

**Anniina Jylhä, Maarit Lassila & Anu Tiilikainen**  
**ESTETIIKAN HUOMIOIMINEN IKÄÄNTYNEEN**  
**ARJESSA**  
**Koulutus Kuusikummun hoitotyöntekijöille**

**Opinnäytetyö**  
**CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**  
**Marraskuu 2015**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Yksikkö</b> Kokkola-Pietarsaaren yksikkö	<b>Aika</b> Marraskuu 2015	<b>Tekijät</b> Jylhä Anniina Lassila Maarit Tiilikainen Anu
<b>Koulutusohjelma</b> Hoitotyön koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b> ESTETIIKAN HUOMIOIMINEN IKÄÄNTYNEEN ARJESSA koulutus Kuusikummun hoitotyöntekijöille		
<b>Työn ohjaaja</b> Lehtori Prest Anne	<b>Sivumäärä</b> [46 + 5]	
<b>Työelämäohjaaja</b> Palveluesimies Svenfelt Marja-Liisa		
<p>Toiminnallisena projektina toteutetun opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa palvelutalo Kokkolan Kuusikummun vakitukselle hoitohenkilökunnalle tietoa ikääntyneen estetiikasta arjessa koulutustilaisuuden muodossa. Tavoitteena oli Kuusikummun hoitotyöntekijöiden tietoisuuden lisääminen estetiikan merkityksestä ikääntyneiden arjessa ja sen soveltaminen osaksi hoitotyötä.</p> <p>Suunniteltu koulutus järjestettiin Centria ammattikorkeakoulun tiloissa Terveystien hyvinvointikampuksella 27.11.2014 ja koulutuksen kesto oli kaksi ja puoli tuntia. Koulutustilaisuuteen osallistui yhteensä 12 Kuusikummissa vakituisesti työskentelevää hoitotyöntekijää. Koulutus sisälsi teoriaosuuden ja koulutukseen osallistuneille annettiin mahdollisuus tehdä käytännön harjoituksia.</p> <p>Projektin arvioinnissa käytettiin koulutukseen osallistuneilta kerättyä kirjallista palautetta. Osallistuneet kokivat koulutuksen tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. He myös kokivat saaneensa hoitotyöhön uusia ideoita estetiikan huomioimisen näkökulmasta. Koulutuksen jälkeen Kuusikummuun toimitettiin tiivistetty materiaali, joka koottiin koulutuksen pohjalta. Materiaali lisättiin hoitohenkilökunnan perehdytyskansioon.</p>		
<b>Asiasanat</b> Estetiikka, ikääntynyt, hoitotyöntekijä, projekti, koulutus		

**ABSTRACT**

<p><b>Unit</b> CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</p>	<p><b>Date</b> November 2015</p>	<p><b>Authors</b> Jylhä Anniina Lassila Maarit Tiilikainen Anu</p>
<p><b>Degree programme</b> Degree Programme in Nursing</p>		
<p><b>Name of thesis</b> PAYING ATTENTION TO AESTHETICS IN THE CARE OF THE ELDERLY, Education for the Nursing Employees of Kuusikumpu Seniorliving</p>		
<p><b>Instructor</b> Lecturer Prest Anne</p>	<p><b>Pages</b> [46 + 5]</p>	
<p><b>Supervisor</b> Svenfelt Marja-Liisa</p>		
<p>This thesis was executed as a functional project. The intent for this thesis was to produce an education to the nursing employees of Kuusikumpu seniorliving to increase information in paying attention to aesthetics in the care of the elderly. The objective of this thesis was to increase awareness of the importance of aesthetics in the everyday life of the elderly and applying it into nursing.</p> <p>Planned education was organized in the Centria university of applied science on November 27<sup>th</sup> of 2014 and its duration was two and a half hours. Twelve nursing employees from Kuusikumpu attended the education. Education included theory part and a practical part, where the employees were given a chance to practice.</p> <p>In evaluation of the project, written feedback from the employees were used. Participating employees felt that the education was necessary and useful. Employees also felt they were given new ideas in improving the use of aesthetics in nursing. After the education, Kuusikumpu was given a summarized material, using the information from the education. Material was added to their introduction folder.</p>		
<p><b>Key words</b> Aesthetics, education, elderly, project, nurse</p>		

**TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2 PROJEKTIN KESKEISET KÄSITTEET</b>	<b>4</b>
<b>3 PROJEKTI</b>	<b>9</b>
3.1 Projektin tausta	9
3.2 Projektin tarkoitus ja tavoitteet	11
3.3 Projektiorganisaatio	11
<b>4 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS</b>	<b>14</b>
4.1 Projektin suunnittelu	14
4.2 Koulutuksen toteutus	17
4.3 Projektin aikataulu ja budjetti	19
4.4 Projektin viestintä, ohjaus ja dokumentaatio	21
<b>5 KOULUTUKSEN SISÄLTÖ</b>	<b>23</b>
5.1 Seksuaalisuus	23
5.2 Hygienia	24
5.3 Hyvinvointi ja itsetunto	25
5.4 Hiukset	26
5.4.1 Hiustenpesu ja hoito	26
5.4.2 Työvälineet ja niiden puhdistus ja huolto	28
5.4.3 Kampaustuotteet	29
5.4.4 Kampaukset	29
5.5 Vaatetus	30
5.6 Värit ja materiaalit	31
5.7 Käytännöllisyys ja vaatehuolto	32
5.8 Parta ja parranajo	32
5.9 Ehostus	33
<b>6 PROJEKTIN ARVIOINTI</b>	<b>35</b>
6.1 Koulutukseen osallistuneiden arvio koulutuksesta	35
6.2 Projektipäälliköiden arvio projektista	36
<b>7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>38</b>
7.1 Eettisyys	38
7.2 Luotettavuus	39

<b>8 POHDINTA</b>	<b>41</b>
<b>8.1 Opinnäytetyön projektin kulku</b>	<b>41</b>
<b>8.2 Ammatillinen kasvu opinnäytetyöprosessissa</b>	<b>43</b>
<b>8.3 Koulutusprojektin hyöty hoitotyöhön</b>	<b>44</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>45</b>
<b>LIITTEET</b>	
<b>KUVIOT</b>	
<b>KUVIO 1. Projektioorganisaatio</b>	<b>12</b>
<b>KUVIO 2. Projektin eri vaiheet</b>	<b>17</b>

## 1 JOHDANTO

Opintojemme ensimmäisen työharjoittelun aikana teimme huomioita, että hyvin usein ikääntyneiden ulkonäköä koskevat tarpeet laiminlyödään hoitotyössä. Tästä syystä päätimme tehdä opinnäytetyön aiheeseen liittyen. Opinnäytetyömme on toiminnallinen projekti, joka pitää sisällään koulutuksen estetiikan merkityksestä ikääntyneen arjessa. Aiheella on meille henkilökohtainen merkitys, sillä olemme jokainen työskennelleet kauneudenhoitoalalla ennen hoitotyön opintojen aloittamista. Projektia tehdessä korostui projektin jäsenten välinen moniammatillisuus, jonka avulla tarkastelimme estetiikkaa eri näkökulmista. Projektissa pyrimme muodostamaan kokonaisuuden, jossa yhdistyvät sekä hoitotyön että kauneudenhoitoalan näkökulmat.

Projektimme pitää sisällään koulutuksen Kuusikummun hoitotyöntekijöille estetiikan merkityksestä hoitotyön arjessa. Koulutuksessa toimme esille asioita ja esimerkkejä, jotka voivat olla arkisia, meille itsestään selviä asioita, mutta merkittäviä ikääntyneelle. Nämä ovat asioita, joista he eivät enää itse välttämättä kykene huolehtimaan. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi kulma-, korva-, ja partakarvojen siistiminen, hiusten rullaaminen ja kampaaminen sekä vaatteiden valinta ja niistä huolehtiminen. On tärkeää, että ikääntyneiden ulkonäköön liittyvät yksilölliset tarpeet ja tottumukset huomioidaan. Opinnäytetyömme aihe muodostui hiljalleen opintojemme ensimmäisen vuoden aikana. Työelämäyhteydelle projektia tarjotessa sille löytyi heti tarve ja kiinnostus. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Kokkolan Kuusikummun senioriasuminen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Kuusikummun vakituiselle hoitohenkilökunnalle tietoa ikääntyneen estetiikasta arjessa koulutusprojektin muodossa. Aluksi kartoitetaan tiedon tarve koulutusprojektin sisällöstä hoitotyön esimiehen

kautta. Tavoitteena on Kuusikummun hoitotyöntekijöiden tietoisuuden lisääminen estetiikan merkityksestä ikääntyneiden arjessa ja sen soveltaminen osaksi hoitotyötä. Näin voidaan tukea asukkaiden hyvinvointia. Kuusikummun hoitotyöntekijöiden on hyödyllistä saada koulutusta kyseisestä aiheesta, sillä heillä ei ole ollut aikaisempia koulutuksia estetiikkaan liittyen.

Ikäihmisten ulkonäöstä huolehtiminen unohtuu usein arkipäivän kiireessä. Pienillä teoilla voidaan tuoda ikääntyneiden arkeen runsaasti iloa ja parantaa näin heidän elämänlaatua. Ikääntyneiden estetiikan kehittyvällä alalla siistiytyminen ja ulkonäöstä huolehtiminen voidaan katsoa yhtä tärkeäksi kuin terveellinen syöminenkin (O`Neil 2009). Opinnäytetyössämme kerromme, miten estetiikka tulisi ikääntyneiden kohdalla huomioida, sekä käsittelemme estetiikan merkitystä yksilön hyvinvoinnissa ja ikääntymisessä.

Koulutuksessa käsittelemme estetiikan merkitystä yksilön hyvinvointiin ja tuomme esille asioita, joihin hoitotyöntekijöiden tulisi kiinnittää huomiota päivittäin. On tärkeää huomioida ikäihmisen oma näkemys estetiikasta. Hoitajan tulee pyrkiä ymmärtämään näitä näkemyksiä avustaessaan vanhusta esimerkiksi pukeutumaan. Esteettisyyden vaatimukset kuuluvat hoitotyön eettisiin lähtökohtiin ja ihmisarvoon (Tuhkanen 2006). Tutkimusten mukaan ikääntymisprosessia ymmärtämällä voidaan parantaa elämänlaatua sairauden vähentämisen lisäksi (Kadlec, Arumi, Immerwahr & Barry 2005). Ikääntyneen itsemääräämisoikeuteen vaikuttaa keskeisesti ikääntyneen toimintakyky. Heikentynyt toimintakyky edellyttää ulkopuolista apua monessa asiassa. Tärkeintä on, että ikääntyneen mielipiteitä kuunnellaan ja hänelle annetaan mahdollisuus osallistua keskusteluun häntä koskevissa asioissa. (Myllymäki 2014.) On pyrittävä tekemään aktiivisesti työtä, jotta ikääntynyt saisi säilyttää ihmisarvonsa, yksityisyytensä sekä itsemääräämisoikeutensa. Jokaisella ihmisellä on oma ainutlaatuinen tarinansa ja elämänsa, ja siksi eettisesti

hyvä hoito voidaan toteuttaa ainoastaan yksilöllisesti kuunnellen ikääntyneen tarinaa ja toivomuksia. On tärkeää muistaa, että yksityisyyden kunnioittamiseen kuuluu pienten, mutta ikääntyneelle tärkeiden asioiden huomioiminen. (Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE 2008.) Ikääntyvien aikuisten väestörakenteen nopea kasvu on synnyttänyt uuden alan, jota kutsutaan ikääntyneen estetiikaksi. Tämä erikoisala keskittyy ikääntyvän esteettisiin muutoksiin ja niiden vaatimaan hoitoon. (O'Neil 2009.) Eettiset periaatteet turvaavat ihmisarvoisen vanhuuden. Ikääntyneellä tulee olla mahdollisuus turvallisuuteen, yksilöllisyyteen, osallisuuteen ja itsemääräämisoikeuteen ja hoito tulee määritellä ikääntyneen omien voimavarojen mukaan. (Vesivalo 2015, 9.)

Opinnäytetyömme rakentuu projektin keskeisistä käsitteistä, jotka ovat estetiikka, ikääntynyt, hoitotyöntekijä, projekti ja koulutus. Käsitteet avaamme seuraavassa kappaleessa. Työssämme kerromme myös projektimme tarkoituksen ja tavoitteet, sekä projektin suunnittelusta. Lisäksi kerromme projektimme toteutuksesta sekä sen teoriasisällöstä. Opinnäytetyömme lopussa arvioimme projektimme onnistumista sekä sen eettisyyttä ja luotettavuutta. Viimeisessä luvussa olemme pohtineet projektin kulkua, ammatillista kasvuamme sekä projektin hyötyä hoitotyöhön. Opinnäytetyömme on tasavertaisen yhteistyön tulos, jossa tietoperusta ja koko opinnäytetyön prosessi on yhdessä rakennettu.



## 2 PROJEKTIN KESKEISET KÄSITTEET

**Estetiikka** on filosofian ala, jonka tutkimuskohteina on kauneus, taide ja muut asiat joihin voidaan liittää esteettisyyden kokemus, tai elämys ja esteettisiä arvoja (Varto, J. 2006, 17–18). Estetiikka ei ehkä terminä kuulu jokapäiväiseen arkikieleen, mutta vastaamme tulee esteettisiä ilmiöitä päivittäin. Muun muassa pukeutumisen ja ulkonäkömme kautta olemme tekemisissä esteettisten ilmiöiden kanssa. Ulkonäkömme perustuu esteettisille periaatteille. Estetiikka vaikuttaa myös omaan hyvinvointiimme ja koko ympäristön tilaan tekojemme kautta. (Naukkarinen 2011, 19.) Meistä jokainen näkee kauneuden asioissa eri tavoin, vaikka katsoisimme samoja asioita samaan aikaan. Toiset ihmiset tavoittelevat täydellisyyttä, kun taas toisille epätäydellisyys edustaa täydellisyyttä. Tätä kutsutaan yksilön estetiikaksi. (O'Neil 2009.)

Ihmiset eivät jätä esteettisiä asioita huomaamatta, vaan päinvastoin keskittyvät niihin hyvinkin usein ja antavat niille paljon painoarvoa. Arki ei hyljeksi esteettisyyttä, vaan päästää sen nautiskellen tunkeutumaan viimeisiinkin onkaloihinsa. Se mikä ympäröi meitä jatkuvasti ja väkisin, ei voi olla liian luovaa. Se ei voi myöskään olla johonkin tiettyyn malliin pysähtynyttä. Erityisesti arki ei voi koostua vain jostakin yhdenlaisesta jatkuvaa huomiota vaativasta asiasta tai arvoalueesta, kuten esteettisyydestä, vaan siinä on samanaikaisesti ja peräkkäin useita erilaisia puolia, jotka kaikki ovat tärkeitä. Esimerkiksi vaikkapa pukeutuminen on samanaikaisesti esteettinen, eettinen, seksuaalinen ja taloudellinen teko. (Naukkarinen 2011, 19, 37–39.)

Estetiikka on eräänlainen keino päästä arjen yläpuolelle. Se on henkilökohtainen kokemus ja sisältää kokijan historian, elinpiirin ja kulttuuritaustan. Kokemus tapahtuu hetkessä. Esteettisen elämyksen mahdollistaa taiteen itseisarvo.

Konkreettista tarkoitusta ei tarvita. Kauneus ja esteettisyys ovat arvoja, joiden tulisi rikastuttaa arkea ja kuulua jokaisen ihmisen elämään. (Liikanen 2003, 29, 36.)

Opinnäytetyössämme tarkoitamme estetiikalla ikääntyneen fyysistä olemusta. Käsite kattaa ikääntyneen ulkonäön, johon kuuluvat kasvot ja hiukset sekä ikääntyneen vaatetuksen. Ikääntyneen estetiikasta puhuttaessa huomio on yksilön omassa fyysisessä olemuksessa; jokainen kokee oman esteettisyytensä eri tavalla.

**Ikääntynyt** on yleisesti käytetty määritelmä vanhasta ihmisestä. Kuitenkaan ei ole olemassa yleistä sopimusta tietyistä iästä, jolloin henkilön katsotaan tulleen vanhaksi. Yleisen käytännön mukaan elettyjen vuosien tietty lukumäärä määrittelee kynnyksen vanhasta iästä sekä otaksuu biologisen iän olevan samassa linjassa. Samanaikaisesti on kuitenkin yleisesti hyväksytty, että nämä kaksi asiaa eivät välttämättä ole yhtäläisiä. (WHO 2015.) Tämän päivän ihmiset haluavat elää pitkän elämän, mutta eivät halua vanheta, eivätkä halua itseään kutsuttavan vanhukseksi.

Kun puhutaan vanhemmista ihmisistä, käytetään erilaisia käsitteitä, kuten ikäihminen, ikääntynyt, ikääntyvä, eläkeikäinen, vanhus ja seniori. Käsitteen valinta on usein vaikeaa, eikä yksittäistä kuvaavaa käsitettä ole. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 43.) Räsänen (2011) kuvailee väitöskirjassaan ikääntynyttä käsitteenä, joka koskee elämänkulun jatkumon loppupäätä. Tällaista käsitettä voidaan käyttää, kun puhutaan ympärivuorokautisessa hoivassa olevasta ikääntyneestä.

Kivelän (2006) mukaan kaikkia 65 vuotta täyttäneitä kutsutaan eläkeläisiksi. 67–75-vuotiaista hän käyttää nimitystä ikääntyvä, ja 75–85-vuotiaat ovat iäkkäitä. Yli 85-vuotiaat ovat hänen mukaansa vanhoja, ja vanhuksia ovat yli 90 vuotta täyttäneet. Ikääntyneellä ihmisellä on alentunut fyysinen toimintakyky, lisääntynyt psyykinen haavoittuvuus, korostuneet luonteenpiirteet ja heikentynyt lähimuisti.

Myös aistit heikkenevät ja sairaudet lisääntyvät. (Voutilainen & Tiikkainen 2010, 42–43.)

Opinnäytetyössämme tarkoitamme ikääntyneellä Kuusikummun senioriasumisen asukkaita, jotka asuvat siellä ympärivuorokautisesti ja vakituisesti.

**Hoitotyöntekijät** ovat eriasteisia hoitotyön ammattilaisia, esimerkiksi sairaan- ja terveydenhoitajia, kättilöitä tai lähihoitajia. Kyseessä on ammatillinen hoitaminen, kun terveydenhuoltoalan koulutuksen saaneet ammattihenkilöt käyttävät ammatilliseen tietoonsa pohjautuvia auttamismenetelmiä terveystieteiden käyttäjien terveydellisen hyvän edistämiseksi. Oikeus harjoittaa ammatillista hoitamista on Suomessa lakiperustainen. Tietoperusta koulutuksessa voi olla useilla tieteen aloilla, kuten fysioterapiassa fysioterapeuteilla, lääketieteessä lääkäreillä, toimintoterapiassa toimintaterapeuteilla ja hoitotieteessä hoitotyöntekijöillä. Ammatillista hoitamista, joka perustuu hoitotieteeseen, kutsutaan hoitotyöksi. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 23.)

Opinnäytetyössämme hoitotyöntekijät ovat Kokkolan Kuusikummun senioriasumisen vakituista hoitohenkilökuntaa, jotka koostuvat palveluesimiehestä, lähi- ja sairaanhoitajista, kodinhoitajista sekä virikeohjaajasta. Opinnäytetyössämme käytämme sekä käsitteitä hoitotyöntekijä ja hoitohenkilökunta, jotka käsitteinä tarkoittavat samaa.

**Projektilla** tarkoitetaan toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteellista prosessia, joka kestää määritetyn ajan. Jotta projektissa onnistuttaisiin, täytyy sitä arvioida, organisoida, suunnitella, valvoa, sekä seurata ja toteuttaa tarkoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 48.) Projektin alkuvaiheessa tehdään projektisuunnitelma, joka koostuu ta-

voitteista, ohjaussuunnitelmasta, projektiryhmästä ja toteutussuunnitelmasta. Toteutussuunnitelma puolestaan pitää sisällään projektin vaiheet, tehtävät, resurssit ja aikataulun. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2011, 87.)

Opinnäytetyössämme projekti tarkoittaa Kokkolan Kuusikummulle tehtyä koulutustilaisuutta.

**Koulutuksella** tarkoitetaan selkeisiin tavoitteisiin johtavaa toimintaa, erityisesti taitojen sekä tiedon hallintaan johtavaa toimintaa (Turunen 1999, 11). Tänä päivänä aikuisilta odotetaan kykyä orientoitua työelämän sekä muiden elämän sarojen nopeisiin muutoksiin. Samanaikaisesti heidän tulisi uusia tietojaan ja taitojaan. Aikuisille on mielekkäämpää oppia taitoja, joita hän voi soveltaa välittömästi esimerkiksi työelämässään. (Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 77–78.)

Koulutuksen suunnittelu alkaa siitä, että koulutukselle on asetettu tavoite. Koulutuksen sisällön määrää koulutettavien tarpeet sekä näihin perustuvat tavoitteet, jotka tulee asettaa koulutukseen osallistuvien näkökulmasta. Oikea tavoite antaa osallistujalle tunteen, että hän on hyötynyt koulutuksesta. Hyvä tavoite on yksiselitteinen ja konkreettinen, sekä sen saavutus voidaan arvioida. Koulutustilaisuudesta riippuen käytössä olevat opetusmenetelmät voivat olla erilaisia. Koulutuksessa toteutustapana voi olla esimerkiksi luento tai harjoittelu käytännössä tai näiden yhdistelmä. Hyvässä koulutuksessa opettava asia käydään läpi myös käytännön näkökulmasta. (Autti, Helin-Salmivaara, Anttila, Anttolainen, Halila, Karvonen, Tolska, Turunen & Pasternack 2007.)

Koko elämänsä ajan ihmiset kehittyvät. Kun ihminen varttuu aikuiseksi kasvaminen ja kehittyminen eivät suinkaan pysähdy vaan monessa mielessä merkittävin vaihe alkaa tällöin. Koulutukseksi kutsutaan yhteiskunnallisissa laitoksissa annet-

tavaa, julkisesti organisoitua eli institutionaalista kasvatusta. Kasvatusta on useanlaista, ja tärkeintä on työn yhteydessä annettava kasvatusta. Sitä voidaan toteuttaa tiedottamalla ja antamalla virikkeitä. Työntekijälle tärkeää on saada mahdollisuus hankkia uusia kokemuksia. (Engeström 2007.)

Opinnäytetyössämme koulutus oli puolen päivän mittainen havainnollistava ja toiminnallinen tilaisuus Kuusikummun hoitotyöntekijöille estetiikan merkityksestä ikääntyneille. Opinnäytetyössämme olemme rakentaneet koulutuksemme konstruktivisesti, eli pyrimme syventämään koulutukseen osallistuneiden hoitotyöntekijöiden jo olemassa olevaa tietoa ja rakentamaan uutta tietoa sen päälle (Rauste-Von Wright, Soini & Von Wright 2003).

### 3 PROJEKTI

Tässä luvussa käsittelemme projektimme tarkoitusta, tavoitetta ja sen suunnittelua. Projektimme on saanut alkunsa yhteisestä visiosta, jonka pohjalta syntyi myös sen tarkoitus ja tavoite. Lisäksi kerromme projektin suunnittelun eri vaiheista ja niiden etenemisestä.

#### 3.1 Projektin tausta

Opinnäytetyömme on toiminnallinen projekti. Sairaanhoitajaopintojemme aikana olemme kiinnittäneet huomiota siihen kuinka ikääntyneiden ulkonäöllisiä seikkoja laiminlyödään hoitotyössä. Olemme huomioineet kuinka hoitajilla ei ole aikaa eikä osaamista hoitaa ikääntyneiden ulkonäköä eikä huolehtia siitä. Tutkimukset kuitenkin osoittavat kuinka suuri merkitys ulkonäöllä ja ulkoisella hyvinvoinnilla on mielialaan ja henkiseen hyvinvointiin.

Päädyimme aiheeseen keskusteltuamme yhdessä ikääntyneiden esteettisistä tarpeista ja pohdittuamme, kuinka tärkeä ja kiinnostava aihe oli. Forssenin 2007 julkaisemassa artikkelissa tutkimustulokset osoittivat että huumori, kauneus ja kulttuuri vaikuttavat ikääntyneiden naisten elämässä jaksamiseen enemmän kuin on oletettu. Jokapäiväisen elämän esteettisyyden vaikutuksia terveyteen ja kotona jaksamiseen on aliarvostettu. Pitkän elämäkokemuksen omaavina tutkimukseen osallistuneet naiset kokivat että heillä terveyttä edistäviä tarpeita ovat huumori, kauneus ja kulttuuri ja näitä tulisi arvostaa. Varmuuden saimme keskusteltuamme aiheesta vielä tutkimussuunnitelmaamme ohjaavan opettajan kanssa, joka osoitti erityistä kiin-

nostusta aiheeseen. Lisäksi löysimme opinnäytetyöllemme sopivan työelämän yhteyden Kokkolan Kuusikummun senioriasumisesta, ja siellä oli tarve saada aiheeseen liittyvää koulutusta.

Ennen sairaanhoitajaopintoja olemme kaikki työskennelleet kauneuden ja hyvinvoinnin parissa. Projektipäälliköistä kaksi on aikaisemmalta ammatiltaan parturi-kampaajia ja yksi on työskennellyt tekstiilialalla. Ajattelimme heti, että voisimme hyödyntää aikaisempaa ammattitaitoamme opinnäytetyössämme ja yhdistää kauneudenhoitoalan hoitotyöhön.

Alusta asti oli selkeää, että työmme on projektiluontoinen, sillä pidämme kaikki käytännönläheisestä työstä. Koulutus vaikutti aiheelle sopivimmalta ratkaisulta, ja meitä innosti myös koulutuksen mukanaan tuomat haasteet ja oppimiskokemukset. Tulevassa ammatissamme vuorovaikutustaidot ovat suuressa osassa, ja ajattelimme, että koulutuksen pitäminen myös antaa meille rohkeutta esiintyä ja ilmaista itseämme. Halusimme tuoda hoitotyöntekijöille omaa osaamistamme kauneudenhoitoalalta ja muistuttaa heitä siitä, kuinka he voivat parantaa ikääntyneiden mielenterveyttä huolehtimalla näiden ulkoisesta hyvinvoinnista. Koulutuksessa käyttämämme teorian sekä käytännön harjoitusten aiheet kokosimme oman kokemuksemme sekä työelämän yhteyshenkilön tuomien koulutustarpeiden pohjalta. Työelämän yhteyshenkilö toivoi koulutusta ihan arkisiin asioihin. Hänen mielestään esimerkiksi nuoremmat hoitotyöntekijät eivät osanneet huomioida sukupolvien välistä eroa ulkonäköön liittyvissä asioissa. Hän toivoi myös, että hoitohenkilökuntaa ”heräteltäisiin” huomiomaan estetiikka päivittäisessä hoitotyössään ja muistuttamaan kuinka merkityksellinen asia kaunis ulkoinen olemus on meille jokaiselle, myös ikääntyneelle. Opinnäytetyön lopullinen toteutuminen on kompromissi omien resurssien, toimeksiantajan toiveiden, kohderyhmän tarpeiden ja oppilaitoksen opinnäytetyötä koskevien vaatimusten välillä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56–57).

### 3.2 Projektin tarkoitus ja tavoitteet

Projektina toteutettavan opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Kuusikummun vakituiselle hoitohenkilökunnalle tietoa ikääntyneen estetiikasta arjessa koulutustilaisuuden muodossa.

Koulutuksen kautta pyrimme herättelemään ajatuksia estetiikan merkityksestä yksilön hyvinvointiin peilaten kohderyhmän henkilökohtaisia päivittäisiä yksilöesteettisiä valintoja, joiden päämääränä on tuottaa itselle mielihyvää sekä itsevarmuutta ja jotka osaltaan luovat yksilön hyvinvoinnille perustaa. Pyrimme myös innostamaan kohderyhmää viemään ajattelutapaa hoitotyöhön, jolloin asiakkaan yksilöestetiikan huomioimisella ja yksittäisillä pienillä valinnoilla voitaisiin mahdollisesti kohentaa asiakkaan mielialaa sekä itsetuntoa.

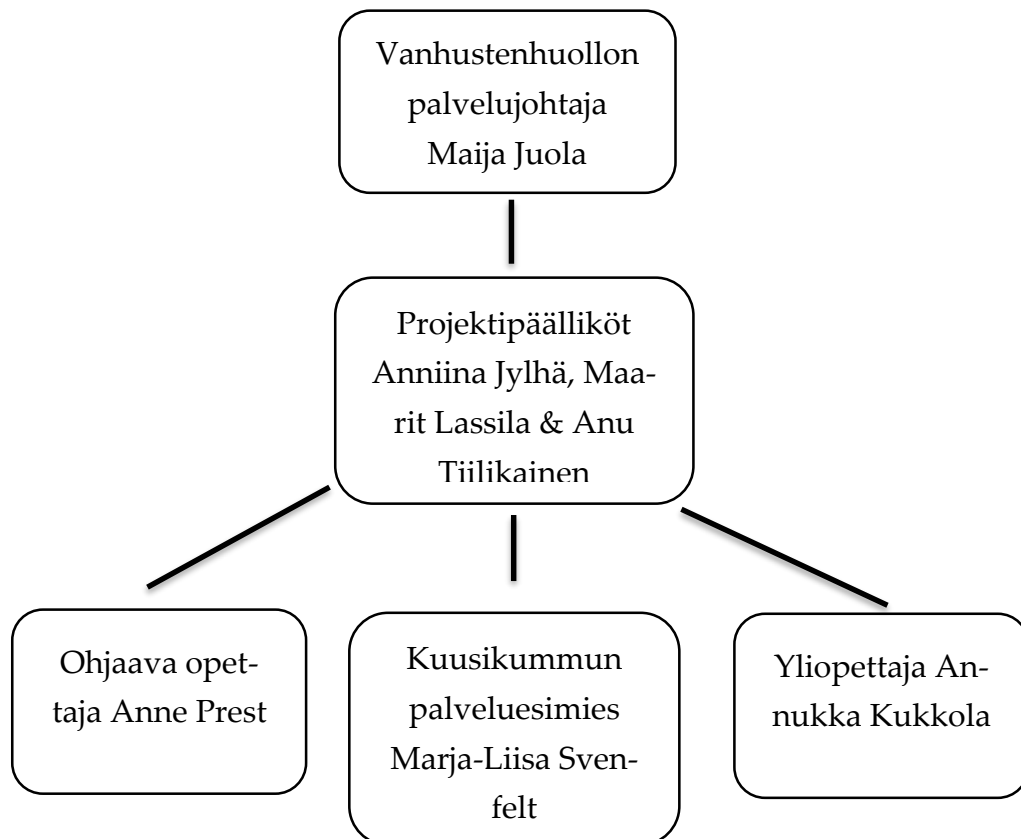
Opinnäytetyön tavoitteena on Kuusikummun hoitotyöntekijöiden tietoisuuden lisääminen estetiikan merkityksestä ikääntyneiden arjessa ja sen soveltaminen osaksi hoitotyötä.

### 3.3 Projektioorganisaatio

Projektiryhmämme koostuu kolmesta tasavertaisesta projektipäälliköstä. Ohjausryhmä antaa projektiryhmälle toimeksiannon sekä tukee projektitavoitteiden saavuttamista. Ohjausryhmän tehtävä on vaikuttaa projektin kokonaistavoitteisiin ja määrittää resursseja, aikataulua ja budjettia. (Ruuska 2006, 169.) Ohjausryhmään kuuluvat projektin tilaajan eli Kokkolan Kuusikummun senioriasumisen palveluesimies Marja-Liisa Svenfelt ja opinnäytetyötä ohjaava opettaja, hoitotyön lehtori Anne Prest sekä opinnäytetyön tarkastaja, jona toimii yliopettaja. Yhdessä projekti- ja ohjausryhmä muodostavat projektioorganisaation.



Projektiorganisaatioomme kuuluu myös Kokkolan kaupungin vanhustenhuollon palvelujohtaja Maija Juola, jolta anoimme tutkimusluvan ennen projektin varsinaista aloittamista. (KUVIO 1.)



KUVIO 1. Projektiorganisaatio

Projektiryhmässä jäsenille tulee määritellä vastualueet ja antaa valtuutus ratkaista ongelmia omaa toimialuetta koskevissa kysymyksissä (Ruuska 2006, 154). Projektiryhmäämme kuuluivat projektipäälliköt. Projektipäälliköt jakoivat koulutuksessa käsiteltävät asiat kolmeen vastuualueeseen ja jokainen projektipäällikkö huolehti koulutusteorian tuottamisesta omalta vastuualueeltaan. Projektiryhmän kanssa on tärkeää koordinoita työtehtävät, jotta asetettuihin

tavoitteisiin päästäisiin sovitun aikataulun mukaisesti (Ruuska 2006, 165). Yksi projektin johtajista keskittyi hiusten hoitoon ja muotoiluun, toinen kulma-, korva- ja partakarvojen käsittelyyn sekä yleiseen ehostukseen ja kolmas vaatetukseen.

## 4 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Tässä kappaleessa kerromme projektin suunnittelusta ja suunnittelun eri vaiheista. Projektiin kuuluu useita vaiheita, ja seuraavaksi kerromme, mistä kaikki sai alkunsa ja miten ideoimme, suunnittelimme ja aloitimme työstämään projektia.

### 4.1 Projektin suunnittelu

Aluksi hankimme projektillemme sopivan työelämänyhteyden, jonka saimme Kokkolan Kuusikummusta. Olimme yhteydessä Kuusikummun palveluesimieheen Marja-Liisa Svenfeltiin ja tapasimme häntä muutaman kerran ennen kouluttamme. Palavereissa kerroimme ajatuksistamme koulutuksen sisällöstä ja saimme myös palveluesimiehen näkemyksen koulutuksen ja sen sisällön tarpeista. Sovimme, että palveluesimies ottaa koulutuksemme puheeksi huhtikuun 2014 osastotunnilla ja kysyy hoitotyöntekijöiden mielipidettä ja kiinnostusta aihetta kohtaan. Palveluesimieheltä saimme varmistuksen koulutuksen tärkeydestä ja sovimme koulutuksen pitämisestä. Saimme tietää, että koulutukseen osallistuisi Kuusikummun vakituinen hoitohenkilökunta ja heitä olisi 12 henkeä.

Toukokuussa 2014 aloimme työstämään opinnäytetyösuunnitelmaa, jonka yliopettaja Annukka Kukkola hyväksyi syyskuussa 2014. Projektin ideointivaiheessa kokoonnuimme tiheämmin eri osapuolten kesken. Kokoonnuimme Kuusikummun palveluesimiehen Marja-Liisa Svenfeltin kanssa kaksi kertaa suunnittelemaan koulutuksen sisältöä ja toteutusta sekä allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen. Opinnäytetyön ohjauspalavereihin osallistuimme opinnäytetyötä ohjaavan opettajan Anne Prestin kanssa ja yhteistyössä kehitimme opinnäytetyömme sisältöä. Vanhustenhuollon palvelujohtaja Maija Juola myönsi projektillemme tutkimusluvan (LIITE

1) marraskuussa 2014. Tutkimuslupahakemuksen liitteeksi lisäsimme opinnäytetyönsuunnitelmamme. Sovimme Marja-Liisa Svenfeltin kanssa koulutuksen ajankohdan, jonka hän suunnitteli sen mukaisesti, että mahdollisimman moni vakituinen hoitotyöntekijä pystyisi osallistumaan koulutukseen. Koulutuksen ajankohdaksi vahvistui 27.11.2014.

Ideoinnin jälkeen projektissa alkaa varsinainen suunnitteluvaihe. On tärkeää selvittää projektin tavoite ja keskeinen idea. (Paasivaara ym. 2011, 84). Suunnitteluvaihe on projektissa hyvin keskeistä. Suunnittelulla tarkoitetaan kolmea asiaa, jotka ovat projektin ideointi eli luova työ projektin perustamiseksi, projektin sisältöjen määrittely sekä ongelmien selvittäminen ja edeltävä vaihe projektin toteutuksessa. (Paasivaara ym. 2011, 84.). Suunnitteluvaiheessa keräsimme teoriatietoa koulutusrunkoa varten ja työnjako teoriaosuuden keräämisessä jakautuikin luonnollisesti. Hankimme koulutusta varten tilat ammattikorkeakoululta ja sovimme myös kampauspäiden ja muiden koulutuksessa käytettävien välineiden lainasta Keski-Pohjanmaan ammattiopiston hiusalan opettajan kanssa. Hiusalan koulutusta järjestetään Hyvinvointikampuksella.

Suunnitteluvaiheessa on tärkeää miettiä, millaisia tuloksia ja vaikutuksia projektilta odotetaan (Paasivaara ym. 2011, 84). Henkilökohtaiset päivittäiset esteettiset valinnat luovat mielestämme osaltaan hyvinvoinnin perustaa. Jos esimerkiksi kampaus ei tunnu omalta tai päälle on puettu vaate, joka ei miellytä, tekee se olon vaivaantuneeksi. Asiakkaan mielialaan voidaan vaikuttaa huomioimalla hänen aikaisemmat tapansa ja tottumuksensa toteuttaa omia esteettisiä valintoja yksilöestetiikkaan liittyen. Erityisesti sellaisten asiakkaiden tukeminen on tärkeää, jotka eivät enää itse kykene vaikuttamaan ulkonäkönsä ehostukseen. Ajatuksenamme oli motivoida hoitotyöntekijöitä säilyttämään työssään koulutuksessa esille tulleet näkökulmat yksilöestetiikan huomioimisen tärkeydestä ja näin mahdollisesti vaikuttamaan asiakkaan mielialaan kohentavasti. Olimme

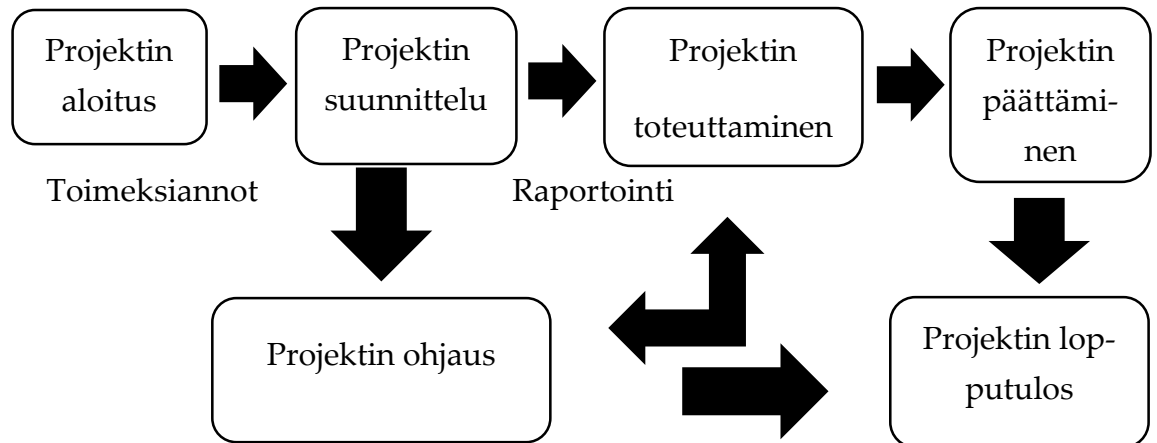
myös sopineet Marja-Liisa Svenfeltin kanssa lisäävämmä koulutuksessa käyttämämme materiaalin Kuusikummun henkilökunnan perehdytyskansioon.

Jo etukäteen tulee osata tunnistaa, minkälaisia ongelmia projektissa saattaa ilmetä ja niihin tulee osata varautua (Paasivaara, ym. 2011, 87). Projektissamme mahdolliseksi ongelmaksi saattaa muodostua vähäinen tutkittu teoriatieto aiheesta. Tutkimustiedon vähäisyyden lisäksi riskiksi listasimme myös koulutukseen osallistuvien hoitotyöntekijöiden mahdolliset poissaolot. Projektin etenemisessä riskiksi voi koitua myös aikatauluttaminen. Projektiamme toteutti kolme tasavertaista projektipäällikköä, joiden yhteisen ajan löytyminen projektin toteuttamiselle olisi saattanut koitua riskiksi. Opinnäytetyöprosessin aikana yksi projektipäälliköistä suoritti kolmen kuukauden vaihto-opintojakson ulkomailla ja toinen projektipäällikkö vietti väli vuotta opinnoista.

Koulutuksen käytännön suunnittelu alkoi välittömästi, kun olimme tavanneet työelämäyhdyshenkilömme, Marja-Liisa Svenfeltin. Tämän jälkeen aloitimme koulutusrungon työstämisen, jonka hyväksyimme ohjaavalla opettajallamme sekä työelämän yhteyshenkilöllä. Teoriaosuuden pohjalta laadimme koulutukseen PowerPoint-esityksen Microsoftin PowerPoint-ohjelmalla. Suunnittelimme koulutukseen teoriaosuuden lisäksi käytännön osuuden, jossa osallistujilla olisi mahdollista harjoitella mm. rullausta ja pikakampauksia harjoituspäihin, koulutuksessa esitettyjen esimerkkikampausten pohjalta.

Suunnittelimme koulutuksen tarkkaan ja huolella, jotta työskentelymme sujuisi mahdollisimman hyvin ja ammattimaisesti. Ennen varsinaisen koulutuksen järjestämistä päätimme pitää harjoituskoulutuksen, jolla pyrimme määrittelemään varsinaisen koulutuksen kestoja sekä harjoittelemaan esiintymistä. Samalla halusimme saada palautetta koyleisöltä, joka muodostui lähipiiriin kuuluvista ystäväistä ja työelämän ammattilaisista. Koulutustilaisuudessa jokainen projektipäällikkö esittää oman aiemmin kokoamansa teoriaosuuden. Projektin

kuuluu eri vaiheita (KUVIO 2), kuten aloitus, suunnittelu, toteuttaminen ja päättäminen. Projektin ohjaus kulkee mukana kaikissa projektin vaiheissa ja kaikki vaiheet vaikuttavat lopulta lopputuloksen onnistumiseen. (Ruuska 2007.)



KUVIO 2. Projektin eri vaiheet (mukaillen Ruuska 2007)

#### 4.2 Koulutuksen toteutus

Tiedotimme koulutuksen ajankohdasta Kuusikummun hoitohenkilökuntaa viemällä hyvissä ajoin henkilökunnan ilmoitustaululle koulutusilmoituksen (LIITE 3). Koulutus toteutettiin Kokkolan Kuusikummun senioriasumisen vakituiselle henkilökunnalle. Kuusikummun henkilökuntaan kuuluu 6 kodinhoitajaa, 6 lähihoitajaa, 1 sairaanhoitaja ja palveluesimies. Kuusikummissa on 63 asuntoa ja 59 asiakasta. Osa asiakkaista pärjää hyvinkin itsenäisesti, kun taas toiset tarvitsevat enemmän apua arjen toiminnoissa. Kuusikummun kaikilla asukkailla on yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma. Toivomme projektillamme saavamme aikaan myönteisiä muutoksia Kuusikummun asukkaiden hyvinvoinnissa.

Kuusikummun hoitotyön tärkeimpiä arvoja ovat asukkaan itsemääräämisoikeus, eli asukas saa tehdä päätöksiä koskien hoitoaan ja vaikuttaa aktiivisesti päivänsä sisältöön. Kuusikummussa toteutetaan kuntouttavaa hoitotyötä, jossa nähdään ikääntyneen voimavarat ja niitä ylläpidetään ja kehitetään. Asiakaslähtöisyyttä toteutetaan yksilöllisillä hoito- ja palvelusuunnitelmilla, jotka perustuvat ikääntyneen tarpeisiin ja joissa huomioidaan heidän tapansa ja tottumuksensa. Jokaista ikääntynyttä kohdellaan tasavertaisesti ja oikeudenmukaisesti. (Kokkolan kaupunki 2011.)

Koulutus järjestettiin Terveystien Hyvinvointikampuksen tiloissa 27.11.2014 klo 12.00-15.00 ja siihen osallistuivat kaikki kutsutut Kuusikummun hoitotyöntekijät, joita oli yhteensä 12 henkeä. Kaikki osallistujat olivat naisia, ja heistä suurin osa on ammatiltaan lähihoitajia. Lisäksi koulutukseen osallistui palveluesimies, kaksi kodinhoitajaa sekä virikeohjaaja. Olimme varanneet koululta sopivan kokoisen luokahuoneen koulutusta varten. Ennen koulutuksen alkua olimme järjestäneet koulutustilat valmiiksi ja laitoimme esille koulutuksessa olleet työvälineet sekä harjoituspäät. Lisäksi kävimme vielä läpi koulutuksessamme käytettävän PowerPoint-esityksen ja varmistimme, että jokainen tietää roolinsa koulutuksen kulussa.

Koulutustilaisuus alkoi siten, että esittelimme jokainen itsemme ja kerroimme hieman taustojamme. Lisäksi kerroimme hieman opinnäytetyöstämme ja aiheen valinnasta. Kävimme myös läpi opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteen. Tämän jälkeen koulutus eteni teoriaosuudella PowerPoint-esitystä tukena käyttäen. (LIITE 2.) Koulutus eteni johdonmukaisesti alkaen johdannosta. Koulutuksen aiheita olivat hygienia, hiukset, vaatetus ja asusteet sekä trimmaus ja ehostus.

Koulutuksen sisältö oli jaettu projektipäälliköiden kesken, ja kukin esitti koulutuksessa oman osuutensa. PowerPoint-esitys oli 69 dian pituinen ja koulutuksen teoriaosuus oli kestoltaan n. 2,5 tuntia (LIITE 2). Tämän jälkeen käytännön harjoituk-

sille oli varattu vielä puoli tuntia. Koulutuksessa tuotiin esiin myös projektipäälliköiden ammattitaitoa ja projektipäälliköt auttoivat ja tukivat toisiaan koulutuksen läpiviennissä. Koulutuksessa esiteltiin hiustenlaitossa ja parranajossa käytettäviä työvälineitä sekä näytettiin käytännön esimerkkejä muun muassa hiusten rullaamisesta. Koulutukseen osallistujat otettiin huomioon koko koulutuksen ajan, ja koulutuksen aikana esiintyi runsaasti keskustelua kouluttajien sekä osallistujien kesken. Koulutuksen lopussa käytiin yhteenveto koulutuksen sisällöstä sekä vapaata keskustelua. Keräsimme koulutukseen osallistujilta myös lyhyen nimettömän palautteen koulutuksen päätteeksi (LIITE 4). Työelämäyhteys oli järjestänyt lopuksi kahvituksen koulutukseen osallistuneille. Koulutus sujui suunnitellun aikataulun mukaisesti. Kirjallisen palautteen lisäksi saimme myös suullista palautetta ja kiitosta koulutuksestamme. Osallistujat kokivat oppineensa uutta ja saaneensa vahvistusta jo opitulle tiedolle.

### **4.3 Projektin aikataulu ja budjetti**

Projektimme alkoi epävirallisesti helmikuussa 2014, kun valitsimme aihepiirin sekä aloimme suunnitella ja rajata sitä. Otimme silloin myös ensikerran yhteyttä Kuusikunnan palveluesimieheen Marja-Liisa Svenfeltiin. Sovimme tuolloin, että toteutamme projektin Kuusikunnan senioriasumisen vakituiselle hoitohenkilökunnalle.

Maaliskuussa 2014 tapasimme Palveluesimies Svenfeltin projektin ideointipalaverin tiimoilta. Toukokuun 2014 käytimme opinnäytetyösuunnitelman kirjoittamiseen ja tapasimme Svenfeltin uudelleen, jolloin kävimme yhdessä läpi projektin alustavaa suunnitelmaa. Toukokuussa esittelimme suunnitelmamme myös aloitusseminaarissa. Kesän aikana vielä viimeistelimme opinnäytetyösuunnitelmaa ja aloi-



timme toteutettavan koulutuksen suunnittelun. Lokakuussa 2014 haimme työ-  
lemme tutkimuslupaa, joka myönnettiin marraskuussa 2014 (LIITE 1). Samaan ai-  
kaan allekirjoitimme yhteistyösopimukset kaikkien projektiin osallistuvien osa-  
puolten välillä.

Marraskuussa 2014 toteutimme projektin käytännön osion, koulutuksen. Koulutus-  
tila järjestettiin projektipäälliköiden toimesta Centria ammattikorkeakoulun tiloista.  
Koulutuksen toteutuksen jälkeen aloitimme opinnäytetyöraportin työstämisen in-  
tensiivisesti pyrkien pysymään asetettujen aikataulutavoitteiden rajoissa. Projektin  
aikataulu on opinnäytetyön liitteenä (LIITE 5).

Pyrkimyksenä oli hyödyntää aineelliset ja rahalliset resurssit niin, että projektin to-  
teutuminen mahdollistuisi minimaalisella budjetilla. Kustannuksia kertyi mm.  
matka- ja materiaalikuluista. Materiaalikuluiksi arvioimme 20 € ja matkakuluiksi  
200 € projektin suunnitteluvaiheessa. Itse koulutustilaisuudesta ei siis aiheutunut  
projektipäälliköille kustannuksia, mutta matkakuluja kertyi, kun projektipäälliköt  
matkasivat maakunnista ja Oulusta Kokkolaan työstämään projektia. Koulutustilai-  
suuden kahvituksen järjesti ja kustansi opinnäytetyön tilaaja, Kokkolan Kuusi-  
kumpu. Koulutuksen järjestelyissä teimme yhteistyötä Terveystien Hyvinvointi-  
kampuksella toimivan HiusOppi-nimisen opetuskampaamon kanssa. Heiltä  
saimme lainaksi harjoituspäätt, joita käytimme apuna koulutuksessa sekä muita tar-  
vikkeita. Näistä ei aiheutunut meille kustannuksia. Projektin budjetti on esitetty liit-  
teessä 5 (LIITE 5).

#### 4.4 Projektin viestintä, ohjaus ja dokumentaatio

Viestintä projektipäälliköiden välillä tapahtui sähköpostiviestien ja puheluiden muodossa, ja lisäksi projektipäälliköiden viestintää helpotti älypuhelinsovellus WhatsApp, johon perustimme viestiryhmän. Viestinnän lisäksi järjestimme useita yhteisiä tapaamisia. Hankaluuksia tuotti se, että asuimme kaikki eri paikkakunnilla. Saimme kuitenkin tapaamiset järjestymään aina jonkun projektipäällikön luo ja lisäksi tapasimme koululla sekä kirjastossa. Kirjoitimme työtä myös itsenäisesti, ja tällöin olimme yhteydessä puhelimitse tai viestein. Viestintä työelämäyhteyden ta-  
pahtui pääasiassa tapaamisten muodossa. Lisäksi käytimme yhteydenpitoon sähköpostia.

Projektin edetessä olimme säännöllisesti yhteydessä ohjaavaan opettajaamme. Ensimmäinen tapaaminen ohjaavan opettajan kanssa oli syyskuussa 2014. Olemme tavanneet ohjaavaa opettajaa useamman kerran ja lisäksi olemme olleet häneen yhteydessä sähköpostin sekä Skypein välityksellä. Pidimme ohjaavan opettajan ajan tasalla opinnäytetyömme edistymisestä. Ohjaajalta opettajalta saimme ohjeita sekä parannusehdotuksia suunnitelmaan, koulutukseen ja opinnäytetyön kirjoittamiseen. Ohjauskerroille veimme aina uusimman version opinnäytetyöstämme. Ohjaaja katsoi, että vaadittavat kriteerit täytyivät ja pääsimme näin etenemään seuraavaan vaiheeseen. Koulutuksen tekemiseen saimme ohjausta myös Kuusikunnan palveluesimieheltä. Koulutuksen sisällöstä teimme myös Kuusikumpuun yhteenvedon, jotta heille jäisi materiaalia aiheeseen liittyen ja jota hoitotyöntekijät voisivat hyödyntää työssään.

Raportoinnissa tulee käsitellä sitä, millaisia keinoja koulutuksen toteutumiseksi käytettiin. Näin ollen dokumentoinnin tarkkuus projektissa korostuu. (Vilka & Ai-

raksinen 2003, 51.) Raportoinnissamme pyrimme tuomaan esiin, kuinka ryhmätyöskentelymme, dialogisuus, työnjako ja vastualueiden jako onnistui. Halusimme raportoida työmme vaiheet yksityiskohtaisesti ja selkeästi.

## 5 KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

Tässä kappaleessa käsittelemme koulutuksessa käyttämäämme teoriasisältöä. Kappaleen teorian pohjalta olemme rakentaneet pitämämme koulutuksen, josta tiivistetty PowerPoint-esitys liitteenä. (LIITE 2)

### 5.1 Seksuaalisuus

Hoitolaitoksissa asuvat iäkkäät joutuvat sopeutumaan hoitolaitoksensa oloihin myös seksuaalisuutta koskevissa asioissa. Tällaisille iäkkäille fyysisiä kontakteja sisältävät aistikokemukset ja rakastava huolenpito ovat erityisen tärkeitä. Oman hyvinvoinnin turvaamiseksi myös itsensä hoitaminen, kuten ulkonäöstä huolehtiminen, on tärkeää. Hoitotyöntekijöiden on tärkeää auttaa iäkkäitä pukeutumaan kauniisti ja hoitamaan hiuksiaan ja ulkonäköään. (Kan & Pohjola 2013, 8788.)

Naisen seksuaalista identiteettiä voidaan tukea auttamalla häntä huolehtimaan ulkonäöstään ja tukemalla kokemusta hänen omasta viehättävyydestään. Hänen kanssaan keskustellaan naisena olemiseen liittyvistä asioista. Mieshoitaja toimii iäkkään naisen parissa hoitajana, mutta myös omalla yksilöllisellä tavallaan miehenä. (Voutilainen, Vaarama, Backman, Paasivaara, Eloniemi-Sulkava & Finne-Soveri 2002, 36.)

Miehen seksuaalista identiteettiä voidaan ylläpitää tukemalla hänen kokemustaan oman elämän hallinnasta ja osoittamalla selkeää arvostusta miehenä. Häntä tulee myös auttaa jatkamaan aiempien tottumusten mukaista vaatetus- ja parranajotapaa. Vaippojen käyttöä vältetään ja mahdollisuuksien mukaan virtsaaminen tapahtuu

seisaaltaan. Heille annetaan mahdollisuus nauttia viehättävien naisten katsomisesta. Puhutaan ”miesten juttuja”. Naishoitaja toimii iäkkään miehen parissa hoitajana, mutta myös omalla yksilöllisellä tavallaan naisena. (Voutilainen ym. 2002, 36.)

## 5.2 Hygienia

Ihmisten puhtauskäsitteisiin vaikuttavia tekijöitä ovat henkilökohtaiset tavat ja tottumukset sekä kulttuuri (Voutilainen ym. 2002, 136). Ikääntyneellä on yleensä omat vakiintuneet tapansa huolehtia hygieniastaan ja pukeutumisestaan. Puhtaus, miellyttävä ulkonäkö ja halu huolehtia niistä ovat asioita, joita ihmiset pääsääntöisesti arvostavat. Sosiaalisten kontaktien vähäisyys ja elämän erilaiset vaikeudet saattavat aiheuttaa välinpitämättömyyttä henkilökohtaista hygieniaa kohtaan. Pesemättömyydestä aiheutuva haju saattaa muodostua esteeksi normaalien sosiaalisten suhteiden luomiselle ja ylläpitämiselle. (Kan & Pohjola 2013, 117.)

Ikääntyessä koemme kaikki ihomuutoksia, jotka voivat vaikuttaa terveyteemme sekä hyvinvointiin. Mediassa ikääntynyt iho esitetään usein negatiiviseen sävyyn ja hoitotyössä ihonhoito on lääkkeellistä. Ikääntyneillä ei useinkaan ole riittävästi tietoa ihon ja hygienian hoidosta ja hoito jatkuu vanhaan totuttuun malliin, mutta tämä saattaa vain pahentaa ihon kuntoa. Väestön ikääntyessä on vahva halu luoda todistusaineisto sille kuinka toimia ihonhoidossa ja perustella miksi ihoa tulee hoitaa tietyllä tavalla. Tietoa kerätessä tarvitaan ikääntyvien ja ammattilaisten näkemyksiä ihonhoidosta, lisätutkimuksia sekä testauksia ihonhoitojen vaikuttavuudesta. Kun tutkittu tieto kehittyy koko ajan, tulisi sitä hyödyntää hoitotyön koulutuksessa ja suunnitella kuinka hoito hyödynnetään, toteutetaan ja arvioidaan. Sairaanhoitajat ovat hyvässä asemassa lisäämään ikääntyneiden tietoutta ja sen posi-

tiivisia vaikutuksia ikääntyneille. He voivat osoittaa mitä hyviä vaikutuksia ihonhoidolla on ja tuoda ihonhoidon osaksi ikääntyneiden jokapäiväistä elämää. (Cowell & Garrett 2014.)

### 5.3 Hyvinvointi ja itsetunto

Omakehtainen hyvinvointi on sekä mielentilaa, että käytännöllisyyttä. Määritelmä hyvästä elämästä koostuu mielihyvän, positiivisten kokemusten ja onnen tunteiden pohjalta. Ikääntyneiden kokonaisvaltaista hyvinvointia voidaan siis tarkastella hyvän elämän näkökulmasta. (Räsänen 2011.) Fyysiseen ympäristöön kuuluvat esteettiset ja sosiokulttuuriset ilmiöt, kuten hoito- ja työilmapiiri sekä värit ja taide, joilla kaikilla on osoitetusti myönteinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 81.) Lähtökohta ikääntyneiden hoitotyöhön on kyky tunnistaa ikääntymisen monimuotoisuus, mikä edellyttää ikääntymisprosessin yksilöllisten vaikutusten tuntemista ja huomioimista kaikessa ammattityössä. Ikääntyneen asiakkaan toimintakyky ja sen ulottuvuudet sekä toimintakyvyn hyödyntäminen arjen tilanteissa ovat keskeistä. Ikääntyneen hoitotyön perusta pohjautuu ikääntyneen toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisesta. Tämä edellyttää tietoa nykyisen elämäntilanteen lisäksi myös aiemmasta elämäkulusta ja voimavaroista. (Räsänen 2011.)

Itsetunto, itsemääräämisoikeus ja käsitys omasta itsestä vahvistavat ikääntyneen hyvinvointia sekä luovat nautintoja ja onnellisuutta. Myös terveys on yksi tyytyväisyyden ja onnellisuuden osatekijä. Hyvinvointi ikääntyneen arjessa ilmenee itsenäisenä, turvallisena, terveellisenä ja sosiaalisena selviytymisenä omassa asuin-, elin- ja palveluympäristössä. Ikääntyneelle hänen aito arvostamisensa on erittäin tärkeä hyvinvoinnin tekijä. (Räsänen 2011.)

## 5.4 Hiukset

Huoliteltu kampauss ja hyvin hoidetut hiukset tukevat ikääntyneen itsetuntoa ja hyvänolon tunnetta. Hiusten harjaaminen ja kampaaminen päivittäin vilkastuttaa päänahan verenkiertoa ja saa hiukset näyttämään huolitelluilta. Kauneudesta huolehtiminen tuo ikääntyneen arkeen pientä ylellisyyttä ja piristää mieltä. (Kan & Pohjola 2013, 128.)

### 5.4.1 Hiustenpesu ja hoito

Hiustenpesu koostuu viidestä eri elementistä, joita ovat vesi, pesuaine, pesuotteet, hoitoaine ja hierontaotteet. Vesi toimii liuottimena, ja se myös kuljettaa lian pois, pesuaine liuottaa likaa ja lisää veden kostutuskykyä alentamalla veden pintajännitettä. Pesuotteilla tehostetaan lian irtoamista ja hoitoaine parantaa hiusten kammatavuutta sekä ulkonäköä. Pesu- ja hierontaotteet tehostavat pesu- ja hoitotuotteiden vaikutusta sekä imeytymistä, ja ne aiheuttavat myös mielihyvän tunnetta. Napakat, voimakkaat otteet hiustenpesussa lisäävät shampooon vaikutusta, ja lika irtoaa hiuksesta paremmin. (Luoma & Oksman 2013, 90–91.)

Shampoo valitaan puhdistustarpeen mukaisesti. Valinta tulee tehdä hiuspohjan ja hiuksen kunnon ja laadun mukaan. Pääperiaatteena voidaan pitää puhdistustarpeen määrittelyä. Shampooon puhdistusteho vaihtelee riippuen puhdistavien aineosien määrästä. Jos hius tuntuu jäävän rasvaiseksi pesusta huolimatta, voi syynä olla joko vääränlainen shampoo tai huonosti tapahtunut pesu/huuhtelu. (Luoma & Oksman 2013, 93–94.)

Terveessä hiuspohjassa ei ole punoitusta tai hilsettä, ja se on täysin ehjä. Rasvaisessa hiuspohjassa on rasvainen ja öljymäinen kiilto, vaikka pesukertoja olisi useita viikossa. Rasvainen hiuspohja on arka, ärtynyt ja punoittava, ja siinä on usein rasvaista hilsettä. Myös allergiat vaikuttavat shampoon valintaan. (Luoma & Oksman 2013, 93–94.) Hiuspohjan ja hiusten kosmeettisen hoitamisen tavoitteena ovat puhtaat, kiiltävät ja helposti kampautuvat hilseettömät hiukset. Yleisimmät syyt hiuspituuden hoitamiseen ovat hiusten kuivuus tai rakennevauriot, jotka voivat olla seurausta värjäyksistä, permanenttauksista tai esimerkiksi mekaanisesta rasituksesta, kuten föönauksesta. Hiuspohjaa hoidetaan yleensä rasvoittumisen, hiustenlähtöongelman tai hilseen takia. (Luoma & Oksman 2013, 94–95.)

Hiustenpesussa tulisi shampoon kanssa aina käyttää hoitoainetta, erityisesti jos hiuksia käsitellään paljon kemiallisesti ja mekaanisesti. Hoitotuotteet valitaan hiuksissa olevien ongelmien perusteella, joita voivat olla hiusten kuivuminen, rakennevauriot, sähköistyminen ja kiillottomuus. Esimerkiksi luonnonkiharat hiukset ovat yleensä luonnostaan kuivat alhaisen talinerityksen vuoksi. Myös mm. föönaus, UV-valo, aurinko, kloori ja merivesi kuivattavat hiusta. Kosteuden puuttuminen aiheuttaa hiusten kiillottomuutta ja sähköisyyttä. Kuiviin hiuksiin tulisi käyttää kosteuttavaa hoitoainetta. Jos hius on vaurioitunut, käytetään hiukseen korjaavia hoitoaineita. Kiillottomaan hiukseen voidaan lisätä kiiltoa esimerkiksi silikonia sisältävillä hoitoaineilla. Sähköinen hius puolestaan vaatii kosteutta. (Luoma & Oksman 2013, 94–95.)

Hiusvesillä pyritään rahoittamaan hiuspohjan häiriöitä kuten esimerkiksi hiuspohjan rasvoittumista, hiustenlähtöä ja hilsettä. Hiusvettä voi lisätä hiuspohjaan päivittäin ilman hiusten pesua. Hiusvedestä ei ole haittaa, vaikka hiuspohja olisi terve. Hiusvesi, jossa alkoholi toimii liuottimena, kuivattaa hiuspohjaa enemmän kuin sellainen, jossa liuottimena on vesi. Alkoholilla on myös antibakteerinen vaikutus.



Hiusvesien virkistävä vaikutus johtuu niiden sisältämästä viilentävästä mentholista. (Luoma & Oksman 2013, 102.)

#### 5.4.2 Työvälineet ja niiden puhdistus ja huolto

Jokaisella asiakkaalla on yksilölliset tavat huolehtia ulkonäöstä ja näin ollen myös jotkut työvälineet saattavat olla hoitotyöntekijälle vieraita. Työvälineiden läpikäymisellä pyritään tekemään työvälineet tutuiksi hoitotyöntekijälle, jotta niitä olisi helppo käyttää apuvälineinä. On syytä nostaa esille muun muassa seuraavia seikkoja: Selvityskammat ovat hyvä apuväline hiuksien selvitykseen pesun jälkeen, koska niiden piikit ovat harvemmat kuin leikkauskammoissa. Harjaa valittaessa on huomioitava, että sellaiset harjat, joissa on puinen runko, vähentävät sähköisyyttä. Tarrarullia ei ole hyvä käyttää huonokuntoisiin tai pitkiin hiuksiin, sillä ne kuluttavat hiusta enemmän kuin samettirullat. Piikkikampa on paras rullaukseen, koska piikkiä apuna käyttäen saadaan latva kierrettyä paremmin rullalle ja rullattavat osiot on myöskin helpompi jaotella piikin avulla. (Luoma & Oksman 2013, 48–52.)

Työvälineitä säilytetään kuivassa paikassa, koska mikrobit eivät lisäänty kuivissa olosuhteissa. Kammoille ja harjoille riittää normaalisti puhdistus, joka koostuu kolmesta eri vaiheesta. Ensiksi poistetaan irtolika eli hilse, hiuksenpätkät ja pöly mekaanisesti. Sen jälkeen pestään miedosti emäksisellä pesuaineella ja lopuksi kuivataan. Likaa poistetaan mekaanisesti, koska mikrobirtunnan vaara pienenee mikrobimassan pienetessä. Jos asiakkaan hiuspohja on tulehtunut, on tärkeää desinfioida työvälineet ennen ja jälkeen käytön. Sakset ja koneet puhdistetaan käytön jälkeen ja öljytään säännöllisesti. (Luoma & Oksman 2013, 57.)

### 5.4.3 Kampaustuotteet

Kampausta on väliaikainen muutos hiuksen muodossa, jonka muodostumisen prosessissa veden poistuminen kosteista hiuksista on olennainen ilmiö. Kuivuessaan muotoiltuun asentonsa hius saa uuden muodon, joka palautuu entiselleen hiusten kostuessa. Kampaustuotteilla pystytään helpottamaan hiusten pysymistä asetetussa muodossa kuivatuksen ajan. Niillä pyritään muuttamaan hiusten ulkonäköä ja pintarakennetta sekä tuuheuden tai sileyden tuntua. Niiden avulla hiukset pysyvät paikoillaan valmiissa kampauksessa. Yleisesti ottaen kampaustuotteet jaetaan muotoilutuotteisiin ja viimeistelytuotteisiin. Muotoilutuotteet levitetään hiuksiin ennen kampausten tekemistä ja viimeistelytuotteet viimeistelyvaiheessa. Apuna kampausten tekemiseen voidaan käyttää kampaustestejä, muotovaahvoja, hiuslakkoja sekä erilaisia vahoja. (Luoma & Oksman 2013, 150–151.)

### 5.4.4 Kampaukset

Kauniin kampausten edellytyksenä on hyväkuntoinen ja kiiltävä hius. Jos hius on kiilloton, se johtuu siitä, että hiuksen suomukerros on avonainen ja rosoinen, jolloin valon säteet eivät heijastu siitä tarpeeksi hyvin. Esimerkiksi silikonista sisältävät hoidotaineet sitovat kosteutta ja sulkevat hiuksen suomukerrosta, jolloin kiilto hiuksessa lisääntyy. (Luoma & Oksman 2013, 159–160.)

**Rullakampauksessa** on tärkeää huomioida, missä asiakkaan jakaus kulkee, mihin suuntaan hiusten halutaan kulkevan, rullattavan osion koko sekä muoto ja rullan kiertosuunta sekä rullausjännite. Rullaustavat vaikuttavat hiusten taipumisen muotoon ja tyven kohoamiseen. Rullaus tapahtuu kampaussuuntien mukaisesti rullaus-

kamman piikkipään avulla. Rullattavan osion tulee aina olla rullan kokoinen ja rullien tulee asettua kampaussuuntien mukaisesti tasaisin välein. (Luoma & Oksman 2013, 167–168.)

**Tupeerauksen** tarkoituksena on tuoda kampaukseen kohotusta ja ilmavuutta, tukea kampausta, korjata sen muotoa, parantaa kampauksen kestoa, yhdistää rullatut osiot ja häivyttää rullan painaumia hiusten tyvessä sekä luoda pohja pinnikiinnitykselle. (Luoma & Oksman 2013, 184.)

**Lettikampaukset** alkavat tyypillisimmin niskasta tai otsan hiusrajalta ja rakentuvat pääsääntöisesti kolmesta eri osasta, joita sijoitetaan vuorotellen toistensa päälle niin, että syntyy palmikkomaista köynnöstä. (Kiikeri & Laakso 2012, 128.)

**Nutturaksi** kutsutaan kiinni sidottua kampausta, joka voi olla joko luonnollinen ja pehmeä tai tarkasti hallittu ja aseteltu. Nuttura tuo vaikutelman runsaista ja pitkistä hiuksista. Nuttura voi sijoittua mihin kohtaan päätä tahansa, mutta yleisimmin se asetetaan joko takaraivolle tai niskaan. (Kiikeri & Laakso 2012, 26.)

## 5.5 Vaatetus

Ihmisen henkilöhistoria kertoo myös suhtautumisesta pukeutumiseen. Entiset ammatit ja sosiaalinen asema vaikuttavat osaltaan myös ikääntyneen vaatetukseen. Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen tyyli, iästä riippumatta. Vaatteet kertovat ihmisen persoonallisuudesta. Iäkkään pukeutumistottumusten ja toivomusten huomioiminen on tärkeää laadukkaan hoitotyön takaamiseksi. (Kan & Pohjola 2013, 129.)

Laitoshoidossa vaatteiden tulee henkilökohtaisten mieltymysten lisäksi sopia hoidon vaatimukseen. Vaatteiden tulisi olla helposti puettavia ja hoidettavia. Kauniit vaatteet ovat miellyttäviä, niissä viihtyy, ja siten ne lisäävät turvallisuuden tunnetta. (Kan & Pohjola 2013, 130.)

## 5.6 Värit ja materiaalit

Pohjolassa vuodenaikojen ja luonnonvalon suuri vaihtelu vaikuttaa värimaailmaan enemmän kuin eteläisemmissä maissa. Klassiset värit, musta, harmaa, ruskea, beige ja sininen, ovat pitkäaikaisia valintoja. Yksiväriset asut antavat pidemmän ja hoidokemman vaikutelman. Perusvärisen asun päivitys onnistuu helpoiten lisäämällä väriä asusteiden eli laukkujen, kenkien ja korujen avulla. (Cordula 2013, 164.) Vastavärien yhdistely toimii aina: mustavalkoinen, mustapunainen, sinivalkoinen jne. Kiinnostavamman asusta saa lisäämällä siihen kolmannen värin. Kesällä tulisi suosia raikkaita ja kirkkaita värejä. Syksyn ja talven pimeydessä värit piristävät arkea. (Salovaara 2005.)

Luonnonkuidut ovat materiaaliomaisuuksiltaan parhaita. Kylmällä säällä ne lämmittävät ja lämpimällä säällä ne viilentävät. Luonnonkuiduista villalla on loistava lämmönsäätelykyky, kun taas puuvilla on kestävä ja helppohoitoinen. Puuvilla kestää pesua hyvinkin kuumassa lämpötilassa. Pellava on viileä kuumassa ilmassa, helppohoitoinen ja puuvillan tavoin se kestää pesua korkeissa lämpötiloissa. (Salovaara 2005, 49–50.)

Tekokuidut jakautuvat muuntokuituihin ja synteettisiin kuituihin. Muuntokuiduista tärkeimmät ovat modaali ja viskoosi. Synteettisistä kuiduista yleisimpiä ovat polyamidi ja polyesteri ja akryyli. (Salovaara 2005, 53.)

## 5.7 Käytännöllisyys ja vaatehuolto

Vesipesu soveltuu useimmille materiaaleille. Konepesu ei yleensä sovellu villavaatteille ja silkille soveltuu vain hyvin varovainen pesu. Puuvillaiset vaatteet lajitellaan ennen pesua värin mukaan vaaleisiin ja värikkäisiin vaatteisiin. Vaatehankintoja tehdessä tulee huomioida vaatteiden puettavuus; joustava vyötärö, puseroissa napitus, joustava, reilunkokoinen pääntie, vetoketju ja napitus housuissa, sekä kangasvalinnat (Salovaara 2005, 46–48; 60–61).

## 5.8 Parta ja parranajo

Parta on tärkeä osa minäkuva, ja parta tulisi hoitaa päivittäin. Jokaisella miehellä on parranajossa omat tottumukset. Lyhyt parta ajetaan ja pitkä kammataan. Parransiisteys on miehille todella tärkeää, ja se kuuluu osana heidän ulkoiseen hyvinvointiinsa. Partalaatuja on erilaisia. Parta voi olla pehmeä tai karhea, tiheä tai harva ja kasvunopeus voi olla nopeaa tai hidasta. Parranajossa käytetään konetta, partaveistä tai höylää. Tottumukset ovat parranajossa miehille kovin tärkeitä, ja näin olisi mukavaa, että rutiinit säilyisivät myös heidän ollessaan vanhoja. Parta hoidetaan kuten hiukset, pesemällä saippualla tai shampooilla ja kammataan muotoonsa. Parranajon yhteydessä tulee huolehtia myös ihon kunnosta. (Kan & Pohjola 2013, 129.)

Parranajo antaa aina tunteen kosketuksen tuomasta välittämisestä ja hyvästä olost. Ennen parranajoa tulisi aina keskustella ikääntyneen kanssa hänen mieltymyksistään ja totumuksistaan parranajon suhteen. Partaa ajaessa huomiota tulee kiinnittää ihon kuntoon ja allergiaoireisiin. (Anttila, Kaila-Mattila, Kan, Puska & Vihunen 2007, 295–296.)

Kun parranajokonetta käytetään, on ihon oltava kuiva, sillä terät uppoavat kosteuden pehmittämään ihoon. Konetta tulee liikuttaa jatkuvin liikkein, koska paikoillaan olevat leikkausterät vahingoittavat ihoa. Konetta ei myöskään saa painaa voimakkaasti ihoa vasten. Sähkökone tulee puhdistaa ja huoltaa jokaisen käyttökerran jälkeen. Partakoneen terät tulee irrottaa, puhdistaa ne irtoliasta ja desinfioida terät alkoholiliuoksessa. (Kan & Pohjola 2013, 129.)

## 5.9 Ehostus

Tyypillisimpiä ehostuksen kohteita iäkkäillä naisilla ovat huulet, kulmat ja posket. Näillä pienillä ehostuksilla kasvojen piirteitä saadaan helposti ja nopeasti korostettua. Lisäksi pienikin meikki muuttaa paljon ilmettä ja ilostuttaa mieltä. Iäkkäällä on myös oikeus nähdä itsensä peilistä. (Vaara 2013, 70.)

Kulmakarvat ovat silmien kehykset (Castrén & Hulkkonen 2002). Muotoiltaessa kulmakarvoja tulee ottaa huomioon kulmien tasapaino, korkeus, paksuus, muoto, sekä väri. Tasapaino ja korkeus on helppo mitata esimerkiksi meikkisiveltimen varren tai kynän avulla. Kynän tai siveltimen varsi asetetaan pystysuoraan nenän ulkoreunasta kohti silmän sisänurkkaa. Tämä on kulmakarvan alkukohta. Kulmakarvan loppukohta mitataan laittamalla kynä viistosti nenän ulkonurkasta kohti silmän ulkonurkkaa. Kulmakarvojen korkein kohta on suurin piirtein iiriksen ulkoreunan kohdalla. (Vaara 2013, 72–73.)

Huulipuna antaa mahdollisuuden nopealle ja helpolle muodonmuutokselle. Huulipunän sävyä vaihtamalla saa pienellä vaivalla kasvoille uuden ilmeen. (Campo & Nummelin 2005.) Myös huulten mittasuhteita voidaan korjata huulimeikillä. Huu-

lipunaa valittaessa kiinnitetään huomiota punan hoitavuuteen, keston ja näyttävyyteen. Värien valintaan vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa vaateväritys, muoti, mallin oma väritys, sekä erityisesti persoona. (Vaara 2013, 98, 100.)

Poskipuna muotoilee kasvoja ja tuo kasvoille lämpöä, hehkua, sekä kuulakkuutta. Poskipunaa levitettäessä liika väri sipaistaan kämmenselkään, minkä jälkeen poskipunaa sivellään kevyesti poskelle. Poskipunan levitys aloitetaan korvan keskinipukan kohdalta poskiluuta pitkin. Poskipunaa ei saa laittaa liian alas, eikä liian lähelle nenää. Oikea paikka löytyy tunnustelemalla poskiluuta sormilla. Posken korkeimman kohdan löytää myös helposti, kun pyydetään mallia hymyilemään. Kun poskipuna sointuu ihon väriin, on lopputulos kaunis. Poskipunan ja huulten ei tarvitse olla samanväriset. (Vaara 2013, 106–108.)

## 6 PROJEKTIN ARVIOINTI

Arvioinnin ensimmäisenä kohteena Vilkan & Airaksisen (2003) mukaan on opinnäytetyön idea. Idea pitää sisällään aihepiirin, idean tai ongelman kuvauksen, asetetut tavoitteet, teoreettisen viitekehyksen ja tietoperustan sekä kohderyhmän. Tavoitteiden saavuttaminen on projektiluontoisen opinnäytetyön arvioinnin tärkein osa.

Projekti voidaan katsoa onnistuneeksi, kun projektille asetettuihin tavoitteisiin on päästy ja asiakas on tyytyväinen (Pelin 2008, 38). Koulutustilaisuus toteutui suunniteltuna ajankohtana. Keräsimme arvioinnin koulutukseen osallistuneilta sekä kirjallisena että suullisena. Projektipäälliköiden itsearviointi koulutuksen onnistumisesta tulee myös esille tässä luvussa.

### 6.1 Koulutukseen osallistuneiden arvio koulutuksesta

Keräsimme heti koulutuksen jälkeen jokaiselta koulutukseen osallistuneelta hoitotyöntekijältä kirjallisen palautteen koulutuksen onnistumisesta. Palautelomakkeessa (LIITE 4) kysyimme sukupuolen ja ammatin sekä koulutuksen tarpeellisuuden. Lomakkeessa oli myös kaksi avointa kysymystä koskien koulutuksen sisältöä. Kaikkien koulutukseen osallistuneiden mielestä koulutuspäivän sisältö vastasi heidän odotuksiaan. Palautelomakkeessa kysyimme koulutuksen tarpeellisuudesta, johon kaikki yhtä lukuun ottamatta vastasivat sen olleen tarpeellinen; yhden lähihoitajan mielestä koulutus oli tarpeellinen lähinnä nuoremmille hoitotyöntekijöille. Kokonaisarvosanaksi koulutuksen onnistumisesta saimme kiitettävän. Koulutukseen osallistujat olivat kommentoineet koulutusta myös omin sanoin. Palautetta an-



nettiin muun muassa hyvin tehdystä pohjatyöstä, monipuolisesta sisällöstä ja selkeästä esityksestä. Kouluttajat huomioivat osallistujat koulutuksen jokaisessa vaiheessa ja hoitohenkilökunta koki saavansa vinkkejä ja ratkaisuja arjen esteettisiin ongelmiin. Koulutukseen osallistujat kokivat saavansa tukea hoitotyöhön ja tärkeän muistutuksen jokaisen ikääntyneen esteettisten tarpeiden yksilöllisestä huolehtimisesta.

Moni osallistujista antoi myös suullista palautetta koulutustilaisuuden päätyttyä. Positiivista palautetta tuli harjoituspäistä, joiden avulla demonstroimme erilaisia kampauksia. Koulutus koettiin pituudeltaan sopivaksi, asiasisältö oli tiivis ja kattava. Aihe oli osallistujien mielestä tärkeä, ja se herätti paljon vapaata keskustelua koulutustilaisuuden jälkeen. Hoitotyöntekijät toivat käytännön esimerkkejä työelämästä, joihin haimme yhdessä ratkaisuja.

## **6.2 Projektipäälliköiden arvio projektista**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa Kuusikummun vakituiselle hoitohenkilökunnalle tietoa ikääntyneen estetiikasta arjessa koulutusprojektin muodossa. Tavoitteenamme oli Kuusikummun hoitotyöntekijöiden tietoisuuden lisääminen estetiikan merkityksestä ikääntyneen arjessa ja sen soveltaminen osaksi hoitotyötä. Saamamme palautteen sekä oman arviomme mukaan tavoittemme täyttyi ja saimme annettua Kuusikummun hoitotyöntekijöille lisää tietoutta estetiikan merkityksestä. Koemme löytäneemme myös uuden näkökulman tarkastella ikäihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Työskentely on vaatinut meiltä sitoutumista ja asioiden aikatauluttamista sekä niiden noudattamista. Projektipäälliköiden eri asuinpaikkakunnat sekä henkilökohtai-

set elämäntilanteet loivat omat haasteensa aikataulujen järjestämiseksi. Pyrimme jakamaan työmäärän tasan projektipäälliköiden kesken sekä suunnittelu-, toteutus- että kirjoitusvaiheissa, joista jouduimme kuitenkin joustamaan olosuhteet huomioon ottaen. Jo projektin alkuvaiheessa mahdolliseksi riskitekijäksi listattu tutkimustiedon vähäisyys ikääntyneiden yksilöestetiikasta, johon olisimme koulutuksen johdanto-osiossa halunneet paneutua, muodostuikin myöhemmässä vaiheessa ongelmaksemme. Riskiksi listasimme myös koulutuksen osallistujamäärän, mutta koulutukseen osallistui jokainen kutsuttu hoitotyöntekijä.

Projektin johtaminen vaatii täsmällisyyttä sekä sinnikkyyttä, mutta koemme, että meistä löytyi näitä ominaisuuksia. Olemme kyenneet etenemään aikataulun mukaisesti huolimatta meille uuden työskentelytavan tuomista haasteista. Kokemus jäi mieleemme positiivisena, ja koimme sen kehittäneen vuorovaikutus- ja organisoitaitaitojamme. Yhteistyö Kokkolan Kuusikummun kanssa sujui ongelmitta ja yhteydenpito yhteistyökumppaneihin oli luontevaa. Ennen varsinaista koulutusta pidetty harjoituskoulutus antoi projektipäälliköille itsevarmuutta. Sillä varmistettiin koulutuksen aikataulu ja harjoituskoulutuksessa mukana olleilta saatu palaute antoi varsinaiseen koulutukseen vielä uutta sisältöä ja näkökulmia.

## 7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tässä luvussa esitämme projektin eettisyyttä ja luotettavuutta. Kerromme eettisyyden ja luotettavuuden tärkeydestä ja siitä miten olemme ottaneet ne huomioon projektin kaikissa eri vaiheissa.

### 7.1 Eettisyys

Projektissa yleisiä eettisiä näkökohtia tulee ammattikorkeakoulujen tutkimuksissa huomioida ja epärehellisyyttä tulee välttää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 25–28.) Otimme huomioon eettisyyden työskentelyssämme pitämällä kiinni sovituista ajankohdista ja ottamalla muut projektiin kuuluvat henkilöt huomioon. Saimme projektillemme tutkimusluvan sekä kirjoitimme Kuusikummun senioriasumisen esimiehen kanssa yhteistyösopimuksen.

Projektityössä eettisyys merkitsee sitä, että aikataulua, sisältöä ja tavoitteita noudatetaan. Lisäksi sitouduimme noudattamaan salassapito- ja vaitiolovelvollisuutta. Kohtelimme kaikkia projektiin osallistuneita tasavertaisesti ja olimme työssämme huolellisia ja luotettavia. Eettisyyden periaatteisiin kuuluu projektityöhön osallistuvien suhtautuminen asioihin. (Hirsjärvi ym. 2004, 27–28). Projektin eri vaiheissa huomioimme Valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan ETENE:n eettiset suositukset sosiaali- ja terveysalalle. Yhtenä lähtökohtana projektin luomisessa oli suositus asiakkaiden ja potilaiden ihmisarvon ja perusoikeuksien kunnioittamisesta. (Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE 2011.)

Eettisiin vaatimuksiin kuuluu, että tutkijoilla on älyllinen kiinnostus aihetta sekä informaation hankkimista kohtaan. Aiheeseen tulee paneutua perusteellisesti. Tutkijoiden tulee vakuuttaa aihevalinnan merkitys ja hyödyllisyys yhteiskunnassa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211, 218.) Projektipäälliköillä oli opinnäytetyön aihetta kohtaan älyllinen kiinnostus. Aihe oli lähellä sydäntämme ja halusimme ehdottomasti olla tunnollisia läpi koko projektin. Oli hienoa, että pysyimme yhdistämään entisen ja tulevan ammattimme ja edistämään kukin omalta osaltamme ammatinharjoittamista. Kannoimme yhdessä sosiaalisen vastuun ja toimimme kaikkia projektiin osallistuneita kohtaan rehellisesti ja pidimme huolen ettemme aiheuta kenellekään vahinkoa. Osoitimme kollegiaalista arvostusta toisiamme sekä kaikkia projektiin osallistuneita kohtaan. Projektin suunnitteluvastuu kuuluu projektipäälliköille, mutta on eettisesti oikein saada projektin muitakin osapuolia osallistumaan projektiin ja sen suunnitteluun (Mäkinen 2006, 80).

## 7.2 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta ja uskottavuutta tulee tarkastella, ja tulee muistaa, kenen ehdoilla projekti valitaan ja miksi projektiin ryhdytään (Mäkinen, 2006 131). Luotettavuutta lisää oma ammattitaitomme kauneudenhoitoalalta. Oma opinnäytetyötä lukiessa sokeutuu helposti asiasisällön suhteen. Luotettavuutta opinnäytetyön suhteen lisää se, että tekijöitä on kolme lukemassa tekstiä ja miettimässä sisällön rakennetta. Myös ohjaavan opettajan ulkopuolinen tarkastelu ja muutosehdotukset lisäävät opinnäytetyön luotettavuutta. Lisäksi olemme allekirjoittaneet yhteistyösopimuksen projektiin osallistuvien osapuolten kanssa. Koulutuksen jälkeen keräsimme nimettömän palautteen koulutukseen osallistuneilta henkilöiltä ja hävitimme vastauslomakkeet asianmukaisesti. Koulutustilaisuuteen osallistui Kuusi-

kummun vakituinen hoitohenkilökunta. Opinnäytetyömme luotettavuutta heikensi mielestämme tieteellisen tutkimustiedon vähäisyys, jolla olisimme voineet hoitotyön näkökulmasta perustella koulutuksemme sisältöä ja aiheen tärkeyttä.

Keskustelimme koulutuksen sisällöstä Kuusikummun palveluesimiehen kanssa. Hän kertoi, mitä epäkohtia työyhteisössä oli huomannut estetiikan osalta, ja antoi näkemyksensä koulutuksen sisällön tarpeista. Työelämän tarpeiden kartoittaminen yhdessä palveluesimies Marja-Liisa Svenfeltin kanssa omalta osaltaan lisäsi koulutuksen luotettavuutta.

Koulutustilaisuuteen toi luotettavuutta koulutuksen esitestaaminen. Esitestauksesta saamamme palautteen avulla pystyimme vielä parantamaan koulutuksen sisältöä, saimme varmuutta omaan tekemiseemme ja pystyimme pitämään koulutuksen luottavaisin mielin siitä, että se sujuu onnistuneesti.

Käytetty lähdemateriaali vaikuttaa suurelta osin projektin luotettavuuteen. Tutkimuksessa tulisi aina suosia alkuperäislähteitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 207.) Huomioimme työssämme lähdekritiikin ja sen, oliko tieto tuoretta ja sovellettavissa. Asianmukainen viittaaminen lähteisiin on tärkeää. Sillä osoitetaan lukeneisuutta ja laatua. Jottei alkuperäinen ajatus muutu, tulee referoinnin olla tarkkaa ja huolellista. Työstä tulee nähdä selkeästi se, kuka on ajatusten takana. Työn laadusta, luotettavuudesta ja tekstin oikeakielisyydestä ovat vastuussa opinnäytetyön kirjoittajat. (Mäkinen 2006, 130.)

## 8 POHDINTA

Pohdintaosuudessa kerromme opinnäytetyömme projektin kulusta ja mietimme, miten olemme opinnäytetyöprosessin aikana kasvaneet ammatillisesti. Arvioimme myös koulutuksen hyötyä hoitotyöhön.

### 8.1 Opinnäytetyön projektin kulku

Opinnäytetyömme tavoitteena oli Kuusikummun hoitotyöntekijöiden tietoisuuden lisääminen estetiikan merkityksestä ikääntyneiden arjessa ja sen soveltaminen osaksi hoitotyötä. Opinnäytetyömme oli projekti, joka sisälsi koulutuksen Kuusikummun vakituisille hoitotyöntekijöille. Koulutuksen avulla saimme lisättyä hoitotyöntekijöiden tietoisuutta estetiikan merkityksestä ikääntyneelle ja syvennettyä heillä jo olemassa olevaa tietoa. Koulutusmateriaali lisättiin Kuusikummun hoito-henkilökunnan perehdytyskansioon, jonka toivomme toimivan hoitotyön apuvälineenä.

Pohdimme, että projektissamme mahdolliseksi riskiksi saattaa muodostua tutkitun teorian tiedon vähäisyys. Teoriapohjaa rakentaessa riski muuttui todelliseksi. Yksilön estetiikkaan liittyviä tutkimuksia, joita olisimme voineet soveltaa hoitotyöhön ja ikääntyneisiin, löytyi niukasti. Sen sijaan esimerkiksi hoitoympäristön vaikutusta ikääntyneen elämänlaatuun on tutkittu paljonkin. Tutkimustiedon vähäisyyden lisäksi listasimme riskiksi myös koulutukseen osallistuvien hoitotyöntekijöiden mahdolliset poissaolot. Tämä oli turha pelko, sillä kaikki hoitotyöntekijät osallistuivat koulutukseen suunnitellusti.

Projektin etenemisessä riskiksi olisi voinut koitua myös projektin aikatauluttaminen. Projektiamme toteutti kolme tasavertaista projektipäällikköä, joiden yhteisen

ajan löytyminen projektin toteuttamiselle olisi saattanut koitua riskiksi. Jokainen projektin jäsen asui eri paikkakunnalla, mikä asetti omat haasteensa. Keväällä 2015 suoritettut työharjoittelut eri paikkakunnilla pitkittivät kirjallisen työn tekoa. Opinnäytetyön prosessin aikana yksi projektipäälliköistä suoritti kolmen kuukauden vaihto-opintojakson ulkomailla ja toinen projektipäällikkö vietti välivuotta opinnoista. Nykyteknologian monipuoliset viestintämahdollisuudet, kollegiaalisuus projektipäälliköiden välillä sekä vahva sitoutuminen yhteisen päämäärän saavuttamiseksi varmistivat, etteivät aikataulu ja työnjako koituneet riskeiksi.

Ideointivaiheessa aiheemme toiminnalliseen opinnäytetyöhön löytyi helposti, kun pohdimme yhdessä, kuinka voisimme hyödyntää opinnäytetyöntekijöiden aikaisempaa ammattitaitoa ja työkokemusta hoitotyötä tukien. Aiempi ammattitaito ja työkokemus antoi valmiuden kehittää hiukan harvinaislaatusempi, mutta hyvin tärkeää aihetta käsittelevä koulutus hoitotyöntekijöille. Kohderyhmä koulutukselle löytyi helposti, sillä tämän tyyppinen koulutus herätti heti mielenkiintoa.

Yksilöestetiikan huomioiminen jää usein vähemmälle huomiolle hoitotyössä, koska asioita on priorisoitava resurssien valossa. On kuitenkin tärkeää huomioida näiden pienten tekojen merkittävyys yksilön kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Estetiikan merkitys ikääntyneen hyvinvoinnissa näyttelee merkittävää roolia ja tämä tulisi painottaa jo peruskoulutuksessa. Ikääntyneen estetiikkaa huomioitaessa on kuitenkin tärkeää muistaa asiakaslähtöisyys ja yksilön henkilökohtaiset esteettiset valinnat.

## 8.2 Ammatillinen kasvu opinnäytetyöprosessissa

Projektin kiinnostavin ja antoisin vaihe oli koulutuksen suunnittelu. Motivaatiota kasvatti työelämäyhteyden innostus aihetta kohtaan. Ideointivaiheessa kävimme keskusteluja työelämäyhteyden kanssa, ja saimme häneltä monia hyviä ideoita koulutukseemme ja vahvistusta sille, että koulutuksemme sisältö vastaa työelämän tarpeita.

Tiedon jakaminen ja yhdistäminen opetti projektipäälliköille uusia ja erilaisia näkökulmia. Ammatillinen ura kauneudenhoitoalalla on antanut meille hoitotyöhön erilaisen katsontakannan, jonka halusimme tuoda myös muiden hoitotyöntekijöiden tietoisuuteen. Saimme mielestämme heräteltyä hoitotyöntekijöitä ajattelemaan uudella tavalla ja koimme antaneemme heille uutta intoa hoitotyöhön. Ryhmätyöskentely vaatii yhteisen näkemyksen, joka muodostuikin jo projektimme alkuvaiheessa. Jokaisen projektipäällikön vahvuudet tukivat toisen heikkouksia. Vaikka toimimekin erilaisilla, persoonallisilla tavoilla, yhteinen näkemys opinnäytetyön lopputuloksesta kasvatti keskinäistä luottamusta.

Tärkeää on tehdä työtä sydämellä, kohdata jokainen ikääntynyt ihmisenä ja nähdä heidän tarpeensa yksilöllisellä tasolla. Projekti oli antoisa kokemus, jossa saimme käyttää luovuutta, hyödyntää aiempaa ammattitaitoamme ja kehittää itseämme yhdistelemällä kokonaisuuksia. Mielestämme projekti oli hieno ja mielenkiintoinen kokemus. Koulutuksen pitäminen toi meille itsevarmuutta ja esiintymiskokemusta. Itsetuntemuksemme on kasvanut projektin edetessä ja kyky työskennellä ryhmässä on kehittynyt.



### 8.3 Koulutusprojektin hyöty hoitotyöhön

Projektimme tavoite oli Kuusikummun hoitotyöntekijöiden tietoisuuden lisääminen estetiikan merkityksestä ikääntyneiden arjessa ja sen soveltamisesta osaksi hoitotyötä. Tavoitteemme oli realistinen ja vastasi työelämän tarpeita. Koulutuksemme sisältö oli Kuusikummun työntekijöille suureksi hyödyksi, ja he pystyivät heti alkaa soveltamaan koulutuksessa oppimiaan taitoja työelämässään. Koulutus herätteli hoitohenkilökuntaa ajattelemaan enemmän estetiikkaa hoitotyössään ja monet kokivat saavansa lisäoppia ja tukea sen toteuttamiseen. Saamamme kirjallisen ja suullisen palautteen perusteella osallistujat pitivät koulutusta hyödyllisenä. Työelämän asiantuntijuus antoi varmuutta koulutukseen.

Toivomme, että koulutuksemme sisältö jalkautuisi työelämään. Projektin päättyessä toivomme koulutuksen jättäneen jälkeensä uudenlaista näkökulmaa tarkastella asioita estetiikan huomioimisen näkökulmasta hoitotyössä. Tulevaisuudessa haluaisimme hyödyntää aiemmin oppimaamme osaamista hoitotyössä.

Projekti saavutti tavoitteensa ja sekä projektipäälliköt että projektin toimeksiantaja olivat tyytyväisiä lopputulokseen. Projektin vaikuttavuutta hoitotyöhön voisi mahdollisesti kartoittaa jatkotutkimuksella. Opinnäytetyön aikana syntyi ajatus jatkotutkimuksen aiheesta. Toivoisimme laadullista tutkimusta ikääntyneen yksilön estetiikan huomioimisesta arjessa ja varsinkin sen vaikutusta ikääntyneen hyvinvointiin.

## LÄHTEET

- Anttila, K., Kaila-Mattila, T., Kan, S., Puska, E-L. & Vihunen, R. 2007. Hoitamalla hyvää oloa. 11. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Autti, T., Helin-Salmivaara, A., Anttila, U., Anttolainen, M., Halila, H., Karvonen, M., Tolska, T., Turunen, J. P. & Pasternack, A. 2007. Opas täydennyskoulutuksen järjestäjälle. Pdf-tiedosto. Saatavilla: [http://static1.1.sqspcdn.com/static/f/1460109/20422295/1354084793690/suositus\\_taydennyskoulutuksesta.pdf?token=EwQchZeZ45sjelUL5DhpAxT%2Fjyk%3D](http://static1.1.sqspcdn.com/static/f/1460109/20422295/1354084793690/suositus_taydennyskoulutuksesta.pdf?token=EwQchZeZ45sjelUL5DhpAxT%2Fjyk%3D). Luettu 12.8.2015.
- Campo, R & Nummelin, N. 2005. Meikkiopas. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Castrén, I & Hulkkonen, R. 2002. Palapelimeikki. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Cowdell, F., Garrett, D. 2014. Older people and skin: challenging perceptions. *British Journal of Nursing*, 2014, Vol 23, No 12.
- Cordula, C. 2013. Uusi tyyli uusi elämä. Helsinki: WSOY.
- Engeström, Y. 2007. Perustietoa opetuksesta. Pdf-tiedosto. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10224/3665/engestr%C3%B6m1-175.pdf?sequence=2>. Luettu 25.2.2015.
- Forssen, A. 2007. Humour, beauty, and culture as personal health resources: Experiences of elderly Swedish women. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2007; 35: 228-234.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Helsinki: Tammi.
- Kadlec, A., Arumi, A., Immerwahr, J. & Barry, L. 2005. The Science of Aging Gracefully. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://www.afar.org/docs/migrated/AFARScienceofAgingGracefully.pdf>. Luettu 11.6.2014.
- Kan, S. & Pohjola, L. 2013. Erikoistu vanhustyöhön. 34. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Kankkunen, P & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kiikeri, P. & Laakso, M. 2012. Kampaukset. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kokkolan kaupunki 2011. Www-dokumentti. Saatavilla: [http://www.kokkola.fi/palvelut/sosiaali\\_ ja\\_ terveyspalvelut/vanhusten\\_ palvelut/palvelu\\_ ja\\_ laitosauminen/kuusikummun\\_ palvelutalo\\_ /fi\\_FI/toiminta/](http://www.kokkola.fi/palvelut/sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/vanhusten_ palvelut/palvelu_ ja_ laitosauminen/kuusikummun_ palvelutalo_ /fi_FI/toiminta/). Luettu 3.9.2015.
- Leino-Kilpi, H & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. 8. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Liikanen, H. 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisien hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Suomen mielenterveysseura. Keuruu: Otava.
- Luoma, T. & Oksman, M. 2013. Hiukset. Leikkaaminen, kampaaminen ja kosmetinen hoitaminen. 46. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Myllymäki, S. 2014. Vanhusten näkemyksiä itsemääräämisoikeuden toteutumisesta kotihoidossa. Pdf.tiedosto. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43096/URN:NBN:fi:jyu-201403211390.pdf?sequence=1>. Luettu 16.7.2015.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Naukkarinen, O. 2011. Arjen estetiikka. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- O'Neil, A. 2009. Geriatric Aesthetics. Www-dokumentti. Saatavilla: <http://todaysgeriaticmedicine.com/archive/063009p10.shtml>. Luettu 18.4.2014.
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. 2011. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Pelin, R. 2008. Projektihallinnan käsikirja. Helsinki: Projektijohtaminen Risto Pelin Oy.
- Rauste-Von Wright, M., Soini, T. & Von Wright, J. 2003. Oppiminen ja Koulutus. 9., uudistettu painos. Juva: WS Bookwell Oy.
- Ruuska, K. 2006. Terveystieteiden projektinhallinta. Helsinki: Talentum.

- Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. 7. painos. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Räsänen, Riitta 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Väitöskirja. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pdf-tiedosto. Saatavilla: [http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72064/R%C3%A4s%C3%A4nen\\_Riitta\\_DORIA.pdf?sequence=4](http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72064/R%C3%A4s%C3%A4nen_Riitta_DORIA.pdf?sequence=4) Luettu 25.2.2015.
- Salovaara, J. 2005. Näytä hyvältä – pukeutumisopas naiselle. Keuruu: Otava Oy.
- Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2009. Hoitotyön etiikka. Helsinki: Edita.
- Tuhkanen, M-L. 2006. Asiakkaan yksityisyyden turvaaminen hoitotyössä. Sairaanhoitaja-lehti. 3/2006 20-22 Luettu 18.4.2014.
- Vaara, R. 2013. Meikki itselle ja ammatiksi. 3. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. 2011. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. Pdf-tiedosto. Saatavilla: [http://www.etene.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=63023&name=DLFE-2903.pdf](http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=63023&name=DLFE-2903.pdf). Luettu 6.5.2014.
- Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. 2008. Vanhuus ja hoidon etiikka. Saatavilla: [http://www.etene.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=17135&name=DLFE-525.pdf](http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17135&name=DLFE-525.pdf). Luettu 16.7.2015.
- Varto, J. 2006. Estetiikka: teoria ja soveltaminen. Teoksessa A. Haapala, M. Honkanen & V. Rantala (toim.) Ympäristö, arkkitehtuuri, estetiikka. 2. painos. Vantaa: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopstokustannus, HYY Yhtymä.
- Vesivalo, R. 2015. Inhimillistä hoitoa. Terveyden & hyvinvoinnin tekijöiden lehti. Tehy. 3/2015, 9.
- Vilkkä H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. 2010. Gerontologinen hoitotyö. 2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Voutilainen P., Vaarama, M., Backman K., Paasivaara, L., Eloniemi-Sulkava, U. & Finne-Soveri U. 2002. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu-opas laatuun. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

WHO.2015. Definition of an older or elderly person. Www-dokumentti. Saatavilla: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>. Luettu 16.7.2015.

**KOKKOLAN KAUPUNKI**  
 Sosiaali- ja terveystoimi

 Viranhaltija ja virka-asema  
 Juola Maija  
 Vanhustyön palvelujohtaja

**VIRANHALTIJAPÄÄTÖS**  
 Muut

 Päivämäärä / pykälä  
 20.11.2014 / § 229

LIITE 1

Asia	<b>Tutkimuslupa-anomus</b>												
Päätös ja sen perustelut	<p>Myönnän tutkimusluvan Centia ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelman opiskelijoille Anniina Jylhä, Maarit Lassila ja Anu Tiilikainen</p> <p>Opinnäytetyö on projekti, johon liittyy koulutuksen järjestäminen Kuusikummun hoitohenkilöstölle estetiikan merkityksestä yksilön hyvinvoinnille. Opinnäytetyön nimi on Estetiikan huomioiminen ikääntyneen arjessa.</p> <p>Opinnäyte tulee tehdä siten, että salassapitomääräyksiä noudatetaan projektin kaikissa vaiheissa.</p>												
Allekirjoitus	 Vanhustyön palvelujohtaja												
Oikaisuvaatimus-oikeus	Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianomainen) sekä kunnan jäsen.												
Oikaisuvaatimusviranomainen	Sosiaali- ja terveystoimikunta												
Oikaisuvaatimusaika ja sen alkaminen	Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenten katsotaan saaneen päätöksestä tiedon kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksisaantitodistukseen merkittynä aikana.												
Oikaisuvaatimuksen sisältö ja toimittaminen	Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteluineen ja se on tekijän allekirjoitettava. Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä.												
Päätöksen nähtäväksi asettaminen	Sosiaali- ja terveystoimi, tiistai ____ / ____ 201__ klo 9-16.												
Tiedoksianto asianosaiselle	<table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Lähetetty tiedoksi kirjeellä</td> <td>Asianosainen</td> </tr> <tr> <td>Annettu postin kuljetettavaksi, pvm / tiedoksiantaja 20.11.2014/MJ</td> <td>Anu Tiilikainen</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Luovutettu asianosaiselle</td> <td>Asianosainen</td> </tr> <tr> <td>Paikka, pvm</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tiedoksiantajan allekirjoitus ja virka-asema</td> <td>Vastaanottajan allekirjoitus</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Muulla tavoin, miten</td> <td></td> </tr> </table>	<input checked="" type="checkbox"/> Lähetetty tiedoksi kirjeellä	Asianosainen	Annettu postin kuljetettavaksi, pvm / tiedoksiantaja 20.11.2014/MJ	Anu Tiilikainen	<input type="checkbox"/> Luovutettu asianosaiselle	Asianosainen	Paikka, pvm		Tiedoksiantajan allekirjoitus ja virka-asema	Vastaanottajan allekirjoitus	<input type="checkbox"/> Muulla tavoin, miten	
<input checked="" type="checkbox"/> Lähetetty tiedoksi kirjeellä	Asianosainen												
Annettu postin kuljetettavaksi, pvm / tiedoksiantaja 20.11.2014/MJ	Anu Tiilikainen												
<input type="checkbox"/> Luovutettu asianosaiselle	Asianosainen												
Paikka, pvm													
Tiedoksiantajan allekirjoitus ja virka-asema	Vastaanottajan allekirjoitus												
<input type="checkbox"/> Muulla tavoin, miten													
Lisätietoja													
Liitteet	Opinnäytetyösuunnitelma												
Sisäinen jakelu	Marja-Liisa Svenfelt, Hanna Saarinen, Vuokko Paananen, Pasi Paasila												

# ESTETIIKAN HUOMIOIMINEN IKÄÄNTYNEEN ARJESSA

## KOULUTUS KUUSIKUMMUN TYÖNTEKIJÖILLE

Anniina Jylhä, Maarit Lassila & Anu Tiilikainen

### PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE

- Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Kuusikunnan vakituiselle hoitohenkilökunnalle tietoa ikääntyneen estetiikasta arjessa koulutusprojektin muodossa.
- Tavoitteena on Kuusikunnan hoitotyöntekijöiden tietoisuuden lisääminen estetiikan merkityksestä ikääntyneiden arjessa ja sen soveltamisesta osaksi hoitotyötä. Näin voidaan tukea asukkaiden hyvinvointia.

#### JOHDANTO

- estetiikka
- seksuaalisuus

#### HYGIENIA

#### HIUKSET

- hiuslaadut
- hiusten hoito
- muoto-oppi
- pikakampaukset - rullaus, letit ja nuttura

#### VAATETUS & ASUSTEET

- vartalo-tyypit
- värit
- käytännöllisyys

#### TRIMMAUS

- parta-, nenä-, korva- ja kulmakarvat
- rajaukset - pulisongit ja niskaraja

#### EHOSTUS

YHTEENVETO ja vapaata keskustelua

Kirjallisen palautteen anto

14.30 KAHVI

"Vanhan naisen silmärei'istä katselee maailmaa ja  
 kanssaihmissiään nuori tyttö,  
 se sama jonka katseen hän kohtasi Jussin  
 näyttämässä valokuvissa ja omien lastenlastensa  
 silmissä heidän istuessaan auton takapenkillä  
 Suomeen palattuun, kanelikorppua  
 pureskellessaan. Se katse ei sammuu, sisäiset silmät  
 eivät vanhene,  
 niillä tähyillään elämää vielä vanhuuden naamion  
 takaakin yhtä nuorena,  
 samana, vaikka kukaan ei sitä tiedä.  
 Se on vanhuuden salaisuus."

Eeva Kilpi: Unta vain 2007, 74-75

## ESTETIIKKA

- **Estetiikka** on filosofian ala, jonka tutkimuskohteina on kauneus, taide, ja muut asiat joihin voidaan liittää esteettisyyden kokemus, tai elämys ja esteettisiä arvoja. Estetiikka terminä ei ehkä kuulu jokapäiväiseen arkikieleen, mutta vastaamme tulee esteettisiä ilmiöitä päivittäin. Muun muassa pukeutumisen ja ulkonäkömme kautta olemme tekemisissä esteettisten ilmiöiden kanssa. Ulkonäkömme perustuu esteettisille periaatteille. Estetiikka vaikuttaa myös omaan hyvinvointiimme ja koko ympäristön tilaan tekojemme kautta.

Olemme huomioineet, että hyvin usein ikääntyneiden ulkonäköä koskevat tarpeet laiminlyödään. Tästä syystä päätimme tehdä opinnäytetyön aiheeseen liittyen. Opinnäytetyömme on projekti, joka pitää sisällään koulutuksen estetiikan merkityksestä ikääntyneen arjessa. Ajatus opinnäytetyön aiheeseen kumpusi aiemman työkokemuksemme pohjalta.



## ESTETIIKKA

Asiaa, jota on miellyttävää katsella, pidetään yleensä kauniina. Yleispätevällä tasolla on vaikeaa määritellä kauneuden käsitteitä, sillä kauneuskäsitykset vaihtelevat ja poikkeavat eri aikakausien välillä. Antiikin ajoista nykyaikaan asti on etsitty kauneuden lähdettä ja tutkittu kauneuden käsitettä mutta ohjeita täydellisen kauneuden luomiseksi on mahdotonta laatia. Meistä jokainen näkee kauneuden asioissa eri tavoin, vaikka katsoisimme samoja asioita samaan aikaan. Toiset ihmiset tavoittelevat täydellisyyttä kun taas toisille epätäydellisyys edustaa täydellisyyttä.

## ARJEN ESTETIIKKA

Ihmiset eivät jätä esteettisiä asioita huomaamatta, vaan päinvastoin keskittyvät niihin hyvinkin usein ja antavat niille paljon painoarvoa. Arki ei hyljeksi esteettisyyttä, vaan päästää sen nautiskellen tunkeutumaan viimeisiin onkaloihinsa. Se mikä ympäröi meitä jatkuvasti ja väkisin ei voi olla liian luovaa. Se ei voi myöskään olla johonkin tiettyyn malliin pysähtynyttä. Erityisesti arki ei voi koostua vain jostakin yhdenlaisesta jatkuvaa huomiota vaativasta asiasta tai arvoalueesta kuten esteettisyydestä vaan siinä on samanaikaisesti ja peräkkäin useita erilaisia puolia, jotka kaikki ovat tärkeitä. Esimerkiksi vaikkapa pukeutuminen on samanaikaisesti esteettinen, eettinen, seksuaalinen ja taloudellinen teko.

## SEKSUAALISUUS

- Hoitolaitoksissa asuvat iäkkäät joutuvat sopeutumaan hoitolaitoksensa oloihin myös seksuaalisuutta koskevissa asioissa. Tällaisille iäkkäille fyysisiä kontakteja sisältävät aistikokemukset ja rakastava huolenpito ovat erityisen tärkeitä.
- Oman hyvinvoinnin turvaamiseksi myös itsensä hoitaminen, kuten ulkonäöstä huolehtiminen, on tärkeää.
- Hoitotyöntekijöiden on tärkeää auttaa iäkkäitä pukeutumaan kauniisti ja hoitamaan hiuksiaan ja ulkonäköään.

## KEINOJA NAISEN SEKSUAALISEN IDENTITEETIN TUKEMISEEN

- Kokemusta omasta viehättävyydestä tuetaan
- Autetaan huolehtimaan ulkonäöstä
- Keskustellaan naisena olemiseen liittyvistä asioista
- Mieshoitaja toimii iäkkään naisen parissa hoitajana, mutta myös omalla yksilöllisellä tavallaan miehenä

## KEINOJA MIEHEN SEKSUAALISEN IDENTITEETIN TUKEMISEEN

- Kokemusta oman elämän hallinnasta tuetaan
- Osoitetaan selkeästi arvostusta miehenä
- Autetaan jatkamaan aiempien tottumusten mukaista vaatetus- ja parranajotapaa
- Vaippon käyttöä vältetään
- Mahdollisuuksien mukaan virtsaaminen seisaaltaan
- Annetaan mahdollisuus nauttia viehättävien naisten katsomisesta
- Puhutaan ”miesten juttuja”
- Naishoitaja toimii iäkkään miehen parissa hoitajana, mutta myös omalla yksilöllisellä tavallaan naisena

## HENKILÖKOHTAINEN HYGIENIA

- Peseytyminen
- Hiusten hoito
- Suun hygienia ja hoito
- Jalkojen hoito
- Miehillä parranajo ja hoito

## IHON HOITO

- Hygieniasta huolehtiminen auttaa ihoa pysymään ehjänä ja terveenä
- Vältä liikapesua (kuivuus & kutina)
- Kuivan ihon pesuaineena vähärasvainen perusvoide tai varsinainen perusvoide
- Kuivan ihon hoitoon perusvoide
- Käyttöön asiakkaan omat ihonhoitotuotteet! (kasvo- & silmänympärysvoitteet)

## PESEYTYMINEN

- Tavoitteena puhdistaa ihoon tarttunut hiki ja lika
- Virkistävä ja mielihyvää tuottava tapahtuma
- Eri ihmisillä erilaiset peseytymismielitymykset ja -tottumukset
- Tärkeää että yksilö saisi mahdollisimman pitkään itse valita missä ja miten peseytyy
- Pyritään tukemaan itsenäistä selviytymistä
- Yksityisyyden takaaminen

## KÄSIEN HOITO

- Suositeltavaa tehdä kerran viikossa
- Edesauttaa käsien ihon ja kynsinauhojen pysymistä joustavina, pehmeinä ja ehjinä → ehkäisee tartuntojen leviämistä ja tulehdusten syntymistä
- Kynsisilsa ja kynsivallintulehdus tavallisimpia sairauksia
- Kynsivallintulehduksessa aiheuttajana sienet tai bakteerit, kynsisilsassa sienet
- Psoriasis ja erilaiset käsi-ihottumat aiheuttavat kynsimuutoksia

## KÄSIEN HOITO

### MANIKYYRI

- Puhdista kädet ja poista vanha kynsilakka
- Muotoile kynnet hiekkapaperiviilalla
- Levitä kynsinauhavoide ja hiero kynsinauhat
- Hiero kädet käsivoiteella
- Puhdista käsivoide kynsistä ja lakkaa tai kiillota ne

## HIUSLAADUT

- Hiukset voivat olla kiharat, taipuisat tai suorat
- Ne voivat olla myös jäntevät tai veltot
- Hiuksen pinta voi olla liukas tai karhea
- Yksittäinen hius ohut, normaali tai paksu
- Hiusmassa runsas tai ohut
- Myös hiuksen kunto vaihtelee ja niissä olevat käsittelyt muuttavat hiuksen rakenteen kemiallisia ominaisuuksia
- Rakennevauriot hiuksissa johtuvat erilaisista käsittelyistä (värjäys, permanentti)
- Rakennevaurioitunut hiusrakenne menettää joustavuutta ja veltostuu
- Vaurioitunut rakenne aiheuttaa hiuksen venymisen, etenkin märkänä hius vaurioituu ja katkeaa helposti

## HIUSLAADUT

- Taipuisa hius näyttää kuohkeammalta
- Kiharaiset hiukset sijoittuvat ilmastavasti toistensa päälle
- Suorat hiukset laskeutuvat toistensa lomaan limittäin sileästi ja litteästi
- Saattaa näyttää helpommin likaiselta, koska hiuspohjan tahi liukuu hiusta pitkin
- Kuivat ja puhtaat hiukset ovat usein sähköiset ja lentävät
- Harvahiuksisille permanenttikäsittelyllä voidaan tuoda tuuheampaa vaikutelmaa ja hiusmassasta tulee ilmastavampi
- Tuuheahiuksiset saattavat kamppailla hiuspohjan ongelmien kanssa, koska runsaat hiukset häiritsevät hiuspohjan ilmanvaihtoa (pesu ja erityisesti huuhtominen tärkeää)
- Muotoilutuotteilla voidaan vaikuttaa epämieluisiin ominaisuuksiin

## HIUSTEN HOITO

- Tavoitteena ovat puhtaat, kiiltävät ja helposti kampaautuvat hilseettömät hiukset
- Yleisimmät syyt hiuspituuden hoitamiseen ovat hiusten kuivuus tai rakenneauriot, jotka voivat olla seurausta värjäyksistä, permanenttauksista tai esimerkiksi mekaanisesta rasituksesta kuten föönaus
- Hiuspohjaa hoidetaan yleensä rasvoittumisen, hiustenlähtöongelman tai hilseen takia
- Huoliteltu kampa ja hyvin hoidetut hiukset ovat iäkkään itsetunnon ja hyvänolon tunteen kannalta tärkeitä
- Hiusten päivittäinen kampaaminen ja harjaaminen vilkastuttavat päänahan verenkiertoa, saattavat rasvan hiusten latvoihin ja saavat hiukset näyttämään huolitelluilta

## HIUSTEN HOITO

Shampoo valitaan puhdistustarpeen mukaisesti. Valinta tehdään hiuspohjan ja hiuksen kunnon ja laadun mukaan. Shampooon puhdistusteho vaihtelee riippuen puhdistavien ainesosien määrästä. Jos hius jää rasvaiseksi pesusta huolimatta, voi syynä olla joko vääränlainen shampoo tai huonosti tapahtunut pesu / huuhtelu. Joskus on hyvä käyttää myös syväpuhdistavaa shampooa, koska sillä saadaan poistettua tehokkaasti myös muotoilutuotteiden jäämät. Myös allergiat vaikuttavat shampooon valintaan.

Pesutilanteessa

- Vesi toimii liuottimena ja se myös kuljettaa lian pois
- Pesuaine liuottaa likaa ja lisää veden kostutuskykyä
- Pesuotteilla tehostetaan lian irtoamista
- Hoitoaine parantaa hiusten kammattavuutta ja ulkonäköä

## HIUSTEN PESU

- Hiukset kammataan ennen pesua ja kastellaan hyvin ennen shampooon levitystä
- Shampoo hierotaan hiuksiin ja päänahkaan pehmein pyörivin liikkein sormenpäillä
- Pitkien hiusten kuivia latvoja ei tarvitse erikseen vaahdottaa
- Parin minuutin hieronnan jälkeen hiukset huuhdellaan huolellisesti
- Pesun jälkeen hiuksiin levitetään tarpeen mukaan hoitoainetta jonka annetaan vaikuttaa käyttöohjeen mukainen aika ennen huuhtelemista
- Hiukset kuivataan painelemalla niistä vesi pyyheliinaan
- Hiukset kammataan ja muotoillaan iäkkään ihmisen toivomalla tavalla
- Säännöllinen parturissa tai kampaajalla käynti kuuluu myös hiustenhoitoon
- Useimmissa vanhainkodeissa toimii oma kampaaja

## HIUSTEN HOITO

- Hiustenpesussa shampooon kanssa tulisi aina käyttää hoitoainetta
- Hiusten kuivuminen, rakenneauriot, sähköistyminen ja kiillottomuus kertovat kosteuden puutteesta
- Muun muassa föönaus, UV-valo, aurinko, kloori ja merivesi kuivattavat hiusta
- Kuiviin hiuksiin käytetään kosteuttavaa hoitoainetta
- Rakenneaurioituneeseen korjaavia hoitoaineita jotka sisältävät rakennepaikkaavia ainesosia
- Kiillottomaan hiukseen voidaan lisätä kiiltoa esimerkiksi silikonia sisältävillä hoitoaineilla

## HIUSTEN HOITO

- Kampojen ja harjojen piikkien on hyvä olla pyöristettyjä koska terävät piikit voivat vahingoittaa päänahkaa
- Suuret kädensijat ovat avuksi jos esineisiin tarttuminen on vaikeaa
- Hiustenpesutiheys vaihtelee myös iäkkäillä hyvin yksilöllisesti. Siihen vaikuttavat päänahan talineritys ja iäkkään omat toiveet
- Henkilökohtaiset mieltymykset ja käytettävissä olevat varat vaikuttavat shampooon ja hoitoaineen valintaan
- Jos päänahassa esiintyy hilsettä tai karstaa niitä hoidetaan hilseshampoolla tai muilla lääkärin määräämillä paikallishoitovalmisteilla

## HIUSTEN HOITO

Terveessä hiuspohjassa ei ole punoitusta tai hilsettä ja se on täysin ehjä. Rasvainen hiuspohja on arka, ärtynyt ja punoittava. Siinä on rasvainen ja öljymäinen kiilto, vaikka pesukertoja olisi useampi viikossa. Rasvaista hiuspohjaa voidaan rauhoittaa alkoholipohjaisella hiusvedellä, jota voidaan lisätä päähän päivittäin ilman hiustenpesua. Hiusvesi kuivattaa hiuspohjaa ja sillä on antibakteerinen vaikutus.

## TYÖVÄLINEET

- Selvityskammat
- Leikkauskammat
- Sakset ja muotoilusakset
- Veitset
- Hiustenleikkauskoneet
- Parranajon työvälineet
- Fööniharjat (runko-osassa puu vähentää sähköisyyttä)
- Samettirullat ja tarrarullat (tarrarullia ei huonokuntoisiin eikä pitkiin hiuksiin)
- Piikkikammat
- Aukikampausharjat
- Tupeerauskammat
- Pinnit ja hengettömät

## TYÖVÄLINEIDEN JA LAITTEIDEN PUHDISTUS JA HUOLTO

1. Mekaaninen irtolian puhdistus (hilse, hiuksenpätkät, pöly)
  2. Pesu miedosti emäksisellä pesuaineella
  3. Kuivaus
- Sakset ja koneet puhdistetaan käytön jälkeen ja öljytään säännöllisesti
  - Säilytetään kuivassa paikassa → estää mikrobien kasvun
  - Mikrobitartunnan vaara pienenee mikrobimassan pienetessä

## MUOTO-OPPI

- Hiusten muotoilu koostuu rakenteesta, muodosta ja värien yhteisvaikutelmasta
- Kampausten muotoilussa käytetään usein termiä volyyymi, jolla tarkoitetaan kampausten kokoa
- Volyyymia saadaan lisättyä esim. permanentilla, leikkaustekniikoilla tai tilapäisesti kohottamalla hiuksia hiuspohjasta erilaisin menetelmin
- Värejä voidaan käyttää varjostukseen, sillä ne lisäävät syvyysvaikutelmaa
  - vaaleat värit korostavat, nostavat ja laajentavat
  - tummat värit pienentävät ja rajaavat
- Kampausten painopisteeksi kutsutaan kohtaa, jonne hiusmassa kerääntyy tai kampaussuunnat kohtaavat

## MUOTO-OPPI

- Kampauksen yleismuodon määrittelevät kampauksen luonteen pyöreys, kulmikkuus, symmetria tai epäsymmetria
  - pyöreät muodot pehmentävät ja kulmikkaat koventavat
  - epäsymmetria luo jännitteitä
- Hiukset kehystävät kasvoja ja vaikuttavat kasvojen piirteisiin voimakkaasti
- Ihanteellisena kasvonmuotona pidetään yleisesti ovaaleja kasvoja
- Poikkeavia piirteitä ei aina pyritä lieventämään, vaan kasvoista tulee löytää yksilön persoonalliset piirteet

## KAMPAUSTUOTTEET

- Pyritään muuttamaan hiusten ulkonäköä ja pintarakennetta sekä tuuheuden tai sileyden tuntoa
- Niiden avulla hiukset pysyvät paikoillaan valmiissa kampauksessa
- Kampaustuotteet jaetaan muotoilutuotteisiin ja viimeistelytuotteisiin

## KAMPAUSTUOTTEET

### KAMPAUSVAAHTO

- Kuivuu hitaasti, joka mahdollistaa pohjatöiden tekemisen kiireettä
- Vaikuttaa hiuksen rakenteen muutokseen kalvonmuodostajien ansiosta
- Sisältää pehmittimiä ja sähköisyyttä vähentäviä aineita
- Voidaan käyttää kuiviin tai märkiin hiuksiin
- Voidaan viedä käsillä tai harjalla

### KAMPAUSNESTE

- Helposti levittyvä (suihkutetaan hiuksiin)
- Tyviosalle tarkoitetuissa muotoilutuotteissa käytetään pillimäistä annostelijaa
- Suojaa hiusta lämmöltä



## HIUSTENLÄHTÖ

- Vanhuusiässä hiuksia lähtee enemmän kuin nuorena
- Hiuksia irtoaa tasaisesti läpi vuoden, n. 50-100 hiusta vuorokaudessa
- Normaalia runsaampi hiustenlähtö on merkki häiriöstä hiuksen elinkaaressa
- Syitä mm.; sairaudet, heikentynyt yleiskunto, elimistön tulehdukset, lääkitys, raskaus, mekaaninen rasitus, jatkuva stressi, sinkin puute, hiuspohjan hilseily
- Perinnöllinen hiustenlähtö (miespuoleinen kaljuuntuminen) yleisin hiustenlähdön syy
- Pälvikalju
  - Tulehduksellinen autoimmuunisairaus
  - Hiuksia ja partaa irtoaa läiskittäin tarkkarajaisilta alueilta
  - Tauti on yleensä yhteydessä atooppiseen yliherkkyyteen ja perinnöllisyyteen
  - Stressi laukaiseva tekijä

## VAATETUS / vartalotyypit

- H suora ja tasapaksu. Yksi tavallisimpia suomalaisten naisten vartalotyypeistä. Korosta keveyttä ja kurveja.
- X tiimalasi.Ihanteellinen muoto, ylä- ja alaosa ovat tasapainossa. Vältä liiallista vyötärön korostamista, sillä se tekee hartiat ja lantion liian leveiksi.
- O pyöreä. Yleinen vartalotyyppi. Tavoittele keveää olemusta. Suosi selkeyttä ja yksinkertaisuutta, vältä koristeellisuutta ja kuvioita.
- A leveälanteinen, kapeat hartiat. Tyypillinen vartalomalli. Vartalo kaipaa tasapainoa kaikin tavoin, kiinnitä huomio yläosaan.
- V leveäharteinen, kapea alaosa. Helppo vartalotyyppi, mutta kaipaa tasapainoa ja oikeita suhteita.

## VAATETUS / värit

- Värit – Pohjolassa vuodenaikojen ja luonnonvalon suuri vaihtelu vaikuttaa värimaailmaan enemmän kuin eteläisemmissä maissa. Klassiset värit ovat pitkäaikaisia valintoja; musta, harmaa, ruskea, beige ja sininen. Perusvärisen asun päivitys onnistuu helpoiten lisäämällä väriä puseroon. Hankintoja tehdessä kiinnitä huomiota materiaaleihin! Laadukkaat materiaalit oikein hoidettuina kestävät pidempään. Vastavärien yhdistely toimii aina! Musta-valkoinen, musta-punainen, sini-valkoinen jne. Kiinnostavamman asusta saat lisäämällä siihen kolmannen värin!
- Kesä – raikkaat ja kirkkaat värit! Muista myös, että syksyn ja talven pimeydessä värit piristävät arkea!

## VAATETYyli

- Ihmisen henkilöhistoria kertoo myös suhtautumisesta pukeutumiseen. Entiset ammatit ja sosiaalinen asema vaikuttavat osaltaan myös ikääntyneen vaatetukseen.
- Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen tyyli, iästä riippumatta. Kunnioita ikäihmisen omaa tyyliä, vaikka se ei omaan makumaailmaasi istuisikaan!
- Anna ikääntyneelle mahdollisuus itse valita vaatteensa. Huolehdi, että vaatteet istuvat hyvin ja laskeutuvat siististi.
- Muistathan tarjota ikääntyneelle peiliä, että hän näkee itsensä! Kehut piristävät aina!

## VAATETUS / käytännöllisyys

- **Luonnonkuidut** – ominaisuudet lyömättömiä. Lämmin kun viluttaa ja viileä kun on kuuma. **Villa** – loistava lämmönsäätelykyky, **puuvilla** – kestävä ja helppohoitoinen. Kestää pesua hyvinkin kuumassa lämpötilassa. **Pellava** – viileä kuumassa ilmassa, helppohoitoinen ja kestävä pesua korkeissa lämpötiloissa.
- **Tekokuidut** – muuntokuidut ja synteettiset kuidut. Muuntokuiduista tärkeimmät **modaali ja viskoosi**. Synteettiset polyamidi ja polyesteri ja akryyli.
- Ihon kuivumista vähentää miedon pesuaineen käyttö pyykinpesussa

## VAATETUS / käytännöllisyys

- Luonnonkuituiset vaatteet saa melko huoletta pestä 60 asteisessa pesuohjelmassa. Synteettiset materiaalit max. 40 asteisessa.
- Vaatehankintoja tehdessä huomioi vaatteiden puettavuus;
  - joustava vyötärö, puseroissa napitus, joustava, reilunkokoinen pääntie
  - vetoketju ja napitus housuissa
  - kangasvalinnat

## VAATEHUOLTO/SÄILYTYS

- Pesua vältettävä, vain tarvittaessa
- Luonnonmateriaalien tuuletus, varsinkin villa puhdistuu tuulettamalla
- Erilaiset pesuohjelmat eri materiaaleille, huomioitava varsinkin villaa sisältävien tuotteiden pesussa
- Vaatteiden oikeaoppinen säilyttäminen vaatekaapissa;
  - vaatteiden siisti laskostaminen hyllyille
  - pitkien vaatteiden ja helposti rypistyvien vaatteiden ripustaminen vaateripustimiin
  - vaatehyllyjen nimikointi helpottamaan vaatesäilytystä

## ASUSTEET

- KORUT JA KELLOT
- HUIVIT
- LAUKUT
- VYÖT
- HATUT / PÄÄHINEET



( <http://www.thinkstockphotos.ca/image/stock-illustration-retro-fashion-accessories-for-lady/187926319> )

## PARTA

- Tärkeä osa minäkuva.
- Hoidetaan päivittäin; lyhyt parta ajetaan ja pitkä kammataan.
- Parran siisteys on miehille todella tärkeää, ja se kuuluu osana heidän ulkoiseen hyvinvointiinsa.
- Parta hoidetaan kuten hiukset, pesemällä saippualla tai shampooilla ja kammataan muotoonsa.
- Parranajon yhteydessä huolehdittava ihonkunnosta (partasilsa)
- Erilaiset partalaadut: Pehmeä tai karhea, tiheä tai harva ja kasvunopeus voi olla nopeaa tai hidasta.
- Parranajossa käytetään konetta, partaveistä tai höylää.
- Tottumukset ovat parranajossa miehille kovin tärkeitä, ja näin olisi mukava, että rutiinit säilyisivät myös heidän ollessaan vanhoja.

## PARRANAJO KONEELLA

- Kun parranajokonetta käytetään on ihon oltava kuiva, sillä terät uppoavat kosteuden pehmittämään ihoon.
- Konetta tulee liikuttaa jatkuvin liikkein, koska paikoillaan olevat leikkausterät vahingoittavat ihoa.
- Konetta ei myöskään saa painaa voimakkaasti ihoa vasten.
- Sähkökone tulee puhdistaa ja huoltaa jokaisen käyttökerran jälkeen. → irrota terät, puhdista ne irtoliasta, desinfioi terät alkoholiliuoksessa.

## PARRANAJO VEITSI/HÖYTLÄ

- Levitä partavaahto kasvoille pyörivin liikkein (jos aikaa, lämmin pyyhe kasvoille pehmittämään ihoa ja sänkeä)
- Parta ajetaan myötäkarvaan painamatta liikaa. Sen jälkeen levitetään toinen kerros vaahtoa ja ajetaan parran sivut.
- Tämän jälkeen tunnustellaan kasvoja, ja jos sänkeä tuntuu, levitetään vielä vaahtoa ja ajetaan viimeinen kerta.
- Viimeisellä ajokerralla voidaan ajaa vastakarvaan, jotta kaikki karvat saadaan varmasti pois ja iho tuntuu kauttaaltaan sileältä.

## PARRANAJO VEITSI/HÖYTLÄ

- Ihoa kannattaa venyttää parranajon helpottamiseksi ja myös kasvojen liikkeillä parranajo helpottuu.
- Pulisongit tulee rajata asiakkaan toivomalle korkeudelle.
- Levitä kasvoille kylmä pyyhe, taikka pese kasvot kylmällä vedellä ihohuokosten sulkemiseksi.
- Kasvoille voi levittää kosteuttavan voiteen. Lopuksi asiakkaan omaa partavettä. (Ei rikkoutuneelle iholle!)

## TRIMMAUS

- Parranajon yhteydessä on hyvä trimmata myös muut pitkäksi kasvaneet karvat, kuten niskavillat, sekä korva-, kulma- ja nenäkarvat. Nämä on helppo siistiä partakoneella.
- Nenäkarvojen leikkaamista helpottaa kun nenänpäää nostetaan ylöspäin ja näin koneella voidaan leikata karvat, joita nenän ulkopuolella näkyy.
- Korvista karvat tulee leikata korvalehdiltä, sekä korvan keskeltä.
- Kulmakarvat on helppo siistiä siten, että karvat kammataan ylöspäin ja pisimmät leikataan joko saksilla tai koneella kamman päältä tasaiseksi.

## EHOSTUS

- Tyypillisimpiä ehostuksen kohteita iäkkäillä naisilla ovat huulet, kulmat ja posket. Näillä pienillä ehostuksilla kasvojen piirteitä saadaan helposti ja nopeasti korostettua. Lisäksi pienikin meikki muuttaa paljon ilmettä ja ilostuttaa mieltä.
- Iäkkäällä on myös oikeus nähdä itsensä peilistä
- Kehut piristävät!

## KULMAKARVAT

- Kasvojen ilmeikkäin osa on kulmakarvat.
- Tasapaino ja korkeus on helppo mitata esimerkiksi meikkisiveltimen varren tai kynän avulla. Kynän tai siveltimen varsi asetetaan pystysuoraan nenän ulkoreunasta kohti silmän sisänurkkaa. Tämä on kulmakarvan alkukohta.
- Muotoiltaessa kulmakarvoja tulee ottaa huomioon kulmien tasapaino, korkeus, paksuus, muoto, sekä väri.
- Kulmakarvan loppukohta mitataan laittamalla kynä viistosti nenän ulkonurkasta kohti silmän ulkonurkkaa. Kulmakarvojen korkein kohta on suurin piirtein iiriksen ulkoreunan kohdalla.

## HUULET

- Huulet on kasvojen sensuellein osa.
- Huulet viestittävät helposti mielialoja. Suu ja huulet ovat tärkeä osa kasvojen ilmettä ja huulimeikin tulisi lisätä niiden kauneutta.
- Myös huulten mittasuhteita voidaan korjata huulimeikillä.
- Huulipunaa valittaessa kiinnitetään huomiota punan hoitavuuteen, kestoon ja näyttävyyteen.
- Värin valintaan vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa vaateväryitys, muoti, mallin oma väryitys, sekä erityisesti persoona.

## POSKIPUNA

- Poskipuna muotoilee kasvoja ja tuo kasvoille lämpöä, hehkua, sekä kuulakkuutta.
- Poskipunaa levitettäessä liika väri sipaistaan kämmenselkään, jonka jälkeen poskipunaa sivellään kevyesti poskelle.
- Poskipunan levitys aloitetaan korvan keskinipukan kohdalta poskiluuta pitkin. Poskipunaa ei saa laittaa liian alas, eikä liian lähelle nenää. Oikea paikka löytyy tunnustelemalla poskiluuta sormilla. Posken korkeimman kohdan löytää myös helposti, kun pyydetään mallia hymyilemään.
- Kun poskipuna sointuu ihon väriin, on lopputulos kaunis. Poskipunan ja huulten ei tarvitse olla samanväriset.

## LÄHTEET

- Kan, S & Pohjola, L. 2013. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Kiiikeri, P. & Laakso, M. 2012. Kampaukset. Helsinki : SanomaPro Oy.
- Leino-Kilpi, H & Välimäki, M. 2009. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Luoma, T. & Oksman, M. 2010. Hiukset. 4. painos. Helsinki: WSOYPro Oy.
- Naukkarinen, O. 2011. Arjen estetiikka. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Salovaara, J. 2005. Näytä hyvältä – pukeutumisopas naiselle. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Vaara, R. 2013. Meikki itselle ja ammatiksi. 4.painos. Helsinki: Edita Prima.



# **KOULUTUS** **ESTETIIKAN HUOMIOI-** **MINEN IKÄÄNTYNEEN** **ARJESSA**

---

**27 MARRASKUUTA 2014**

**KLO 12.00-14.30**

CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYSTIE 1, 67200 KOKKOLA

---

Sairaanhoitajaopiskelijat (AMK) Jylhä, Lassila & Tiilikainen järjestävät opinnäytetyönään koulutustilaisuuden hoitohenkilökunnallenne. Tilaisuuden jälkeen kahvitarjoilu.

TERVETULOA!



## PALAUTE 27.11.2014 JÄRJESTETYSTÄ KOULUTUSPÄIVÄSTÄ

Sukupuolesi                      Ammattinimikkeesi: \_\_\_\_\_  
nainen  mies

1. Vastasiko koulutuspäivän sisältö odotuksiasi?

Kyllä  Ei

Perustelut:

---

---

---

2. Mitä muuta olisit toivonut koulutuspäivän sisältävän?

---

---

---

3. Oliko koulutus mielestäsi tarpeellinen?

Kyllä  Ei

Päivän kokonaisarvio      huono      tyydyttävä      hyvä      kiitettävä  
(ympyröi vastauksesi)

KIITOS PALAUTTEESTASI!



**BUDJETTI JA AIKATAULU****BUDJETTI:****MENOT:**

Projektijohtajien palkat	Ei määritelty (15op.)
Kahvitarjoilu	Työelämätaho kustantaa
Koulutustilat	Ammattikorkeakoulun puolesta
Koulutusmateriaalit	Omahankintaiset
Materiaalikulut	20€
Matkakustannukset	200€

**TULOT:**

Rahoitus	Omakustanteinen
----------	-----------------

**AIKATAULU:**

**Helmikuu 2014:** Aihepiirin valinta, rajaaminen ja aihepiirisuunnitelma. Yhteydenotto Kokkolan Kuusikunnan palveluesimieheen Marja-Liisa Svenfeltiin → Toteutus Kuusikumpuun.

**Maaliskuu 2014:** Palveluesimies Marja-Liisa Svenfeltin tapaaminen → Alustavan suunnitelman läpikäyminen

**Toukokuu 2014:** Opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen, palautus ja opinnäytetyösuunnitelman seminaari

**Kesä-syyskuu 2014:** Opinnäytetyösuunnitelman viimeistely. Toteutettavan projektin suunnittelu.

**Syyskuu 2014:** Opinnäytetyösuunnitelman hyväksyminen

**Lokakuu 2014:** Tutkimuslupahakemus

**Marraskuu 2014:** Tutkimuslupapäätös ja yhteistyösopimus

**Marraskuu 2014:** Projektin toteutus

**Kevät-kesä 2015:** Opinnäytetyön kirjallisen osuuden työstäminen

**Syyskuu 2015:** Valmiin opinnäytetyön jättäminen hyväksyttäväksi