

Rosa Melasalmi

VIRIKETOIMINNAN TOIMINTAMALLI PALVELUKOTI  
KOKKILAAN

Hoitotyön koulutusohjelma  
2015

## VIRIKETOIMINNAN TOIMINTAMALLI PALVELUKOTI KOKKILAAN

Melasalmi, Rosa  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Joulukuu 2015  
Ohjaaja: Pirilä, Ritva  
Sivumäärä: 20  
Liitteitä: 2

Asiasanat: viriketoiminta, ikääntynyt, toimintamalli

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda viriketoimintaa ohjaava malli Palvelukoti Kokkilan hoitajille. Tavoitteena on, että toimintamalli auttaa hoitajia järjestämään päivittäistä viriketoimintaa palvelukodilla, sekä antaa ideoita mitä viriketoiminta voisi olla. Opinnäytetyön tekijän tavoitteena on perehtyä ikääntyneiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakykyä ylläpitävään viriketoimintaan sekä kyetä suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan projektia. Opinnäytetyö on toteutettu projektiluontoisesti.

Projekti sai alkunsa keväällä 2014, kun Palvelukoti Kokkilan johtaja esitti aiheen viriketoiminnan kehittämistä ja siihen liittyvän toimintamallin tekemisestä. Opinnäytetyössä laadittiin viikkosuunnitelma viriketoiminnan toteuttamisen avuksi. Jokaiselle viikonpäivälle suunniteltiin viriketoimintaa kuten musiikkia, liikuntaa, muistelua ja pelaamista. Viikkosuunnitelman tueksi tehtiin myös kansio, joka sisältää erilaisia ehdotuksia tuokioiden sisällöstä kuten kuvia muistelun tueksi, muutamia erilaisia keskustelukortteja, sananlaskuja ja hymynaama-asteikko merkit, jotka ovat apuna esimerkiksi levyraadissa.

Palvelukodin hoitajat arvioivat viikkosuunnitelma erilisellä arviointilomakkeella. Viikkosuunnitelma oli kokeilussa palvelukodissa ja sen arvioitiin olevan toteutuskelppoinen juuri heidän yksikössään. Hoitajien mielestä he olivat saaneet suunnitelmasta apua viriketoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Projektille asetetut tavoitteet saavutettiin, mutta opinnäytetyön tekijän omien tavoitteiden saavuttaminen jäi hieman vajaaksi. Projektilla ei ollut varsinaista valmistumisaikaa, joten siksi sen valmistuminen viivästyi, mutta muuten projektin toteutus sujui hyvin, koska projektin tärkein resurssi oli työntekijä itse.

Jatkossa voitaisiin tehdä tutkimus siitä, miten asukkaat kokevat viriketoiminnan toteutuvan palvelukodilla sekä projektimuotoisina opinnäytetöinä voitaisiin järjestää palvelukodin asukkaille erilaisia viriketuokioita.

## FORMULA FOR RECREATION ACTIVITY AT KOKKILA SERVICE HOME

Melasalmi, Rosa  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing  
December 2015  
Supervisor: Pirilä, Ritva  
Pages: 20  
Appendices: 2

Key words: recreation activity, elderly, formula, operation model

---

The purpose of this thesis was to create an Instructional Formula to guide the nurses at Kokkila Service Home with recreation activities. The objective was to create a formula to help organise daily recreation activity at the Service Home and to give ideas of the forms of activity available. The personal objective of the author was to familiarize herself with recreation activities to maintain physical, psychic and social performance of the elderly and to plan, carry out and evaluate a project. The thesis adopted a project-oriented approach.

In the spring of 2014, the project was initiated by the Director of Kokkila Service Home who suggested the topic for a study to develop recreation activity as a whole and to create an operating model or a formula for such activity. Hence, the thesis included a weekly plan to help carry out recreation activities. Every day of a week consisted of some recreation activity, such as music, motion, reminiscence and games therapy. The weekly plan was accompanied by a file including suggestions for the content of an activity, such as photos to help with reminiscing, different conversation cards, proverbs and smiley scale ratings to be used at music panels.

The nurses working for the Service Home assessed and evaluated the weekly plan using a separate evaluation form. Subsequently, the plan was put into practice as an experiment and it was proved to be feasible in practice in this particular service home. Nurses were of the opinion that the plan would help them with planning and carrying out recreation activities.

The objectives set for the project were achieved, yet, the author failed to meet part of her personal objectives since the project never had a proper schedule why its completion was delayed. However, the overall execution of the project was good because its most important resource was the author herself.

In future, it would be of interest to study how the residents experience the effectiveness of recreation activity at the Service Home and also to arrange various recreation sessions for the residents as project-oriented theses.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	IÄKKÄÄN TOIMINTAKYKY JA SEN TUKEMINEN .....	5
2.1	Fyysinen toimintakyky ja sen tukeminen .....	6
2.2	Psyykkinen toimintakyky ja sen tukeminen .....	7
2.3	Sosiaalinen toimintakyky ja sen tukeminen.....	7
3	VIRIKETOIMINTA.....	8
3.1	Muistelu .....	8
3.2	Pelit ja leikit.....	9
3.3	Musiikki .....	10
3.4	Liikunta .....	10
3.5	Toimintamalli.....	12
4	RYHMÄTOIMINTA .....	12
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	13
6	PROJEKTIN SUUNNITTELU .....	13
6.1	Projekti .....	13
6.2	Kohdeorganisaatio .....	13
6.3	Resurssit ja riskianalyysi .....	14
6.4	Arviointisuunnitelma .....	14
6.5	Aikataulu .....	14
7	PROJEKTIN TOTEUTUS .....	15
8	ARVIOINTI .....	16
9	POHDINTA.....	17
	LIITE 1	
	LIITE 2	

## 1 JOHDANTO

Suomessa ikääntyneiden määrä kasvaa tulevina vuosikymmeninä nopeasti. On enustettu, että vuonna 2050 80-vuotiaiden osuus nykyisestä väestöstä on kaksinkertaistunut ja joka neljäs henkilö on täyttänyt 65 vuotta. Näin ollen iäkkään väestön toimintakyvyn tukeminen tulee olemaan yhteiskunnassa yksi tärkeistä tehtävistä. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut.)

Vanhustyön yhtenä keskeisimpänä tavoitteena on ikäihmisen hyvän olon, -mielen ja toimintakyvyn säilyminen mahdollisimman kauan. Vanhuksen elämän ollessa liian virikkeetöntä voi seurauksena olla toimintakyvyn sekä mielialan enneaikainen heikkeneminen. (Airila 2002, 5.)

Opinnäytetyön aihe on tullut työelämästä ja itseäni kiinnostaa, miten viriketoiminta ylläpitää ikääntyneiden hyvinvointia. Palvelukoti Kokkilaan tarvitaan ikääntyneiden asukkaiden viriketoimintaa ohjaava toimintamalli, joka toimisi työntekijöiden ohjeistajana. Toimintamalli sisältää yleisen tiedon, miten viriketoiminta edistää ja ylläpitää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Toimintamalli muodostuu viikkosuunnitelmasta, mihin kirjoitetaan mitä minäkin päivänä palvelukodin henkilökunta voisi tehdä asukkaiden kanssa. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on luoda toimiva toimintamalli Palvelukoti Kokkilan hoitajille. Tavoitteina on, että toimintamalli auttaa hoitajia järjestämään päivittäistä viriketoimintaa palvelukodilla sekä antaa ideoita mitä viriketoiminta voisi olla. Opinnäytetyön tekijän tavoitteena on perehtyä ikääntyneiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitävään viriketoimintaan sekä kyetä suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan projektia.

## 2 IÄKKÄÄN TOIMINTAKYKY JA SEN TUKEMINEN

Toimintakyvyn osa-alueet voidaan jakaa neljään kokonaisuuteen: fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen toimintakyky. Nämä neljä tekijää muodostavat koko-

naisuuden ja, jos yksi näistä neljästä osa-alueesta on heikentynyt, voi se vaikuttaa kaikkiin muihinkin osa-alueisiin heikentävästi. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 31.)

Vanhuksilla toimintakyky muuttuu yleensä iän myötä. Toimintakykyyn vaikuttaa esimerkiksi perinnöllisyys, sairaudet ja vammat sekä ympäristö. Toimintakyvyn muutokset tapahtuvat yksilöllisesti eri tavalla ja eri nopeudella. Iäkkään toimintakyvyssä ja sen ylläpidossa keskeisintä on, että vanhus suoriutuisi päivittäisissä arjen toiminnoissa. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 31.)

## 2.1 Fyysinen toimintakyky ja sen tukeminen

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä kaikista fyysisistä ponnistusta vaativista suorituksista. Ikääntyneen päivittäisistä toiminnoista suoriutuminen painottuu fyysiseen toimintakykyyn. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 28.) Fyysinen toimintakyky koostuu hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön sekä keskus- ja ääreishermoston toimintakyvystä. Siihen voidaan vaikuttaa positiivisesti sopivalla ravitsemuksella, riittäväällä levolla sekä liikunnalla. Toimintakyvyn ylläpitoon voidaan vaikuttaa myös ympäristön huomioimisella. Ikääntyneelle opetetaan uusia tapoja selvitä arkisista toiminnoista sekä muokataan ympäristöä erilaisilla apuvälineillä, jotta toimintakyky säilyisi itsenäisenä mahdollisimman pitkään. (Eloranta & Punkanen 2008, 42.)

Ikääntyminen tuo mukanaan myös erilaisia fysiologisia muutoksia. Vanhemmiten aistit huonontuvat, esimerkiksi näkökyky heikkenee, kuulo alenee, makuaistissa tapahtuu muutoksia sekä syljeneritys vähenee ja hajuaisti heikentyy. Ikääntyminen vaikuttaa myös verenkiertoelimistön toimintaan, joka voi näkyä sydämen syketaajuuden ja iskutilavuuden pienenemisenä sekä hapenkulutuksen alenemisenä. Myös merkittävää lihasmassan vähenemistä alkaa ilmaantua noin 50 ikävuoden jälkeen joka johtaa lihaksiston suorituskyvyn alenemiseen. Myös koordinaatiokyky ja tasapaino sekä liikkuminen hidastuvat, jotka voivat altistaa kaatumistapaturmille. (Eloranta & Punkanen 2008, 12.)

## 2.2 Psyykkinen toimintakyky ja sen tukeminen

Lyyran, Piikkaraisen ja Tiikkaisen (2007, 116) mukaan yksi psyykkisen toimintakyvyn tärkeimmistä osa-alueista on kognitiiviset toiminnot. Kognitiivisia toimintoja ovat havainnointi, oppiminen ja muistaminen, kielelliset toiminnot, ajattelu, ongelmaratkaisu sekä päätöksenteko. Kognitiivisten toimintojen tärkeä osa on metakognitiot eli ihmisen omat käsitykset muisti-, oppimis- ja ajattelutoiminnoistaan.

Psyykkisessä toimintakyvyssä keskeisintä on myös toiminta, tunne-elämä ja ajattelu sekä näiden kaikkien hallinta. Psyykkisesti vakaa henkilö kykenee toimimaan järkevästi sekä tehokkaasti, kykenee arvostamaan itseään ja olemaan hyvällä mielellä sekä myös osaa arvostaa itseään. Psyykkinen hyvinvointiin vaikuttaa myös lapsuudessa koetut onnistumisen ja hyväksynnän tunteet. Jos niitä on ollut tarpeeksi, ihminen luo itsellensä monipuoliset mahdollisuudet selvitä elämänmuutoksista. (Eloranta & Puncanen 2008, 13-14.)

Psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa on kysymys hyvän mielenterveyden edistämisestä ja tukemisesta. Hyvälle mielenterveydelle on olennaista, että perusasiat elämässä ovat kunnossa, kuten liikuntaa, ravitsemus sekä puhtaus. Ihminen itse luo erilaisia tapoja hoitaa mielenterveyttään. Jollekin se voi olla ystäville puhumista ahdistavista asioista, toisille liikunnan mukana tuoma hyvänolon tunne. (Eloranta & Puncanen 2008, 104.)

## 2.3 Sosiaalinen toimintakyky ja sen tukeminen

Kyky suoriutua sosiaalisista vuorovaikutussuhteista sekä yhteisöllisestä toiminnasta eli yksilön valmiudet suoriutua elämässä toisten ihmisten kanssa sekä koko yhteiskunnasta ovat sosiaalisen toimintakyvyn perusta. Sosiaalista toimintakykyä määrittävät suhteet omaisiin ja ystäviin, harrastukset, sosiaalisten suhteiden sujuvuus, vastuu läheisistä sekä ennen kaikkea elämän mielekkyys, jota ihmisten väliset suhteet tuovat mukanaan. (Eloranta & Puncanen 2008, 16-17.)

lääkäiden sosiaalisessa toimintakyvyssä tärkeitä osa-alueita ovat sosiaalisten verkostojen olemassaolo, vuorovaikutus ympäröivän lähipiirin ja yhteisöjen kanssa, avun ja tuen saanti, kun sitä tarvitsee, sosiaalinen osallistuminen sekä yksinäisyyden kokemukset. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut.)

### 3 VIRIKETOIMINTA

Viriketoiminnan tavoitteena on ylläpitää ikäihmisen jo olemassa olevia psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja sekä kohottaa ikääntyneen mielialaa erilaisten toimintojen, työmuotojen ja ympäristön avulla. Viriketoiminnan tarkoituksena on ennaltaehkäistä apaattisuutta ja toimintakyvyn ennen aikaista heikkenemistä. (Airila 2002, 9.)

Hoitolaitoksissa tai asumisyksikössä on hoitajien työtä suunnitella ja toteuttaa viriketoimintaa. Viriketoiminnan tulisi tarjota ikääntyneille elämyksiä, yhdessä tai yksin tekemistä ja tuottaa hyvää oloa. Viriketoiminnan tarkoituksena olisi myös tuoda ikääntyneen arkeen juuri hänelle tärkeitä asioita. Usein viriketoiminta myös huomaamatta tukee ja edistää ikääntyneen toimintakyvyn eri alueita. Viriketoiminnan eri muotoina voi olla esimerkiksi musiikkiin liittyvät harrastukset, ulkoilu, taideryhmät tai lukemiseen ja kirjoittamiseen liittyvät tuokiot. (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslankoski 2013, 223.)

#### 3.1 Muistelu

Muistelu auttaa aktivoimaan keskustelua ikääntyneen kanssa, virkistää aivotoimintaa ja muistia sekä nostaa mielialaa. Hoitotyössä korostetaan eritoten ikääntyneiden spontaania muistelua, jota tulisikin rohkaista ja hoitajana lähteä keskusteluun mukaan. (Airila 2002, 43.) Muistelua voidaan myös tehdä etukäteen suunnitelluissa ryhmissä, joilla on jokin määrätty teema kuten vaikka lapsuuteni leikit tai entisajan pyykinpesu. Muistelussa voi nousta esiin niin ikäviä kuin positiivisia asioita. Tärkeää muistelulle olisi, että jokainen pääsisi positiiviseen lopputulokseen muistelussa ja takaisin nykypäivään. (Airila 2002, 43-44.)



Muistelua voidaan toteuttaa monella eri tavalla ja sen toteuttamisen avuksi on monenlaisia apuvälineitä. Yksi tapa on käyttää muistelun apuna kuvakortteja, joissa on kuvia vanhoilta ajoilta tai sitten erilaisia vanhanajan esineitä kuten työkalut, käyttöesineet ym. (Airila 2002, 45.) Huomioitava on, että esitettävät kuvat ja esineet ovat tarpeeksi isoja, jotta ikääntynyt kykenee ne tunnistamaan ja että niissä oleva teksti on selkeää. Myös muistipelit tai palapelit ovat hyvä apu muistelussa, mutta niissäkin tulisi huomioida riittävän suuri koko, koska ikääntyneen hienomotoriikka voi olla heikentynyt. (Vahvikkeen [www-sivut](#).)

Sillvanin (2014, 16) toteuttamassa projektissa pidettiin Sinisaaren palvelukeskuksen asukkaille kolme erillistä muistelutuokiota. Muistelutuokioon osallistuneet asukkaat olivat Sinisaaren palvelukeskuksessa järjestettävän käsityökerhon osallistujat, joita oli noin 12-14 henkeä. Muistelukertojen teemat olivat lapsuus ja nuoruus, aikuisikä sekä aika eläkkeelle jäämisestä nykyhetkeen. Ryhmän osallistujat saivat jokainen myös kirjekuoren, johon he saivat koota muisteluun liittyviä kuvia. Ryhmästä otettiin myös yhteiskuva, jonka he saivat muisteluryhmän viimeisellä kerralla. Ryhmään osallistuneet ikääntyneet kokivat saaneensa tuokioista uusia keinoja muistin tukemiseen.

### 3.2 Pelit ja leikit

Pelien pelaaminen on yhteistä puuhaa ikääntyneiden kanssa. Se on siis tärkeä sosiaalisen kanssakäymisen muoto, mutta se myös kehittää kognitiivisia taitoja, voi parantaa mielialaa ja aktivoi ajattelua. (Airila 2002, 49.)

Peleistä myös suosittu muoto on erilaiset tietokilpailut. Tietokilpailuja järjestettäessä tulisi huomioida millainen on osallistujaryhmä. Jos kysymykset ovat liian vaikeita, voi se aiheuttaa epäonnistumisen kokemuksia, kun taas liian helpot kysymykset voivat jonkun osallistujan mielestä olla häntä liian aliarvioivia. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 106.)

Intosalmen, Nykäsen ja Stenbergin (2013, 5) tekemässä tutkimuksessa tavoitteena oli selvittää ikääntyneiden näkemyksiä ja kokemuksia digitaalisista peleistä ja niiden pelaamisesta. Kysely oli osa KÄKÄTE-projektia, jonka tarkoituksena on tukea ikääntyneen kotona asumista sekä auttaa henkilöitä jotka työskentelevät ikääntyneiden kanssa. Kysely toteutettiin nettikyselynä. Kyselyyn vastanneet olivat iältään 58-85 vuotiaita. Tutkimustulosten mukaan ikääntyneet suhtautuvat myönteisesti digitaalisiin peleihin. He uskoivat pelien tuovan iloa ja arkeen sekä pelien muistisairauksia ennaltaehkäisevään vaikutukseen.

### 3.3 Musiikki

Musiikkia voi hyödyntää monella tapaa virikkeiden suunnittelussa, mutta yksinään se voi herättää erilaisia tunteita ja tuoda sitä kautta mieleen muistoja entisestä. Erilaisia musiikin hyödyntämistapoja ovat mm. lauluhetket, kuunteluhetket sekä musiikin yhdistäminen leikkeihin, kuten levyraati. (Airila 2002, 46-47.)

Musiikin kuuntelu auttaa myös rentoutumisessa, kun taas laulaminen harjoittaa kurkunpäättä ja äänihuulia. Musiikin harrastaminen auttaa tuomaan ikääntyneen elämään lisää sosiaalisia tilanteita ja luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Mieluisa musiikki voi myös parantaa muistia ja mielialaa. (Vahvikkeen [www-sivut](#).)

Huhtalan ja Kolmosen (2012, 24) tekemässä tutkimuksessa kuvattiin Rovaniemen sairaalan pitkäaikaisosasto P5 hoitajien näkökulmaa musiikin käytöstä ja merkityksestä pitkäaikaispotilaiden hoidossa. Tutkimustulosten mukaan musiikki vaikuttaa positiivisesti pitkäaikaissairaiden potilaiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Musiikin todettiin rauhoittavan ja tuovan potilaiden mieleen muistoja. Myös musiikin laadulla oli merkitystä ja tässä tutkimuksessa korostui elävän musiikin merkitys.

### 3.4 Liikunta

Liikunta auttaa parantamaan ikääntyneen muistia, ylläpitää tasapainoa ja nivelten hyvinvointia, parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa sekä auttaa paran-

tamaan lihasvoimaa. Liikunta tukee myös mielen hyvinvointia ja tuo mahdollisuuden olla yhdessä muiden kanssa. (Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2013.)

Ikääntyneiden on helpompi palauttaa mieleen tuttuja, aikaisemmin opittuja liikkeitä. Myös uuden oppiminen onnistuu runsaiden toistojen avulla, mutta se ei ole niin nopeaa kuin nuorempana. Liikuntataitoja opeteltaessa tärkeässä osassa ovat muisti ja motivaatio, joten liikuntaharjoitteissa ikääntyneiden kanssa tulisi käyttää konkreettisia, tuttuihin asioihin yhdistyviä harjoitteita. Myös oikeanlainen, selkeä ohjaus liikkeisiin sekä toisto ja harjoittelu ovat ikääntyneiden kohdalla tärkeää. Ennen kaikkea liikunnan tulisi antaa ikääntyneelle onnistumisen kokemuksia. (Voitaksen www-sivut.)

Isokankaan (2008, 46) tekemässä pro-gradu tutkimuksessa oli tarkoituksena kuvailla ikääntyvien liikkujien kokemuksia ja tuntemuksia liikuntarataharjoittelusta sekä selvittämään, mitkä tekijät motivoivat ikääntyviä osallistumaan liikuntaan. Tarkoituksena oli myös selvittää IKÄMOTO-ohjelman merkitystä osallistujien fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tutkimukseen osallistui kuusi yli 65-vuotiasta asukasta Jyväskylältä. Aineisto kerättiin teemahaastatteluiden avulla ja sitä täydennettiin päiväkirjoilla ja erikseen toteutetulla kyselylomakkeella. Tutkimustulosten mukaan liikuntarataharjoittelu koettiin mukavana ja opettavaisena liikuntakokeiluna joka innosti ikääntyneitä liikkumaan monipuolisemmin. Liikuntataidoissa kehittyminen ja uuden oppiminen toivat ikääntyneille onnistumisen kokemuksia ja innostivat liikkumaan. Erilaiset kehon kiputuntemukset vaikuttivat negatiivisesti motivaatioon osallistua. Liikuntarataharjoittelu paransi osallistujien lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa sekä ryhmämuotoinen liikunta virkisti mielialaa, koska toisten ikäihmisten tapaaminen koettiin merkitykselliseksi.

### 3.5 Toimintamalli

Toimintamalli yleistää ja esimerkillistää jotakin asiaa tai ratkaisua sekä määrittelee käytännön käyttötarkoituksen, asian keskeisen idean, mukana olevat tekijät sekä kohderyhmän ja prosessin. Toimintamallista löytyy myös asiaa taikka toimintaa ohjaavat lait ja säädökset sekä säännöt ja periaatteet. (Innokylän www-sivut 2014.)

## 4 RYHMÄTOIMINTA

Viriketoimintaa voidaan toteuttaa joko yksilöllisesti tai ryhmissä. Erityisesti pienryhmätoiminta on suositeltavaa vanhustenhuollon yksiköissä ja silloin kun osallistujat ovat huonokuntoisia. Pienryhmät voivat olla spontaanisti alkunsa saaneita tai etukäteen suunniteltuja avoimia tai suljettuja ryhmiä. Spontaanissakin ryhmässä olisi hyvä olla jotain varattuna esim. pelejä, laulun sanoja ja musiikkisoitin ym. Kuka tahansa hoitaja voi saada alulle spontaania ryhmätoimintaa. Suunnitellussa ryhmätoiminnassa tekeminen ja ajankohta ovat etukäteen tiedossa. Toteutettaessa suunniteltua ryhmää voidaan se kohdentaa tiettyä toimintoa vaativille vanhuksille esimerkiksi liikunnan muodossa. (Airila 2022, 31-32.)

Ryhmätoimintaa suunniteltaessa tulisi huomioida osallistujien toiveet ja kiinnostukset sekä osallistujien kunto, näkökyky ja kuulo. Ohjaajan tulisi miettiä onko ryhmätoiminnalla jokin tietty tavoite ja mikä itse vetäjän kiinnostus on. Myös ryhmätilanteiden kulkua ja niiden sisältöä tulisi suunnitella: miten aika käytetään, rakentuvatko sisällöt jonkin tietyn teeman mukaan ja mikä olisi paras ajankohta ryhmän kokoontumiselle. (Airila 2002, 32.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on luoda toimiva toimintamalli Palvelukoti Kokkilan hoitajille. Tavoitteina on, että toimintamalli auttaa hoitajia järjestämään päivittäistä viriketoimintaa palvelukodilla sekä antaa ideoita mitä viriketoiminta voisi olla. Opinnäytetyön tekijän tavoitteena on perehtyä ikääntyneiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitävään viriketoimintaan sekä kyetä suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan projektia.

## 6 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 6.1 Projekti

Projekti käynnistyy kun huomataan jokin kehittämisen tarve. Se voi olla lähtöisin ulkopuoliselta tilaajalta tai työyhteisön omasta kehitystarpeesta. Projektilla on aina jokin omistaja, yleensä se on henkilö tai organisaatio jolle projektin lopullinen tuotos siirtyy. Projektille tulee tarkkaan määrittää jokin tavoite ja miettiä, mitä sen toteuttamiseen vaaditaan. (Kettunen 2009, 15.) Tämä opinnäytetyöprojekti on toteutusprojekti, jossa tuotetaan viriketoimintamalli.

### 6.2 Kohdeorganisaatio

Palvelukoti Kokkila tarjoaa tehostettua, kodinomaista palveluasumista sekä lyhytaikaista intervalliasumista 56 asukkaalle. Kokkilassa työskentelee kaksi sairaanhoitajaa sekä lähihoitajia. Hoitohenkilökunta on ympärivuorokautisesti paikan päällä, aamuvuorossa on tavallisesti kuusi hoitajaa, iltavuoroissa viisi ja yöllä kaksi. Palvelukodissa käy lääkäri 2-3 viikon välein. Palvelukodissa on myös kahdeksan paikkainen dementiayksikkö Tiltakoti, joka on tarkoitettu muistisairaille ikääntyneille. (Palvelukoti Kokkilan www-sivut.)

### 6.3 Resurssit ja riskianalyysi

Projektiin osallistuvat ihmiset, koneet, laitteet ja tilat ovat huomioitava projektin resursseja laatiessa. (Kettunen 2009, 106.) Tämän opinnäytetyön tärkein resurssi on opinnäytetyöntekijä ja perehtymiseni vanhusten viriketoimintamallin laadintaan. Viikkosuunnitelman ja siihen liittyvät viriketoiminnan esimerkit opinnäytetyöntekijä tulostaa ja toimittaa palvelukodin hoitajille. Työssä käytetyt laminoitikalvot kustansi opinnäytetyöntekijä itse ja materiaali laminoitiin Satakunnan ammattikorkeakoulun tiloissa.

Kaikki projektit sisältävät riskejä jotka voivat johtaa projektin epäonnistumiseen. Riskien hallinnassa kaikkein tärkeintä on tunnistaa riskit ja tehdä varautumissuunnitelma. Usein tiedetään jo etukäteen projektia uhkaavia riskejä ja niiltä voidaan suojautua jos niitä hallitaan projektin aikana. (Kettunen 2009, 122.) Tämän opinnäytetyön onnistumisen riskinä voi olla, että ei löydy tarpeeksi taustamateriaalia, jotta saataisiin koottua toimiva toimintamalli/viikkosuunnitelma palvelukodille tai se, että tehtyä suunnitelmaa ei käytetä palvelukodilla.

### 6.4 Arviointisuunnitelma

Projektin arvioinnissa on kyse toiminnan ja toiminnan aikaansaamien tulosten vaikutusten ja vaikuttavuuden selvittämisestä. Projektille on asetettu aina tavoitteet, joten niiden toteutumisen arviointi on ensisijaisen tärkeää. (Suopajarvi 2013, 9.)

Toimintamallin arviointi toteutetaan kyselylomakkeella (LIITE 1), joka toimitetaan palvelukodin henkilökunnalle samaan aikaan viikkosuunnitelman kanssa. Aikaa henkilökunnalla on noin kaksi viikkoa toteuttaa ja arvioida suunnitelmaa, jonka jälkeen opinnäytetyöntekijä hakee arviointilomakkeet ja lukee ne läpi.

### 6.5 Aikataulu

Projekti sai alkunsa keväällä 2014 palvelukodin johtajan pyynnöstä, jonka jälkeen pidettiin aihe-seminaari 12.6.2014 ja suunnitteluseminaari 5.3.2015. Valmis suunnitelma

telma vietiin Kokkilan palvelutaloon marraskuussa 2015. Opinnäytetyö valmistuu alkutalvesta 2016.

## 7 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektin tekijä on itse suunnitellut Palvelukodille viikkosuunnitelman (LIITE 1) jossa jokaiselle viikonpäivälle on valittu virikeaihe joko musiikkista, muistelusta, pelien pelaamisesta ja liikunnasta. Jokaisen valitun virikeaiheen alle oli kirjoitettu muutama ohje, joita voisi huomioida viriketoiminnan suunnittelussa kuten esimerkiksi millainen on ryhmän koko, minkä kuntoisia osallistujat ovat, kauanko tuokio mahdollisesti kestää ja tarvitaanko jotain materiaalia mukaan viriketoimintaan. (Airila 2002, 23.)

Viriketoiminnan tueksi on tehty kansio, johon on jokaisesta aihealueesta kasattuna erilaisia virikemuotoja. Virikemuodot ovat kaikki tulostettu Vanhustyön keskusliiton ylläpitämältä Vahvikkeen verkkosivuilta. Kansion musiikkiosuudessa oli levyraatiin / musiikin arvosteluun tarkoitetut apuvälineet, hymynaama-asteikot. Naamat olivat iloinen (vihreä), neutraali (harmaa) ja surullinen (punainen). Naamoissa oli kädensija, jonka avulla osallistuja voi nostaa naaman ylös.

Kansion liikuntaosuus sisälsi kaksi liikuntaohjetta, joista toinen sisälsi tuolilla tehtäviä liikkeitä ja toinen ohje oli tarkoitettu sängyllä tehtäville liikkeille. Erikseen oli myös lista erilaisista liikkeistä, mitä voisi käyttää mielikuviutus jumpassa, esimerkiksi hiusten kampaaminen, kukkien poiminta ja puun sahaaminen. Kansion muisteluosuudessa oli muisteluun tarkoitettuja vanhoja valokuvia sekä yksi kalastukseen liittyvä sananlasku ”taulukko”. Pelaamista koskevassa osiossa oli kolme erilaista keskustelukorttia. Korttien aiheina olivat talviset kysymykset sekä kahdet erilaiset ”mikä meitä yhdistää?” kortit.

Kuten aiemmin esitettiin, on hyvä huomioida ikääntyvien virikemateriaalissa, että kuvat ja teksti ovat tarpeeksi suuria ja selkeitä, jotta ne pystytään erottamaan. (Vahvikkeen www-sivut.) Työssäni huomioin, etteivät kuvakortit olleet liian pienet, sekä

valitsemani keskustelukorttien teksti oli riittävän suurta. Myös kaikki virikemateriaali on laminoitu, jotta se olisi mahdollisimman kestävä ja helppokäyttöistä. Kansion valmistuttua se ja viikkosuunnitelma vietiin Palvelukodille 11.11.2015, jolloin opinnäytetyöntekijä tapasi palvelukodin sairaanhoitajan ja yhden hoitotyöntekijän joiden kanssa käytiin läpi viikkosuunnitelma ja kansion sisältö sekä työn tarkoitus ja kerrottiin arvioinnista. Viikkosuunnitelman testaukseen sovittiin noin kaksi viikkoa aikaa, samoin arviointien täyttämiseen. Lopuksi työ valokuvattiin ja kirjoitettiin loppuun. Viikkosuunnitelma on myös lähetetty palvelukodille sähköpostitse, jotta henkilökunta voi halutessaan muokata sitä vastaamaan senhetkistä tarvettaan.

## 8 ARVIOINTI

Opinnäytetyötä arvioitiin Palvelukodin hoitajien toimesta erillisellä arviointilomakkeella (LIITE 2). Arviointilomakkeet vietiin palvelukodille samaan aikaan viikkosuunnitelman kanssa ja ne käytiin läpi sairaanhoitajan ja yhden hoitotyöntekijän kanssa. Aikaa arviointiin oli noin kaksi viikkoa. Lomakkeita vietiin 15 kappaletta, joista viiteen oli vastattu. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin oliko viikkosuunnitelma ollut käytössä. Kaikki olivat vastanneet ”kyllä”, mutta kolmeen vastauslomakkeeseen oli erikseen kirjoitettu alle ”osittain”.

Toisessa kysymyksessä kysyttiin kokiko hoitaja saavansa suunnitelmasta apua viriketoiminnan toteutukseen. Tähänkin kysymykseen kaikki olivat vastanneet ”kyllä”. Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin oliko viikkosuunnitelma toteutettavissa tässä yksikössä. Kaikki olivat vastanneet ”kyllä”. Joten arvioinnin perusteella voidaan olettaa, että palvelukodin henkilökunta on hyötynyt viikkosuunnitelmasta ja virikansiosta.

Opinnäytetyölle asetettujen resurssien hallinta onnistui, koska tärkein resurssi oli opinnäytetyöntekijä itse. Riskien hallinta onnistui myöskin, koska saadun palautteen perusteella työtä oli käytetty palvelukodilla ja hoitajien mielestä viikkosuunnitelma oli toteutuskelpoinen. Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet ovat omasta mielestäni täyt-



tyneet. Henkilökohtaiset tavoitteet saavutettiin osittain. Mielestäni olisin voinut perehtyä aiheeseen hieman enemmän, mutta projektin vaiheet ovat ainakin tulleet selvemmiksi ja jos lähtisin uudelleen toteuttamaan projektia, olisi sen tekeminen nyt helpompaa.

## 9 POHDINTA

Työtä tehdessäni olen kehittänyt itseäni eteenpäin tulevaa ammattiani varten ja koko prosessin aikana kirjallisten töiden tekeminen on tullut tutummaksi sekä tiedon hankinta ja kyky poimia oleellisimpia asioita eri lähteistä on parantunut. Myös omaa ammatillista kehittymistäni kuvaa muutos omassa ajattelutavassani viriketoiminnan tärkeydestä hoitotyössä, koska ennen se oli vain pakollinen osa tekemääni työtä, mutta nyt ymmärrän, miksi virikkeellisyys on erityisesti ikääntyville tärkeää. Itse työn tekemiseen kului aikaa oletettua kauemmin ja palvelukodilla oli tänä aikana henkilökunnan määrä työvuoroissa vähentynyt, mutta viriketoimintaa heillä vielä pidettiin ja viikkosuunnitelmaa he halusivat testata.

Projektia suunniteltaessa, oli itse työn suunnitelma aivan toisenlainen, mutta lopputulos muodostui nyt valituksi viikkosuunnitelmaksi. Jälkeenpäin työn tekijänä mietin, olisiko toimintamallin voinut rakentaa jollain muulla tavalla. Palvelukodin johtaja antoi kuitenkin tekijälle vapaat kädet toteuttaa toimintamallia millaiseksi vain. Viikkosuunnitelmaa sekä kansiota viedessäni palvelukodille, mietin, olisiko työstä pitänyt kirjoittaa jokin informaatio muille työntekijöille.

Jatkossa voisi palvelukodilla tutkia minkälaista viriketoimintaa asukkaat toivoisivat tai miten asukkaat kokevat viriketoiminnan toteutuvan palvelukodissa. Projektimuotoisena opinnäytetyönä voitaisiin järjestää viriketukioita hyödyntäen toimintamallia. Palvelukodilla ei myöskään ole viriketoiminnasta erikseen vastaavaa henkilöä. Hoitohenkilökunnasta voisi nimetä vaikka yhden hoitajan, joka vastaisi viriketoiminnasta, sen suunnittelusta ja toteutuksesta, jotta esimerkiksi viikkosuunnitelmaa voitaisiin päivittää palvelukodin muuttuvan tilanteen mukaan.

## LÄHTEET

Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-R. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön. WSOY.

Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyön tekijöille. Kuntokallio.

Eloranta, T & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Tammi. Keuruu.

Huhtala, M. & Kolmonen, H. 2012. Musiikin käyttö pitkäaikaissairaana ihmisen hoitotyössä. AMK-opinnäytetyö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.12.2015. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53559/Huhtala\\_Marja%20Kolmonen\\_Hanna.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53559/Huhtala_Marja%20Kolmonen_Hanna.pdf?sequence=1)

Innokylän www-sivut.2014. Viitattu 3.6.2014. [www.innokyla.fi](http://www.innokyla.fi)

Intosalmi, H., Nykänen, J. & Stenberg, L. 2013. Ikäihmiset ja digitaaliset pelit- kyselyn tulokset. Viitattu 7.12.2015. [http://www.kirjastot.fi/sites/default/files/content/IkaihmissenPelikysely\\_yhteenvedo.pdf](http://www.kirjastot.fi/sites/default/files/content/IkaihmissenPelikysely_yhteenvedo.pdf)

Isokangas, A. 2008. ”TÄYSILLÄ ETEENPÄIN!” – ikääntyvien liikkujien kokemuksia ikämoto-liikuntarataharjoittelusta. Pro-gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Viitattu 7.12.2015. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18643/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200806125445.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18643/URN_NBN_fi_jyu-200806125445.pdf?sequence=1)

Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen, H. & Arslankoski, V. 2013. Kuntoutumisen tukeminen. Sanomapro Oy. Helsinki.

Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. WSOY.

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Edita. Tampere.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Edita.

Palvelukoti Kokkilan www-sivut. Viitattu 2.6.2014. [www.palvelukotikokkila.fi](http://www.palvelukotikokkila.fi)

Sillvan, S. 2014. Muisteluprojekti Sinisaaren palvelukeskuksen asiakkaille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.12.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201501131240>

Suopajarvi, L. 2013. Opas projektiarviointiin. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan julkaisu. <http://www.doria.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/93875/suopaj%C3%A4rvi%20leena.pdf?sequence=2>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. Viitattu 28.10.2015. [www.thl.fi](http://www.thl.fi)

Vahvikkeen www-sivut. Viitattu 26.10.2015 [www.vahvike.fi](http://www.vahvike.fi).

Valtion liikuntaneuvosto. 2013. Liikunta ja ikääntyminen– liikkeellä voimaa vuosiin. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/283/>

Voitaksen www-sivut. Iäkkäiden liikunnan ohjaus. Viitattu 27.10.2015. [www.voitas.fi](http://www.voitas.fi)

## LIITE 1

## ARVIOINTILOMAKE

Ympyröi oikea vaihtoehto.

1. Onko viikkosuunnitelma ollut käytössä? KYLLÄ EI

2. Koetko saavasi suunnitelmasta apua viriketoiminnan toteutukseen? KYLLÄ EI

3. Onko viikkosuunnitelma toteutettavissa tässä yksikössä? KYLLÄ EI

Jos vastasit EI, niin miksi?

Ympyröi sen vastausvaihtoehdon numero, joka on syynä sille, että viikkosuunnitelma ei ole toteuttavissa. Voit valita useamman vaihtoehdon.

1. Liian vähän aikaa suunnitelman toteuttamiseen
2. Ei ole tarpeeksi henkilökuntaa
3. Toteutukseen tarvittavia välineitä ei ollut saatavilla
4. Kohderyhmä ei ollut halukas osallistumaan
5. Asukkaat olivat liian huonokuntoisia osallistuakseen
6. Henkilökunta ei ole motivoitunut toteuttamaan viriketoimintaa
7. Muu syy, mikä?

---

---

---

---

Kiitos vastauksestasi.

## LIITE 2

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Liikunta	Muistelu	Pelituokio	Liikunta	Muistelu	Musiikki	Hartaus
Mitä liikuntamuotoja, minkä kuntoisille asukkaille, minkä kokoinen ryhmä, mihin aikaan päivästä, kuka vetää ja kaunko liikunta kestää	Tarvitaanko jotain välineitä (kuvat?), kuka vetää, mihin aikaan ja kuinka monta asukasta mukana	Mitä pelejä, minkä kokoinen ryhmä, mihin aikaan päivästä ja kuka vetää	Mitä liikuntamuotoja, minkä kuntoisille asukkaille, minkä kokoinen ryhmä, mihin aikaan päivästä, kuka vetää ja kaunko liikunta kestää	Tarvitaanko jotain välineitä (kuvat?), kuka vetää, mihin aikaan ja kuinka monta asukasta mukana	Millaista musiikkiin liittyvää tekemistä ja tarvitaanko jotain välineitä (CD?)	Aamuhartauden kuuntelua / Ohjaajien omavalintaista toimintaa