alkaa nähdä se sen sijaan mahdollisuutena. Hyvinvointiteknologian ikääntyneisiin kohdistuva osa-alue on Geroteknologia. Geroteknologiassa yhdistyvät gerontologinen ja teknologinen tietämys (STM 2013, 61). Sen tavoitteena on ikääntyneiden arkielämän helpottaminen ja turvallisuuden lisääminen sekä hidastaa ikääntymisestä johtuvia toimintakyvyn negatiivisia muutoksi. Se keskittyy ongelmien ennaltaehkäisyyn, korostamaan ja hyödyntämään vahvuuksia, kompensoimaan heikkeneviä kykyjä, tukemaan hoivatyötä sekä edistämään tutkimusta. Geroteknologian pääsovellusalueet ovat: informaatio, vuorovaikutus fyysisen ympäristön kanssa, ikääntyminen ja terveys sekä turvallisuus ja arkielämän laatu. (Kaakinen & Törmä i.a, 7–8, 20–22.)

Teknologia voidaan nähdä uhkana tasa-arvoisuudelle ja syrjäyttävänä tekijänä, sillä se ei ole kaikkien saavutettavissa. Geroteknologia muuttuu ja kehittyy yhtä kiivaasti kuin muukin teknologia. Välillä tulisi selvittää laajemmin miten jo olemassa olevat innovaatiot helpottaisivat nykyvanhusten elämää. (Kaakinen & Törmä i.a, 25.) Tulisi myös karottaa kokonaisvaltaisesti meneillään olevat kehittämistoimenpiteet, jotta välttyttäisiin päällekkäisyyksiltä ja voitaisiin oppia siitä mitä on jo saatu aikaan. Paljon myös innovaatioita syntyy erilaisissa projekteissa ja työryhmissä, jotka hautautuvat muistioihin ja loppuraportteihin, kun ne voitaisiin antaa ideoiksi ihmisille, jotka saavat jotain myös konkreettisesti aikaan ja joilla on resursseja jalostaa ideoita tuotteiksi.

Teknologian hyödyntäminen tulee lisääntymään vanhustenhoidossa (koti, laitos) sekä viriketoiminnassa sitä mukaan kun vanhusten tarpeisiin vastaavia, toimivia ja tutkitusti sosiaalisen toimintakyvyn kannalta positiivisesti tuloksekkaita innovaatioita – laitteistoja ja sovelluksia saadaan yleisempään tuotantoon sekä ennen kaikkea kunhan hinnat laskevat. Teknologian käyttöönottoon vaikuttavat vanhusten sopeutumiskyvyn ohella myös vanhustyössä työskentelevien hoiva- ja hoitotyöntekijöiden ikärakenne, asenne ja sopeutumiskyky (Kaakinen & Törmä i.a, 8). Myös organisaatioiden tietoliikennejärjestelmillä ja kulttuurilla on merkitystä.

Tulevaisuudessa vanhustyöntekijöiden osaamisen tärkeä kompetenssialue on teknologiaosaaminen (Kan & Pohjola 2012, 297). Tulevat sukupolvet kasvavat aina uusimpaan teknologiaan ja useimmat heistä oppivat hyödyntämään sitä usein helposti. Myös tulevaisuuden vanhukset käyttävät ja hallitsevat tekniikkaa eri tavalla kun nykyään, sillä erilaisia opiskelumahdollisuuksia on koko elinikä. (Kaakinen & Törmä i.a, 8.)

Koivurannan Virtuaalikymppi -laitteisto, jota tutkimuksessani olen hyödyntänyt, on koottu valmiista jo olemassa olevista tuotteista. Laitteisto sisältää projektorin, joka on kytkettyä kosketusnäyttöön, joka on samalla keskusyksikkö. Näyttö tuotettiin ulkomailta, sillä tarvittavaa tekniikkaa ei ollut projektin alkaessa saatavilla kotimaassa. Innovaatiota siinä edustaa helppokäyttöliittymä (yksinkertaisuus) ja software (ohjelmisto), joka on suunniteltu niin, että myös ikääntyneet itse voivat hyödyntää konetta.

4.4 Mediavälitteisyys ja teknologia-avusteisuus viriketyössä

Mediavälitteisyydellä tarkoitan informaation ja virikemateriaalin välittämistä sähköisten laitteiden kautta. Kuvaavampi termi tässä tutkimuksessa olisikin ehkä teknologiavälitteisyys, jota alussa käytin kuvaamaan tekemistäni. Termi sai osakseen palautetta kóm-pelyydestään ja sitä oli vaikea ymmärtää, joten olen nyt päättänyt käyttämään mediavälitteisyyttä, vaikka se omasta mielestäni ei sovellu tarkoituksiini. Tässä työssä mediavälitteisellä virikemateriaalilla tarkoitan teknologia-avusteisesti hyödynnettävää vanhus-työhön suunnattua viriketoiminnan multimediaa, jossa hyödynnetään kirjallisuuden tutkimukseen perustuvaa audiovisuaalista räätälöintiä kohderyhmän tarpeisiin. Virikemateriaali ei ole sidottu mihinkään teknologiseen innovaatioon vaan erilaiset tiedostomuodot määrittävät sen toimivuuden eri laitteistoilla.

Teknologia-avusteisen ryhmäohjauksen ajatus nostetaan esiin yhtenä kehittämistoimenpiteistä palvelurakenteen ja peruspalvelujen erityisesti lähipalvelujen turvaamisen yhteydessä KASTE 2 -ohjelmassa (STM 2012b, 26–27). Kaste -ohjelmasta kuin myöskään ohjelman toimeenpanosuunnitelmasta (STM 2012c) ei selviä mitä tällä varsinaisesti tarkoitetaan. Jos kyseessä on ns. virtuaaliset etäyhteydessä toteutetut sosiaali- ja terveydenhuollon neuvonta ja ohjauspalvelut tai kuntoutusohjaus, niin nykyisten vanhus- ja ikääntyneiden näkökulmasta tutkimuksessa havaitsemieni asioiden perusteella, voin aivan hyvin sanoa, että asia voi olla ajankohtainen aikaisintaan seuraavan vanhussukupolven kohdalla.

Näen teknologia-avusteisissa palveluissa ja ryhmäohjauksessa potentiaalia, mutteivät ne ole kaikkien saavutettavissa, ei edes nuoremmissa ikäryhmissä. Mikäli lähipalvelujen turvaamiseksi lisätään asiantuntijuutta etäyhteyksien päästä, tulee sen rinnalle kouluttaa sosiaali- ja terveysalan monialaosajia (kuten esimerkiksi sosionomeja) palveluohjaajiksi lähipalvelupisteisiin antamaan ohjausta myös paikan päällä erityisesti juuri erityisryhmille. Tekniikan kehittyessä tulee kehittää myös koulutusta vastaamaan tulevaisuuden asiantuntijuuden haasteisiin.

5 KOIVURANNAN PALVELUKESKUS

Koivurannan palvelukeskus sijaitsee Hiekanpään kampusalueella yhdessä Diakonia-ammattikorkeakoulun, Seurakuntaopiston, Lapsi- ja perhepalvelukeskus Ruusun sekä Hiekanpään koulun (yläaste) Huviladun yksikön kanssa. Kampusalue on jo olemassa oleva osa suunniteltua Hiekkis -elämänkaarikylää. Elämänkaarikylä on palvelukonsepti, jonka tarkoituksena on tarjota kasvatus-, koulutus- ja hyvinvointipalveluja pieksämäkeläisille keskitettynä vauvasta vaariin. Tulevan elämänkaarikylän alueeseen lasketaan mukaan kampusalueen lisäksi jo valmiit Bovallius -erityisammattiopisto, Attendon Puistokartanon vanhusten hoivakoti sekä alueelle parhaillaan rakentuva yhdistetty Pieksämäen kaupungin ikäihmisten palvelutalo ja lasten vuorohoitopäiväkot. (Kirkkopalvelut i.a; Hiekkis 2014a, Hiekkis 2014b.)

5.1 Koivurannan palvelukeskuksen historiaa

Suomen kirkon sisälähetysseura perustettiin 1905. Suurena myötävaikuttajana asiassa ja seuran ensimmäisenä puheenjohtajana oli pastori Otto Aarnisalo. Sortavalan Diakonissalaitos siirtyi sen omistukseen vuonna 1906, ja siellä aloitti vuonna 1918 toimintansa Kasvattajaopisto lastenkotien johtajattarien ja muiden lastensuojelutyöntekijöitten kasvattamista varten. Toiminta laajeni Sortavalassa uusien työmuotojen ja tarpeen vuoksi eri asiakasryhmiin. Sotien jälkeen oli edessä muutto Pieksämäelle (Kasvattajaopisto ja diakonissalaitos Kuopion kautta) ja alkoi ensin toimintojen uudelleen käynnistyksen ja uudelleen rakentamisen aikakausi 1948. Pieksämäelle kohosivat tuolloin vuoronperään Raamattutalo, Diakonissalaitos, Koivurannan lastenkoti ja Vaalijalan keskuslaitos. Kansanopisto perustettiin 1951 (Ritva Häkkinen, henkilökohtainen tiedonanto 2014; Sisälähetysseuran oppilaitos 2002 - 2014a & 2002 - 2014b.)

Kaksi kristillistä järjestöä, Suomen Kirkon Seurakuntatoiminnan Keskusliitto (SKSK) ja Suomen Kirkon Sisälähetysseura yhdistyivät vuonna 2001 Kirkkopalvelut ry:ksi. Kirkkopalvelut ry:n jäsenenä ja taustayhteisöinä ovat luterilaisen kirkon suomenkieliset seurakunnat, kirkolliset järjestöt sekä Suomen Kirkon Sisälähetysseura. (Ritva Häkkinen, henkilökohtainen tiedonanto 2014; Sisälähetysseuran oppilaitos 2002 – 2014a.)



Kuva 1: Sisälähetysseuran rakennukset Pieksämäellä 1951. Lähde: kuvakaappaus. Sisälähetysseuran oppilaitos 2002 – 2014a

Kuvassa vasemmalla kasvattajaopisto ja diakonissalaitos asuntoloineen sekä oikealla entinen lastenkoti, nykyisin Koivurannan palvelukeskuksen Päivölä-siipi. Palvelukeskus ja sen rivitaloasunnot sijaitsevat päärakennuksen takana. Alun perin 56 -paikkainen Koivurannan vanhainkoti valmistui alueelle 1958. Sen ensisijaisena tarkoituksena oli toimia diakonissojen vanhuuden hoitokotina. (Ritva Häkkinen, henkilökohtainen tiedonanto 2014; Sisälähetysseuran oppilaitos 2002 – 2014a.)

5.2 Palvelukeskuksen nykytila ja tulevaisuus

Koivurannan palvelukeskuksen tavoitteena on tarjota ikäihmisille lyhytaikaista hoitoa tai koko loppuelämän kestävän hoivan, huolenpidon ja asumispalvelut. Palvelukeskuksen toiminta pohjaa edelleen kristillisiin arvoihin ja sen lähtökohtana on taata jokaiselle vanhukselle turvallinen, laadukas ja omaa toimintakykyä mahdollisimman pitkään tukeva elämä. Saneerauksen ja palvelumuutosten jälkeen palvelukeskuksessa on nyt 25 laitospaikkaa ja 40 tehostetun palveluasumisen paikkaa, joihin Pieksämäen kaupunki osoittaa asukkaat, jotka eivät selviydy kotona minkään tuetun palvelun turvin. Palvelukeskuksen pihapiirissä on 20 vuokrattavaa itsenäisen asumisen rivitaloasuntoa. Palvelukeskuksen johtajan Ritva Häkkisen mukaan tulevaisuudessa palvelukeskuksen kaikki asiakaspaikat tulevat muuttumaan tehostetun asumisen paikoiksi vanhustenhuollon yleisen poliittisen linjauksen mukaisesti. (Ritva Häkkinen, henkilökohtainen tiedonanto 2014; Kirkkopalvelut i.a.)

Palvelukeskuksen henkilöstö koostuu eri koulutustaustan omaavista hoitotyöntekijöistä, mutta talolla on myös harvinaislaatuisesti oma virikeohjaaja ja fysioterapeutti, mikä

mahdollistaa yksilöllistä kuntoutusta ja talon omaa viriketoimintaa. Laatukäsikirja ohjaa toimintaa kohti laadukasta ja hyvää hoito- ja hoivatyötä. Koivuranta on vanha ja arvostettu vanhusten palvelukeskus paikkakunnalla ja siten myös toivottu sijoituspaikka lyhyt- ja pitkäaikaisasumiseen seutukunnan vanhusten ja omaisten keskuudessa. Mikäli hintakilpailu asukaspaikkojen suhteen kovenee entisestään, työvoiman saatavuudessa ilmenee edelleen haasteita ja asukkaiden hoitoisuus kasvaa, voidaan virikeohjaajan toimi joutua resursoimaan hoitotyöhön (Ritva Häkkinen, henkilökohtainen tiedonanto 2014). (Ritva Häkkinen, henkilökohtainen tiedonanto 2014.)

Palvelukeskuksella on sopimus Pieksämäen kaupungin kanssa 55 asiakaspaikasta vuoteen 2020 asti. Kymmenestä jäljellä olevasta paikasta on puitesopimus Pieksämäen kaupungin ja tästä vuodesta eteenpäin myös Jyväskylän ja Mikkelin kaupunkien kanssa määrääjäksi. Palvelukeskuksen asiakaspaikkojen käyttöaste vaihtelee puitesopimuspaikkojen kysynnän mukaan, mikä myös vaikuttaa henkilöstön määrään. Tällä hetkellä käyttöaste on korkea ja työtä tarjolla vanhusten hoidon ammattilaisille. (Ritva Häkkinen, henkilökohtainen tiedonanto 2014.)

Palvelukeskuksen tulevaisuuden näkymiin vaikuttaa vahvasti valmisteilla oleva sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus. On vielä valtakunnallisestikin epäselvää miten palvelut tulevaisuudessa tulee järjestää niin, että ne vastaavat alueellista tarvetta. Auki on myös kuka uudistuksen jälkeen ohjaa asiakkaat palveluihin ja mitkä ovat kriteerit. Pieksämäen kaupunki on keskittämässä lyhytaikaishoitoa ja kuntoutusta uuteen valmistuvaan palvelukotiin sekä kehittämässä ja tehostamassa sairaalan kuntoutusosaston toimintaa sekä vanhusten kotiin annettavia palveluja. Tulevaisuuden näkymät palvelukeskuksella ovat hyvät, sillä vanhusten määrä Pieksämäellä kasvaa sekä lukumäärältään, että suhteellisesti koko kaupungin väestössä (Ritva Häkkinen, henkilökohtainen tiedonanto 2014; Hermanni ja Miina – Ikäihmisten Pieksämäki 2013, 4).

5.3 Kehittävä Koivuranta

Palvelukeskus oli vuosina 2009–2013 yksi *Virtuaalikymppi – ikäihmisten kognitiivinen ja sosiaalinen aktivointi teknologiavälitteisten palvelujen avulla* -hankkeen pilotointi ja kehitysympäristöistä. Hankkeessa oli tarkoituksena koota olemassa olevasta teknologiasta, muunneltava ja edullinen vanhustyötä tukeva vuorovaikutteinen laitteisto vanhus-ten käyttöön. (Virtuaalikymppi i.a.a.) Laitteistoa ja ohjelmistoa hyödynnettiin apuvälineinä myös viriketyössä. Hankkeen tavoitteena oli lisätä kaikkein huonokuntoisimpien koti-, laitos- ja palveluyhteisöissä asuvien vanhus-ten kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä, kehittää tätä tukevia palveluprosesseja, tehdä asuin- ympäristöistä sekä esteettisesti että eettisesti virikkeellisempiä, sekä parantaa kohderyhmien kommunikaatio- ja osallistumismahdollisuuksia virtuaalisin keinoin, mm. kuva- ja ääniesityksin. Samalla kehitettävä teknologia toimi myös yhteisöllisyyden piristeenä sekä kommunikaation apuvälineenä hoitotyössä. Hankkeen jälkeen kehitettyjä laitteita jäi muutamia pilotti-kohteisiin mm. Koivurantaan. (Ritva Häkkinen, henkilökohtainen tiedonanto 2014; Riitta Kuparinen, henkilökohtainen tiedonanto 2014; Virtuaalikymppi i.a.b.)

Koivurannan palvelukeskus on yksi Diakonia-ammattikorkeakoulun oppimisympäristöistä ja yhteistyökumppaneista. Opinnäytteiden lisäksi opiskelijoilla on mahdollista tehdä mm. vaihtoehtoisia oppimistehtäviä palvelukeskuksessa sekä palvelukeskuksen johtaja on osallistunut mm. sairaanhoitajien pääsykokeissa valintaprosessiin asiantuntijana. Vanhustyön hankkeissa tehdään myös yhteistyötä. Kirkkopalvelut Oy / Koivurannan palvelukeskus on koulutusmyönteinen työyhteisö. Parhailleankin Seurakuntaopistolla osa palvelukeskuksen työntekijöistä suorittaa vanhustyön erikoisammattitutkintoa työn ohella. Palvelukeskuksessa aktiivisesti tarjotaan kouluttautumismahdollisuuksia työntekijöille. (Ritva Häkkinen, henkilökohtainen tiedonanto 2014.)

Koivurannan palvelukeskus palkittiin vuonna 2013 laadukkaasta vanhustyöstä Suomen lähi- ja perushoitajien liiton, ja La Carita -säätiön toimesta. Palkinto tuli onnistuneesta toiminnanmuutoksesta, jossa osassa laitoshoidosta siirryttiin tehostettuun palveluasumiseen ja intervallipaikkaosastoihin. Palkitsemiselle antoi myös perusteita muutokseen motivoitunut ja myönteisesti suhtautuva henkilökunta sekä koulutusmyönteinen työnantaja. (Ritva Häkkinen, henkilökohtainen tiedonanto 2014; Riitta Kuparinen, henkilökohtainen tiedonanto 2014; Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer ry 2013.)

6 KÄYTÄNNÖN KEHITTÄMISTOIMINTA JA SEN ARVIOINTI

Ei menny niikun Strömsössä, on nykypäivän sanonta, joka kuvaa sitä miten toiminnan lopputulos ei ole paras mahdollinen. Ensikertalaiselta ei voi täydellistä olettaakaan, mutta ehkä harjoitus tekee mestarin. Tämä opinnäyteprosessi on ollut melkoinen oppimiskokemus niin vanhustyöstä, korkeakoulun opinnäytetyön prosessista kun omasta itsestäkin. Aina oppii uutta, niin hyvässä kuin pahassa.

Tässä luvussa kerron idean synnystä ja muokkautumisesta nykymuotoonsa, jonka jälkeen pääsemme käsiksi itse kehittämisprosessiin. Luvun lopussa tarkastelen prosessin arviointia ja toiminnasta saatua palautetta. Olen tähän osioon sijoittanut myös hieman teorialietoa täydentämään työn taustoitusta. Sijoitettuna muun viitekehyksen yhteyteen se olisi särkenyt alun kokonaisuuden ja vastaavasti jättänyt ontoksi tämän osuuden.

6.1 Opinnäytetyön idean synty

Kun aloitin opiskelut ammattikorkeakoulussa, ajattelin opinnäytteeni olevan jotenkin tekemisissä selkomateriaalin kanssa. Opinnäytetyöhön lähdin vahvasti suuntautuneena vammaistyöhön, ja sen esitinkin opinto-ohjaajalle opintojen suunnittelu- ja henkilökoh- taistamiskeskustelussa opintojen alussa. Opintojen suuntautumisen muuttuessa vam- maistyön ohella vanhustyöhön ja niiden opintojen yhteydessä tekemäni oppimistehtävä ja vierailu Koivurannan Virtuaalikymppi -hankkeessa syksyllä 2012 muovasivat opin- näytetyön aihepiirin enemmän kohden vanhustyötä kehitysvammatyön saadessa huo- miota ennestään jo huomattavan paljon. Tämä vierailu sytytti halun osallistua vanhus- työhön omalla tavallani, niitä vahvuuksia ja osaamista hyödyntämällä mitä minulla on.

Kehitin multimedia idean koskemaan aluksi vammais- ja vanhustyötä, sillä koin, että suunnittelemani selkovirikemateriaali olisi palvellut molempia asiakasryhmiä. Mietin yhteistyökumppaneita ja lopulta ehdotin Koivurannan viriketohjaajalle Riitta Kuparisel- le, että suuntaisin opinnäytteeni heidän hyväkseen. Ja Riittahan innostui.

Alun perin oli tarkoitus hyödyntää olemassa olevia verkostoja audiomateriaalin tuottamiseen itse, mutta prosessin välillisen sekavuuden, tuen puutteen ja lopullisen aikataulun puitteissa tämän vaihtoehdon jouduin unohtamaan. Elettiin Joulunaikaa 2012. Raportin ja yhteistyön suullisen esisopimuksen välissä on miltei kaksi kokonaista vuotta. Taival on ollut pitkä ja molemmin puolin varmasti välillä raskaskin. Varsinkin kun itse asiaan eli käytännön työhön päästiin vasta toukokuussa 2014, joten käytännössä varsinainen tehokas työaika on ollut n. 5kk. Suurimman osan ajasta on vienyt opinnäytetyön vaiheistettu suorittaminen, oma kokemattomuus ja kyvyttömyys muotopuhtaiden kirjallisten välituotosten luomiseen sekä muut opinnot.

6.2 Kehittämistoiminnan toteutus

Kehittäminen on usein itseohjautuvaa. Siinä joutuu itsenäiseen tiedonhankintaan, itsensä johtamiseen sekä tavoitteelliseen ja arvioivaan työskentelyyn. Valta itse päättää ratkaisuksista voi tuntua hämmentävältä, jopa kiusalliselta, sillä vaihtoehtoja on runsaasti. (Ojasalo ym. 2009, 168.) Osa valinnoista voi johtaa harhaan, mutta kun toiminnan ydin ja tarkoitus kristallisoituvat mielessä vastoinkäymisistä huolimatta jaksaa jatkaa matkaa.

6.2.1 Kehittämistoiminnan käynnistäminen ja alkuvalmistelut

Opinnäytetyön tutkimuslupa haettiin Koivurannan palvelukeskuksen johtaja Ritva Häkiseltä. Lupaa havainnointiin julkisissa tiloissa ei tarvita, mutta havainnoinnin tulee olla hyvien tapojen ja lain mukaista (Ojasalo ym. 2009, 104). Tuotettavan musiikillisen materiaalin tekijänoikeudet olisivat olleet suurin lupaprosessi ja se vaati laajan esitutkimuksen. Aikataulujen muuttuessa tein ratkaisun käyttää palvelukeskuksen omistamaa omaa musiikkimateriaalia, pääasiassa cd:t, jolloin tekijänoikeudelliset kysymykset pystyttiin jättämään sivuun opinnäytetyöstä. Alkuperäisen suunnitelman mukainen tekijänoikeuslupaprosessi ei olisi valmistunut viimeisimmässä aikataulussa.

Tutkimusprosessissa syntynyt aineisto on tutkijan omaa ja olen vastannut omista kustannuksista. Opinnäyte on toteutettu lähes yksinomaan verkossa ja sähköisesti minimikustannuksin. Omalla ajalla ei ole hintalappua tässä työssä. Materiaali on tallennettu

palvelukeskuksen *hoitajat* -palvelimelle luomaani viriketoimintakansioon säilöön. Kustannuksia on tuonut ja tuo jatkossa palvelukeskukselle Virtuaalikymppi -laitteiden päivitys. Ostoslistalla ovat stereokaiuttimet toiseen laitteistoista ja mahdollisesti ulkoiset kovalevyt sähköisten virikemateriaalien säilyttämiseen, jolloin kaikki virikemateriaali saadaan keskitettyä koneille ja on siten helpommin hyödynnettävissä.

Opinnäytetyö alkoi toteutua ideapaperin (toukokuu 2013) jättämisen jälkeen. Sain ideapaperiin kannustavaa ja positiivista palautetta opettajakunnasta. Elokuun alussa 2013 olin noutanut yhteislaulumateriaalin Koivurannasta, vienyt materiaalia sähköiseksi ja perustanut Google Driveen opinnäytetyön dokumentit. Olin myös perustanut blogin (hylkäsin matkan varrella) ja tehnyt ensimmäiset aikataulutukset sekä muotovalinnat. Ajatuksenani oli tehdä produktio. Ostin verrokkimateriaaliksi työlleni virsikaraoke ja hengellisten laulujen karaokelevyt.

Tein Excel -taulukon lauluista ja aloitin selvitystyön. Alussa aloin perehtyä laajasti kiinnostustani ja opinnäytetyötäni vastaaviin aihealueisiin. Kiinnostus johti harhaan ja materiaalia onkin syntynyt melko paljon myös jätettäväksi lopullisen työn ulkopuolelle. Tutkin audiovisuaalisen suunnittelun perusteita, tekijänoikeusasioita, vanhenemismuutoksia näössä ja kuulossa. Kiinnostus oli laaja-alaista ja ohjaukselle tarvetta.

Elokuun lopussa sain tietooni opinnäytetyöni ensimmäisen ohjaajani, jolle lähetin päivitetyn ideapaperini. Opinnäytetyön ohjaus syksyllä käsitti edellä mainitun lisäksi toisen sähköpostikeskustelun ja tapaamisen suunnitelmaseminaarin yhteydessä, jolloin hän samalla ilmoitti lopettavansa todennäköisesti opinnäytetyöni ohjauksen. Tapaamisen jälkeen olin entistä enemmän sekaisin. Laulujen taustoitusta myös jatkui taustalla. Opinnäytetyön suunnitelma oli hyväksymättä, sillä en ollut saanut kiinni tarkalleen mitä opinnäytteeltä vaadittiin. Oma punainen lanka katkesi joksikin aikaa ja turhautuminen ja pettymys olivat päällimmäisiä tunteita kaikkea mikä liittyi opinnäytettä kohtaan.

Uuden ohjaajan sain keväällä 2014. Sähköpostiviestittelyn, puhelinkeskustelun jälkeen aineisto- ja menetelmäseminaarin jälkeen sain suunnitelmani hyväksytyksi. En ollut vieläkaan tyytyväinen siihen kehitykseen, mitä oli tapahtunut alkuperäisen ideapaperin ja nykytilan välillä, mutta työ pääsi nytkähtämään eteenpäin jumiutuakseen opintojen

viimeisen *Työyhteisöt ja kehittäminen* -harjoittelun ajaksi, jonka suoritin Koivurannassa. Harjoittelun loputtua vihdoin pääsimme kunnolla eteenpäin.

6.2.2 Laulujen taustoitus, alkukartoitukset sekä viriketoiminnan seuranta

Tähän mennessä koko yhteislaulumateriaali oli viety sähköiseen muotoon ja se oli jo osittain taustoitettu. Taustoituksessa etsin Koivurannan lauluille ensiäänitysvuoden selvittääkseni laulun ”radioikä”, eli kuinka kauan laulu oli ollut saavutettavissa kaikille, ja mahdollisesti siten osa yhteistä muistimaailmaa. Sen jälkeen etsin lauluille säveltäjät ja sanoittajat ja selvitin heidän elinkaarensa (s.-†). Apunani oli ollut tähän mennessä Suomen äänitearkisto, sadat Internet -sivustot ja Wikipedia. Välillä työ muistutti salapolii- sin työtä. Onneksi joissakin sanoituksista löytyi valmiina osa tiedoista, kuten sanoittaja, säveltäjä ja kappaleen tai sanojen tekijänoikeudenomistaja.

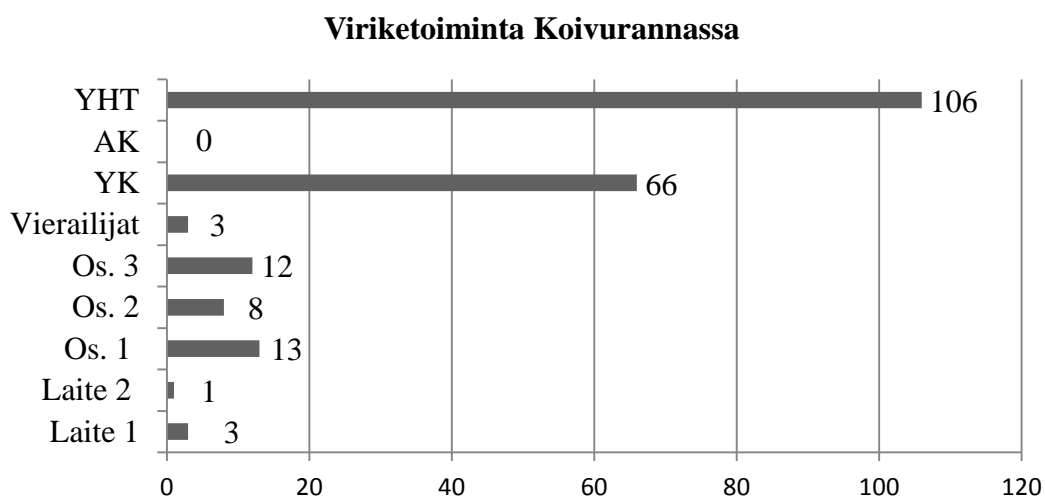
Etsin seuraavaksi lauluihin jo olemassa olevia versioita Youtubesta, sillä materiaalin tuottamisen rajauskriteerinä alun perin oli se, ettei kyseisestä laulusta olisi olemassa valmiina esimerkkiä saatavilla. Virikeohjaajan ja työntekijöiden kanssa käydyissä keskusteluissa oli käynyt ilmi, että yhtenä esteenä yhteislaulun käyttämiselle laajemmin viriketyön muotona, olivat tuntemattomat laulut olemassa olevassa valikoimassa. Valmiita multimediaesityksiä löytyi internetistä Koivurannan laulujen osalta 89 / 92 ja Koivurannan hengellisten laulujen osalta 65 / 88 kappaletta. Eli kattavuus oli erittäin hyvä kevyellä puolella ja kohtalaisen hyvä hengellisellä.

Seuraavana vuorossa oli musiikki- ja yhteislaulumateriaalin kartoitus. Kiersin kaikki talon osastot ja listasin ylös kaikkien työntekijöiden saatavilla olevan musiikkimateriaalin – kirjat, monisteet, cd:t, dvd:t ja multimedian. Saatavilla olevalla materiaalilla tarkoitin yleisissä tiloissa sijaitsevaa materiaalia. Musiikillista mediavälitteistä materiaalia ovat lähinnä karaoke dvd-levyt ja erilaiset cd:t sekä muutama Virtuaalikymppi-hankkeessa tuotettu multimedia. Kopioin vanhainkodin puolella olevat cd:t ja dvd:t tietokoneeseen, sillä tässä vaiheessa ajatus koko talon hyödynnettävästä virikekirjastosta oli nostanut päätään ja tiesin, etten pysty tuottamaan audiota itse. Keskustelin samalla osastoilla, sillä hetkellä paikalla olevien työntekijöiden kanssa viriketoiminnasta ja opinnäytetyöstä. Osastojen välillä oli suurta eroa virikemateriaalien määrässä ja hyö-

dyntämisessä. Luonnollisesti kakkososastolla, jossa talon virikeohjaajan toimisto sijaitsee, oli laajin valikoima eri yhteislaulumateriaaleja. Jokaisessa kerroksessa oli saatavilla erilaiset lajitelmät monistenippuja, virsikirjoja ja cd-levyjä. Säestysmateriaalia oli eniten kolmoskerroksessa, josta löytyi myös Fazerin Toivelaulukirja -sarjaa.

Soittimien ja laitteistojen kartoituksessa havaittiin, että jokaisella osastolla oli cd-soitin ja televisiot. Osassa osastoista oli dvd-soitin, joskin Päivölän alakodissa se kuin myöskään cd-soitin eivät toimineet kunnolla. Vanhainkodin toisessa kerroksessa sijaitsivat molemmat Virtuaalikymppi -hankkeesta jääneet laitteistot ja siirrettävä valkokangas. Ala-aulassa sekä kolmannessa kerroksessa sijaitsivat pianot. Muita soittimia ei havaittu.

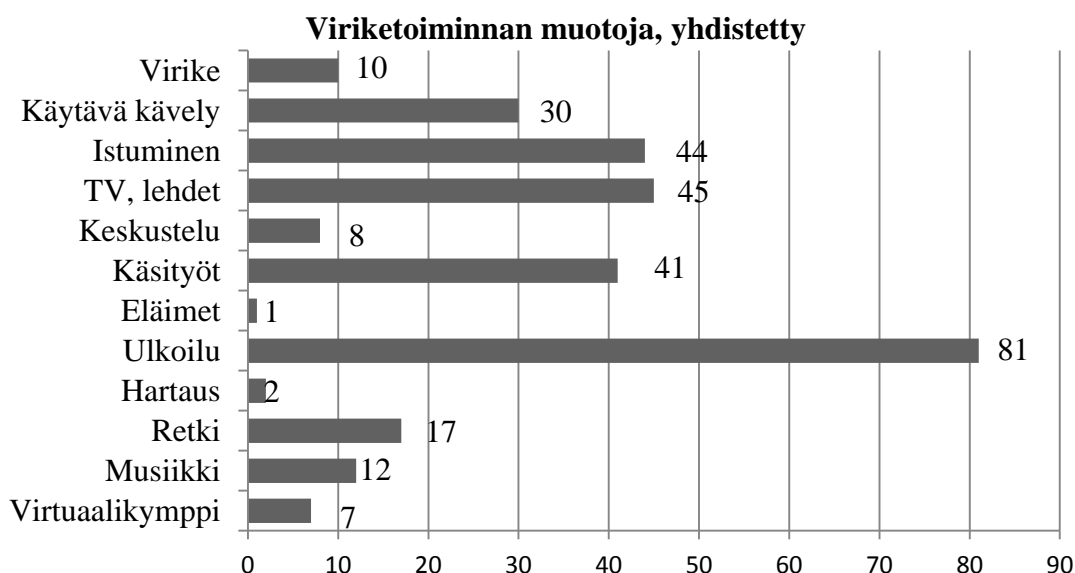
Viriketoiminnan seurannan tavoitteena oli kartoittaa viriketoiminnan nykytilan sisältöä ja säännöllisyyttä sekä tutkia opinnäytetyön vaikutuksia siihen. Tarkoituksena oli tarkastella myös osastokohtaista viriketoimintaa ja sen toteuttajia. Koivurannan viriketoimintaa seurattiin kolme kuukautta välillä kesä–elokuu 2014, jota varten joka osastolle jaettiin seurantalomakkeet (LIITE 3) saatekirjeen kanssa. Osastoista 4/5 luovuttivat viriketoiminnan seurannan määräajan päätyttyä. Näistä 3/4 käyttivät annettua lomaketta ja yhdellä osastolla oli oma seurantalista. Seurantalista poikkesi laatimastani, mutta siitä oli poimittavissa tiedot vertailuun. Osaston käyttämä lista oli päiväkohtainen viriketoiminnan seuranta, jossa jokainen vanhus oli erikseen huomioitu ja valittavina olivat valmiit viriketoiminnan muodot, kun taas oma seuranta perustui vapaaseen sanaan toiminnan sisällöstä.



Kuvio 2: Raportoitu viriketoiminta Koivurannassa seurantajaksolla

Yhteensä raportoituja viriketoimintakertoja seuranta-ajalla kertyi 106 kappaletta. Viriketoiminnan seurantaan osallistuminen vaihteli osastoittain ja myös kesäaika vaikutti lopputulokseen. Tulokset kertovat lähinnä sen mikä merkitys ja arvo toiminnan kirjajamisella ja sen vaikutuksilla on lopputulokseen. Mikäli kaikilla osastoilla olisi pidetty yhtä tarkkaa kirjanpitoa, olisi tulos ollut tasaisempi. Seurannan perusteella ei voida tehdä pitkälle meneviä johtopäätöksiä viriketoiminnan kokonaistilasta palvelukeskuksessa tai vertailla osastojen välisiä eroja viriketoiminnan toteuttamisessa.

Henkilökuntaa viriketuokioissa on seurannan perusteella paikalla 1–7 henkilöä (ka 2,8) ja asiakkaita 1–25 henkilöä (ka 6,3). Toimintojen keskimääräinen kesto oli 62 minuuttia, mikä on kohtalaisen korkea. Keskiarvoa nostivat omaisen ja henkilökunnan järjestämät puolipäiväretket. Yleisimmin raportoitu kesto oli 30 minuuttia, mikä lähempänä viriketoiminnan keston suosituksia vanhuksilla. Erilaisia viriketoiminnan muotoja raportoitiin 17 kappaletta. Raportoituja viriketoiminnan muotoja olivat bingo (2), valokuvien katselu (3), yhteislaulu (6), karaoke (1), musiikin kuuntelu (4), ulkoilu (81), eläimet (1), elävä musiikki (3), keskustelu (8), tv:n katselu (44), istuminen (44), lehtien luku (1), ohjattu viriketoiminta (10), käytävä kävely (30), käsityöt (41), hartaus (2) ja retket (17).



Kuvio 3: Viriketoiminnan eri muotoja seurantajaksolla

Eri viriketoiminnan suoritteita oli yksilötasolla 298 kappaletta. Käytetyin toiminnan muoto oli ulkoilu, jota oli lähes kolmasosa (27 %) koko raportoidusta viriketoiminnasta.

Seuranta toteutettiin kesäajalla, joten tulos ei yllätä. Sen sijaan mikä mielestäni oli yllättävää, että kolmanneksi eniten raportoidun istumisen (15 %) koettiin olevan viriketoimintaa. Itse koen, että se on ihmisen perusoikeus ja luonnollinen osa päivää istahtaa hetkiseksi voimavarojensa puitteissa tarkastelemaan ympäristöään, eikä siitä tulisi tehdä erikseen mainittavaa tai tilastoitavaa viriketoimintaa. Johtaja Häkkinen näkee istumisen viriketoiminnallisen merkityksen. Hänen mukaansa, jos istumaan nostetaan ihminen jonka ilmaisukyky on jo heikko, yhteisessä tilassa hän pystyy seuraamaan muita asiakkaita, mitä ympärillä tapahtuu, vaikei itse osallistukaan. Jos vanhus istuu vain huoneessaan, jäävät sosiaalisen ympäristön kokemukset pois. (Ritva Häkkinen, henkilökohmainen tiedonanto 2014.) Ymmärrän ja allekirjoitan hänen näkemyksenä asiassa, mutta en silti tilastoisi sitä viriketoimintana, vaan ennemmin toimintakyvyn seurantaan.

Ulkoilun ja istumisen jälkeen seuraavaksi suosituimpia olivat tv:n katselu ja lehtien luku (yhdistetty 15 %), käsityöt (14 %) ja käytäväkävely (10 %). Musiikkiviriketoimintaan oli osallistuttu kaksitoista kertaa seuranta-ajalla, mikä suhteutettuna raportoituun kokonaismäärään on vain noin neljä prosenttia. Raportoidun perusteella musiikillisen viriketoiminnan määrä on vähäistä palvelukeskuksessa, mutta palvelukeskuksessa kokemani perusteella, musiikkia hyödynnetään enemmän. Virtuaalikympylälaitteistolla suoritettuja viriketoimintoja oli seitsemän kertaa, mikä on vain reilu 2 % kokonaismäärästä.

Ohjattua viriketoimintaa on palvelukeskuksessa tarjolla erillisen viikko-ohjelman mukaisesti. Ohjelmassa on kuntosalia kaksi kertaa viikossa, puuha- ja pelihetki, viriketuokio ja perjantaipiiri. Viikko-ohjelmaan kuuluvat viriketuokiot toteutetaan pääasiallisesti joko kakkoskerroksessa, Päivölän yläkodissa tai Seurakuntaopiston kuntosalilla. Kesäaikana molemmat viriketyössä eniten vaikuttavat työntekijät olivat lomalla yhtäaikaan, mikä vähensi ohjatun viriketoiminnan määrää. Rutiiniin eli viikko-ohjelmaan kuuluvia virikesuoritteita raportoitiin 21 kappaletta ja spontaaneja virikesuoritteita 18 kappaletta. Raportoitujen tuokioiden keskinäinen suhde on noin puolet ja puolet, mikä vastaa kentällä havainnoitua. 259 virikesuoritetta jäi vaille tarkennusta.

Virtuaalikympylälaitteistolla pidettyjä viriketuokioita oli kolme kappaletta ja virikesuoritteita raportoitiin seitsemän kappaletta. Laitteistolla oli pelattu bingoa, katsottu valokuvia vanhoista kirkoista ja Pieksämäestä, laulettu karaokea ja laulatettu kehittämistyön

materiaalia. Kaksi neljästä oli minun yksin pitämiäni hetkiä, mutta kaikissa olin mukana kuitenkin tavalla tai toisella.

Henkilökunnan motivaation ja teknisten valmiuksien alkukartoituskyselyn (LIITE 2) tarkoituksena oli kartoittaa kehittämisen mahdollisuuksia ja valmiuksia. Tarkoitus oli myös tuoda esiin työntekijöiden toiveita viriketoiminnan sisällöstä. Kyselyyn vastasi kahdeksan työntekijää annetussa määräajassa. Seitsemän vastanneista oli koulutukseltaan hoitajia. Ikähaitari oli 20–60 vuotta. Yhdellä oli useampi tutkinto. Virtuaalikymppi-laitteistoa oli käyttänyt kolme työntekijää. He olivat käyttäneet laitteistoa Bingon pelaamiseen, musiikin kuunteluun ja kuvien katseluun. Viisi työntekijää ei ollut koskaan käyttänyt laitteistoa, mutta neljä heistä on valmis kokeilemaan. Syytä sille miksei laitteistoa oltu käytetty, ei osattu kertoa.

Tietoteknisten valmiuksien kartoittamisessa oli kyse henkilökunnan osaamisen näkyväksi tuominen. Alkuperäisen suunnitelman mukaisesti motivoituneitten osaavien ja oppimista haluavien työntekijöiden kanssa olisi yhdessä suunniteltu ja tuotettu multimedial valmistaminen. Tietokone oli käytössään kuudella kahdeksasta. Kysyttäessä tietokoneen käyttötarkoituksista kaksi vastaajaa kahdeksasta ilmoitti käyttävänsä konetta annetuista vaihtoehdoista kuvan- ja tekstin käsittelyyn sekä multimedial tuottamiseen. Viidessä lomakkeessa valittiin vaihtoehdoksi muuta, muttei annettu tarkempaa selvitystä toiminnan sisällöstä. Tukiopetusta listatuissa tietokoneen käyttömuodoissa olisi halunnut tai koki tarvitsevansa puolet vastanneista.

Harrastaneisuudella oli tarkoitus kartoittaa ja tuoda esiin henkilökunnan taiteellisia kykyjä ja luovan hoitotyön osaamista, jotta heitä olisi voinut hyödyntää kuvamateriaalin ja musiikin tuottamisessa sekä selvittää se potentiaalinen joukko, kenellä olisi mahdollisuuksia toteuttaa yhteislaulua viriketoimintana myös ilman tukimateriaalia. Musiikkia eri muodoissaan harrasti kuusi työntekijää kahdeksasta. Heistä neljä harrasti laulamista yksi musiikin kuuntelemista sekä yksi soittamista. Valokuvaamista ja maalaamista harrasti kaksi työntekijää kahdeksasta.

Musiikkiviriketoiminnan sisällöltä toivottiin monipuolisuutta. Klassinen musiikki, virret ja muu hengellinen musiikki, iskelmä ja tanssimusiikki sekä instrumentaalit saivat kaikki kannatusta. Iloista musiikkia toivottiin erityisesti. Kysely vaikutti tältä osalta jo käy-

tännön työn toteutukseen, sillä valmiilla materiaalilla tehdyt laulutuokiot olivat pääsääntöisesti kevyttä musiikkia, kun taas kehittämisen alussa laulettiin kansanlauluja ja virsiä.

Kyselyyn vastanneet työntekijät toivoivat viriketoiminnan sisältävän vanhojen asioiden muistelua ja muistelutuokioita myös pienissä ryhmissä, laulua, yhteislaulua, musiikkia, ulkoilmakonsertin, valokuvien katselua virtuaalikympyläilaitteella, leipomista, yhteispelejä, Kimbleä, arvoituksia, lehden lukua, kuunnelmia, jumppaa, elokuvia ja ulkoilua. Eräs vastaajista toivoi virtuaalikympyläilaitteella tuettua viriketoimintaa ja yhteislaulua myös osastolle, jossa sitä ei ole ollut aiemmin.

6.2.3 Materiaalin rajaaminen, tekijänoikeudet ja materiaalin hankinta

Alkukartoitusten ja aikataulumuutosten jälkeen jouduin siis hylkäämään ajatuksen tuottaa itse audiomateriaalia. Päätökseen vaikuttivat edellä mainittujen seikkojen lisäksi siviilielämän työnteolle asettamat haasteet sekä ulkoapäin työtä ja sen tekemisen ajatusmaailmaa kohtaan saatu kritiikki. Tein väliarvioinnin ja muutin toimintasuunnitelmaa ja aikataulutusta, kun oli tutkinut tekijänoikeuslakia ja tekijänoikeuksia selvittäviä dokumentteja tarkemmin. Musiikkiin ja valokuviin liittyvä tekijänoikeuslakeja tulee tuntea tehdäkseen tämän kaltaista kehittämistyötä.

Tekijänoikeusjärjestelmä suojaa luovien töiden tekijöitä. Suojattua on se muoto johon suojattu teos on tehty. Jotta henkilön tuotos saisi teoksen leiman, tulee sen ylittää teoskynnys eli sen on oltava riittävän omaperäinen ja se on taiteilijan luomistyön tulos. Tekijällä on teokseensa taloudelliset ja moraaliset oikeudet. Moraaliset oikeudet vaativat teoksen tekijän nimen mainitsemista uudelleen käytön yhteydessä ja ettei teosta saa muunnella epäkunnioittavasti tai loukkaavasti. Alkuperäinen lainmukainen tekijänoikeus on aina luonnollisella alkuperäisen teoksen luoneella henkilöllä, kuitenkin julkaisu-oikeuden, yksinoikeuden, muokkausoikeuden ja / tai vapaasta käyttöoikeuden voi luovuttaa, myydä tai siirtää toiselle henkilölle tai yhteisöille. Moraalisia oikeuksia ei voi luovuttaa kuin poikkeustilanteissa ja ne ovat periytyviä. (Suvanto, Rinne & Mäkelä 2009, 128–129; Hölttö 1998; Tekijänoikeuslaki 1961, 1§–3§.) Musiikin tekijänoikeuksia valvoo Suomessa Gramex Oy, Teosto sekä Kopiosto ja valokuvien Kuvasto Oy. Gramex edustaa äänilevyllä tai muulla äänitteellä esiintyviä muusikkoja, laulajia, kapellimesta-

reita ja äänitteiden tuottajia. Teosto edustaa säveltäjiä, sovittajia, sanoittajia ja musiikin kustantajia. Tekijänoikeusrikkomuksista seuraa lain määräämä rangaistus.

Sanoitetun sävellysteoksen tekijänoikeudet ovat voimassa 70 vuotta tekijän kuolinvuodesta. Julkaistun tuntemattoman tekijän tekijänoikeus on voimassa 70 vuotta teoksen julkaisuvuodesta tai jos tiedetään, teoksen syntymävuodesta. Ensiäänite oikeuden tekijänoikeuksien suoja-aika on 25 vuotta. Äänilevyn suoja-aika on 50 vuotta, mutta jos levystä tuotetaan uusi kopio ennen suoja-ajan päättymistä, suoja-aika pitenee 70 vuoteen. (Tekijänoikeuslaki 1961, 43§–44§, 46§.) Valokuvaajan oikeus valokuvaan on 50 vuotta valokuvan valmistamisvuoden päättymisestä (Tekijänoikeuslaki 1961, 49§). Suoja-aika 70 vuotta mikäli kyseessä on teos. Kuvien suoja-aika oli ennen vuotta 1991 25 vuotta ja siirtymäajaksi määriteltiin 25 vuotta. Tavalliset valokuvat, jotka on otettu ennen vuotta 1966, ovat siten tekijänoikeuksista vapaita jo nyt. Valokuvan voi kopioida omaan käyttöön, mutta kopiota ei voi asettaa näyttille esim. omille www -sivuille ilman tekijän lupaa suoja-aikana. (Suvanto ym. 2009, 132, 155; Hölttö 1998.)

Julkaistusta musiikkiteoksesta saa valmistaa muutaman kopion yksityistä käyttöään varten. Tällä periaatteella valmistettua kappaletta ei voi käyttää muuhun tarkoitukseen. On sallittua valmistuttaa teoksesta kappale valmistuttajan yksityistä käyttöä varten. Olenaisista, että kopiointi tapahtuu sen aloitteesta, jonka yksityisestä käytöstä on kyse. Käyttö ei ole yksityistä, jos se tapahtuu työssä tai muussa ansiotoiminnassa, mutta vakiintuneen tulkinnan mukaan opiskelua pidetään yksityisen käytön alaan kuuluvana. Kopiointi on sallittu, mikäli teosta ei saateta yleisesti saataville. Teoksen saa esittää julkisesti tilaisuudessa, jossa teosten esittäminen ei ole pääasia ja johon pääsy on maksuton sekä jota muutoinkaan ei järjestetä ansiotarkoituksessa. Säädöksessä ei määrätä, että kopioijan pitäisi omistaa kappale, josta hän valmistaa kopion. Tekijä on ilmoitettava. (Korpela 2013; Tekijänoikeuslaki 1961, 2§–4§, 11§–12§, 21§.)

Olen tulkinut opinnäytetyössäni yllä olevaa tekstiä seuraavalla tavalla: Olen valmistanut kopiot musiikista Koivurannan palvelukeskuksen käyttöön. Alkuperäinen audiomateriaali on palvelukeskuksen omistuksessa, joten sillä on ostetut oikeudet musiikin käyttöön. Katson, että käyttö on yksityisen kaltaista, sillä taustajärjestö on voittoa tavoittelematon ja tuotetun materiaalin kautta ei pyritä ansioihin ja sitä käytetään osana normaalia arkea suljetuissa, talon sisäisissä ryhmissä. Yhteislaulutilaisuuksissa musiikkiteokset

ovat vain osa tukimateriaalia ja pääasiassa on sosiaalinen vuorovaikutus, musiikin ilo ja vanhusten hyvinvointi. Olen valmistanut kopiot opinnäytetyöni puitteissa, jonka sopimuksessa yhteistyöorganisaatio on sitoutunut yhteistyöhön. Päätös tehdä kopiot on syntynyt yhteisymmärryksessä ja sopimusteknisesti osana kehittämistoimintaa yhteistyöorganisaation pyynnöstä. Tämän tulkinnan varjolla kopioin siis tuotettavassa multimediassa käytettävän audiomateriaalin palvelukeskuksen omista cd-valikoimista tuotannon nopeuttamiseksi.

Jos haluaa olla varma kuvaan ja sen käyttötarkoituksiin liittyvistä oikeuksista, kannattaa käyttää omia kuvia tai kuvia, joiden käyttöoikeuksien haltijan kanssa pystyy solmimaan kuvienkäyttö sopimuksen. Internet on pullollaan kuvapankkeja, joista myös löytyy vapaaseen käyttöön lisensoituja sekä reunaehdoin vapaaseen käyttöön lisensoituja kuvia. Kuvitusta suunnitellessani ajattelin hyödyntää paikkakunnan kameraseuraa, valokuvajia ja seutukunnan vanhoja arkistokuvia tuodakseni multimedian visuaalisuuteen paikallisuutta ja autenttisuutta. Uutta aikataulutusta tehdessäni päätin hyödyntää omia kuviani, tuttavani kuvaa, Koivurannan palvelukeskuksen kuvia ja internetin mahdollisuuksia.

Creative Commons on ilmainen tekijänoikeuksien lisensointijärjestelmä internetissä, joka toimii normaali tekijänoikeuksien rinnalla. Palvelun kautta voi hakea ja julkaista avointa sisältöä. Se avulla voi luovuttaa dataa kuten mm. kuvia avoimeen käyttöön eli luopua osittain tai kokonaan lainmukaisista taloudellisista tekijänoikeuksista ja rajoittaa kuvien muuntelua. Creative Commons -lisensoitusta *CC BY*, *CC BY-SA* sekä *CC0* ovat vapaassa käytössä olevien kuvien merkintöjä. Lyhyesti ne tarkoittavat sitä, että datan käyttö on vapaata kun ilmoittaa alkuperäisen tekijän (*CC-BY*), datan käyttö on vapaata, kun ilmoittaa alkuperäisen tekijän ja jakaa uuden teoksen samalla lisenssillä eteenpäin (*CC BY-SA*) sekä datan käyttö on vapaata ilman rajoituksia eli käytännössä tekijä luopuu kaikista taloudellisista oikeuksistaan dataan (*CC0*). Creative Commons sivustolla on selkeät ohjeet omien tuotosten merkitsemiseen ja CC -lisensoitun materiaalin jatkojalostuksessa huomioitaviin seikkoihin. (Creative Commons 2014a, 2014b, 2014c)

Olen muutoin noudattanut CC -järjestelmän ohjeita merkinnöissä, mutta en ole linkittänyt muokattua tuotosta alkuperäiseen kuvaan. Muokatut kuvat eivät ole julkisia, ja ne ovat löydettävissä tunnistetietojen perusteella opinnäytetyötä tarkastellessa ilmankin. Mikäli kuvat joskus olisivat julkisia, tulisi linkitys tehdä silloin lisenssin mukaisesti.

6.2.4 Virikemultimedian räätälöinti vanhuksille ja sen valmistaminen

Viestinnässä sanat ja kuvat ovat yhteisesti jaettuja ja ymmärrettyjä vain jossakin suhteellisessa ja käytännöllisessä kontekstissa. Tiedämme mitä toinen puhuu vaikka emme välttämättä ymmärrä sanojen tarkoitusta, näemme saman kuvan, vaikka emme oikeasti näe. Sanojen ja kuvien merkitys on jokaiselle yksilöllinen. Sanojen ja kuvien avulla pyrimme välittämään toisillemme ajatuksia ja tunteita, jolloin usein tukeudumme ns. yhteisiin kulttuurisidonnaisiin käsityksiin niiden representaatioista. Viestintä voi epäonnistua, sillä kuvien ja sanojen henkilökohtaiset merkitykset ovat voimakkaampia kuin ns. yhteiset. Kuvilla ja sanoilla on jokaiselle ihmiselle elämäkokemuksen myötä muodostuneita yksityisiä tiedostamattomia representaatioita, joita emme voi hallita. (Seppänen & Väkiperronen 2013, 96.) Merkitykset uudistuvat toisinaan kokemusten myötä. Vaikuttamiseen pyrkivä viestintä vaatii onnistuakseen paljon taustatyötä.

Tarkoituksena on tuottaa multimediaa, joka vastaa mahdollisimman hyvin vanhusten tarpeita. Näkö ja kuulo ovat keskeisiä aistejamme, joiden kautta median sisällöt tulevat osaksi tietoisuuttamme (Seppänen & Väkiperronen 2013, 33, 35). Vanhuudessa tapahtuvat ikääntymismuutokset määrittävät joitakin reunaehtoja erilaisten virikemateriaalien työstämisessä vanhuksille. Sen lisäksi on julkaistu myös erilaisia ohjeistuksia selkomaateriaalien tuottamiseen, joita multimedian räätälöinnissä voimme myös hyödyntää.

Tuotettavat multimediat ovat minun konstruktionni siitä, miten tulkitseen lukemaani, oppimaani ja kokemaani (Grönfors 2010, 175). Ne ovat minun luomiani representaatioita kuvitellusta todellisuudesta, nykyisestä ja menneestä, johon olen apuna käyttänyt musiikkia ja kuvaa ja ne heijastavat osittain minun tunne- ja ajatusmaailmaani. Multimedian luontia on ohjannut tätä prosessia varten luotu representaationpolitiikka, mutta tunnemaailma on hyvin myös hyvin vahvasti vaikuttanut valintoihini. Kehystäminen on kehittynyt multimedia toisensa jälkeen ja jossain puolella välin tuotantoprosessia se muokkaantui lopulliseen muotoonsa. Kehystämällä tarkoitetaan valintojen ja muokkaamisen prosessia, jolla mediaesityksiä tuotetaan. Prosessin osatekijöitä ovat erilaiset kielelliset, visuaaliset ja äänelliset valinnat, joilla rakennetaan tietynlainen kuva asioista (Seppänen & Väkiperronen 2013, 90, 92, 94, 97).

Ikääntyessä reaktiokyky heikkenee. Vanhusten kanssa lauletaessa tulisi laulun tempon olla riittävän hidas, jotta lauluun ennättää mukaan, muttei kuitenkaan liian hidas. Laulutekniikka voi säilyä pitkäänkin, mutta äänentuottoon osallistuvien lihasten heikentyessä ääni ohenee ja korkeat äänet harjoituksen puutteessa hieman madaltuvat. Huomiota tulisi kiinnittää siksi myös sävelkorkeuteen, jota kannattaa pudottaa hieman, sillä se helpottaa laulamista ja siten madaltaa kynnystä osallistua yhteislauluun. Käytettävissä musiikkitiedostoissa ei ollut juuri valinnan varaa. Mikäli samasta kappaleesta oli useampi versio, pyrin valitsemaan sen laulettavamman eli, jossa musiikin laulu erottui selkeämmin, sopivammalla tempolla ja sävelkorkeudella.

Valokuva on representaatio todellisuudesta ja sen avulla voidaan saavuttaa irtaantumisen kokemuksia. Valokuvat voivat kertoa tärkeistä lähihistorian tapahtumista ja herättää kollektiivisia muistoja. Yleiset kuvat ovat yhteistä muistomaailmaa. Kuvan ei tarvitse olla henkilökohtainen herättääkseen muistoja ja elämyksiä. (Hohenthal-Antin 2013, 55.) Valokuvalla on mahtava voima – se kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Sen avulla pääsemme käsiksi ehkä muistoihin ja unelmiin tai asioihin ja elämyksiin, jotka muutoin saattaisivat jäädä näkemättä ja kokematta tai jotka esimerkiksi vanhuudessa ovat jo saattaneet unohtua. (Seppänen ja Väkiperronen 2013, 95.)

Kaikilla ihmisillä todetaan luonnolliseen ikääntymiseen liittyviä silmämuutoksia joita ei voi estää. Näkökyky voi vaihdella päivittäin yleisen terveystilan vaikutuksesta. Yleensä normaaliin vanhenemisprosessiin liittyvät näköjärjestelmän muutokset ovat enimmäkseen huomaamattomia, eivätkä vaikuta merkittävästi ikääntyneen toimintoihin. Ne eivät huononna näköä vaan nähdyn kuvan laatua. Sairaudet voivat vaikuttaa näkökykyyn, aiheuttaen jopa sokeutumista. (Kivimäki 2010, 3–6; AFB 2013). Useimpien iäkkäiden näkökyky säilyy hyvänä 80-vuotiaaksi ja ylikin. Yleisimmät muutokset näkökyvyssä ovat lisääntynyt valoherkkyys, lisävalon tarve, ihminen tarvitsee enemmän aikaa sopeutua valaistukseen (n. 2–3 kertainen tarve), kontrastiherkkyys alenee (harmaa-asteikko, sävyerojen erottaminen – huono herkkyys & hämärässä tarvitaan suuri kontrasti, hahmottaminen), syvyysnäkö heikkenee (varjot vaikeuttaa), likinäköisyys (lukeminen ja keskittyminen lähelle vaikeaa), värinäön muutokset (tiettyjen värien erottelu vaikeaa, esim. erottaa tumman sininen ruskeasta ja mustasta, sininen vihreästä tai violetista, vaaleanpunainen keltaisesta tai vaalean vihreästä). (AFB 2013; Terve Media Oy 2008; Saari 2011; Adler 1999; Coleman i.a; EDU.fi. i.a.a)

60-vuotiaan silmä erottelee vain kolmanneksen siitä mitä 20-vuotiaan. Ikääntymismuutosten vuoksi ikääntyneen värimaailmasta tulisi poistaa kellertävyys ja kirkkaus. (Coleman i.a.) 65-ikävuoden jälkeen häikäistyminen häiritsee värierottelua enenevässä määrin. Värien erottelu on haasteellista eritoten spektrin sinisessä päässä, jossa värit ovat lähekkäin. Vihreä, punainen, keltainen ja sininen näyttävät vanhuksesta samentuneilta. Vanhemmat ihmiset hahmottavat kirkkaita, voimakkaita värejä paremmin vaaleampien sijasta. He näkevät paremmin keltaisen, oranssin ja punaisen kuin spektrin tummat pään värit. Kirkkaiden päävärien kanssa yhdistetyt pastelli-sävyt ja niiden väline kontrasti, voivat stimuloida vanhuksia, joilla on alentunut värierottelukyky. Värien korkeaa kontrastia tulisi hyödyntää vanhusten kanssa. (Adler 1999.)

Värinäön ongelmat ovat usein perittyjä ja kulkevat mukana koko elämän. Muutos näkyy molempien silmien toiminnassa, mikäli heikkous on perinnöllistä, muutoin yleensä muutos on vain toisessa silmässä esim. trauman seurauksena. Näön heikkeneminen vanhuudessa on yksilöllistä ja sen nopeus riippuu heikentymisen aiheuttajasta. Ikääntymisen ohella sairaudet kuten diabetes, glaukooma, silmänpohjanrappeuma, Parkinson ja Alzheimer ja lääkkeet voivat edistää värinäön heikkenemistä. (AOA i.a.)

Värit vaikuttavat tunteisiin ja vireyteen – historia ja koetulokset voivat vahvistaa tämän tiedon. Ihmiset näkevät, kokevat ja tuntevat värit yksilöllisesti. Väreihin reagoiminen voi olla myös kulttuurisidonnaista ja opittua. Tarkkaa ymmärrystä niiden värikohtaisista vaikutusmekanismeista ei ole. Tutkimustulosten mukaan joidenkin värien valo tuntuisi vaikuttavan suoraan hypotalamukseen aktivoiden aivolisäkkeen toimintaa nostaten hormonitasoja ja sitä kautta ehkä vaikuttaen tunteisiin. Väreihin voi myös liittyä muistoja, jotka laukaisevat fyysisiä reaktioita. Värien voimakkaat vaikutukset ovat väliaikaisia. Mikäli altistumme jollekin värille runsaasti, alussa vaikutus on havaittavissa, altistuksen kestäessä reaktio väriin lievenee. (Adler 1999.)

Jos haluamme vaikuttaa väreillä, meidän tulee värinäön ikääntymismuutos tietoisuuden ohella yrittää ymmärtää ja opetella värien käytön perusteita. Alle kolmivuotiaat pitävät kirkkaista pääväreistä pastellien sijaan ja suosivat valoisissa värejä kuten punainen, oranssi, pinkki ja keltainen. Väreistä pidetään enemmän kuin mustasta. Kiinnostus värejä kohtaan kasvaa iän ja värienerotuskyvyn valmiuksien kehittymisen myötä. Aikuisuu-

dessa suositaan tutkimusten mukaan sinistä ja vihreää, kunnes taas vanhuudessa palataan takaisin lapsuudesta tuttuun värikkäämpään maailmaan. (Adler 1999.)

Väreillä on vaikutusta fysiologiaan. Punaisella värillä on joidenkin tutkimusten mukaan vaikutusta verenkiertoelimistöön: hikoiluun, aivoaaltoihin (lisääntynyt aktiivisuus), verenpaineeseen, pulssiin ja hengitykseen. Myös lihaksiston jännittyneisyyttä ja silmien räpsyttelyä on havaittu lisääntyneen. Sinisellä värillä on vastakkainen reaktio verenkiertoelimistössä: Verenpaine ja sydämensyke alenevat, aivoaallot hiljentyvät ja ihon reaktiot ovat vähäisempiä. Keltainen ja oranssi ovat fyysisiltä vaikutuksiltaan lähellä punaista, joskaan reaktiot eivät ole niin selkeitä ja voimakkaita. Violetti väri laukaisee sinisen kaltaisia reaktioita. Lämpimät (punainen, oranssi, keltainen) ja viileät (violetti, sininen, vihreä) värit rauhoittavat toista ja innostavat toista. Punainen ja vihreä voivat nostaa verenpainetta ja sykettä tai laskea sitä. (Adler 1999.)

Värit edustavat tunteita. Väreillä voi olla positiivista vaikutusta vanhusten mieleen ja mielialaan. Moninaisten värien käyttö voi ylläpitää vanhuksen kognitiivisia taitoja. Väriin yhdistetyt tunteet ovat yksilö- ja kulttuurisidonnaisia, mutta ne voivat olla myös opittuja. Tutkimukset osoittavat, että punainen, keltainen ja oranssi yhdistetään jännitykseen, virikkeellisuuteen ja aggressioon. Sininen ja vihreä tuovat mieleen rauhallisuuden, turvallisuuden ja rauhan tunteet. Keltainen kuvaa riemua ja iloisuutta, violetti sen sijaan arvokkuutta ja surullisuutta. Musta, harmaa ja ruskea kuvaavat voimaa, surullisuutta ja masennusta. (Adler 1999.)

Vanhuksille yksinäisyyden ja pelokkuuden tunteen poistamiseksi valitaan lämpimiä värejä tuottamaan turvallisuuden ja sopusoinnun tunnetta. Vaaleansinisen, violetin ja laventelin käyttö voi auttaa vanhusta saavuttamaan henkisen tai mietiskelevän olotilan. Kirkkaita värejä käyttämällä ympäristön värisuunnittelussa, voidaan kompensoida vanhuksen näkökyvyn alenemista. Vaikka vanhukset pitäisivät pastelleista, ne eivät ole tarpeeksi kirkkaita heidän näkökykyynsä. Pehmeät punaisen ja oranssin värisävyt tuovat energisyyttä ja parantavat verenkiertoa. Persikka, okra, aprikoosi, terrakotta ja pinkki soveltuvat hyvin vanhusten silmille. Tutkimusten mukaan pehmeän vaaleanpunainen ja beige yhdistettynä pehmeiden sini- ja vihersävyjen kanssa tuovat rauhallisuutta ja tukevat tunneilmaisua. Kukkakuvioiden käyttö voi herättää vanhuksissa muistoja rauhallisemmasta, yksinkertaisemmasta maaseudun elämästä. (Adler 1999.)

Käytin multimediasa omia ja Koivurannan kuvia sekä yhtä opiskelutoverini kuvaa. Sen lisäksi etsin kuvia Google-kuvahaun avulla monilla eri kielillä käyttäen tarkennetun haun suodattimena *Saa käyttää uudelleen ja muokata, myös kaupallisesti* -valintaa. Kun löysin laulun tunnemaailmaan tai sanoitukseen sopivan kuva-aihion, tarkistin kuvan lisensoinnin. Testasin kuvaa musiikin kanssa ja jos yhdistelmä oli mielestäni toimiva, muokkasin tekijänoikeudet huomioiden kuvan asetukset käyttötarkoitukseen sopiviksi. Loppupuolella materiaalin valmistamista löysin Pixabay.com sivuston, joka sisältää lähes yksinomaan ilmaisia laadukkaita kuvia vapaaseen käyttöön (Pixabay 2014).

Kaikki ihmiset hahmottavat tekstiä, fontin muotoa ja kokoa omalla tavallaan. Ihmisen normaali lukuetaisyys on 30–40cm lähityöetaisyys 40–70cm (Turunen 2009). Huononäköiselle vanhukselle suunnattu teksti pitää olla selkeää, yksinkertaista ja avainkohtia korostavaa. Tekstissä ei tule käyttää tikkukirjaimia, sillä siten tekstin hahmottaminen vaikeutuu. Kirjoitetun tekstin fontin koko on suositusten mukaan oltava vähintään 12, paras koko on 14. Pyöreähköt ilmavat fontit ovat parhaita. Musta teksti vaalealla pohjalla erottuu parhaiten. Vihreää, punaista ja pinkkiä on suotavaa välttää, sillä ne ovat vaikealukuisia. Hohtavan valkoista pohjaa ei suositella, sillä kontrasti voi muotoutua häiritseväksi. Liikkuvaa tekstiä on vaikea hahmottaa. Multimediaa projisoitaessa kankaalle tai seinäpinnalle kontrasti pienenee. Otsikoiden ja alaotsikoiden tulisi olla isompia kuin tavallinen teksti, jos niitä käytetään. (Eriolaisten oppijoiden liitto ry. 2007, 112–113; Hietanen, Hiltunen & Hirn 2005).

Multimediaan valitsin käytettäväksi Lucida Sans -fontin, sillä Times New Roman näytti tarkoituksessa mielestäni jäykältä ja kylmältä. Testasin fonttia käytännössä ja se tuntui toimivalta. Elokuvan nimiöruudun otsikossa käytin isoja kirjaimia ja liikkuvaa tekstiä vastoin selkeän tekstin ohjeistuksia, mutta teksti oli suurikokoista (36) ja liike hidasta, joten se ei häirinnyt liikaa.

Elokuvatyökalussa oli ohjelmoituna nimiösivun ja lopputekstien tausta mustaksi ja teksti valkeaksi ja koska minusta varsinainen musiikkisuus oli tärkein, en katsonut tarpeelliseksi lähteä muuttamaan asetuksia. Muutos olisi jokaisen elokuvan kohdalla pitänyt tehdä erikseen ja siinä olisi ollut yksi työvaihe lisää muistettavana. Musiikin tekstitysosiossa käytin mustaa tekstiä valkoisella pohjalla kokoa 26, jotta sain sopivan määrän sanoja (tekstin luontainen rytmi, säe) mahtumaan kerralla ruutuun.

Lopputeksteissä käytin kokoa 20, sillä tavoitteena oli saada materiaalin tekijänoikeustiedot mahtumaan sopusuhtaisesti ruutuun. Valitut fonttikoot olivat kaikki suosituksia suurempia, sillä materiaalia käytetään suhteutettua lukuetaisyttä kauempaa. Musiikin aikana ruutuun tuli kerrallaan koko säe näkyviin, joten lukemista häiritsevää liikettä ei ruudussa ollut. Myös lopputekstit tulivat kerralla esiin ja pysyivät paikallaan.



Kuvat 2–4: Tekstityksen eri koot opinnäytetyössä

Multimedian tuottamisesta Windows Liven -elokuvatyökalulla olen tehnyt ohjeistuksen liitteeksi (LIITE 5), sillä en ennättänyt pitää opetusta materiaalin valmistukseen, joten samalla ohjeistus toimii sekä työskentelyn kuvauksena että ohjeina omaehtoiseen materiaalin valmistukseen. Työskentelyni on noudattanut jotakuinkin samaa kaavaa. Kuvia muokkasin Paint-ohjelmalla. Materiaalin suunnitteluvaiheessa minulla oli kaksi erilaista luonnosta, joilla laulatin vanhuksia palvelukeskuksen omistaman ja oman karaoke materiaalin ohella. Käytin vanhuksilta ja työntekijöiltä saamani palautteen hyödyksi kehittämistyössä. Tarkemmin tekstin visuaalista hahmotettavuutta helpottavia tekijöitä sekä värien käyttöön liittyviä reunaehtoja tuotettavassa vanhusten virikemultimediassa olen listannut liitteeseen 4.

6.2.5 Viriketuokiot valmiilla materiaalilla

Valmiilla materiaalilla laulatin vanhuksia neljällä osastolla (Päivölä yk, Päivölä ak, 1 ja 2) syyskuussa 2014. Samalla esittelin kehittämistyön tuloksia ja keskustelin henkilökunnan kanssa viriketoiminnasta ja laulamisesta sekä niiden merkityksestä vanhuksille. Kolmannen kerroksen toimintakykyisimmät vanhukset olivat mukana kakkoskerroksen virikehetkissä. Olimme laulaneet aiemmin kansanlauluja ja virsiä, vastapainoksi sille ja kyselyn perusteella esiin nousseen toiveen vuoksi, päätin testata kevyemmän aineiston kappaleista tekemääni tukimateriaalia. Sovin kaikkien osastojen kanssa etukäteen heille

sopivimmat ajankohdat virikemateriaalien testaamiselle ryhmämuotoisena, ettei toiminta olisi kuormittanut liikaa vanhuksia tai osastojen työntekijöitä. Asukaskohtaisia virikehetkiä en ennättänyt järjestää opinnäytteen puitteissa.

Ensimmäisessä uuden materiaalin viriketuokiossa Päivölän yläkodissa 18.9. klo 10.30 alkaen oli paikalla kahdeksan osaston kymmenestä asukkaasta. Toinen poisjääneistä asukkaista ei pystynyt tulemaan ja toinen ei halunnut. Huoneen ovi oli auki virikehetken ajan joten osallistumisen mahdollisuus jätettiin auki. Työntekijät auttoivat kokoamaan asukkaat tilaan, mutteivät muuten osallistuneet ryhmän toimintaan. He saivat rauhassa valmistella toiminnan jälkeen alkavaa ruokailua ja keskittää huomionsa kahteen ryhmästä puuttuvaan asukkaaseen. Käytössä oli virtuaalikympylälaite 2. Laulatin multimediaa aakkosissa alusta eteenpäin, lauloimme kymmenen eri laulua, joissa parhaimmillaan lauloi mukana puolet vanhuksista. Yksi lauluista oli liian korkea ryhmän laulettavaksi ja parissa laulussa oli sanoitusvirheet. Ryhmässä oli havaittavissa aktiivista kuuntelua niiden keskuudessa, jotka eivät laulaneet. Pysin omalla esimerkilläni aktivoimaan vanhuksia rytmin mukaiseen kevyeen liikkeeseen. Erään kappaleen aikana ryhmän jäsen nousi ylös ja spontaanisti tanssimme sen loppuun. Muistisairaiden osaston ryhmä pysyi kasassa koko tuokion ajan ja tilaisuuden jälkeen vallitsi rauhallinen olotila osastolla.

Toisen viriketuokion pidin samana päivänä 18.9. klo 14 alkaen Päivölän alakodissa Virtuaalikympylälaiteella 2. Jatkoimme lauluja eteenpäin aakkosissa ja ennätimme laulaa yhdeksän laulua ja vilkaista neljää laulua, jotka palasivat työpöydälle korjattavaksi. Paikalla oli seitsemän asukasta, yksi omainen ja kaksi työntekijää. Tilassa kävi seuraamassa tuokiota myös muita työntekijöitä. Ryhmän tunnelma oli erittäin intensiivinen ja tunteikas. Silmäkulmissa oli kyyneleitä ilosta ja haikeudesta. Mukana olleet työntekijät olivat aktiivisesti mukana laulamassa ja aktivoimassa vanhuksia laulamaan ja liikkumaan musiikin tahdissa sekä keskustelivat viriketoiminnasta ja antoivat kehittämissuhteita. Välillä he tarjosivat asukkaille päiväkahvit. Asukkaista oli lähes joka laulussa neljä mukana, ryhmässä kuunneltiin aktiivisesti ja musiikki sai aikaan myös spontaania liikettä ja ryhmässä myös tanssittiin.

Kolmas musiikkivirikehetki oli 19.9. klo 12.30 alkaneen perjantaipiirin lopussa kakkoskerroksessa. Ryhmässä oli mukana 16 asukasta ja kolme työntekijää koko ajan paikalla. Kokeilimme yhdeksää eri laulua, joista yhdessä oli korjattavaa. Käytössä oli Virtuaali-

kymppilaitteisto 1, jossa olivat toimintaan sopimattomat kaiuttimet. Tekniset ongelmat kuuluvuuden suhteen latistivat tunnelmaa ja aiheuttivat turhautumista ja levottomuutta ryhmässä, mikä aiheutti ohjaajan huomion kiinnittymisen pois tilanteen ytimestä - asukkaiden aktivoinnista laulamaan ja toiminnan kirjaamisesta. Ryhmässä oli määrällisesti enemmän laulavia jäseniä, mutta ryhmän koko oli suurempi ja laulu hukkui massaan. Yritin poimia laulukohtaisia lukumääriä, mutten siinä onnistunut. Perjantaipiirissä oli ollut ensin vuorossa virikeohjaajan alkuorientaatio ryhmälle ja viikonlopunpäiviin sijoittuvien merkityksellisten tapahtumien läpikäymistä, joten toimintaa oli jo ryhmässä ollut, mikä omalta osaltaan saattoi vaikuttaa asukkaiden jaksamiseen.

Maanantaina 22.9. klo 13 oli vuorossa ykköskerroksen vuoro. Paikalla laulamassa ruokailutilassa oli seitsemän asukasta. Keskityimme laulamaan ja ennätimme niitä käydä läpi 12 kpl, sillä osa oli lyhyitä. Yhdessä läpikäydyistä oli musiikki ja teksti eri tahdissa. Asukkaista kolme lauloi mukana, kolme kuunteli aktiivisesti ja yksi nukkui. Ripeätempoisen musiikin tahdissa yksi asukas rummutteli ja toinen liikutteli kättään kuin tahtipuikkoa. Kolme osaston työntekijää tuli vuoronvaihtoraportilta päästyään laulamaan ja kuuntelemaan loppuajaksi. Yksi heistä intoutui tanssittamaan asukasta, mikä sai aikaan aplodit toiselta asukkaalta. Ryhmässä syntyi keskustelua. Erään asukkaan mielestä hoitajan heittäytyminen oli päivän piristys.

6.3 Arviointi ja työstä saatu palaute

Kehittämisen ja oppimisen kannalta on tärkeä arvioida aika ajoin jo saavutettua. Palautetta voi saada automaattisesti halusi tai ei. Palautetta on hyvä pyytää aktiivisesti prosessin kaikissa vaiheissa, jolloin kehittämistyötä voi suunnata palautteen perusteella. Seuraavaksi arvioin tuotettua materiaalia, kehittämissyhteistyötä, kehittämisprosessia ja sen hallintaa sekä teen yhteenvetoa saamastani palautteesta.

6.3.1 Kehittämissyhteistyö ja kehittämisprosessi

Kumppanuus tarkoittaa yhdessä tekemistä, osaamisen jakamista ja yhdessä oppimista. Opinnäytteessä kumppanuuden ydintiimin muodostavat ovat ohjaaja, opiskelija ja työ-

elämän ohjaaja. Päämäärään tulisi edetä yhteistyössä etsimällä, saavutuksia ja etenemisvaiheita arvioimalla ja yhteistä osaamista hankkimalla. Kehittämistyöhön kuuluvat jatkuva oman oppimisen arviointi, yhdessä opitun arviointi, kehittämistyön etenemisen ja vaikuttavuuden arviointi sekä uuden tiedon rakentumisen yhteinen arviointi. (Ojasalo ym. 2009, 16.) Kumppanuus ja yhteistyö muotoutuvat kehittämisprosessissa. Prosessin pituus, selkeys, opiskelijan ohjauksen tarve ja työstä raportointi ovat muun muassa tekijöitä, jotka rakentavat yhteydenpidon peruselementit. Kenttätöön tekemisessä ohjauksessa riittää työntekijätason ohjaus ja suuremmissa kysymyksissä on järkevämpää kääntyä johtoportaan puoleen.

Työelämänyhteistyötahon yhdyshenkilöinä ovat toimineet Koivurannan palvelukeskuksen pääosin virikeohjaaja Riitta Kuparinen sekä johtaja Ritva Häkkinen. Johtaja Häkkinen kanssa on alussa keskusteltu ja sovittu käytännöistä sekä hän on hyväksynyt opinnäytetyöyhteistyön. Häneltä olen hakenut myös suuntaa taustateorioihin. Virikeohjaaja Kuparinen on pääasiassa toiminut ensisijaisena yhdyshenkilönä ja raportoinut opinnäytteen vaiheista johtaja Häkkiselle. Päävastuu työn etenemisestä ja tulosten raportoinnista on ollut allekirjoittaneella. Työelämänyhdyshenkilöt ovat huolehtineet riittävästä kenttäohjauksesta ja tuesta, palvelukeskuksen sisäisestä tiedottamisesta ja mahdollistaneet tarvittavaan informaatioon käsiksi pääsyn tutkimuksen läpiviemiseksi. Koivurannan palvelukeskus luovutti käyttöni Virtuaalikymppi -laitteiston työn mahdollistamiseksi. Yhteistyö on sujunut hyvin olosuhteet huomioiden (käytännön toiminnan aloituksen venyminen miltei vuodella suunnitellusta ajoittuen lopulta kesälomakauteen). Koivurannaa ei voi kyllin kiittää kärsivällisyydestä opinnäytetyötäni kohtaan, minulla itselläni ei olisi riittänyt sitä näin paljon.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön vaiheisiin kuuluvat ideointi, suunnittelu, toteutus, tuotoksen ja tulosten arviointi, raportin laatiminen, raportin esitarkastus ja valmiin työn esittäminen seminaarissa sekä kypsyysnäytteen suorittaminen. Edellä mainittujen rinnalla kulkee jatkuva tiedonhankinta sekä yhteistyö eri osapuolien kanssa. (Diakoniaammattikorkeakoulu 2010, 38.) Prosessi on ajoitettu opiskelijalle noin 1,5 vuoden ajalle, jos suunnitelmissa on valmistua ”normaalissa” järjestyksessä. Olen koostanut liitteeseen 5 oman opinnäytetyöni aikajanan Diakin janan rinnalle oppimispäiväkirjasta ja luentomuistiinpanoista sekä lukujärjestyksistä ja laittanut ylös joitakin työtä ohjaavia päivämääriä havainnollistaakseni opinnäyteprosessin toteutuneen vaiheistuksen. Näiden

tietojen avulla arvioin seuraavaksi kehittämisprosessin hallintaa ja yhteistyötä Diakin kanssa.

Aikajanalta (LIITE 6) näkee, miten työ lähti vauhdilla käyntiin huhtikuussa - touku-
kuussa 2013 epävirallisen aloitusluvan myötä. Tiedonhankinta oli jo osittain alkanut
aiemmin keväällä ideapaperia hioessa ja on jatkunut läpi prosessin. Ideapaperin jättämi-
sen jälkeen meni neljä kuukautta ennen kuin sain tietää opinnäytetyön ohjaajan ja en-
simmäisen kerran yksilöohjausta opinnäytetyöhön. Olin tässä vaiheessa tehnyt jo todella
paljon taustatyötä ja selvityksiä sekä kerännyt teoriaa, sillä kuvitelmana oli päästä syk-
syllä aloittamaan käytännön työ, kun ideapaperi olisi saanut virallisen hyväksynnän.
ARVIO: Koulun puolelta oli sanottu asiat kahtalailla, voi aloittaa ja ei voi. Uskoin ide-
aani ja aloitin, mikä näin jälkikäteen oli ihan oikea ratkaisu, sillä opinnäyte palasi lopul-
ta takaisin lähelle alkuperäisideaa ja pystyin hyödyntämään taustatyötä.

Lähetin elokuussa päivitetyn ja rajatumman ideapaperini ohjaajalle. Se hyväksyttiin
sanoin sähköpostitse: *Onneksi olkoon, sinulla on idea* (1.ohjaus). Samassa vastauksessa
ohjaaja ehdotti tutkimuksen muodoksi toimintatutkimusta, joka olisi arvokkaampi tut-
kimusmuoto. Ajattelin tarttua suositukseen, sillä uskoin saavani ohjausta tutkimuksen
ensikertalaisena produktiosuunnitelman muokkaamiseen ehdotusta vastaavaksi. Lähes-
tyin ohjaajaa uudelleen sähköpostitse ja kysyin neuvoa teoreettisen viitekehyksen raken-
tamiseen. Vastaus (2. ohjaus) tuli muistutusviestistä huolimatta vasta reilun kahden
kuukauden päästä alle kuukausi ennen kuin suunnitelman deadline oli, eikä siitä ollut
vastaavaa hyötyä. Suunnitelmaseminaarissa ohjaaja aloitti sanomalla, ettei hän välttä-
mättä ohjaa opinnäytettäni enää vuoden vaihteen jälkeen, ja ilmoitti ettei hänellä ole
kokemusta aiheestani. Vaikka istuimme seminaaria puoli päivää, ei se vienyt asioita
eteenpäin. Olin edelleen ilman ymmärrystä työni viitekehystä. Toinen ohjaaja tuli
kuvioihin tammikuun lopulla 2014. Ensimmäisen puhelinkeskustelun jälkeen olin tyy-
tyväinen muutokseen entisestä. Aineistoseminaarissa ilmoitettiin, että kaikki ohjausaika
oli käytetty sähköpostiviesteihin, puhelinkeskusteluun ja seminaariin sekä myös se ettei
vanhustyön tuntemusta ollut hänelläkään.

ARVIO: Meidän yhteistyömme ensimmäisen ohjaajan kanssa ei ollut hedelmällistä.
Lähdin liian korkeilla arvosanatavoitteilla tekemään opinnäytetyötä. Minulla oli liian
suuri kunnioitus ammattikorkeakoulua ja vanhempaa tutkijaa kohtaan, joten petyin pa-

hasti saamani ohjauksen laatuun ja ymmärrettävyyteen. Luottamus omaan ideaan säilyi, mutta palautteen perusteella muoto muuttui ”arvostetumpaan” tutkimusmuotoon ja opinnäytetyö alkoi kiertää muutoseikkojen parissa ympyrää. Koetin hakea lisäohjausta, jonka vastaus venyi muistutus sähköpostista huolimatta ja sen sisältö ei ollut sitä mitä tavoittelin, minkä vuoksi loukkaannuin ja petyin vielä enemmän ohjaajaan. Minun olisi pitänyt ottaa yhteyttä koulun opinnäytetyövastaavaan ja reklamoida asiasta sekä hakea ohjausta toisaalta viimeistään suunnitelmaseminaarin jälkeen. Molemmilla ohjaajilla olisi voinut olla mielenkiintoa tutkia saamiensa ohjattavien aihepiirien taustoja ja ei ainakaan sanoa, ettei omaa tietoa aihealueesta, ainakaan sellaiselle opiskelijalle, joka arvostaa myös tiedonhallintaa. Opinnäytteitä tulisi ohjata saman alan asiantuntija – tilanne olisi molemmille hedelmällisempi.

Opinnäytetyösopimuksen ja päätöksen palata lähemmäs alkuperäistä ideaa jälkeen, työ on edennyt kuin juna lukuun ottamatta sairastelun aiheuttamia katkoja. Lopussa tuli kiire ja en ole tyytyväinen raportin sisältöön. Mikäli minulla olisi ollut muita opintoja jäljellä, opinnäytetyö ei olisi valmistunut määräaikaan mennessä. ARVIO: Minun olisi pitänyt luottaa enemmän omaan tekemiseeni alusta alkaen ja kun tunsin, ettei homma toimi, minun olisi pitänyt ottaa yhteyttä opinnäytetyöstä ammattikorkeassa vastaaviin tahoihin. Minun olisi pitänyt pystyä myös hyödyntämään opinnäytetyöpajat paikkakuntalaisena, mutta asetin muut asiat edelle.

Yleisellä tasolla riskit (asteikko: ei riskiä – suuri riski) mittaavat tutkimusta ja sen tuloksia uhkaavaa eritasoista vaaran/haitan todennäköisyyttä tai odotusarvoa ja suuruutta. Tiedolliset ja käytännölliset riskit ovat tutkijan työskentelyn perustekijöitä. Niitä arvioidaan suhteessa hyötyihin ja niihin reagoidaan tarkoituksenmukaisella tavalla (mm. lisäselvitykset, toiminnan muutos, tietoperustan tarkistus), mikäli ne alkavat vaikuttaa tutkijan tai tutkimuksen rationaalisuuteen, arvoihin (fyysiset, taloudelliset, moraaliset, sosiaaliset, poliittiset, esteettiset, psykologiset ja tunnearvot) ja päätöksentekoon haittaavasti eli ne vaarantavat tavalla tai toisella toiminnan. Tiedollisia riskejä ovat hypoteesien hyväksyminen ja hylkääminen oman tietoperustan, olettamuksien ja perusteiden varassa. Tietämättömyys (oma, ympäristön, tiedon luotettavuus, vuorovaikutus osatekijöineen) luo epävarmuutta ja on riski tutkimukselle. Käytännölliset riskit liittyvät tuotetun informaation aiheuttamiin vaikutuksiin. Objektiiiset (empiiriset, tilastolliset) riskit tulevat

tutkijan ulkopuolelta, subjektiiviset sisältäpäin (oma toiminta, inhimillisuus). (Kamppinen & Raivola 2002, 206–220.)

Opinnäytetyötä suunnitellessa pohdin em. riskien vaikutusta työhön. Listasin tuolloin seuraavat riskitekijät mahdollisiksi uhkaajiksi opinnäytetyön prosessissa: ohjauksen puute, tietämättömyys, tekniikan pettäminen, ajankäyttö (työ vs. vapaa-aika), vuorovai-
kutustekijät, tuen puute, materiaalin laajuus, tekijänoikeusasiat, työntekijöiden vastus-
tus, sitoutuminen/sitoutumattomuus, osallisuuden puute ja tutkijan laaja-alainen kiin-
nostus aiheeseen => rajaamisen vaikeus. Kaikki listatut riskit toteutuivat prosessissa.
Ainoa mitä en osannut ennakoida oli oma terveys, mikä varsinkin käytännön työn aika-
na ja nyt loppumetreillä on ollut merkittävä tekijä vaikeuttamassa työn etenemistä.

Kaikista suurin vaikeus minulle on kuitenkin ollut rajaaminen. Prosessin hallintaan vai-
kuttaa suuresti aineiston laajuus, sen vuoksi juuri rajaaminen on tärkeää aineiston hallit-
tavuudelle. Tutkimusaineiston ja muun liitännäismateriaalin tulisi olla järjestyksessä ja
tunnistetiedot riittävän selkeät. Uudet suunnat voivat houkuttaa ja hämmentää ja riskinä
on tutkimuksen fokuksen häviäminen. Huolellinen suunnittelu ja jatkuva kirjoittaminen
pitävät työn raiteillaan. (Huovinen & Rovio, 111–113.)

Jos olisin opinnäytetyöprosessin alussa tiennyt etukäteen millaisia vaiheita se tulisi si-
sältämään, olisin saattanut alkaa selvittelemään keinoja suorittaa tutkinto ilman opin-
näytetyötä. Opinnäytetyön virallinen rytmitys, siis tutkimus- ja kehittäminen opinnot
väliseminaareineen, eivät mielestäni palvelleet omaa rytmitystäni ajatellen opinnäyte-
työtä ja en siten pystynyt sopeuttamaan omaa toimintaani. Pääasiassa ne tuottivat suu-
rimmaksi osaksi vain turhautumista. Idea ja ideapaperi, ovat olleet ainoat aikataulussa
hyväksytyt suoritteet. Siitä eteenpäin en ole hallinnut prosessia niin kuin olisin halun-
nut, suurin osa aikaa on kulunut odotteluun. Kehittämistoiminnan aloitettuani (lähes heti
ideapaperin jätettyäni) en ole kokenut mielekkääksi kirjoittaa muotopuhdaita välituotok-
sia ennakoivasti prosessista jälkikäteen.

Käytännöllinen työelämälähtöinen kehittäminen lähtee konkreettisesta tarpeesta johon
haetaan ratkaisua. Tarve voi olla vaikka uuden toiminnan / tuotteen kehittämiseen taikka
toiminnan tehostamiseen. Olen tottunut siihen, että kehittämistoiminta etenee luonnolli-
sessa rytmissä työn ohella hyvin käytännönläheisesti ja raportointi kulkee siinä rinnalla

kiinteänä osana työtä. Minulla on ollut vapaus suunnitella ja aikatauluttaa asioita itse aiemmin tehdyissä kehittämistoimissa ja olen saanut luoda tarvittavat raportit vapain käsin. Mikä myös asetti haasteita kirjoitusprosessille. Se mikä on minun mielestäni loogista, ei välttämättä ole ohjeen mukaista. ARVIO: Epäonnistuin osittain Diakonia-ammattikorkeakoulun vaiheistetun opinnäytetyöaikataulun noudattamisessa.

Diakonia-ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaan kehittämispainotteisen työn raportti kirjoitetaan luettavuuden vuoksi selkeällä, hyvällä suomen kielellä. Raportti laaditaan noudattaen Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjallisen työn ja kehittämispainotteisen opinnäytetyön raportin ohjeistusta. Teoreettisen viitekehyksen määrittelyn jälkeen tutkimusprosessin suunnitelma esitellään sekä kuvaillaan työn kulkua ja arvioidaan sitä. Työstä saatu palaute ja arviointi yhteistyökumppanin taholta sekä soveltuvuus työelämän käyttöön tulee esitellä raportissa. Työ jätetään esitarkastukseen sovittuun päivämäärään mennessä. Hyväksytty työ julkistetaan seminaarissa ja työyhteisössä tilaajan kanssa erikseen sovitulla tavalla. Valmis työ toimitetaan nidottuna oppilaitoksen kirjastoon, työn tilaajalle ja tallennetaan internetin Theseus -tietokantaan pdf-muodossa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 46–51.)

ARVIO: Lopun kiireen vuoksi raportti ei täysin vastaa sille annettuja raameja, mutta se on se mihin näillä resursseilla tässä hetkessä pystyn. En ole täysin tyytyväinen raporttiin, mutta pääasian – vanhustensosiaalisen vuorovaikutuksen tarpeen ilmituonnin ohella – se kertoo rehellisesti millainen on minun tieni ollut tässä opinnäyteprosessissa ideasta raportiksi. Ilman rehellisyyttä asioihin ei tule parannusta. Raportti on kuitenkin palautettu aikataulussa esitarkastukseen, josta saamani palautteen jälkeen uskon, että loppu prosessi sujuu aikataulussaan.

6.3.2 Tuotettu multimedia ja sen hyödynnettävyys

Multimediaa kertyi yhteensä 98 kappaletta, joista hengellisiä oli 31 ja kevyempää tuotantoa 67 kappaletta. Tuotettu multimedia on tekijänoikeuksien puitteissa hyödynnettävissä audiomateriaalin osalta vain Koivurannassa. Multimedia toimii hyvin tarkoituksessaan talon sisäisen yhteislaulutoiminnan ja musiikkiviriketoiminnan lisänä ja sitä on tehty runsaasti, jotta tavoitettaisiin laajemman joukon musiikkimaku. Osa kappaleista

on enemmän laulettavia, osa sopii paremmin kuunteluun. Ääniala on jokaisella yksilöllinen ja usko, että sävelkorkeudeltaan korkeimmillekin tuotetuille multimedioille löytyy käyttötarkoitus. Lauluissa esiintyy eri-ikäisiä artisteja, joten muistomatkailuun on moninaisia mahdollisuuksia. On eri asia muistella kansakouluaikoja *oravan pesän* tahdissa kun apuna laulaa lapsi, kuin että sen laulaa aikuinen.

Opinnäytetyössä hyödynnettyä musiikkia en voi muutoin hyödyntää, ellen siihen hanki tekijänoikeuksia, mutta kun selvitystyö on tehty ja jos haluaisin hyödyntää toimivimpia kappaleita kaupallisesti, niin ei tarvitsisi enää kuin hankkia luvat. Mutta jos ideaa lähtisi kaupallistamaan tai hankkeistamaan, olisi tarvittava musiikki ehdottomasti tehtävä itse, jotta tekijänoikeus olisi itsellä ja pystyttäisiin määrittelemään mm. sävelkorkeus ja tempo kohdilleen. Multimedian kuvitus on hyödynnettävissä lähes sellaisenaan, sillä kuvien tekijänoikeudet on suoraan tarkistettu niin, että mahdollisuus kaupalliseen käyttöön on.

Jokaisesta multimedista on olemassa projektiversio, mikä tarkoittaa sitä, että se on muokattavissa haluamaani suuntaan. Nyt tuotettu muoto on loppujen lopuksi nopeasti tehty raakile, joka on hiottavissa kaupalliseksi materiaaliksi. Projektimuodossa voin vaihtaa musiikin, kuvat ja tekstityksen, mikä helpottaa myöhemmin materiaalin jatkokehittämistä ja lisää hyödynnettävyyttä kun sitä voidaan räätälöidä vanhukselle yksilöllisempään suuntaan vaikka vaihtamalla musiikki siihen oman lempiartistin versioon tai vaihtamalla kuvitus henkilökohtaisempaan muistelun tueksi.

6.3.3 Koivurannan palaute

Kehittämisyhteistyö on jatkuvaa palautteenantoa puolin ja toisin. Olen saanut suullista suoraa ja epäsuoraa palautetta, hyvää ja rakentavaa läpi koko opinnäytetyön prosessin. Opinnäytteen palautteen antoa varten tein Koivurannan palvelukeskuksen verkkoympäristöön Hoitajat palvelimelle palaute-tiedoston. Määräaikaan mennessä palautetta ei ollut jätetty. Sähköisen palautteenannon kokeilun tarkoituksena oli, koettaa aktivoida työntekijöitä tutustumaan lähemmin tietokoneeseen ja koettaa löytää sieltä oikea tiedosto, mihin antaa palautetta. Palvelukeskuksen raportointi on siirtymässä sähköiseksi ja harjoitusta sekä koulutusta tarvitaan tietoteknisissä taidoissa.

Ennakoin sähköisen palautteenannon riskit ja tein siksi viriketuokioita varten syksy teemaan kuvitetun palautteenanto kaavakkeen, johon pyysin suullisesti viriketuokioissa vapaan sanan ohella antamaan ehdotuksia omalle osastolle sopivasta viriketoiminnan ajankohdasta (välitetty virikeohjaajalle viriketoiminnan suunnittelun tueksi) ja kerto-
maan tuokioiden mahdollisesti tuottamista oivalluksista. Osastojen palautteissa kom-
mentoitiin seuraavasti:

Laulut ovat vanhuksille mieluisia, niihin voi osallistua muistelemalla laulujen sanoja tai kuunnellen tai vaikkapa tanssien.

Kuvien katselu on kiva lisä musiikin ohella.
Asiakkaat osallistuivat hyvin, osa lauloi mukana, osa tapaili sanoja ja säveltä, eräs halusi tanssia, kun musiikki vei mennessänsä. Nekin jotka normaalisti nuokkuvat tuoleissansa olivat valppaita, iloisia hymyileviä, jopa liikuttuneita. Kaikille jäi hyvä mieli.

Alussa olleet eläinten äänet osa koki vähän pelottaviksi.

Tuokion vetäjän iloisuus ja positiivisuus on tarttuvaa.

Tosi hyvä ja kuuluva ääni ja otat ryhmän hyvin haltuun, iloinen meininki

Musiikki kosketti meitä kaikkia!

KIITOS MAARIT! <3 ☺ Tervetuloa uudestaan!

Pyysin erikseen palautetta opinnäytetyön tiimoilta myös viriketoiminnasta vastaavilta virikeohjaaja Riitta Kupariselta ja fysioterapeutti Soili Varikselta. Palautepyyntö liitteenä (7). Näin he kokosivat ajatuksiaan:

Meistä on ollut ihanaa, kun olet ollut itse niin aktiivinen ja omatoiminen sekä hyvin itseohjautuva. Valitettavasti emme ole itse ehtineet olla yhtä aktiivisesti mukana.

Viriketuokiot ovat olleet uudenlaisia ja avanneet silmät tekemään asioita uudella tavalla. Tietotekniikka on sinulle hurjan helppoa – mitä se ei taas ole meille. Olet kuitenkin antanut meille hyviä vinkkejä miten tietotekniikkaa voisi hyödyntää ryhmien pidossa.

Työskentelysi on ollut luontevaa ja suhtaudut asiakkaisiin luontevasti. On ollut hauska seurata kuinka avoimesti ja ennakkoluulottomasti olet mennyt pitämään ryhmiä.

Tiedottaminen on ollut hyvää, kun vaan olisi ollut aikaa paneutua..

Me ollaan melkein joka ryhmässä käytetty musiikkia jollakin tavoin, mutta nyt käyttö on tarkentunut ja lisääntynyt.

Musiikki on aina herättänyt asukkaissa erilaisia tunteita, päivätanssikokemus herätti mielenkiinnon kokeilla musiikkia myös kävelyharjoituksissa.

Lyhytaikainen havainto oli esim. päivätansseissa eräs asukas yritti lähteä kävelemään omatoimisesti vaikka normaalisti ei suostu lähtemään liikkeelle.

Yleensä musiikinkäyttö aiheuttaa positiivisia tuntemuksia. Käytännön ongelmia ovat mm. se, että toiset eivät kuule ja toisista musiikki kuuluu liian kovasti eli vaatii soveltamista sijoitella asukkaita.

Kiinnostusta olisi käyttää tekniikka enemmän hyväksi ryhmissä. (Riitta Kuparinen & Soili Varis, henkilökohtainen tiedonanto 2014.)

Sain paljon palautetta myös vanhuksilta matkan varrella. Minut otettiin pääosin lämpimästi vastaan heidän toimestaan ja opin heiltä paljon elämästä musiikkihetkien aikana yhteisessä keskustelussa ja henkilökohtaisissa keskusteluissa hetkien jälkeen. Monet jaetut yhteiset ja yksityiset muistot, hymyt, kostuneet silmäkulmat sekä koskettavat sanat ja reaktiot musiikkiin ovat olleet arvokkainta palautetta mitä saada voi. Pääsin itse kokemaan ja näkemään sekä musiikin aktivoivan että rentouttavan vaikutuksen vanhuksiin ja olen tästä mahdollisuudesta kiitollinen. Tiedän, että olen valinnut oikein suuntautumiseni ja että opinnäytetyöni on ollut merkityksellinen lisä laitossarjessa heille.

Opinnäytteen aikana oli Koivurannassa kuukausitanssit, jotka alun perin oli suunniteltu levytansseiksi, mutta yhdessä virikeohjaajan kanssa päätimme kokeilla karaoketansseja, joissa toimisim esilaulajana. Kokonaisuus oli toimiva, ne ketkä ei tanssineet tai laulaneet kuuntelivat ja katselivat toimintaa. Karaoketanssien jälkeen vanha rouva lähti tanssahdellen kohti ovea ja kulki vierestäni niin kysäisin häneltä mitä hän tykkäsi. Vastaus jäiköön meidän väliseksi, mutta raportin alussa oleva Anne-Mari Kaskisen runo kuvastaa niitä tunteita, jotka tuosta keskustelusta ja muista kohtaamisista vanhusten kanssa sydämeeni jäivät.

7 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

7.1 Luotettavuus

Opinnäytetyö perustuu luotettavaan tieteelliseen ja kokemukselliseen tietoperustaan. Luotettavia tiedonlähteitä ovat tieteelliset artikkelit, väitöskirjat, lisensoitetyöt, tieteelliset oppikirjat, alle viisi vuotta vanhat käsikirjat, yli viisivuotiaat käsikirjat uudemman lähdetiedon puuttuessa, klassikkoteokset, viralliset tilastot ja selvitykset, tunnustetut tieteelliset asiantuntijat ja kokemusasiantuntijat. Lähteitä tutkiessa on kiinnitettävä huomio muodon ja tekijöiden ohella niiden käyttökelpoisuuteen, eheyteen ja loogisuuteen. (Metsämuuronen 2009, 43–46; Vilkka 2005, 30.) Tein opinnäytteen alussa päätöksen pitäytyä edellä mainittujen kaltaisissa luotettavissa lähteissä. Lähdeluetteloa kun tarkastelee, on joukossa muutama lähde, jotka tiputtaisin pois. Nämä lähteet ovat nettilähteitä. Jos olisin edennyt toisella tavalla, olisin etsinyt enemmän ulkomaisia artikkeleita mukaan lähteisiin.

Laadullisen tutkimuksen mittarina voidaan noudattaa Steinar Kvalen validointia. Se perustuu ajattelulle, että ymmärrys maailmasta kehittyy vähitellen ja on kielellisten tulkintojen summa. Vuorovaikutustekijät vaihtelevat, joten jokainen tulkinta voidaan uudelleentulkita ja totuus on jatkuvaa neuvottelua, keskustelua ja dialogia, eikä se koskaan ole valmis. Validoinnin osa-alueina toimivat historiallinen jatkuvuus, reflektiivisyys, dialektisuus, toimivuus ja havahduttavuus. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 149–162.)

Historiallisella jatkuvuudella tarkoitetaan toiminnan kehittymistä historiassa: missä oman tutkimuksen paikka yhteiskunnallisella ilmiötasolla tai yhteisötasolla toimintahistoriassa (kehittävä työntutkimus). Toiminnalla on oltava tulevaisuutta. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 149–152.) Kehittämistoiminta täyttää historiallisen jatkuvuuden kriteerit, sillä opinnäytetyö jatkaa palvelukeskuksessa tutkimusta teknologian hyödyntämisestä vanhustyössä. Siinä hyödynnetään aiemman hankkeessa tehdyn kehittämisen tuotosta ja pyritään myös juurruttamaan tuotoksen hyödyntämistä toimintaympäristössä. Se pyrkii myös omalla tavallaan kiinnittämään huomiota siihen, että hankkeiden loputtua kehittämistyön jatkuvuuteen pitäisi kiinnittää huomiota. Olen sitä mieltä, että osa hankerahoituksesta pitäisi budjetoida tai merkitä jotenkin toiminnan jatkuvuuden turvaamiseen.

Reflektiivisyyttä on tutkijan ymmärrys ja vaiheittain kehittyvä tulkinta kehittämisen tuotoksista. Se on oman tietämisen ja tekemisen mahdollisuuksien, ehtojen ja rajoitusten sekä oman itsen ja tutkittavan asian välisen suhteen pohdintaa. Reflektiivisyyttä on myös tutkijan subjektiivinen adekvaattisuus, kyky ymmärtää tutkimuskohdetta aiemman elämäkokemuksen ja oman tiedonproessin tuntemisen perusteella. Tutkimuksen on tarkoitus herättää jatkotoimenpiteitä, ei olla viimeinen totuus. Reflektiivinen tutkija kuvaa aineistoaan, menetelmiään ja tutkimuksen etenemistä, joten lukija voi arvioida tutkijan ajatusten syntyä ja niiden näytön pitävyyttä. Uuden kehittäminen perustuu aikaisemman toiminnan reflektointiin, uuteen ymmärrykseen, uuteen toimintaan ja tutkimukseen. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 152–154.)

Kehittämispöessi on elänyt läpi koko olemassa ideasta raporttiin. Kaikkea ei voi kuva- ta sanallisesti, sillä on noudatettava tiettyä sensuuria. Ihanteellisinta olisi omalla kohdal- la jos olisin pystynyt pitämään puolen vuoden tauon toiminnan ja raportoinnin välillä. Silloin yleensä huonosta itsetunnosta ja mielen pahoittamisesta johtuvat tunnereaktiot, ovat usein jo painuneet ajatuksissa taka-alalle. Olen käynyt jatkuvaa vuoropuhelua itse- ni kanssa opinnäytetyöhön liittyvistä asioista ja peilannut tietoa, kokemuksia ja suhtau- tumistani asioihin elämähistoriani kautta. Sitä mikä taustalla vaikuttaa omaan käyttäy- tymiseen vuorovaikutustilanteissa, aiheenvalintaan ja työskentelyyn sekä lopputulok- seen ei tarvinne kirjoittaa auki, mutta työtä tehdessä olen havainnut syy- yhteysseurauksia löytyvän esimerkiksi sen suhteen miten reagoin joihinkin asioihin. Olen pyrkinyt kuvailemaan melko lailla tutkimusprosessia, ajatuksiani, kehittämistoi- minnan vaikutuksia ja kehittämisen tuotoksia, jotta niiden arviointi olisi helpompaa. Itse huomaan, että tekstin painopiste ei ole siellä missä pitäisi, mutta kuten aiemminkin olen raporttiin kirjoittanut, tämän pystyn tämänhetkisillä resursseilla tuottamaan. Ihminen on sokea omalle tekstilleen, joten sen toteutuuko reflektiivisyys kirjoitetun tekstin kautta, arvioi lukija. Itse uskon, että toiminnassa täyttyy reflektiivisyyden kriteeri, kyllä.

Dialektisuus on sosiaalisen todellisuuden rakentumista keskustelussa ja toiminta on ker- roksellista sekä yhteismitatonta. Dialektinen raportti sisältää monia näkökulmia, tulkin- toja ja ääniä, riitasointujakin. Ihmisten äänet tulevat siinä esiin autenttisina, moniäänisi- nä, värikkäinä ja toisiinsa kietoutuvina ääniä. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 154–155.) Kehittämistöiminta ei ole ollut vain tutkijan sisäistä. Kehittämistöön eri vaiheissa olen keskustellut useiden ihmisten kanssa miltei kaikista teemoista ja olen saanut vaikutteita.

Raporttia lukiessani tiedän itse miten asiat ovat edenneet palaute- ja kehityskeskustelujen kautta eteenpäin. Olen käyttänyt tekstissä myös suoraa lainausta, joissakin asioissa, jotta se korostaa sanojan ääntä ja sanojen merkityksellisyyttä minulle. Dialektisuus olisi voinut olla vielä parempaa, mutta se toteutuu nyt jo hyvin.

Toimivuuden laatukriteeri sisältää käytännön vaikutukset, toiminnasta saadun hyödyn ja osallistujien voimaantumisen. Totuus on se mikä toimii, mutta epäonnistumiset voivat tuoda hyvää tietoa. Toimivuutta on kohteena olevan käytännön hyvät ja huonot puolet. Raportoinnissa tulee käydä ilmi kenen näkökulmasta ja millä perusteella käytäntö toimii tai ei. Toimiva tutkimus saa ihmiset luottamaan omiin kykyihinsä ja taitoihinsa, parantamaan omia elinolojaan sekä luottamaan järkeensä ja itsemääräämisoikeuteensa. Käytännön ja eettisten ongelmien eettinen pohdinta kertoo onko toiminta ollut hyväksyttävää. Raportoinnin ja kirjoittamisen muodolla on merkitystä, ne antavat äänen tutkittavalle. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 155–158.)

On todella vaikeaa miettiä miten kuvailla asioita tai toiminnan tuloksia niin, että ne saavat oikean ansaitsemansa arvon. Raportti on valmistuttuaan lähetetty koivurannan palvelukeskukseen samalla antaen heille mahdollisuuden tarkistaa sen sisältö. Olen pyrkinyt kirjoittamaan auki sen tarpeen, jota musiikkiviriketoiminnalle on. Näin olen antanut äänen sosiaalisen vuorovaikutuksen tarpeelle ja musiikin käytön mahdollisuuksille laitoksissa. Olen näyttänyt käytännössä työntekijöille millaisia vaikutuksia yhteislaululla ja musiikilla on vanhuksiin ja he ovat itse päässeet seuraamaan vierestä voimaantumisen kokemuksia, ehkä kenties itsekkin saaneet kokea sitä. Esimerkilläni olen koettanut saada työntekijöitä aktivoitumaan ja uskon että olen siinä onnistunut, jollain tasolla. Oli mahdollavaa kuulla eräänkin tilaisuuden jälkeen sanat, ”*miksei mekin voitais itse tehdä.*” Olen oppinut itsestäni vuosien varrella, että sisälläni asuu pieni perfektionisti. Olen arvioinut raportissani kehittämiseen liittyviä osa-alueita ja olen mielestäni siellä pystynyt melko hyvin arvioimaan kehittämisprosessin kokonaisvaltaista toimivuutta. Parantamisen varaa on jonkin verran.

Hyvä tutkimus havahduttaa ajattelemaan ja tuntemaan asioita uudella tavalla – se vaikuttaa ja koskettaa. Tiede lähenee taidetta ja sitä arvioidaan yhä tietoisimmin sen herättämien kokemusten, ajatusten ja tunteiden perusteella. Vaikuttavuus perustuu kokonaisuuteen ja kun toiminta tapahtuu uskottavasti, siihen eläydytään ja samaistutaan sekä

sitä kautta ymmärretään tutkimuksen ja tutkijan tavoitteita. Tutkimus on tehtävä eläväksi! (Heikkinen & Syrjälä 2007, 159–160.)

Tutkimukseni vahvimpia puolia on ehkä havahduttavuus ja sitä kautta myös vaikuttavuus. Uskon, että siinä olen onnistunut hyvin niiden ihmisten kohdalla, jotka ovat ottaneet haasteen vastaan ja antaneet mahdollisuuden erilaiselle toiminnalle. Ryhmätilanteet herättivät toisinaan voimakkaita tunteita, jotka sekä horjuttivat, mutta ennen kaikkea vahvistivat toiminnan mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä. Jaksottamalla toiminnan pidemmälle ajalle, olisi pystynyt tavoittamaan enemmän henkilöstöä ja sitä kautta luomaan paremmat edellytykset toiminnan jatkuvuudelle.

Opinnäytteeni liikkuu vahvasti tunnemaailmassa. Sen vastateemat ovat minun kokemani hiljaa poishiiyttävä yksinäisyys ja voimaannuttava sosiaalinen pääoma, jotka ovat kumpainkin subjektiivisia ristiriitaisiakin tunteita herättäviä teemoja. Näitä teemoja käsitellessä joutuu tekemisiin myös omien arvojensa kanssa ja käymään läpi omia tunteitaan. Uskon, että tutkimuksella on kollegiaalista havahduttavuutta kanssa opiskelijoille myös rehellisyytensä vuoksi, sillä olen ollut avoinna omista tunteistani koko prosessia kohtaan. Uskon, että kertomalla asiat niin kuin ne olen kokenut, voidaan koulun puolelta ohjaustyötä ja opinnäytetyöprosessia kehittää vastaamaan yhä erilaisempien oppijoiden ja persoonien tarvetta. Tätä raporttia lukevien opiskelijoiden kannalta uskon, että joku voi tämän raportin avulla herätä opinnäytetyöprosessissa aiemmin todellisuuden ja siten saa paremman mahdollisuuden perätä oikeuksiaan ohjaukseen tai muuhun mikä mättää sekä korjata omaa toimintaansa ammatillisemmaksi.

7.2 Eettisyys

Vanhustyön noudatettavia eettisiä periaatteita ovat autonomia, oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, yhdenvertaisuus, turvallisuus, yksityisyys ja yksilöllisyys. Tieteellisen hyvän käytännön mukaan opinnäytetyön prosessin ja tulosten tulee olla eettistä tarkastelua kestäviä ja jotta se mahdollistuisi, on tutkimus- ja kehittämisprosessien eri vaiheissa (suunnittelu, tiedonhankinta, toiminta, raportointi) noudatettava tieteellisen tutkimuksen eettisiä periaatteita (Rolin 2002, 100–103), normeja, arvoja (Gylling 2002, 70–81), sääntöjä, ohjeita ja hyveitä (Rolin 2002, 98–99). Prosessin on oltava avoin ja kaikkien

sidosryhmien tulee olla tietoisia sen eri vaiheista ja tuloksista, jotta tutkimus on kontrolloitavissa ja reflektoitavissa, jotta haluttuun lopputulokseen päästään. Tuotettavan tieteellisen informaation (teoreettinen viitekehys, kehittämisprosessi ja sen tulos sekä raportointi) tulee olla luotettavaa, mikä edellyttää kriittistä asennetta tutkimukseen ja tehtyjen valintojen sekä tuotetun informaation perusteltavuutta. (Kivelä & Laapio 2011, 18, 26–27; Ojasalo 2009, 49–50; Vilkkä 2005, 30; Pietarinen 2002, 58–60.)

Tutkijan tulee osoittaa ammattitaitoa ja toimia mahdollisista ongelmista (Heikkilä 2002, 165–176), huolimatta ammattieettisesti (Räikkä 2002, 82–91) oikein. Ihmisten kanssa työskennellessä vuorovaikutuksen tulee olla kohteliasta ja arvostavaa. Tutkijan tulee osoittaa olevansa perillä oman alansa kehityksestä, jakaa yleishyödyllistä tietoa ja innovaatioita eteenpäin sekä pyrkiä toiminnassaan tuottamaan uutta informaatiota (mielestäni myös uusia innovaatioita). Tutkijan tulee olla aidosti kiinnostunut työstään (älyllisyys), oltava valmis kehittämään itseään ja hankittava (tunnollisuus) sellainen riittävä tietoperusta ja menetelmäosaaminen, joka mahdollistaa tuotetun informaation luotettavuuden. Tutkijan on oltava tieteellisessä tutkimuksessaan vilpitön (rehellinen). Kaikenlaisesta tutkimusvilpistä (sepittäminen, väärentäminen, plagiointi, tutkimustulosten luvaton käyttö) ja tieteellisestä epärehellisyydestä (hyvän tieteellisen käytännön loukkaus) seuraa sanktio ja se haittaa tutkimusta (Karjalainen & Saxén 2002, 221–245; Launis & Sarvas 2002, 246–256; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002, 384–389).

Kunnioitan syvästi vanhempia sukupolvia. Minulle ovat itsestään selviä elämän, ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen kysymykset, silloin kun puhutaan työstä. Eri asia on jos kyseessä on lähipiiriin ”oma” vanhus ja hänen hyvinvointinsa, silloin tunteet astuvat kehiin ja voin manipuloida itsemääräämisoikeutta tarvittaessa. Myönnän etten silloin ajattele eettisyyttä ensimmäisenä vaan itsekkyyys ja pelko lähimmäisen menettämisestä määrittävät toimintaani. Kehittämistyön aikana minun osaltani on ollut selvää, että osallistuminen ryhmiin ja tutkimukseen on ollut kaikille vapaaehtoista. Se on asettanut joitain haasteita kehittämiselle, mutta niistä on selvitty. Jokainen työntekijä on voinut tutkiskella omia arvojaan ja aikataulujaan sekä miettiä kehittämistoimintaan osallistumisen mielekkyyttä. Jotta viriketoiminta antaisi vanhusten lisäksi virkeyttä myös työntekijöille, tulee toiminnan tuottamisen ja ohjaamisen vapaaehtoisuus säilyttää ainakin osittain.

Olen pyrkinyt olemaan oikeudenmukainen. Tästä esimerkkinä halusin jakaa viriketoimintaa kaikille osastoille, vaikka minua ohjattiin jättämään yksi osasto pois suunnitelmasta turhana, ja selvittelin mahdollisuuksia järjestää toimintaa kaikkien kiinnostuneitten kanssa. Molemminpuolisen hyödyn ajatus on myös ollut minulla mukana toiminnan alusta asti. Ei ole olemassa sellaista hyvää vuorovaikutussuhdetta, jossa molemmat ei jollain tapaa hyödy. Jos näin ei ole, on kyse hyväksikäytöstä. Olen opinnäytetyöni ohella osallistunut myös muuhun viriketoimintaan ja avustamiseen eri toiminnoissa parhaani mukaan ja koettanut antaa siten koko ajan takaisin korvausta opinnäytteeseen käytetystä ajasta. Opinnäytteen ohella olen myös auttanut palvelukeskuksen FB-sivujen luomisessa, antanut tukiopetusta Internet-sivujen moderaattorina toimimisessa ja muissa atk-asioissa sekä luonut joitakin sähköisiä asiakirjoja ja mm. esitteen pohjan. Eli tänä aikana palvelukeskuksella on ollut käytössä minun tietotekninen erityisosaamiseni kompensoimassa ohjaukseen kulutettua aikaa.

Kehittämisprosessissa olen pyrkinyt olemaan linjassa eettisyyttä ohjaavien tekijöiden kanssa. Tietosuojasta huolehtiminen on tänä päivänä oltava itsestään selviö. Sähköposteissa ja niiden liitetiedostoissa, pilvipalvelussa sijaitsevista tiedostoista, puhelinkeskusteluissa, tekstiviesteissä on huomioitu ympäristötekijät ja sisältö niin ettei välitettävä tieto ole ollut yhdistettävissä henkilöön. Keskusteluissa ryhmätilanteiden jälkeen on ollut parantamisen varaa niin tutkijalla kuin henkilökunnalla. Yksittäisen vanhuksen asioista on puhuttu tunnistettavasti, laveasti ja välillä jopa negatiiviseen sävyyn, kun samassa tilassa on muita vanhuksia. Raportista olen poistanut sellaiset asukkaan toimintakykyyn liittyvät kuvaukset, joiden perusteella asukas olisi ollut tunnistettavissa.

Kehittämistoiminnan suunnittelussa, tiedonhankinnassa, kehittämistoiminnassa ja raportoinnissa on ollut pohjana pyrkimys hyvään. Prosessi on ollut pääasiassa avoin ainakin Koivurannan suuntaan. Toiminnasta on tiedotettu ensisijaisesti virikeohjaajaa ja hänen vastuullaan on ollut pitää myös ympäristöään ja johtoa ajan tasalla. Lisäksi olen tasaisin väliajoin tuottanut tiedotteen myös muulle koivurannan henkilöstölle osastoittain. Ammattikorkeakoulun ja työn ohjauksen suuntaan kohdistuneet väärinkäsitykset, negatiot, pettymykset ja turhautuminen ovat välillä aiheuttaneet epäammattimaista tietokatkoa ja siksi työnohjaajalla ei ole ollut aina ajantasaista tietoa kehittämistoiminnantilasta tai edes kehittämistoiminnan tavoitteesta. Tässä on selkeä kehittymisen paikka.

Tieteellinen informaatio, jonka tämä raportti tuottaa on minun luomani näkemys asiassa. Se on minun totuuteni. Olen pyrkinyt luomaan sellaisen teoreettisen viitekehyksen työlleni, jonka uskon kattavan ne aihealueet, jota kehittämistoimintani koskee. Kehittämisprosessia, sen tulosta ja siitä raportointia voidaan kuvata kolmella sanalla – runsas ja rönsyilevä. Olen kuitenkin pyrkinyt tekemään valintoja faktoihin pohjautuen. Uskon myös, että se välittyy työstä myös. Viha–Rakkaus suhde opinnäytteeseen on välillä pakottanut katsomaan sitä ulkoapäin ja tuonut mukaan tarvittavaa kriittisyyttä ja pakottanut etsimään perusteluja tehdyille valinnoille.

Vuorovaikutustaitoja on hankala itse arvioida. Uskon, että olen onnistunut vuorovaikutuksessa vanhusten ja suurimman osan henkilökunnasta kanssa. Kaikkien kanssa ei voi tulla toimeen, mutta töitä pitää pystyä tekemään. Välillä olen kohdannut myös negatiivista palautetta ja keskustelua, mutta ne ovat kohdistuneet persoonani ulkopuolisiin asiakysymyksiin ja aiempaan opintokokonaisuuteen, jota olen Koivurannassa ollut työstämässä. Opinnäytetyöni on myös herättänyt negatiivista keskustelua poissa ollessani kentältä, josta minulle on raportoitu. Olen pyrkinyt palautteesta huolimatta arvostavaan kohtaamiseen myös työntekijätasolla. Asia on ollut psykologinen ja vuorovaikutuksellinen haaste – kuinka pääsen vuorovaikutuksen kautta käsiksi niihin asioihin toisen ihmisen ajatusmaailmassa, jotka pitävät kiinni negatiivisuudesta uutta kohtaan. Tämä on ollut kehittämistoiminnan saralla aiemminkin ilmennyt vuorovaikutushaaste.

Olen pyrkinyt pitämään itseni ajan tasalla vanhustyön kehityksestä ja haluan jakaa siitä tietoa silloin, kun näen siihen tarvetta. Välillä olisi eettisesti parempi olla hiljaa ja antaa toisen ihmisen itse löytää tie oppimisen luo. Tässä minulla on edelleen kehittymisen paikka. Jos jokin asia minua kiinnostaa tutkin asiaa ja olen valmis opettelemaan uuden taidon tarvittaessa. Niin kuin tämänkin opinnäytetyö kertoo. Olen opetellut uuden työkalun käytön vain tämän kehittämistoiminnan vuoksi. Olen harrastanut musiikkia lähes läpi koko elämäni ja olen henkilökohtaisesti kokenut sen positiiviset ja negatiiviset vaikutukset elämäntapaani ja elämänlaatuuni. Minulla on aito kiinnostus vanhustyön viriketoimintaa kohtaan ja haluan kehittää sitä vastaamaan tämän päivän vanhusten yksilöllisiäkin mieltymyksiä. Olen pyrkinyt kehittämistoiminnassa ja raporttia kirjoittaessani vilpittömyyteen. Muistiinpanojen ja erilaisten raakatekstien kautta tämä lopullinen versio on muotoutunut. Prosessi on ollut pitkä ja siksi tällä hetkellä toivon, että olen ollut riittävän huolellinen esityön merkinnöissäni mikä on suoraan lainausta ja mikä jo

muokattua tekstiä, jottei ainakaan plagioinnista pääse syyttämään. Sattuman mahdollisuus tosin on, että olen muistiinpanoihin kirjoittanut muokaten ja uudelleen muistinvaraisesti vahingossa muokannut tekstin raporttiin alkuperäistä muistijälkeä seuraten.

Opinnäytteessä on paljon kyse tekijänoikeuksista ja niiden suhteen olen joutunut käymään itseni kanssa paljon keskustelua. Multimedia on tuotettu Koivurannan käyttöön ja heillä on siihen täysi käyttöoikeus talon sisäisesti. Jos tulkitseen tekijänoikeuslakia oikein, minulla ei ole oikeuksia käyttää tuottamaani materiaalia työssä ellen osta käyttöoikeuksia audiomateriaaliin ja minun tulisi hävittää kopioimani musiikkitiedostot. Kuvatiedostojen kanssa tätä ongelmaa ei ole, sillä olen ne suoraan saanut valikoitua työhöni jatkokäyttöoikeudet huomioiden. Minulla on tekijänoikeudet tuottamaani multimediaan, muttei käyttöoikeutta. En voi myöskään opinnäytetyön julkaisuseminaarissa esittää tähän projektiin liittyvää multimediaa vaan tuotan sitä varten erillisen elokuvan omistamistani materiaaleista. Olen päätenyt itseni kanssa sellaiseen ratkaisuun, että jos materiaali on käytössä ja tuottaa iloa Koivurannan vanhuksille, työ on ollut sen arvoista.

Opinnäytetyö ei ole koko elämä, myös ajankäyttö prosessin eri vaiheissa on oltava eettisesti perusteltua. On osattava tehdä rajauksia ajankäytössä, jotta mielenkiinto ja fokus säilyvät opinnäytetyön ytimessä ja aikataulussa pysytään sekä työn vastapainona olevalle perheelle ja vapaa-ajalle jää riittävästi aikaa. (Pietarinen 2002, 60–62.) Asiat, jotka ovat merkityksellisiä minulle, ovat vaivan ja ajan arvoisia. Aikatauluja tulee ja menee – toimintaa on muutettava sen mukaan. Ajankäytön suhteen ei ole ollut ongelmia muutoin, kun pahimman turhautumisen aikana. Oma fokus on ollut selvänä alusta asti, välillä sitä on häiritty ja se on saattanut kadota hetkeksi, mutta se on palannut omaan toimintaan nopeasti, vaikkei se opinnäytetyön väliseminaareissa olekaan välttämättä näkynyt.

Olen pystynyt antamaan aikaa opinnäytetyössä tarvittaville selvitystöille työnantajani kautta. Teen pääasiallisesti yövuoroa, jossa ei juuri ole työtehtäviä ja olen saanut käyttää aikaa opintoihin. Tämä aika on ollut kallisarvoista työn etenemisen kannalta. Uusioperheeseen kuuluu avopuoliso ja kolme murrosikäistä lasta kasvukipuihin ja he ovat osanneet ottaa oman osansa huomiosta ja voimavaroistani kiitettävällä tasolla. Paljon voimavaroja on myös vienyt läheisten hyvinvoinnista huolehtiminen. Perhe, etenkin poikani, on kaikessa etusijalla nyt ja aina. Muu on toisarvoista.

Opinnäytetyö ei saa tuottaa kohtuutonta vahinkoa (vaaran eliminoiminen) tutkijalle, tutkittaville tai tutkimusympäristölle (Pietarinen 2002, 65). Fyysistä vahinkoa ei ole kehittämistyön aikana tapahtunut kenellekään opinnäytetyön osapuolista. Psykykinen ja fyysinen kuormitus on ollut välillä runsas, mutta se on johtunut tutkijan turhautuneisuudesta, oman terveyden haasteista ja lähiympäristöstä huolehtimisesta, mutta siitä on toivuttu. Vaarana tällaisessa toiminnassa on olemassa asukkaiden näkökulmasta mielen pahoittaminen, sillä toimintaa ohjaava opiskelija ei välttämättä tunne riittävän hyvin vanhusten henkisiä voimavaroja ja mieltymyksiä. Vanhus, jonka odotukset eivät toiminnasta täyty, voi pahoittaa mielensä. Silloin on huolehdittava jälkihuollosta.

Tuotettu informaatio tulee julkaista toisille tutkijoille kollegiaalisen etiikan perusteiden mukaisesti ja muille tarvittaville tahoille julkaisutoiminnan etiikan mukaisesti oikein. Tutkimuksen tulee perustua totuuteen ja sen tulee edistää uusien tutkimusten tekemistä. Tulosten raportoinnissa ja julkistamisessa on otettava huomioon huolellisuus ja tarkkuus, muiden tutkijoiden vaikutus – huomiointi ja kunnioitus sekä lukijoiden huomiointi ja kunnioittaminen (yleistajaisuus). Tutkijan tulee jakaa tietoa tuotetun informaation eettisesti oikeasta jatkokäytöstä tutkijan sosiaalisen vastuun nimissä. Tutkijalla tulee olla laaja-alaisempaa näkemystä tieteellisen tiedon vaikutuksista yksilöiden ja yhteisöiden elinolosuhteisiin ja elämäntapaan. (Pietarinen 2002, 59, 66–69; Saxén 2002, 263–275.)

Raportissa otetaan huomioon kollegiaaliset ja julkaisutoiminnalliset eettiset reunaehdot sekä tekijänoikeudelliset ulottuvuudet ja se pyrkii yhdeltä osalta lisäämään kehittämistoimintaa. Olen pyrkinyt parhaani mukaan kirjoittamaan sen yleistajuisesti ja noudattamaan riittävää tarkkuutta tekstin tuottamisessa. Olen saanut palautetta vapaasta kirjoitustyylistäni. Ennen korkeakouluopintoja minulla oli yli kymmenen vuotta taukoa kirjoittamisesta. Olen kehittynyt kirjoittamisen suhteen reilusti opintojen aikana. Raportin ovat tarkastaneet yhteistyötahon osalta johtaja Häkkinen sekä virikeohjaaja Kuparinen ja koulun puolelta opposentti, ohjaaja ja tarkastaja. Tekstin sisällössä ei ole sellaista informaatiota, joka olisi vahingollista opinnäytetyön eri osapuolille.

Miten tieto rakentuu ja mitä on totuus? Realismin mukaan todellisuus on olemassa ihmisestä riippumatta ja tiede kuvaa sen todellista olemusta ja tuottaa siitä tietoa. Konstruktivismiin mukaan tieto konstruoidaan ihmisten mielissä ja sosiaalisessa vuorovaiku-

tuksessa. Jokaiselle rakentuu oma, subjektiivinen käsitys tiedosta ja totuudesta aikaisemman opitun, elämäkokemuksen ja vuorovaikutuskokemustensa avulla. (Heikkinen, Huttunen, Kakkori & Tynjälä 2007, 163–165.) Uskon, että on olemassa sekä realismiin pohjautuvaa että konstruktivismin mukaista tietoa. Tässä kehittämistyössä olen hyödynnänyt molempia lähteissä, mutta tuotettu tieto (mm. multimedia) on itse konstruoitua.

Eettinen kysymys tekniikan ja tekniikan soveltamisen suhteen on sen tasapuolinen säävutettavuus. Kaikilla ei ole mahdollisuutta hyödyntää tekniikkaa, ja se tuottaa eriarvoisuutta. Tässä kehittämistyössä ei pyritä korvaamaan ihmissuhteita ja inhimillistä apua ja hoivaa, vaan helpottamaan ja monipuolistamaan ihmisen ohjaamaa työtä. Teknologialla pyritään kyllä myös vähentämään ihmisten tekemää kallista työtä, mutta itse en koe, että sen paikka on vanhustyössä niin, että vain teknologiset innovaatiot yksin olisivat vanhukselle läsnä arjessa. (Kaakinen & Törmä i.a, 8–9, 28–30.)

8 KEHITTÄMISTOIMINNAN JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA TULOKSIA

Opinnäytteen ajatuksena on ollut tuottaa vanhuksille musiikin kautta elämyksiä arkeen ja siten lisätä sosiaalista vuorovaikutusta laitoksessa sekä kohentaa vanhusten elämänlaatua. Toiminnan lähtökohtana ovat olleet vanhusten yksilölliset ja vanhusryhmien yhteisölliset voimavarat ja toimintakyky. Työn kautta on pyritty taistelemaan negatiivisuuden kierrettä, sosiaalista vanhenemista vastaan, lisäämään osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuuksia ja lievittämään yksinäisyyden ja osattomuuden tunteita. Edellä mainittuun pyrittiin musiikkiviriketoimintaan ja luoviin hoitomuotoihin kuuluvan yhteislaulun keinoin. Yhteislaulua lähdettiin toteuttamaan poikkeuksellisesti mediavälitteisen tukimateriaalin avulla teknologia-avusteisesti.

Toiminnalla oli vaikutuksia vanhusten hyvinvoinnille. Se toi arkeen kaivattua iloa ja naurua sekä lisäsi siksi vanhusten psyykkistä toimintakykyä mielialan kohentumisen myötä ja toi esiin vanhusten yksilöllisyyttä materiaalin laajuudesta johtuen. Multimedian laajuus mahdollisti persoonalliset valinnat – lähes jokaiselle löytyi jotain. Yhteislaulu toimi stimulanttina ja sen laukaisema spontaani muistelu toimi kuntouttavana tekijänä kognitiivisten toimintojen degeneraatiota vastaan ja tuki myös muistisairaiden virkistämisen ja voimaantumisen mahdollisuuksia. Viriketoiminta toi esiin yksilöllisiä kertomuksia vanhusten elämänhistorioista ja muistomaailmoista ja synnytti keskustelua. Tämä ylläpiti ryhmään osallistuneitten sosiaalisia taitoja ja lisäsi ryhmän yhteisöllisiä voimavaroja. Toiminnan kautta saivat mahdollisuuksia läpikäydä kokemaansa elämää ja peilata sitä ikätovereiden kanssa, mikä toimi ehkä osalle motivoivana tekijänä ryhmään osallistumiselle. Osa vanhuksista valitsi vaihtoehtona osallistumiselle vapaaehtoisen yksinäisyyden, mihin heillä oli oikeus. Vanhuksen itsemääräämisoikeutta pyrittiin kunnioittamaan, ketään ei minun toimestani väkisin osallistettu.

Irtaantumista tapahtui usealle vanhukselle, työntekijöille ja itselleni eriasteisesti ja oli hauska huomata, miten yleisten kulttuurisidonnaisten keinotekoisien representaatioiden kautta onnistuin tavoittamaan myös eri sukupolveen kuuluvien ihmisten yksilöllisiä tulkintoja. Jotkin kulttuuriset representaatiot ovat yhteisesti jaettuina sukupolvesta toiseen. Onnistuin luomaan multimedian välityksellä tunneyhteyden ihmisiin, jotka olivat minulle aivan vieraita.

Viriketoimintaryhmät toimivat pääasiassa vanhusten ehdoilla ilon kautta. Luova virike-toiminta vaikutti vanhusten vireystasoihin ja aktiivisuuteen kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla, joten sen voidaan sanoa onnistuneen kokonaisvaltaisesti ja tavoittamaan myös kuntouttavan viriketoiminnan tavoitteet. Musiikki ja laulaminen osoittivat välinearvonsa tavoitteiden saavuttamiseksi olevan korkea.

Teknologia auttoi toteuttamaan suunnitellun toiminnan. Koetin kertoa sen tuomaa tukea työntekijöille, jotta he motivoituisivat hyödyntämään sitä työssään. Heidän asenteensa tekniikan hyödyntämisen suhteen vaihteli osastoittain, mutta myös osastojen sisällä vastaanottavasta torjuvaan. Tosiasia kuitenkin on se, että mediavälitteisyys ja teknologia-avusteisuus lisääntyvät ja työntekijöiden on siihen sopeuduttava ja tuettava vanhuksia erilaisten innovaatioiden ja sovellusten hyödyntämisessä.

8.1 Tavoitteiden toteutuminen ja tulokset

Opinnäytteessä tehdyn käytännön kehittämistoiminnan tavoitteena oli tutkia ja kartoittaa sekä kehittää musiikkiviriketoimintaa Koivurannan palvelukeskuksessa. Toiminta epäonnistui alkuperäisissä osatavoitteissaan, koska audiomateriaalia, kuvia tai lopullista multimediaa ei tuotettu palvelukeskuksen omien työntekijöiden voimin ja yhteistyössä paikkakunnan vanhustyön verkostojen kanssa. Sen sijaan uuden toimintasuunnitelman osatavoitteet saavutettiin. Opinnäytetyön kokonaisuus onnistui pääraameissaan, sillä palvelukeskuksen viriketoiminta ja musiikkivirikemateriaali kartoitettiin ja toimintaan kehitettiin lisää tukimateriaalia.

Opinnäyte on onnistunut tarkoituksessaan lisätä sosiaalista vuorovaikutusta ja ylläpitää sosiaalista hyvinvointia sekä se on onnistunut edistämään hyvää terveyttä ja toimintakykyä yhteislaulun keinoin. Yhteislaulua on lisätty ja sen avulla on edistetty vanhusten hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden sekä positiivisten kokemusten lisääntymistä sekä arjen monimuotoistumista laitoksessa. Mediavälitteinen virikemateriaali on kartoitettu ja sitä on merkittävästi lisätty. Lisäksi muun muassa palvelukeskuksen materiaalia on varmuuskopioitu ja keskitetty varastotiedostoihin palvelimelle kaikkien hyödynnettäväksi. Ohjaajia sekä hoitajia on pyritty rohkaisemaan mediavälitteisten virikemateriaalien hyödyntämiseen olemassa olevalla Virtuaalikymppi -laitteistolla sekä mediavälitteisten

virikemateriaalien omaehtoiseen luomiseen. Se miten asiat etenevät, tapahtuuko rohkaistumista tai tuotetaanko materiaalia, on uuden tutkimuksen paikka.

Henkilökunta hyödyntää talon omaa yhteislaulumateriaalia vähän. Sinä aikana, kun olen ollut tekemisissä palvelukeskuksen kanssa, materiaalia ei ole juurikaan hyödynnetty. Virtuaalikymppi -laitteistoa hyödynnetään hyvin suppeasti – kehittämistoiminnan ja seurannan aikana laitetta käytettiin lähes yksinomaan vain opiskelijan ollessa läsnä ja opiskelijan toimesta. Sen käyttöastetta on helposti lisättävissä myös muuhunkin toimintaan. Olen hyödyntänyt laitteistoa myös muussa kuin viriketyössä. Laitteistoista toinen sopeutuu musiikkiviriketoimintaan sellaisenaan ja toiseen on tulossa parannuksia, mikäli taloudelliset resurssit antavat myöten. Hankintalistalla ovat paremmat kaiuttimet sekä molempiin laitteistoihin ulkoiset kovalevyt materiaalin säilyttämiseen. Kovalevyt ovat luotettavampia kuin muistitikut, jotka on tarkoitettu vain tilapäiseen säilytykseen. Kovalevyille mahtuu myös enemmän dataa, mikä mahdollistaa virikemateriaalin kokoamisen myös tiedostokooltaan suurten multimedioitten osalta.

Talon sisäisen musiikillisen/yhteislaulu-toiminnan lisääminen tapahtuu ensisijaisesti sen kautta, että viikkosuunnitelmassa on otettava huomioon myös musiikin hyödyntäminen. Yksi viikkorutiineista voisi olla nimeltään vaikka *Musiikin Muisti*, jossa voisi hyödyntää myös muita taiteen lajeja sekä tehdä musiikkimuistelua. Muun hoitohenkilökunnan mahdollisuudet toteuttaa musiikkiviriketoimintaa riippuvat paljon siitä, miten palvelukeskus pystyy henkilökunnan normaalimiehityksen pysyvyyden, myös sairaustapauksissa. Työntekijöille tehty kysely osoittaa, että henkilökunnassa on osaavia henkilöitä, joiden avulla toimintaa voidaan toteuttaa.

Viriketoiminnan seurannasta kävi ilmi, että suuri osa toteutuneesta viriketoiminnasta on nyt jo spontaania. Päivissä on paljon hetkiä, joissa voidaan toteuttaa pientä virkistymistä. Tällaisia ovat luonnollisimmin mm. siirtymät ja sulattelut. Ajat ennen ruokailuja ja päiväkahveja sekä niiden jälkeen. Henkilökunnan raporttien aikana ulkopuolisen toteuttama viriketoiminta tukee osastojen työtä. Virtuaalikymppilaitteisto ei sovellu spontaaniin toimintaan, sillä se vaatii valmistelua, joka vie oman aikansa. Jos tilassa olisi valmiiksi kiinteänä osana sisustusta projektori ja paljasta seinäpintaa tai valkokangas, tilanne olisi toinen. Tulevaisuudessa älytaulut kerroksissa ja pääaulassa, mahdollistaisivat spontaania virkistäytymistä ja viriketoiminnan järjestämistä. Mielestäni työaikaa voi

kohdistaa oman virikemateriaalin tuottamiseen ja kehittämiseen, sillä se on osa oman työn suunnittelua.

Kuten Hohenthal-Antin (2013) asian ilmaisee, luovien hoito- ja hoivamenetelmien juurruttamista osaksi perustyötä ja asenteisiin vaikuttamista tulisi vahvistaa, jotta niiden hyödyntämistä hoito- ja hoivatyön tukena voitaisiin lisätä. On olemassa selvää näyttöä ja kokemusta taiteen positiivisesta vaikutuksesta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Hohenthal-Antin 2013, 16–17.) Olen omin silmin nähdyn yhteislaulun ja musiikki-toiminnan vaikutuksia ja yhä vahvemmin uskon, että mitä enemmän em. toimintaa tehdään sitä paremmin ihmiset alkavat nähdä vaikutuksia ja tuottamaan toimintaa itse.

Kehittämistoiminta on ollut opinnäytetyönä laajuudeltaan ja toteutukseltaan ainutlaatuisia ja se on hyvin ajankohtaista. Uutisaiheina raportoinnin loppuvaiheessa olen saanut myös televisiosta seurata kuinka teknologiavälitteisyyttä hyödynnetään vanhustyössä lisäämään sosiaalista vuorovaikutusta sekä auttamaan vanhusten yhteydenpitoa läheisiinsä. Koivurannan palvelukeskuksessa nämä valmiudet ovat jo olemassa. Enää tarvitaan vain langaton asiakasverkko. Opinnäytetyö tuo ja pitää näkyvillä uutta osaamista ja tietoisuutta mahdollisuuksista tehdä työtä vanhustyötä soveltaen mediavälitteisyyttä.

Opinnäytteen tuotokset ovat sovellettavissa työelämään joko suoraan tai lisäkehittelyn jälkeen. Lisätutkimuksen ja kehittämisen kautta tuotoksia saataisiin vielä enemmän vastaamaan olemassaolevaa tarvetta. Vanhuksen henkilökohtaisen kuntoutussuunnitelman mukaiseen viriketoimintaan suosittelisin käyttämään enemmän henkilökohtaistettumpaa tai seutukunnallisempaa materiaalia ja tekemään yhteistyötä vanhusten sosiaalisen verkoston kanssa.

Koivurannan palvelukeskuksen opinnäytteeseen annettu yhteislaulumateriaali käsitti 89 hengellistä tai siihen rinnastettavaa (virsiä yms.) laulua sekä 92 maallisempaa (kansanlauluja, koululauluja) laulua. Vein materiaalin sähköiseksi ja tein siihen tarvittavat selvitykset. Multimediaa tuotin 98 kappaletta, jotka ovat eri tavoin hyödynnettävissä palvelukeskuksessa. Mitä tulee Koivurannan palvelukeskukselle tulevaan omaan laulukirjaan, tässä opinnäytetyössä olleet laulut eivät edusta koko palvelukeskusta vaan van-

hainkodin puolen ja kirjaan tulee ottaa huomioon myös muut talon lauluviikot, jotta kokonaisuus on kattava ja kaikille yhteinen. Siinä olisi yksi opinnäytetyön aihe.

Opinnäytetyö osoittaa, että virikemateriaalin tekeminen itse on kohtuullisen vaivatonta, mikäli motivaatiota on. Windows Liven -elokuvatyökalu on ilmainen ja saatavissa helposti internetistä. Kuvitettujen ohjeiden avulla materiaalia voi tehdä itsenäisesti. Virike-toiminnan materiaalia voidaan tuottaa sähköisesti ja sähköiseen muotoon kohtuullisen helposti, mikäli ”peruspaketti” riittää. Peruspaketilla tarkoitan räätälöidyn multimedian yksinkertaisuutta ilman turhia visuaalisia tehoste-erikoisuuksia. Sähköinen materiaali (abstraktius vanhukselle) ei korvaa livesäestystä, mutta sen avulla voidaan järjestää tarvittavaa toimintaa. Käytetyllä ohjelmistolla pystytään tekemään materiaalia työn tueksi muutenkin sosiaalityössä. Visuaalinen ilmaisu on lisääntynyt ja sukupuolvi toisen perään hallitsee tarvittavat tekniset taidot entistä paremmin. Monikanavainen viestintä ja teknologia-avusteinen ryhmänohjaus on tätä päivää.

8.2 Opiskelijan ammatillinen kehittyminen

Sosiaali- ja terveysalalla ihmiskäsitys on holistinen. Sen mukaan ihminen on biopsykososiaalinen kokonaisuus. Jos ihmistä ei tarkastella kokonaisuutena, ei voida riittävästi huomioida yksilöllisiä tarpeita. Opinnäytettäni ohjaa praktisen ja emansipatorisen tiedonintressin yhteenliittymä. Toiminnallani haluan turvata ja edistää ihmisten keskinäisen sekä itseyttämyksen mahdollisuuksia sekä haluan luoda edellytyksiä luovalle, yhteisön jäsenten omaehtoiselle toiminnalle. (Nykänen 2006; Pietarinen 2002, 63–64.)

Tutkimuksen tekemisen taustafilosofiani on ehkä postpositivistisen, kriittisen teorian ja konstruktivismiin sekoitus (Metsämuuronen 2009, 217). Luonteeni antaa minun tarkkailulla ilmiöitä ja ihmisiä myös ulkopuolelta jonkin aikaa, mutta täysin ulkopuolelle jättäytyminen ei olisi mahdollista. Tietoa on monenlaista ja arvostan paljon tiedonhallintaa, mutta vielä enemmän arvostan taitoa soveltaa sitä. Toisinaan minun täytyy nähdä ennen kuin voin olla varma asioiden todenperäisyydestä ja pystyn muodostamaan asioissa käsitykseni. Tarvitsen runsaasti samansuuntaista tietoa muodostaakseni kuvan, usein jatkan vaikka saturaatiopiste olisi saavutettu, varmistaakseni tiedon oikeellisuuden.

Opinnäytetyön aikana olen saanut mahdollisuuden kehittää tutkijan valmiuksiani tulevaa työelämää varten ja olen voinut tarkastella vanhustyötä, muutenkin kun vain opinnäytteeseen liittyvien teemojen tiimoilta. Olen saanut arvokasta kokemusta kehittämistyöstä, lisäkokemusta vanhusten ohjaamisesta, ottaa haltuun uuden ohjelmiston sekä tutustua uusiin ihmisiin ja kehittyä ihmisenä. Opinnäytteeni ei ole ehkä ihan tavoittanut tieteelliselle tutkimukselle asetettuja tavoitteita ja vaatimuksia niin kuin alussa toivoin, mutta olen pystynyt tuottamaan uutta tietoa (tutkimateriaali) vanhustyön tarpeisiin, mutta en ole mielestäni tarpeeksi hyvin onnistunut luomaan teoreettista viitekehystä, ainakaan en ole sitä riittävän hyvin hyödyntänyt raportissa. Myöskään suunnitelmallisuus ja järjestelmällisyys eivät ole toiminnassani toteutuneet toivotulla tavalla.

Bricoleur on henkilö, joka käyttää luovalla tavalla eri metodeja ongelmanratkaisussa. Hänelle oma luova ajattelu on ensisijaista ja hän on mitään pelkäämätön, omaperäinen ja kekseliäs tee-se-itse -persoonaa, joka kyhäilee menetelmiä välittämättä niiden alkuperäisestä tarkoituksesta. Hän ajattelee, ettei mitään tarvitse luoda tyhjästä, vaan vastaukset ongelmiin kumpuavat runsaasta kokemuksesta ja hyödyntämällä toisten saavutuksia. Erilaiset menetelmät ja materiaalit sekä niiden oikea alkuperä tai tarkoitus ei ole merkityksellisiä. Bricolage on luovaa ja divergenttiä toimintaa, jossa käytetään mieluummin järjeä ilman metodia kuin metodia ilman järjeä. (Heikkinen 2010, 215–216; Heikkinen & Huttunen 2007, 200–202.)

Otin käsitteen *Bricoleur* tähän, sillä koen (ja toivon) siinä olevan jotain samaa kuin minussa itsessäni ja haluan pyrkiä sitä kohti. Mielestäni luovuus on myös älykkyyttä. Voi rehellisesti sanoa olevani kohtuullisen luova käytännöllisten ratkaisujen suhteen arjen sujuvuuden saavuttamiseksi sekä työssä että yksityiselämässä. Ammatillisen kasvun kannalta ja tämän tavoitteen saavuttamiseksi harjoitusta tarvitaan luovuuden ja energian kanavointiin rajatulle aihealueelle. Olen taipuvainen uskomaan opinnäytetyön ohjaajani julkistamisseminaarissa lausumaa: *Jos sinä siihen pystyt, niin sinusta tulee huippu.*

Ihmisen fokus kääntyy ajattelun kohteena olevista konkreettisista olioista, objekteista, pohtimaan itseään ajattelevana subjektina. Reflektoiva ihminen tarkastelee omaa subjektiviteettiään, ajatustapojaan ja kokemuksiaan sekä itseään tajuavana ja kokevana yksilönä. Ihminen etäännyttää itsestään ja näkee oman toimintansa sekä ajattelunsa uudesta näkökulmasta. Hän pyrkii ymmärtämään sen, miksi ajattelee ja toimii niin kuin tekee.

(Heikkinen 2010, 219-222.) Ihmisillä on erilaiset kyvyt reflektiivisyyteen. Se ei ole ollut minulle aina tärkeää tai edes kiinnostanut millään lailla. Elämäkokemuksen myötä olen kääntänyt katsetta kohti ensin omaa, sen jälkeen laajenevasti kohti ihmisen toimintaa ohjaavaa ”käyttöteoriaa” ja alkanut pohtia sen muodostumista. Omalla kohdallani olen joutunut muuttamaan väriä käsityksiä ja vääristynyttä toimintaa. Haluaisin opiskella tätä aihealuetta lisää. Uskon, että sosiaalityössä taito ymmärtää ajattelua ja vaikuttaa ihmisen omaa ajatteluun olisi enemmän kuin hyödyksi.

8.3 Toimintatutkimus vai toiminnallista kehittämistä?

Opinnäyte on pyrkinyt tavoittamaan toimintatutkimuksen kriteerit. Siinä on onnistuneita elementtejä tutkimusmuodosta, mutta nyt myös tuntuu siltä, että on osioita, jotka ovat jääneet hieman vajaaksi. Itse koen, että olisin pidemmällä aikavälillä käytännön työssä pystynyt vielä enemmän osallistamaan työntekijöitä ja vanhuksia. Toinen suuri vaje suhteessa toimintatutkimukseen tulee olemaan materiaalin käytön seuranta ja sitä kautta vaikutuksien ja vaikuttavuuden seuranta. Johonkin on pakko raja vetää, jotta tutkimus valmistuu määräajassa. Ensimmäistä tutkimusta tehdessä ei osaa hahmottaa tutkimusmuotojen sävyeroja. Itselle tutkimus on tutkimusta ja kehittäminen kehittämistä ja oma toimintani runsaasti molempia.

Tutkimus olisi onnistunut koko laajuudessaan tavoittamaan puhtaasti toimintatutkimuksen kriteerit. Nyt se on ehkä jotain toimintatutkimuksen ja toiminnallisen kehittämisen välillä taittuen kohti produktiota. Se selviää arvioinnissa. Joka tapauksessa opinnäyetyössä on kyse laaja-alaisesta kehittämistoiminnasta.

9 JATKOSUUNNITELMIA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Kaste 2 -ohjelmasta poimittua: kuntoutuksen ja muiden hyvinvointia ja terveyttä edistävien palvelujen osuutta tulee lisätä ikäihmisten palvelukokonaisuuksissa. Asiakkaille ja heitä hoitaville omaisille tulee tarjota yksilöllisesti räätälöityjä kotiin tarjottavia palveluja. (STM 2012b, 24.) Viriketoiminta on osa palvelukokonaisuutta. Kansallisella tasolla kiinnitetään huomiota avohoidon kehittämiseen ja tehostettuun palveluasumiseen, mikä on mielestäni järkevää ottaen huomioon palvelujen kustannukset pitkäaikaisasumisessa. Kuitenkin ei pitkäaikaisasuminen mihinkään häviä. Sivusta seuranneena ero tehostetun palveluasumisen ja pitkäaikaisasumisen kohdalla on häviävän pieni.

Työssäni olen kehittänyt ajatusta räätälöidystä virikemateriaalista vanhusryhmälle ja tuottanut omaa tulkintaani asiassa pitkäaikaisasumisen yksikössä. Yhtälailla kun kotiin annettavia palveluja tulee kehittää yksilöllisemmiksi, olen sitä mieltä, että kehittämistä pitää tehdä myös laitoksissa samaan suuntaan – hoito ja hoiva yksilöllisyyttä kunnioittaen mahdollisimman pitkään. Avainasemassa ovat vanhuksen omaiset ja läheiset sekä ammatilliset henkilöt, jotka ovat olleet mukana hänen palveluprosessissaan toimintakyvyn heikkenemisen alkamisesta lähtien. Palvelu- ja kuntoutussuunnitelmissa tulisi alusta asti tarkemmin kartoittaa myös vanhuksen harrastaneisuus. Samalla kuntouttavan viriketoiminnan näkökulmasta oli hyvä alkaa kartuttaa henkilökohtaista virikemateriaalia ja muistimateriaalia myöhempää vanhuutta varten. Sen avulla voidaan paremmin toteuttaa yksilöllisyyttä ja luoda toimivia ärsykeitä elämän loppuvaiheissakin. Materiaali palvelisi ehkä myös elämäkertatutkijoita.

Seutukunnallista moniammatillista yhteistyötä on lisättävä vanhusten viriketoiminnassa ja materiaalin tuottamisessa. Mielestäni sisältöä tarvitaan enemmän kuin laitteita. Alkuperäisessä ideassa korostuivat vapaaehtoisuus ja monialainen ja ammatillinen yhteistyö. Vaikka sain palautetta, eräältä taholta hyvinkin voimakasta, ettei kukaan lähde mukaan vapaaehtoisesti käyttämään aikaansa asian hyväksi, uskon, että tilanne on todellisuudessa toinen. Ihmiset, joilla on intoa ja samanlainen ajatus eivät vain ole kohdanneet.

Uskon, että palautteessa oli kysymys arvomaailmojemme eroavaisuudesta. Työelämässä olen tehnyt tällä hetkellä päätöksen arvottaa korkeammalle vanhusten ja vammaisten

hyvinvointia ennen muita asiakasryhmiä, siviilielämä on erikseen. Palautteen antaja puhui toisen ihmisen suulla, mutta uskon että hänen oma aikansa oli liian arvokasta tuhlattavaksi minun projektiini. Ihmisellä voi olla vahva auktoriteetti toiseen, mutta jossain vaiheessa sen on murruttava ja sen aika oli nyt. On selvää, että minun täytyy tehdä lisätyötä oman itsetuntoni kanssa ja alkaa uskoa jo, että minä osaan.

Havaintojeni perusteella viriketoiminta Koivurannassa on osatekijöiltään näennäisesti kunnossa. Näennäisesti siksi, että toimintaa on paperilla (viikkorutiinit, kuukausittaiset ohjelmat) ja resursseissa (talon oma virikeohjaaja), mutta suunniteltujen toimintojen toteutumisprosentti ainakaan tutkimusajalla ei voi olla kovin korkea. Suurimmaksi osaksi tämä johtuu siitä, että mikäli hoitotyöntekijöitä ei ole riittävästi saatavilla töihin sairastapausten tai muiden poikkeustilanteiden vuoksi, virikeohjaaja siirtyy tekemään perus osastotyötä. Virikeohjaajalle on myös annettu erinäinen lista talon juoksevia asioita hoidetavakseen sekä hänellä on välillä koulutuksia ja edustamista. Kaikki se on pois viriketyöstä ja sen kehittämisestä, siis siitä perustyöstä, joka mielestäni hänelle kuuluisi.

Koivurannassa kesällä jouduttiin vakituista henkilökuntaa siirtämään työhön osastoilta toisille, jotta osastoilla olisi ollut sijaisten lisäksi joku käytännön asioista perillä oleva. Sivusta seuranneena näytti siltä, että henkilökunnan jaksaminen oli välillä haasteellista, kun omaa työtä ei voinut suunnitella vuoroa pidemmälle. Työntekijät myös sanoittivat väsymyksensä hyvin selkeästi. Johtaja Häkkisen (Henkilökohtainen tiedonanto 2014) mukaan kulunut kesä oli erittäin poikkeuksellinen sairaslomien korkean määrän ja sijaisten saatavuusongelman vuoksi ja virikeohjaajan työpanosta piti hyödyntää osastotyössä. Virikeohjaajalle on annettu hänen mielestään sellaisia tehtäviä, kuten näytteiden vienti laboratorioon ja lääkkeiden nouto apteekista, jotka luontuvat hyvin ottaen huomioon sen ettei viriketoimia voi aloittaa välittömästi ennen aamutoimia, asukkaiden kuntohuomioiden. (Ritva Häkkinen, henkilökohtainen tiedonanto 2014.)

Hoitotyöntekijät toteuttavat viriketoimintaa sen mukaan mitä on mahdollista oman perustehtävänsä ohella. Mielestäni virikeohjaajan tämänhetkistä toimenkuvaa pitäisi tuoda takaisin lähemmäs viriketyön ydintä. Viriketoimintaa kokonaisuudessaan pitäisi kehittää koskettamaan koko talon asukkaita tasavertaisesti, riippumatta heidän toimintakyvystään. Nyt osastojen välillä on toiminnoissa epäsuhtaa. Mikäli virikeohjaajalla olisi

mahdollisuus keskittyä omaan työhönsä, ehkä palvelukeskuksen vanhukset saisivat jatkossa myös yksilöllisempää, jopa yksilökohtaista viriketoimintaa, mitä en havainnut nyt juurikaan. Mikäli palvelukeskuksessa olisi mahdollista luoda langaton ”asiakasverkko” hyödynnettäväksi omaisille ja viriketoimintaan, voitaisiin hyödyntää valmista materiaalia verkosta. Se pystyttäisiin yhdistämään olemassa olevaan laitteistoon tai sitten viriketoiminnan käyttöön voisi ostaa tabletin ja miniprojektorin, jolloin toiminta olisi kevyesti toteutettavissa.

Olemme miettineet jatkoa yhteistyölle. Voisimme ehkä alkaa pitämään musiikkitoimintaa niin, että toimisın vapaaehtoisena. Haluaisin tehdä yksilöllistä musiikkivirikemateriaalia ja virikehetkiä, joita en ennättänyt opinnäytetyöprosessin aikana tehdä. Olen ajatellut, että voisın tehdä myös muuta materiaalia hyödynnettäväksi. Ideointi jatkuu.

Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessista olen koonnut kehittämisehdotuksia ja ajatuksia oman sekä ystävieni ja tuttavieni opinnäyte prosessien tiimoilta liitteeseen 8. Niiden toivon olevan Diakin kehittämistyöryhmän apuna, jotta tulevaisuudessa opinnäytetyön prosessia voitaisiin muokata minun mielestäni loogisemmaksi ja paremmin opiskelijaa ja opintoja tukevaksi.

Olen jatkamassa töiden ohella opiskelua eteenpäin näillä näkymin keväälvella avoimessa yliopistossa. Aion tämän aiheen tiimoilta selvittää ennen sitä, olisiko opinnäytetyötä mahdollista jalostaa hankkeeksi ja onko sitä kautta mahdollisuus työllistyä. Opiskeluaika ammattikorkeassa on parantanut omaa psyykkistä toimintakykyäni sekä elämänlaatua yleensä ja näyttänyt, että minä osaan ja pystyn auttamaan myös kohentamaan muita ihmisiä tekemään samoin. Tätä auttamistyötä tulen jatkamaan tulevaisuudessa palkkatyössä, vapaaehtoisena ja siviilissä.

Kuulun myös yhä kasvavaan osatyökykyisten joukkoon. Opiskeluaika, lähinnä istuminen, on romahduttanut fyysistä terveyttä lähtötilanteesta, joten ensisijaisesti huomioni kiinnittyy nyt kuntoutumiseni uudelleen käynnistämiseen. Sen jälkeen jaksan taas palata tuottamaan musiikillisia arkielämyksiä Koivurannan vanhuksille.

LÄHTEET

- Adler, Linda 1999. Responding to color. Viitattu 26.6.2013.
<http://www2.ca.uky.edu/hes/fcs/FACTSHTS/HF-LRA.151.PDF>.
- AFB 2013. American Foundation for the Blind. Viitattu 26.5.2013.
<http://www.visionaware.org/section.aspx?FolderID=6&SectionID=116&DocumentID=5979>.
- AOA i.a. Color vision deficiency. Viitattu 26.5.2013. <http://www.aoa.org/patients-and-public/eye-and-vision-problems/glossary-of-eye-and-vision-conditions/color-deficiency>.
- Airila, Airi 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio: Vanhustyön koulutus ja tutkimuskeskus.
- Böjner-Horowitz, Eva & Böjner, Gunilla 2007. Mielihyvää musiikista. Suom. Sirkka Salonen. Vantaa: WSOY.
- Coleman, Bonnie Ross i.a. The Best Colors for the Elderly. Viitattu 25.6.2014.
http://www.ehow.com/info_8551183_colors-elderly.html.
- Creative Commons 2014a. Creative Commonsin tehtävä. Viitattu 19.10.2014.
<http://creativecommons.fi/tietoja/>.
- Creative Commons 2014b. Valitse lisenssi. Viitattu 19.10.2014.
<http://creativecommons.fi/lisenssit/valitse-lisenssi/>.
- Creative Commons 2014c. Lisenssien käyttöohje. Viitattu 19.10.2014.
<http://creativecommons.fi/lisenssit/lisenssien-kayttoohje/>.
- Grönfors, Martti 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Juhani Aaltoila & Raine Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: WS Bookwell Oy, 154–170.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Tampere: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- EDU.fi. i.a.a. Viestiminen. Viitattu 25.6.2013. <http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyvoimavarat/keholliset/viestiminen.html>.
- EDU.fi. i.a.b. Vanhuksen henkiset voimavarat ja toimintakyky. Viitattu 25.6.2013.
<http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyvoimavarat/henkiset.html>.

- EDU.fi i.a.c. Vanhuksen henkiset voimavarat ja toimintakyky. Viitattu 25.6.2013.
<http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyo/voimavarat/henkiset/henkiset-aineistoa.html>.
- EDU.fi i.a.d. Vanhuksen yhteisölliset voimavarat ja toimintakyky. Viitattu 25.6.2013.
<http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyo/voimavarat/yhteisolliset/yhteiso-aineistoa.html>.
- Erilaisten oppijoiden liitto ry. 2007. Kirja, teksti, nettisivusto... Kuinka huomioida lukivaikkeuksinen käyttäjä paremmin? Erilaisen oppijan käsikirja – Luvuista lakeihin, kuntoutuksesta keinoihin. Jyväskylä: Gummerus, 112–118.
- Gylling, Heta Aleksandra 2002. Millaisilla arvoilla tutkimusta voidaan perustella? Teoksessa Sakari Karjalainen, Veikko Launis, Risto Pelkonen & Juhani Pietarinen. Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki: Gaudeamus, 70–81.
- Hakonen, Sinikka 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen. Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: PS-Kustannus.
- Heikkinen, Eino 2005. Iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky. Terveyskirjasto.fi. Kustannus Oy Duodecim 2014. Viitattu 15.10.2014. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00049.
- Heikkinen, Hannu L. T. 2010. Toimintatutkimus – Toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: WS Bookwell Oy, 214–229.
- Heikkinen, Hannu L. T. 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Esa Rovio & Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon – toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Kansanvalistusseura, 16–38.
- Heikkinen, Hannu L. T. & Huttunen, Rauno 2007. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Esa Rovio & Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon – toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Kansanvalistusseura, 184–202.
- Heikkinen, Hannu L. T.; Huttunen, Rauno; Kakkori, Leena & Tynjälä, Päivi 2007. Totuuden ongelma. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Esa Rovio & Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon - toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Kansanvalistusseura, 163–183.

- Heikkinen, Hannu L. T.; Kontinen, Tiina & Häkkinen, Päivi 2007. Toiminnan tutkimisen suuntaukset. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Esa Rovio & Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon – toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Kansanvalistusseura, 39–76.
- Heikkinen, Hannu L. T. & Rovio, Esa 2007. Toimintatutkimuksen raportointi. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Esa Rovio & Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon – toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Kansanvalistusseura, 114–130.
- Heikkinen, Hannu L. T. & Syrjälä, Leena 2007. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Esa Rovio & Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon – toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Kansanvalistusseura, 144–162.
- Heikkinen, Matti 2002. Eettisiä ongelmia yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa. Teoksessa Sakari Karjalainen, Veikko Launis, Risto Pelkonen & Juhani Pietarinen. Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus, 165–176.
- Hermannin ja Miina – Ikäihmisten Pieksämäki 2013. Viitattu 26.10.2014. http://www.pieksamaki.fi/sites/pieksamaki.fi/files/atoms/files/hermannija_miina211209.pdf.
- Hiekkis 2014a. Hiekanpään elämänkaarikeskus. Etusivu. Viitattu 26.10.2014. <https://hiekkis.onedu.fi/web/>.
- Hiekkis 2014b. Hiekanpään elämänkaarikeskus. Hanke. Viitattu 26.10.2014. <https://hiekkis.onedu.fi/web/hanke/>.
- Hietanen, Jaana; Hiltunen, Riitta & Hirn, Heli 2005. Silmähoidon käsikirja. 1.painos. Helsinki: WSOY.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: PS-Kustannus.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: Ps-Kustannus.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhuustyössä. Juva: PS-Kustannus.
- Huovinen, Terhi & Rovio, Esa 2007. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Esa Rovio & Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon – toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Kansanvalistusseura, 94–113.

- Huusko, Tiina & Pitkälä, Kaisu 2006. Mitä elämänlaatu on? Teoksessa Tiina Huusko, Timo Strandberg & Kaisu Pitkälä (toim.) Voiko Ikääntyneiden elämänlaatu mitata? Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 12. Vanhustyön keskusliitto, 9–23.
- Häkkinen, Ritva 2014. Johtaja, Koivurannan palvelukeskus. Pieksämäki. Henkilökohtainen tiedonanto i.a.
- Hämmäinen, Pekka; Jokinen, Janne J.; Yesil, Catharina; Hellstedt, Marja-Liisa & Harjula, Ari 2009. Millainen elämänlaatu? Viitattu 14.10.2014. http://www.fincardio.fi/@Bin/108051/sa_teema09_luku9.pdf.
- Hölttö, Armi 1998. Tekijänoikeudet ja kuvat www:ssä. Viitattu 19.10.2014. <http://www.digicamera.net/armi/w3kurs/tekoik.html>.
- Kaakinen, Juha & Törmä, Sinikka i.a. Esiselvitys gerontologiasta. Ikääntyvä väestö ja teknologian mahdollisuudet. Tulevaisuusvaliokunnan teknologiajaosto teknologian arviointeja 5. Viitattu 14.10.2014. <http://www.eduskunta.fi/fakta/vk/tuv/tekjaosto/geron.pdf>.
- Kamppinen, Matti & Raivola, Petri 2002. Riskien moniulotteisuus. Teoksessa Sakari Karjalainen, Veikko Launis, Risto Pelkonen & Juhani Pietarinen. Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus, 206–220.
- Kan, Suvi & Pohjola, Leena 2012. Erikoistu Vanhustyöhön. Helsinki: Sanoma Pro.
- Karjalainen, Sakari & Saxén, Lauri 2002. Vilppi tieteellisessä tutkimuksessa. Teoksessa Karjalainen, Sakari; Launis, Veikko; Pelkonen, Risto & Pietarinen, Juhani. Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus, 221–245.
- Kirkkopalvelut i.a. Kodinomaisuutta ja arvokasta aikaa ikäihmisille Koivurannassa. Viitattu 17.11.2013. <http://www.koivurannanpalvelukeskus.fi/>.
- Kivimäki, Taina 2010. Ikääntymisen vaikutus näköön ja kuuloon – aistitoimintojen heikentymisen tunnistaminen ja arviointi sekä ikääntyneen tukeminen. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/25682/URN_NBN_fi_jyu-01012143166.pdf?sequence=4.
- Kivelä, Sirkka-Liisa & Laapio, Sari 2011. Vanhana tänään. Tallinna: Senioriliike.
- Korpela, Jukka K. 2013. Tekijänoikeus: vastauksia usein esitettyihin kysymyksiin. Viitattu 8.10.2014. <http://www.cs.tut.fi/~jkorpela/tekoik/all.html#yksit>.
- Kuparinen, Riitta 2014. Virikeohjaaja, Koivurannan palvelukeskus. Pieksämäki. Henkilökohtainen tiedonanto i.a.

- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012. 980/28.12.2012. Finlex – ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 18.10.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>.
- Launis, Veikko & Sarvas, Matti 2002. Epärehellisyys tutkimuksessa: tilanne Suomessa. Teoksessa Sakari Karjalainen, Veikko Launis, Risto Pelkonen & Juhani Pietarinen. Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus.
- Metsämuuronen, Jari 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. laitos 1. painos. Jyväskylä: International Methelp.
- Mäkinen, Elisa 2009a. Vanhustenkeskukset ikäihmisen silmin. Teoksessa Elisa Mäkinen, Maria Kruus-Niemelä & Marianne Roivas, Marianne. Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhusten keskuksessa. Metropolia: Tutkimukset ja raportit, 24–37.
- Mäkinen, Elisa 2008b. Ikäihmisen voimavaroja tukevien toimintatapojen malli. Teoksessa Elisa Mäkinen, Maria Kruus-Niemelä & Marianne Roivas. Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhusten keskuksessa. Metropolia: Tutkimukset ja raportit, 108–117.
- Nykänen, Kristiina (toim.) 2006. Holistinen ihmiskäsitys. Viitattu 17.11.2013. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0407016/1138352400309/1157026947138/1157030182944/1157031497033.html>.
- Ojasalo, Katri; Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Porvoo: WSOYpro Oy.
- Pietarinen, Juhani 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa Sakari Karjalainen, Veikko Launis, Risto Pelkonen & Juhani Pietarinen. Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus, 58–69.
- Pixabay 2014. Ilmaisia korkealaatuisia kuvia, joita voit käyttää missä tahdot. Viitattu 19.10.2014. <http://pixabay.com/>.
- Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry i.a. Osallisuus –sanastoa. Viitattu 2.2.2014. <http://www.jelli.fi/osallisuus/osallisuusaineistoa/osallisuus-sanasto/>.
- Rolin, Kristina 2002. Tieteen etiikka metodologian näkökulmasta. Teoksessa Sakari Karjalainen, Veikko Launis, Risto Pelkonen & Juhani Pietarinen. Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus, 92–104.

- Räikkä, Juha 2002. Ammattietiikan merkitys. Teoksessa Sakari Karjalainen, Veikko Launis, Risto Pelkonen & Juhani Pietarinen (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus, 82–91.
- Saari, Kaarlo Matias & Aarnisalo, Eero 2011. Peruskäsitteitä valo-opista ja valon merkityksestä näkötahtumassa. Teoksessa K. M. Saari (toim.) Silmätautioppi. 6. uudistettu painos. Helsinki: Kandidaattikustannus Oy, 37–47.
- Saxén, Lauri 2002. Tieteellinen julkaisu ja sen tekijät. Teoksessa Sakari Karjalainen, Veikko Launis, Risto Pelkonen & Juhani Pietarinen. Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus, 263–275.
- Seppänen, Janne & Väkiperronen, Esa 2013. Mediatyhteiskunta. Tallinna: Vastapaino.
- Sisälähetysseuran oppilaitos 2002 – 2014a. Suomen kirkon sisälähetysseura ry. Viitattu 12.10.2014.
<http://www.verkkopolku.net/view.php?asiakas=sisis&pageid=4>.
- Sisälähetysseuran oppilaitos 2002 – 2014b. Sisälähetysseuran kansanopiston perustaminen. Viitattu 12.10.2014.
<http://www.verkkopolku.net/view.php?asiakas=sisis&pageid=5>.
- STM 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Viitattu 17.10.2014. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf.
- STM 2012a. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 2.2.2014.
http://www.stm.fi/hyvinvointi/osallisuuden_edistaminen.
- STM 2012b. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012–2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1. Viitattu 13.10.2014. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf.
- STM 2012c. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma (Kaste) 2012–2015. Toimeenpanosuunnitelma. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:20. Viitattu 13.10.2014. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-23137.pdf.
- Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer ry 2013. SuPerin opintopäivät 12. – 13.2.2013: La Carita -säätiö palkitsi kaksi vanhustenhoidon työyhteisöä. Viitattu 17.11.2013. <http://www.superliitto.fi/fi/?newspage=852>.

- Suvanto, Timo; Rinne, Olli & Mäkelä, Sakari 2009. Digikuva – Myynti, osto ja käyttöoikeus. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Tekijänoikeuslaki 1961. 404/8.7.1961. Finlex – ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 8.10.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>.
- Terve Media Oy 2008. Miksi ikääntyminen aiheuttaa näköongelmia. Viitattu 25.6.2013. <http://www.tohtori.fi/?page=8522667&id=3677952>.
- Turunen, Nina 2009. Joka toinen suomalainen tarvitsee lasit. Viitattu 26.5.2013. <http://www.terve.fi/taittovirheet/joka-toinen-suomalainen-tarvitsee-lasit>.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Teoksessa Karjalainen, Sakari; Launis, Veikko; Pelkonen, Risto & Pietarinen, Juhani. Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus, 384–396.
- Uotila, Hanna 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 2.2.2014. <http://uta17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1>.
- Vaarama, Marja; Siljander, Eero; Luoma, Minna-Liisa & Meriläinen, Satu 2010a. Suomalaisten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Marja Vaarama, Pasi Moisio & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 16.10.2014. <http://www.thl.fi/documents/10531/103429/Teema%202010%2011.pdf>.
- Vaarama, Marja; Siljander, Eero; Luoma, Minna-Liisa & Meriläinen, Satu 2010b. 80 vuotta täyttäneiden koettu elämänlaatu. Teoksessa Marja Vaarama, Pasi Moisio & Sakari Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 16.10.2014. <http://www.thl.fi/documents/10531/103429/Teema%202010%2011.pdf>.
- Varis, Soili 2014. Fysioterapeutti, Koivurannan palvelukeskus. Pieksämäki. Henkilökohtainen tiedonanto i.a.
- Vilkka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Virtuaalikymppi i.a.a. Hankkeen sisältö. Viitattu 17.11.2013. <https://sites.google.com/site/virtuaali10/hankkeen-sisaeltoe>.
- Virtuaalikymppi i.a.b. Tavoitteet. Viitattu 17.11.2013. <https://sites.google.com/site/virtuaali10/tavoitteet>.

LIITE 1 KOIVURANNAN LAULUT & HENGELLISET LAULUT

HENGELLISET, rastilla merkitty opinnäytteessä tuotettu multimedia

	AH, VUODATA HERRA JO HENKESI		MUISTAN PÄIVÄÄ AUTUASTA
	AUTUAS, KEN SYDÄMENSÄ	x	MUN KANTELEENI KAUNIIMMIN
	AVAJA PORTTIS OVESI		MUN OTA KÄTEN HERRA JA TALUTA
	EI LAULAMASTA LAKKAA		MÄ JEESEKSESTA LAULAN
	EI MIKÄÄN NIIN VOI VIRVOITTTAA		MÄ OLEN NIIN PIENOINEN
	EI TAIVAHASSA KUOLON VAARAA	x	MÄ SILMÄT LUON YLÖS TAIVAASEEN
	EIPÄ KOSKAAN HERRAN KANSA		NIIN ALHAALLA KENKÄÄN EI KULJE
	EN AINA OIKEIN JAKSA YMMÄRTÄÄ	x	NIIN KAUNIS ON MAA
	HENKI, ARMON TUOJA		NYT ATRIALTA NOUSTESSA
	HERRA JEEBUS KUN TÄÄLLÄ VAIN		NYT KULKEE HALKI KORPIMAAN
	HERRA, KUN SÄ SANASSASI		NYT SILMÄIN ALLA JEEBUSKSEN
x	HERRAA HYVÄÄ KIITTÄKÄÄ		NYT VIELÄ ETEHESI
x	HOOSIANNA		NYT YLÖS SIELUNI
	ILTA ON TULLUT LUOJANI		OI HERRA, JOS MÄ MATKAMIES MAAN
	JEESEKSESTA LAULAN	x	OI HERRA, LUOKSEIN JÄÄ
	JEEBUS LUONA ARMOPÖYDÄN		OI KATSOHAN LINTUA OKSALLA PUUN
	JEEBUS, JOHDATA TIEMME KULKUA		OI KUNINGASTEN KUNINGAS
	JEEBUS, KUULE RUKOUKSET	x	OI MUISTATKO VIELÄ SEN VIRREN
	JEEBUS, PARHAIN YSTÄVÄNI		ON IHANATA YLISTÄÄ
x	JEEBUS, SÄ AINOA		ON JEEBUS NIMI IHANIN
	JO JOUDU, MUN SIELUNI	x	ONPA TAIVAASSA TARJONA
x	JO JOUTUI ARMAS AIKA		PÄIVÄ ON PÄÄTTYNYT, YÖ KOHTA ALKAA
	JO VANHA VUOSI MENNYT ON	x	PÄIVÄ VAIN JA HETKI KERRALLANSA
	JOKA AAMU ON ARMO UUS		RAUHAN SAIVAT PYHÄT HERRAN
	JOUTUKAA SIELUT		RIENNÄ RIEMUIN EESPÄIN VAAN
x	JUMALA OMPI LINNAMME		SINUN RAUHASI ANNA MULLE
	JUMALAA KIITTÄÄ SIELUNI		SIUNAA JA VARJELE MEITÄ
	KAITSE JEEBUS, PAIMEN HYVÄ	x	SOI KUNNIAKSI LUOJAN
	KAUTTA KÄRSIMYSTEN VOITTOON	x	SUA KOHTI HERRANI
	KIITOS OLKOON JUMALALLE		SUN HALTUUS RAKAS ISÄNI
x	KIITOS SULLE JUMALANI	x	SUN HENKESI SATEEN ALLE
	KIRKASTA, OI KRISTUS MEILLE		SUN KÄTES HERRA VOIMAKKAAN
	KOKO TIEN HÄN KANSSAIN KULKEE		TE LAAKSOT NOTKOT NOUSKAA
x	KOSKETA MINUA HENKI		TIEDÄN PAIKAN ARMAHAN
	KUN HERRA MUA PAIMENTAA	x	TOTUUDEN HENKI, JOHDA SINÄ MEITÄ
x	KUULE ISÄ TAIVAAN	x	TULE KANSSANI HERRAN JEEBUS
	KUULE RUKOUKSENI, JEEBUS		TULKAA KAIKKI KATSOKAATTE
	KÄY YRTTITARHASTA POLKU		TUOLLA KEINUU PIENI PURSI
	LAULA, MATKALAINEN KORPIMAAN	x	TÄÄLLÄ POHJAN TÄHDEN ALLA
	LEVOLLE LASKEUN LUOJANI		TÄÄLTÄ PUOLEHEN YLHÄISEN MAAN
x	MAA ON NIIN KAUNIS		VALMISTU HERRAN KANSA
x	MAAN KORVESSA KULKEVI		VIERAALLA MAALLA KAUKANA
x	MAAT, METSÄT HILJENNEINÄ		YHTEHEN YHTEHEN
x	MUA SIIPEIS SUOJAAN KÄTKE	x	YKSIN EN KULJE

KEVYT MUSIIKKI, rastilla merkitty opinnäytteessä tuotettu multimedia

x	Amalia Armas
	Auringon alla
	Eldankajärven jää (Ali Baba)
x	Elämää juoksuhaudoissa
	En päivääkään vaihtaisi pois
	Hei rullaati, rullaati
x	Heili Karjalasta
x	Hyvää, hyvää iltaa
	Hämäläisten laulu
x	Häämatka
x	Ihme ja kumma
x	Ilta skanssissa
x	Iltatuulen viesti
x	Irja
	Isoisän olkihattu
	Ja nythän on taasen helluntai
x	Jo karjalan kunnailta lehtii puu
	Jos sais kerran reissullansa
x	Kansalaislaulu
x	Karjalaisten laulu
x	Kesäpäivä Kangasalla
x	Kotimaani onpi Suomi
x	Kotini
	Kotkan ruusu
x	Kulkurin valssi
x	Kultainen nuoruus
x	Lammen laine
	Lapin äidin kehtolaulu
x	Laps' Suomen
	Laulu eläkeläisille
	Laulu on iloni ja työni
x	Laulu Suomessa
	Leivo
	Linjaalirattaat
x	Lähteellä
	Matalan torpan balladi
x	Merimieslaulu
x	Metsäkukkia
x	Metsäpirtti
x	Miljoona ruusua
	Miss' soutaen tulessa
	Moskovan valot
x	Muistatko monrepos'n
	Mustanmeren valssi
	Muurari

	Niin sinulle laulan
	Nuoruusmuistoja
	Nälkämaan laulu
x	On kesän kirkas huomen
	Oon kotona taas
x	Oravan pesä
x	Paimenen syyslaulu
	Partisaanivalssi
x	Peipon pesä
	Pikku Inkerin laulu tilhelle
	Pyynikki-valssi
	Rakastan elämää
x	Rakkauden tuli palaa
	Rantakoivun alla
x	Rantamökissä
	Romanssi
	Rosvo-Roope
	Sait multa kukkaset toukokuun
x	Satumaa
x	Sellanen ol' Viipuri
x	Siks' oon mä suruinen
x	Soittajapaimen
x	Sulle salaisuuden kertoa mä
	Suomen salossa
x	Suurin onni
x	Synnyinmaan laulu
x	Taivas on sininen ja valkoinen
	Talvihalla
	Tammerkosken sillalla
x	Tammerkoski
x	Tuohinen sormus
x	Tuoll' on mun kultani
x	Tuonne taakse metsämaan
	Tuulia
	Tää ystävyys ei raukene
x	Täällä pohjan tähden alla
	Uralin pihlaja
	Uudelleen jos luokses tulla
	Vanha kevätlaulu
	Vanhan merirosvon kapakassa
x	Vesivehmaan jenkka
	Villiruusu
x	Väliaikainen
	Yhteinen Susanna
x	Yksi ruusu on kasvanut
x	Ystävän laulu
	Yö Altalla

LIITE 2 ALKUKARTOITUS KYSELY JA YHTEENVETO

Maaritin opinnäytetyö

ALKUKARTOITUS KYSELY TYÖNTEKIJÖILLE

IKÄ _____ KOULUTUS _____

PALVELUSVUODET _____

YMPYRÖI TAI ALLEVIIVAA JA TÄYDENNÄ TARVITTAESSA

OLEN KÄYTTÄNYT VIRTUAALIKYMPPILAITTEISTOA **EI/ KYLLÄ,**
 JOS VASTASIT KYLLÄ, NIIN KUINKA PALJON OLET KÄYTTÄNYT

KERRAN / MUUTAMAN KERRAN / SÄÄNNÖLLISESTI

JOS VASTASIT EI, HALUAISITKO KOKEILLA **EI/ KYLLÄ**

MIKSI EI? _____

JOS VASTASIT KYLLÄ, MILLAISTA MATERIAALIA KÄYTTIT?

MUSIIKKI/ ELOKUVA/ BINGO/ MUU, MITÄ? _____

MINULLA ON TIETOKONE **KYLLÄ/ EI**

JOS VASTASIT KYLLÄ, TEETKÖ
KUVAN KÄSITTELYÄ/ TEKSTINKÄSITTELYÄ/ MULTIMEDIAA/ MUUTA

HARRASTAN MUSIIKKIA **KYLLÄ/ EI**

JOS VASTASIT KYLLÄ, **SOITIN, MIKÄ** _____ **/ LAULU**

HARRASTAN VALOKUVAAMISTA / MAALAAMISTA **KYLLÄ/ EI**

JOS PITÄISIT MUSIIKKIVIRIKETUOKIOITA, MILLAISTA MUSIIKKIA HALUAISIT LAULATTA A /
 KUUNTELUTTA A ASIAKKAILLA?

MILLAISTA VIRIKETOIMINTAA TAHTOISIT JÄRJESTETTÄVÄN / HALUAISIT JÄRJESTÄÄ?

KIITOS VASTAUKSISTASI! ●

Olisitko halukas saamaan tukiovetusta atk-asioissa *kyllä / ei*

Kyselyn tulokset N= 8

Henkilökunnan harrastuneisuuden, motivaation ja tietoteknisten taitojen alkukartoitus								
Perustiedot	1	2	3	4	5	6	7	8
Virtuaalikympi								
Ei ole käyttänyt	x		x	x	x		x	
Ei, haluaisin kokeilla	x			x	x		x	
Miksi ei?								
On käyttänyt		x				x		x
Kerran						x		
Säännöllisesti								
Muutaman kerran								
Materiaali								
Musiikki								x
Elokuva								
Bingo		x						x
Muuta, Kuvia		x						x
Tietotekniset valmiudet								
Tietokone	x	x	x		x	x	x	
Kuvankäsittelyä					x		x	
Tekstinkäsittelyä					x		x	
Multimediaa					x		x	
Muuta	x	x	x		x		x	
Harrastaminen								
Musiikki	x				x	x	x	x
Soitin								x
Laulu	x		x		x		x	
Kuuntelu					x			
Valokuvaaminen					x		?	
Maalaaminen		x					?	
Kehittäminen/ omat mieltymykset, yhdistetty								
Millaista musiikkia halutaan viriketukioissa käyttää?								
Musiikki- virike- tuokioiden sisältö	Kaikenlaista, sekä virsiä, että kevyttä	riippuu kuulijojen, etupäässä iloista	yhteislauluja, vanhoja tuttuja lauluja, hengellisiä lauluja	vanhoja iki-vihreitä, tanssimusiikkia	ikivihreitä, iskelmää, klassista	Vanhan ajan musiikkia	Klassista musiikkia	Puhallinsoit- inmusiikkia
Millaista tahtoisin järjestettävään	Muistelutuokioita ja yhteislaulua	Alakodissa, laulut, voisi kokeilla virtuaalikympillä vanhojen kuvien katselua	Leipomista, yhteislauluja, vanhojen asioiden muistelemista pienissä piireissä	Kunakin asiakkaan voimavarojen mukaan, yhteispelejä, Kimble, arvoitukset, vanhojen asioiden/elämä- n muistelemisen	Kyselyitä, tietovisaa laulua, arvoituksia, lehden lukua, kuunnelmia, junnppaa	Elokuvaa, musiikkia ulkoilua	Elokuvailta , ulkoilua	Ulkoilmako- nsertti
Tukiopetus halukkuus	x	x	x					x

Viriketoiminnan seuranta 1.6. - 31.8.2014

Keräyspiste	Vetäjä	Päiväys	Paikka	Spon	Rut.	Hlöök	As	Kesto	Bingo	Valokuvat	Yhteis laulu	Karaoke	Musiikin kuuntelu	Ulkoilu	Eläimet	Eläviä musiikki	Keskustelu	TV	Istuminen	Lehdet	Virike	Käytävä kävely	Käsityöt	Hartaus	Redi
Os. 3	omainen	2.6.2014		1			1	30						1											
Os. 2	RK MT MN	2.6.2014		1		3	3	120									1								
YK		2.6.2014	YK				4							1							1				
Laite 1	MN RK	3.6.2014	2		1	5	10	30	1		1						1								
Os. 1		3.6.2014	1		1		5										1	1	1						
Vierailijat	RK MN	4.6.2014				7	7	40						1											
Os. 2	ERK MH	4.6.2014	2	1		2	8	60						1											
Os. 3	omainen	4.6.2014	3	1			1	60						1							1				
YK		4.6.2014	YK				10											1	1			1			
YK		5.6.2014	YK				9							1				1						1	
YK		6.6.2014	YK				8							1				1					1	1	
Os. 1		7.6.2014	1		1	3	5							1					1						
YK		7.6.2014	YK				3							1				1	1						
Os. 1		8.6.2014	1		1	3	5							1					1						
YK		8.6.2014	YK				1											1							
YK		9.6.2014	YK				9											1	1						1
YK		10.6.2014	YK				5							1				1							
Os. 2	RK UH PY	11.6.2014		1		3	4	120																	
YK		11.6.2014	YK				6							1										1	
Laite 2	MN	12.6.2014	YK		1	2	5	45			1	1	1				1								
YK		12.6.2014	YK				3							1										1	
Os. 2	RK UH PY MH	13.6.2014	2	1		4	6	90																	
YK		13.6.2014	YK				5							1								1	1		
YK		16.6.2014	YK				7											1					1	1	1
Os. 2	MN RK	17.6.2014	2		1	2	10	50			1					1	1					1	1		1
YK		17.6.2014	YK				1														1				
Vierailijat	RK MK	19.6.2014	2			7	20	90			1		1	1	1	1									
Os. 1		19.6.2014	2		1		4						1				1		1						
YK		20.6.2014	YK				4							1							1				
YK		21.6.2014												1											
Os. 3	omainen	22.6.2014		1			1	60						1											
YK		22.6.2014												1											
Os. 2	RK EMH MK	24.6.2014	2		1	3	20	30			1														
YK		26.6.2014	YK				1																	1	
Os. 3	omainen	27.6.2014	1	1			1	240						1							1				
Os. 1		27.6.2014	1		1	3	4										1		1						
YK		27.6.2014	YK				2												1				1		
Os. 3	henkilökunta	28.6.2014		1		1	1	30												1	1				
Os. 3	henkilökunta	28.6.2014		1		1	1	20						1											
YK		28.6.2014	YK				4							1					1				1		
Os. 3	omainen	29.6.2014		1			1							1						1					
YK		29.6.2014	YK				7							1									1		1
Os. 3	omainen	1.7.2014		1			1							1											
Laite 1	RK	1.7.2014	2		1	1	11	30			1														
Os. 2	RK	1.7.2014	2		1	1	10	30			1														
Os. 3	henkilökunta	3.7.2014	1	1		1	1	60						1						1					
YK		3.7.2014					2							1											
YK		5.7.2014	YK				9							1									1		1
Os. 3	henkilökunta	6.7.2014	1	1		1	1	30						1											
Os. 1		6.7.2014	1		1		3							1					1						
YK		6.7.2014	YK				9							1							1		1		
Os. 3	omainen	7.7.2014		1			1	40						1						1					
Os. 1		7.7.2014	1		1		4							1						1					
YK		7.7.2014	YK				1							1						1					
YK		8.7.2014	YK				7							1						1				1	
Os. 3	omainen	9.7.2014		1			1	30						1						1					
YK		9.7.2014	YK				4							1									1		
YK		10.7.2014	YK				4							1									1		
Os. 1		11.7.2014	1		1	3	3							1						1					
YK		11.7.2014	YK				7							1									1		1
YK		12.7.2014	YK				9							1									1		1
Os. 1		13.7.2014	1		1	3	5							1						1					
YK		13.7.2014					8							1											1
Os. 1		14.7.2014	1		1	3	3							1						1					
YK		14.7.2014	YK				6							1						1					1
YK		15.7.2014	YK				7							1						1			1		1
YK		16.7.2014					6							1									1		1
YK		17.7.2014	YK				10							1						1		1	1		1
Os. 1		18.7.2014	1		1	3	5							1						1					
YK		18.7.2014	YK				9							1						1		1	1		1
Os. 1		19.7.2014	1		1	3	4							1						1					

LIITE 4 VIRIKEMULTIMEDIAN TEKSTIN JA VÄRIEN REUNAEHTOJA

Tekstin visuaalista hahmotettavuutta parantavat:

- Ⓢ rivipituus, suositus on 60–70 merkkiä, liian lyhyet / pitkät rivit rasittavat silmiä
- Ⓢ tekstin ilmavuus, tärkeiden asioiden raamitus ja lihavointi
- Ⓢ rivitys vasemmalle ilman reunojen tasausta
- Ⓢ asioiden listaaminen
- Ⓢ oikea riviväli, suositus 1,5–2
- Ⓢ selkeä kirjoitustyyli: selkeä runko, osoitettu lukijalle, lyhyet sanat,
- Ⓢ lyhyet selkeät lauseet, lyhyitä virkkeitä (max 15 sanaa)
- Ⓢ teksti aktiivimuodossa, vältä passiivia
- Ⓢ teksti täsmällistä, vältä epämääräisyyksiä ja monitulkintaisuutta
- Ⓢ kuvitus (Erialaisten oppijoiden liitto ry. 2007, 114–118.)

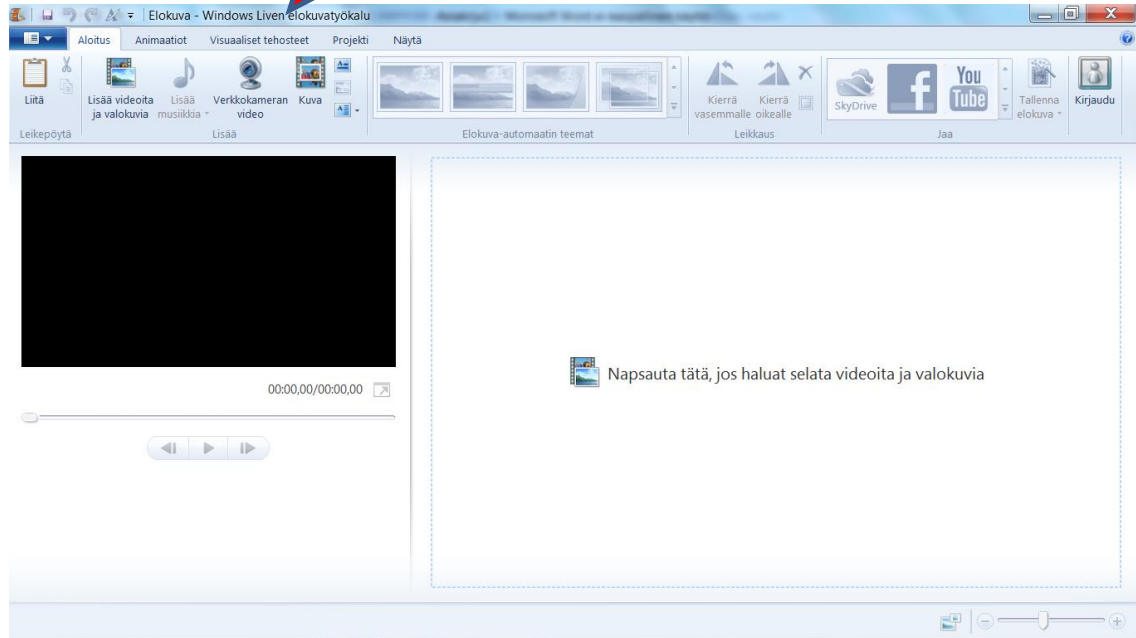
Värien käytöstä tuotettavassa vanhusten virikemultimediassa:

- Ⓢ kirkkaiden päävärien kanssa pastellisävyjä alentuneeseen värierottelukykyyn
- Ⓢ ei varjostusta tai varjoja, harmaan eri sävyerojen erottaminen vaikeaa – jos huono herkkyys tai hämärää tarvitaan suurta kontrastia hahmottamisen tueksi
- Ⓢ kellertävyys ja kirkkaus vähemmälle, kontrastia lisää
- Ⓢ keltainen, oranssi, pinkki ja punainen & spektrin sinisen pään tummat värit: valoisia, kirkkaita, voimakkaita värejä vaaleampien, pastellien sijasta
- Ⓢ vihreä, punainen, keltainen ja sininen näyttävät vanhuksesta samentuneilta
- Ⓢ vältetään väripareja tummansininen + tummanruskea tai musta, sininen + vihreä tai violetti, vaaleanpunainen + keltainen tai vaaleanvihreä
- Ⓢ lämpimät värit lisäävät aktiivisuutta ja innostusta, poistavat yksinäisyyden tunnetta: punainen, oranssi, keltainen; viileät värit rauhoittavat: sininen, violetti, vihreä, lämpimien ja viileiden värien vaikutukset voivat olla myös päinvastaisia
- Ⓢ punainen ja vihreä voivat nostaa verenpainetta ja sykettä tai laskea sitä
- Ⓢ punainen, keltainen ja oranssi: jännitykseen, virikkeellisyys ja aggressio
- Ⓢ sininen ja vihreä: rauhallisuus, turvallisuus ja rauha
- Ⓢ keltainen: riemu ja iloisuus
- Ⓢ violetti: arvokkuus ja surullisuus
- Ⓢ vaaleansininen, violetti ja laventeli: henkisyys, mietiskely
- Ⓢ musta, harmaa ja ruskea: voima, surullisuus ja masennus (Adler 1999.)

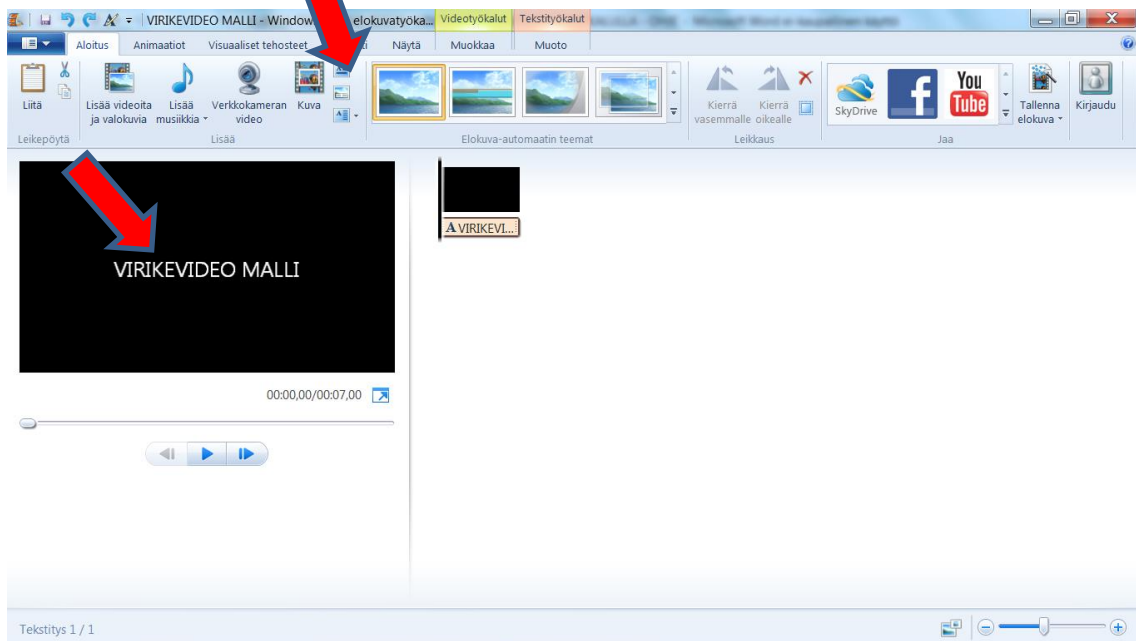
LIITE 5 TEE VIRIKEVIDEO WINDOWS LIVEN -ELOKUVATYÖKALULLA

1. ALOITA AVAAMALLA OHJELMA

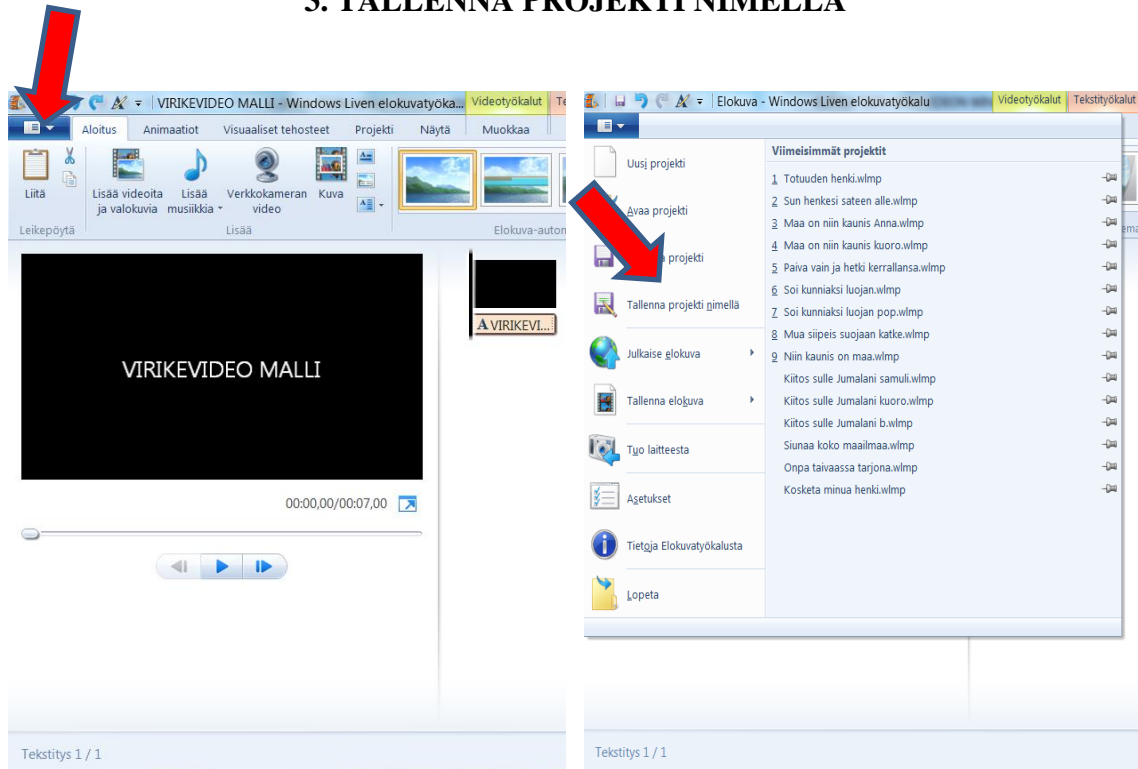
= KLIKKAA



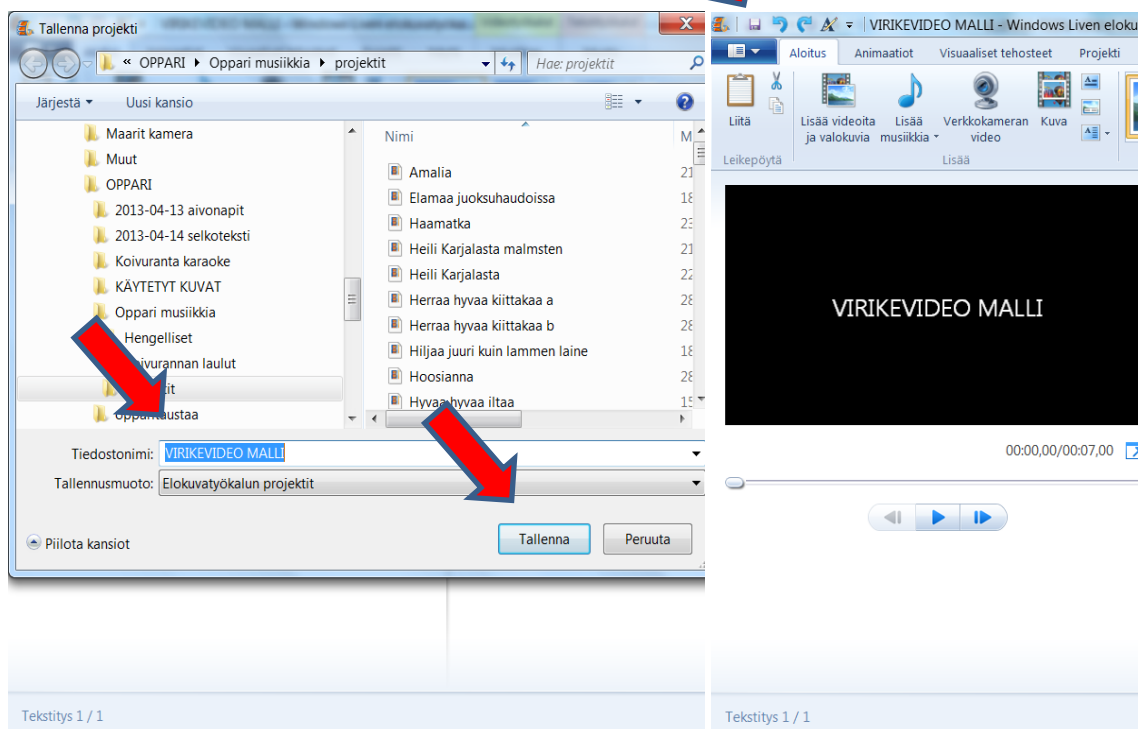
2. OTSIKOI TYÖSI



3. TALLENNA PROJEKTI NIMELLÄ



JATKOSSA TALLENNUS



**JATKOSSA RIITTÄÄ KUN MUISTAT KLIKATA
LEVYKKEEN KUVAKKEESTA!**

4. LISÄÄ KUVA (MUISTA TEKIJÄNOIKEUDET JA LÄHIOIKEUDET)

The screenshot shows the Windows Live Video Maker interface. The top toolbar includes buttons for 'Liitä' (Add), 'Lisää videoita ja valokuvia' (Add videos and photos), 'Lisää musiikkia' (Add music), 'Verkkokameran video' (Webcam video), and 'Kuva' (Image). A red arrow points to the 'Kuva' button. Below the toolbar is a video preview window with the text 'VIRIKEVIDEO MALLI' and a timeline. A red arrow points to the 'TALLENNA' (Save) button at the bottom. To the right, a gallery window titled 'OPPARI > KÄYTETYT KUVAT' shows a grid of images. A red arrow points to a selected image labeled 'ITKUX JA ILOX'. Below the gallery, a 'Videot ja valokuvat' dropdown menu is visible with 'Avaa' and 'Peruuta' options.

VOIT LISÄTÄ KUVIA NIIN PALJON KUIN TARVITSET.

Samasta kuvavalikosta saat helpoiten monta kuvaa painamalla ctrl-näppäimen pohjaan valitessasi kuvia.

The screenshot shows the Windows Live Video Maker interface with the 'Sovita musiikkiin' (Fit to music) button highlighted in the top toolbar. The video preview window shows a cartoon character and a timeline. The music track 'Balladi olavinlinnasta - Annikki Tähti (50-luvu hitit - Balladi...' is selected in the music library. The timeline shows a duration of 00:07,00/00:35,00.

5. LISÄÄ MUSIIKKIA (MUISTA TEKIJÄNOIKEUDET JA LÄHIOIKEUDET) VALITSE ÄÄNITIEDOSTO

The screenshot shows the Windows Live Video Maker interface. On the left, there is a video preview window displaying a cartoon face. The top menu includes 'Lisää musiikkia' (Add music), which is highlighted with a red arrow. On the right, a music library is open, showing a list of songs. The song '14 Balladi olavinlinnasta' by Annikki Tähti is selected, with a red arrow pointing to it. At the bottom right of the music pane, the 'Avaa' (Open) button is highlighted with a red arrow.

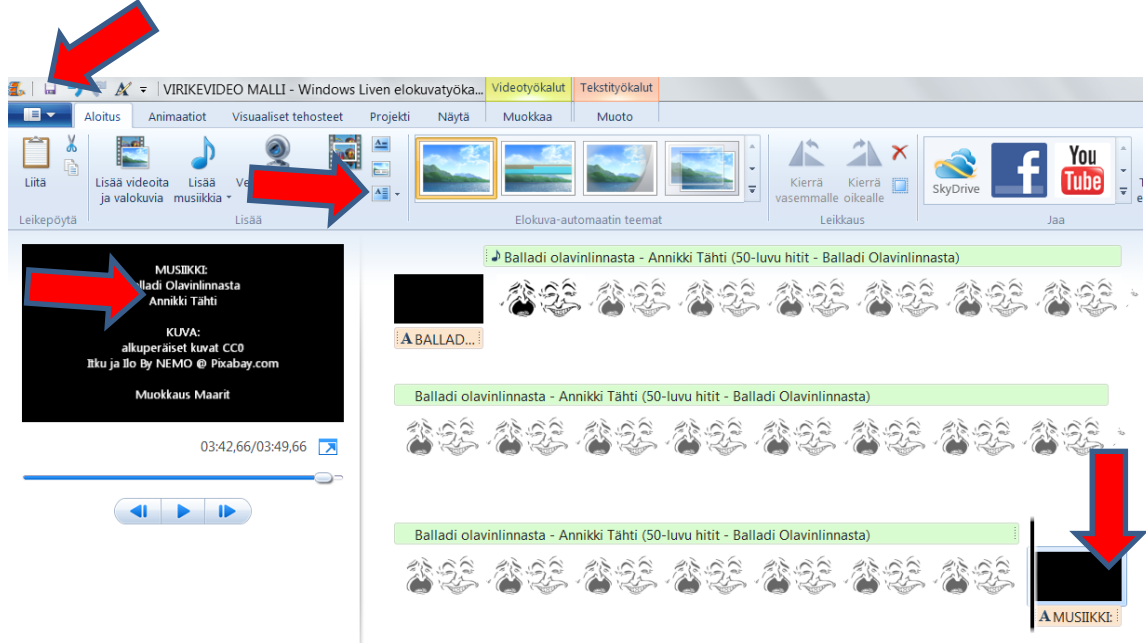
KUN KÄYTÄT KUVIA KOKO TAUSTAMUSIIKKIIN

The screenshot shows the Windows Live Video Maker interface with the 'Muokkaa' (Edit) tab selected. The video preview window displays the text 'VIRIKEVIDEO MALLI'. The right pane shows a preview of the video with a cartoon face. A red arrow points to the 'Muokkaa' button in the top right corner.

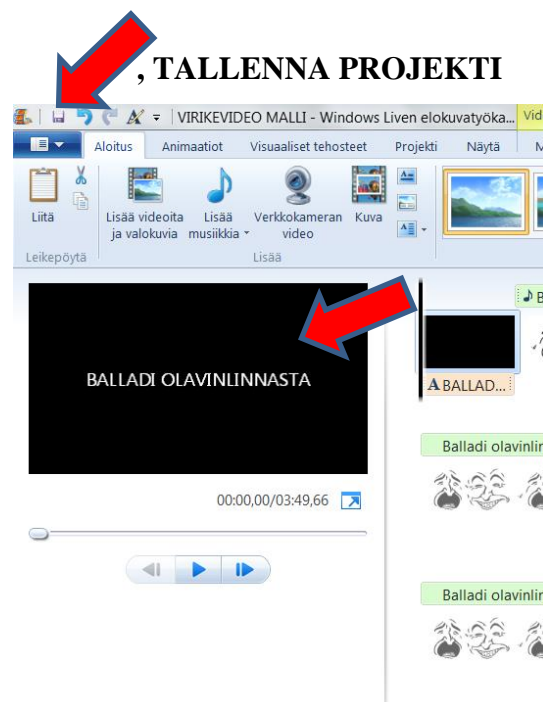
OHJELMA AUTOMAATTISESTI JAKAA KUVAN/KUVAT

The screenshot shows the Windows Live Video Maker interface with the 'Asetukset' (Settings) tab selected. The video preview window displays the text 'VIRIKEVIDEO MALLI'. The right pane shows a preview of the video with a cartoon face. A red arrow points to the 'Asetukset' button in the top right corner.

7. LÄHDETIEDOT – KUNNIA SILLE KENELLE SE KUULUU



8. NIMEÄ TYÖ TUNNISTETTAVASTI, TALLENNA



, TALLENNA PROJEKTI

TALLENNA VALMIS ELOKUVA



OLET VALMIS!

EIKUN YHDESSÄ

LAULAMAAN, KUUNTELEMAAN JA KATSELEMAAN

LIITE 6 OPINNÄYTETYÖN AIKAJANA

DIAK OT-prosessi		Maarit
ideapaperi	Huhti 2013	ideapaperi (produktio), ”aloituslupa” yhteistyö Koivuranta...
ohjaaja tietoon, ideapaperin kommentointi	Touko	alkaen: laulujen taustoitus, teoria, materiaalien haku...
	Kesä	...
TUK2, ohjaaja tietoon viim.	Elo	TUK2, ohjaaja tietoon (JJ) 26.8. päivitetty ideapaperi, ohjauspyyntö
TUK2 tiedonhankintasuunnitelma	Syys	TUK2, tiedonhankintasuunnitelma, ideapaperin kommentointi = emailohjaus tietoteorian emailohjaus = > anti => ei produktio vaan toiminnallinen kehittäminen / toimintatutkimus? ????
	Loka	mitä vaaditaan suunnitelmalta, teoria muutos???
TUK2, suunnitelmaseminaari 25.11. suunnitelma hyv/hyl	Marras	TUK2, suunnitelmaseminaari 25.11. ohjauskeskustelu??? ohjaaja lopetti, suunnitelma hyl, teoria puuttui
	Joulu	odotus uuden ohjaajan suhteen, uuden suunnitelman tekoa
TUK3	Tammi 2014	TUK3, uusi ohjaaja 17.1. tietoon (AM) suunnitelman versio lähetetty, ot-ohjaus = email, puhelinkeskustelu, suunnitelma hyl, suunnitelman ohjaus
TUK3 aineisto ja menetelmä seminaari 27.2	Helmi	TUK3 aineisto ja menetelmä seminaari 27.2 suunnitelma hyv, mutta täydennettävä, kaikki kevään ohjaus käytetty!
	Maalis	
	Huhti	Ot:n yhteistyö sopimus
	Touko	Käytännön kehittäminen Koivurannassa
	Kesä	Käytännön kehittäminen Koivurannassa
	Heinä	Materiaali
TUK4	Elo	TUK4, Käytännön kehittäminen Koivurannassa, Materiaali
	Syys	Käytännön kehittäminen Koivurannassa, Materiaali, Raportointi
27.10. Esitarkastus	Loka	Käytännön kehittäminen Koivurannassa, Raportointi, 27.10. Esitarkastus
TUK4, 5.11. julkistaminen, kypsyysnäyte	Marras	TUK4, 5.11. kypsyysnäyte, julkistaminen
9.12.valmistuminen	Joulu	19.12. valmistuminen

LIITE 7 PALAUTEPYYNTÖ

MAARITIN OPPARIA VARTEN:

Toivon vapaamuotoista palautetta seuraavista asioista.



1. opinnäyteyhteistyö

2. viriketuokiot yleensä

3. ohjaaminen ja työskentely vanhusten kanssa

4. työskentely organisaation ja työntekijöiden kanssa

5. tiedottaminen

6. Onko musiikin käyttö lisääntynyt sisäisessä viriketyössä?
osastokohtaisia eroja?

7. Jos on, niin millä tavalla laulamisen/musiikin lisääminen talon sisäisessä viriketyössä on vaikuttanut, yksikkönne asukkaiden jokapäiväiseen elämään, sinun työhösi, omaisiin?

8. Oletteko havainneet laulamisen/musiikin pitkäaikaisia tai lyhytaikaisia positiivisia/negatiivisia vaikutuksia:

9. Millaisia positiivisia/negatiivisia kommentteja olet kuullut (tai havainnut) toiminnasta muilta hoitajilta, asukkailta tai omaisilta?

10. Onko opinnäytteestä seuraamassa konkreettista kehittämistoimintaa musiikkiviriketoiminnan saralla? koulutusta? yhteislauluryhmä?

11. Onko opinnäytetyö on vaikuttanut sinuun ja suhteeseesi viriketyöhön/vanhustyöhön? jos on niin miten?

Kiitos!

Palauttaa henkilökohtaisesti ja luottamuksella palautetta voit lähettää postia osoitteeseen

maarit.ovkanen@student diak.fi lokakuun loppuun ☺

LIITE 8 KEHITTÄMISEHDOTUKSIA OPINNÄYTETYÖPROSESSIIN

Tähän kootut ajatukset lähtevät siitä käsityksestä, että vaikka asiantuntijuus on nykypäivänä usein mielletty yhteisesti tuotetuksi ja on tilanteeseen suhteutettua – niin opiskeluissa kuin asiakastyössä, on kuitenkin opinnäytteessä työtä tekemässä rinnakkain asiantuntija ja opiskelija. Opiskelija haluaa kasvaa (toivottavasti) asiantuntijaksi ja kunnioittaa siksi vanhemman ”tutkijan” näkemystä ja haluaa sekä tarvitsee ohjausta. Kunnioitus kuitenkin usein on hankittava, se ei ole itsestään selvyyttä ja sen voi myös menettää. Opinnäytetyön prosesseissa on usein vuorovaikutusongelmia (opiskelijoiden välillä, yhteistyötahon suhteen, ohjaaja - opiskelija ohjaussuhde), joita ei ääneen sanota ja ne saattavat jäädä näkymättömiksi. Kuitenkin ne vaikuttavat opiskelijan hyvinvointiin ja opinnäytetyön etenemiseen hyvin vahvasti.

- ④ opinnäytetyöohjaajien pitäisi pystyä sitoutumaan opinnäyteprosessin ajaksi ohjaamaan työtä, => jatkuvuus! yhteinen ymmärrys, tuki ja arviointi luotettavasti
- ④ ohjaajalla tulisi olla opinnäytteeseen liittyvien asioiden erityisosaamista tai ainakin tiedonhallintaa => tämä asia tukee aiheessa pysymistä ja ohjaa oikeaoppiseen, eettiseen ja tieteelliseen työskentelyyn, luottamus ohjauksen laatuun
- ④ ohjaajalla tulisi olla myös osaamista tai tiedonhallintaa samasta tutkimusmuodosta ja kehittämismenetelmästä, jota tutkija käyttää. => kts. ed.
- ④ ohjaajan tulee osata tunnistaa erilaisia oppijoita ja opiskelijan tuen tarve: joskus suoraan kysymykseen tarvitaan suora vastaus, ei sen enempää, jotta työ etenee. => erilaisten oppimistyylien ja luetun ymmärtämisen testejä on olemassa ja lisättävissä oppimisalustalle verkkoon, ne tukisivat läpi opintojen ohjausprosessien, kaikilla ei ole taitoa ja uskallusta sanoittaa tarvettaan.
- ④ ohjausraami tulee konkreettisesti avata, jotta tutkijalle jää mahdollisuus arvioida ohjauksen tarvetta suhteessa pohdinnan alla oleviin asioihin matkan varrella ja hakea ohjausta työn kannalta merkittäviin asioihin => jokainen ohjaaja toimii omalla tavallaan, mutta yhteiset raamit on oltava ja ne on näyttävä jossain. Jos ohjausaikaa ei ole resurssien puitteissa mahdollista antaa, On kehitettävä rinnalle muita, epävirallisia ohjausmuotoja. Esimerkiksi ohjaus alumni-toiminnan puitteissa.

- ② tutkimus- ja kehittäminen opinnot tulisi rytmittää toisin: => ideapaperin ja suunnitelma seminaarin väliä on liikaa. perusopintojen yhteydessä olisi mielestäni menetelmäopintojen ja tieteellisen kirjoittamisen yleisopintojen paikka, matkan varrella niitä voisi syventää sitten valittuun menetelmään lähijaksoilla valitun opinnäytetyön muodon mukaan. Prosessissa on liikaa odottelua. Esimerkiksi toisen vuoden lopulla (normaalissa rytmissä) jätettävä ideapaperi käynnistää prosessin, joka voi johtaa toimintaa, mutta varsinainen, suunnitelma hyväksytään seminaarissa syksyllä, jolloin virallisesti olisi mahdollisuus aloittaa. Mielestäni suunnitelman tekoon pitäisi antaa ohjeistus jo keväällä, jolloin opiskelijoilla olisi kesä aikaa hioa ideaansa suunnitelmaksi. Syksyllä on harjoittelut ja muita opintoja, jolloin hiominen on hankalaa. Kesän jälkeen käy kyllä selväksi opiskelijoiden ohjauksen tarve suunnitelman loppuun saattamiseksi.
- ② vuorovaikutusongelmia voi olla monessa kohtaa prosessissa, niitä voi olla myös yhteistyötahon ja opiskelijan välillä. => Mielestäni prosessiin voisi toiminnan vaiheeseen, johonkin ajallisesti puoleen väliin, tehdä välitapaamisen kolmikantaisesti. Tämä tukisi prosessin etenemistä (myös rajauksissa pysymistä) ja mahdolliset piilevät haasteet opinnäytetyön etenemiselle saataisiin näkyväksi.
- ② Kun on mahdollista hyödyntää teknisiä apuvälineitä niin ehdottomasti kannattaisi hyödyntää yhteisdokumenttia ot-ohjauksen välineenä, ehdotinkin tätä jo omassa työssä. => vaikei olisi puheyhteyttä jatkuvaa tai aikataulullisesti on haasteellista sopia ohjauksesta, olisi ohjaajalla tieto työn etenemisestä ja opiskelijan tekemistä valinnoista. Ohjausta voisi antaa / pyytää myös suoraan raporttiin. Yhteisdokumenttia voisi hyödyntää oppimispäiväkirjana sekä raportin pohjalla. Tietenkin ohjauksen käytännöistä pitäisi sopia erikseen esim. käykö ohjaaja katsomassa viikoittain tms. pohjia. kiireellisimmissä ohjauspyynnöissä tottakai ja niille joille tämä käytäntö ei sopisi olisi vanhat käytännöt hyviä. Emme ole tosiaankaan kaikki samanlaisia.