

VIRIKKEELLISTÄ PÄIVÄTOIMINTAA IKÄIHMISILLE KOIVULASSA

Päivi Björkstedt ja Tuija Kautto

Opinnäytetyö, kevät 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä

Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Björkstедt, Päivi & Kautto, Tuija. Virikkeellistä päivätoimintaa ikäihmisille Koivulassa. Pieksämäki, kevät 2010.

41 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK).

Kehittämishankkeen tavoitteena oli kehittää Joroisten kunnan tarjoamasta ikäihmisten päivätoiminnasta ajanmukaista ja suunnitelmallista. Ikäihmisten päivätoiminnasta haluttiin sisällöltään laadukasta ja virikkeellistä. Kehittämishanke toteutettiin yhteistyössä päivätoiminnan työntekijöiden kanssa.

Hankkeella etsittiin ja annettiin uusia ja ajanmukaisia ideoita ja ehdotuksia ikäihmisten viriketoimintaan. Lisäksi työntekijöitä innostettiin ja motivoitiin päivätoiminnan työn suunnitteluun sekä kokeilemaan uudenlaisia toteutusmenetelmiä. Hankkeella saatiin työntekijöille ”työvälineitä” työhön ja ikäihmisille vaihtelua sekä virikkeellisyyttä päivätoimintapäiviin.

Hanke aloitettiin kartoittamalla asiakkaiden ja työntekijöiden toiveet ja odotukset. Hankkeen aikana yhteistyössä työntekijöiden kanssa suunniteltiin päivätoimintaan päiväohjelman runko sekä kokeiltiin viriketoiminnan suunnittelua eri tavoilla. Päivätoimintaan laadittiin puolivuotissuunnitelmamalli vuodelle 2010.

Kehittämishankkeen tuloksena koottiin Joroisten ikäihmisten päivätoiminta Koivulaan monenlaista virikemateriaalia sisältävä virikekansio, jonka toivotaan jatkossa auttavan päivätoiminnan työntekijöitä monipuolisempaan viriketoiminnan toteuttamiseen. Ideat koottiin päivätoiminnan asiakkailta saatujen toiveiden mukaan eri teemoihin mm. musiikkiin, kädentaitoihin, liikuntaan, kirjallisuuteen ja muistelutyöhön.

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että Joroisten ikäihmisten päivätoimintaan saatiin työntekijöille ”työkaluja” kuntouttavan viriketoiminnan suunnitelmalliseen toteuttamiseen. Viriketoiminta kuuluu nyt tärkeänä osana päivätoimintapäivään.

Asiasanat: ikääntyneet, päivätoiminta, kuntouttava työote, toimintakyky: fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, viriketoiminta, kehittämishanke

ABSTRACT

Björkstедt, Päivi and Kautto, Tuija.

Stimulating daily activities for elderly people in Koivula.

41 p., 3 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, Spring 2010.

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

The aim of this project was to develop modern and structured daily activities for the elderly in the municipality of Joroinen. Daily activities of older people were aimed to be of high-quality and inspiring. The development project was carried out in cooperation with the employees of the daily activities.

The project was meant to give new and modern ideas and suggestions for older people's recreational activity. In addition, employees were inspired and motivated to plan daily activities and try out new methods of implementation. The project was to bring about 'tools' for the employees to work with the elderly and variety for daytime activities.

The project was started by identifying the customers and the workers' aspirations and expectations. During the project, we planned a day program for the daily activities together with the employees and tried it out in different ways. A half-year model of daily activities was planned for the year 2010.

As a result of the development project we created a folder that contained a variety of stimulus material. The material will be used in the daily activities for older people in the municipality of Joroinen. We hope that the folder will help the employees to carry out more varied stimulus activities.

Ideas on daily activities were collected according to the wishes of customers about different themes: music, arts and skills, sports, literature and reminiscence.

In conclusion, we created new tools for the employees to carry out planned rehabilitative recreational activities. Stimulating activities are now an important part of the activity day.

Key words: elderly, daily activities, rehabilitative approach to work, to function: physical, psychological, social, recreational activity, development project

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 5 |
| 2 IKÄIHMISTEN PÄIVÄTOIMINTAA OHJAAVAT TEKIJÄT | 6 |
| 2.1 Ikäihmisten hyvinvointi | 6 |
| 2.2 Ikäihmisten päivätoiminta | 7 |
| 2.3 Ikäihmisten palvelujen laatusuositukset | 9 |
| 3 KUNTOUTTAVAN TYÖOTTEEN MERKITYS IKÄIHMISTEN TOIMINTAKYVYLLE | 10 |
| 3.1 Kuntouttava työote toimintakyvyn tukijana | 10 |
| 3.2 Ikäihmisen toimintakyky | 11 |
| 4 VIRIKETOIMINNAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS | 14 |
| 4.1 Viriketoiminnan suunnitteluun vaikuttavat tekijät | 14 |
| 4.2 Ryhmätoiminnan merkitys | 16 |
| 4.3 Ryhmän ohjaaminen | 17 |
| 5 JOROISTEN IKÄIHMISTEN PÄIVÄTOIMINNAN KEHITTÄMISHANKE | 18 |
| 5.1 Ikäihmisten hoivapalvelut Joroisissa | 18 |
| 5.2 Ikäihmisten päivätoiminta Joroisissa | 19 |
| 5.3 Hankkeen tavoitteet ja lähtökohdat | 21 |
| 5.4 Yhteistyö työyhteisön kanssa | 22 |
| 6 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS JA TUOTOKSET | 22 |
| 6.1 Asiakkaiden ja työntekijöiden toiveet ja odotukset | 23 |
| 6.2 Kuntouttavaa viriketoimintaa Koivulassa | 24 |
| 6.3 Viriketoiminnan ja -kansion sisältö | 25 |
| 6.4 Viriketoiminnan yhteistyötahot | 29 |
| 7 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI | 30 |
| 8 POHDINTA | 32 |
| LÄHTEET | 35 |
| LIITE 1: Päivätoiminnan esite | 37 |
| LIITE 2: Päiväohjelma | 38 |
| LIITE 3: Puolivuotissuunnitelma | 39 |

1 JOHDANTO

”Iloiten ikä lyhyempi rallatellen rattoisampi, itkiin on ikä pitempi surren on aika surkeampi.” Larin Paraske

Vanhustenhuollon valtakunnalliset linjaukset painottavat ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämistä ja kotona asumisen tukemista. Vanhustenhuollon palveluja tulee uudistaa erityisesti kotihoitoa vahvistamalla ja kotihoitoa tukevia palveluja kehittämällä. Päivätoiminta on yksi keino ehkäistä vanhusten syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Päivätoiminnalla voidaan lisätä vanhusten aktivoitumista ja sosiaalisia kontakteja.

Kuntapalveluiden järjestämiselle ikääntyneiden palvelutarpeet muodostavat suuren haasteen. Kotona asumista mahdollistavia palveluja kohdennetaan yhä enemmän vain paljon apua tarvitseville, sillä kotona asuvien toimintakyky on entistä huonompi. (Seppänen, Karisto & Kröger 2007, 219.) Vanhusväestön määrä kasvaa nopeasti ja samanaikaisesti vanhusasiakkaiden määrä sosiaali- ja terveydenhuollossa kasvaa. Vanhustyö on ajautumassa terveydenhuollon vastuualueelle ja siksi vaarana on, että vanheneminen ja vanhuuden sosiaalinen näkökulma syrjäytyvät vanhusasiakkaiden tukemisessa. (Seppänen, Karisto & Kröger 2007, 45.) Ennaltaehkäisevä työ on tärkeä osa vanhustyötä. Sen osuus on tällä hetkellä kuitenkin hyvin pieni. Ikäihmisten mielenterveysongelmat, yksinäisyys ja turvattomuus ovat kuitenkin lisääntyneet.

Vanhustutkimukset ovat osoittaneet, että mitä enemmän ihminen käyttää sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä voimavarojaan, sitä pitempään ne säilyvät. Kyvyt ja taidot säilyvät, kun niitä harjoitetaan ja heikkenevät jos niitä ei käytetä. Virike- ja virkistystoiminta ikäihmisten parissa ovat keino henkisten tarpeiden tyydyttämiseen ja vireyden sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Opinnäytetyön idea tuli Joroisten kotihoidon esimieheltä, joka ehdotti aiheeksi Joroisten kunnan ikäihmisten päivätoiminnan kehittämistä. Aihe oli ajankohtainen ja kiinnostava, sillä Joroisten ikäihmisten päivätoiminta siirtyi uusiin tiloihin syksyllä 2009.

Hankkeen tavoitteena oli kehittää Joroisten kunnan tarjoamasta ikäihmisten päivätoiminnasta ajanmukaista ja suunnitelmallista. Päivätoiminnasta haluttiin sisällöltään laadukasta ja virikkeellistä. Hanke toteutettiin yhteistyössä päivätoiminnan työntekijöiden kanssa.

Hankkeen aikana suunniteltiin päivätoimintaan päiväohjelman runko sekä kokeiltiin viriketoiminnan suunnittelua eri tavoilla. Päivätoimintaan laadittiin puolivuotissuunnitelma vuodelle 2010. Hankkeen tuotoksena koottiin monenlaista virikemateriaalia ikäihmisten päivätoimintaan tarkoitettuun virikekansioon, joka toivottavasti auttaa päivätoiminnan työntekijöitä monipuolisempaan viriketoiminnan toteuttamiseen. Virikeideoita koottiin asiakkailta nousseisiin eri teemoihin, joita olivat mm. musiikki, kädentaidot, liikunta, kirjallisuus ja muistelutyö. Toivottavasti idearikkaat päivätoiminnan työntekijät innostuvat myös itse lisäämään omia hienoja ideoitaan kansioon vuosien saatossa.

Kehittämishankkeessa haluttiin tuoda sosiaalinen näkökulma esille tärkeänä osana päivätoiminnan työtä. Asiakaslähtöisyys on sosiaalialan ammatillisen työn keskeinen periaate, ja sosionomin työssä on keskeistä sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen. Tavoitteena on, että asiakkaan arjen toimintakyky ja sosiaalinen toimintakyky ovat mahdollisimman hyvät.

2 IKÄIHMISTEN PÄIVÄTOIMINTAA OHJAAVAT TEKIJÄT

2.1 Ikäihmisten hyvinvointi

Ikääntyneillä tarkoitetaan yli 65-vuotiaita ihmisiä. Ikääntyneiden ihmisten määrä on kasvamassa jatkuvasti, joka aiheuttaa suuren haasteen tulevaisuudelle. (Euroopan unionin kansanterveysportaali i.a.)

Ikääntyneet ovat eri-ikäisiä ja voimavaroiltaan, tarpeiltaan ja odotuksiltaan hyvin erilaisia ihmisiä. Elämänculun yksilölliset vaiheet vaikuttavat merkittävästi siihen, millaisiksi

ihmisen hyvinvointi ja terveys muotoutuvat ikääntyneenä. Ihmiset ovat iäkkäinä keskenään erilaisempia naisia ja miehiä kuin missään muussa elämänvaiheessa. Ikääntyneet on nähtävä yhdenvertaisina kuntalaisina, kansalaisina ja toimijoina, ei vain mahdollisina hoivan tarvitsijoina. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 13.) Hallituksen ohjelmassa korostetaan ikääntyneiden toimintakyvyn, omatoimisuuden ja itsenäisen suoriutumisen vahvistamista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 3).

Ikäihmisiä tuetaan varhaisella ja monipuolisella toimintakykyä edistävällä toiminnalla ja järjestämällä tarpeenmukaisia sosiaali- ja terveystalvaeluja. Ehkäisevän työn palveluina ikäihmisille tarjotaan mm. päiväkeskustoimintaa. Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa ikäihmistien palvelujen toimivuudesta sekä valvoo palvelujen laatua. Kunnat järjestävät ikäihmistien tarvitsemat sosiaali- ja terveystalvaelut. Kaikissa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa on ikäihmistien toimintakykyä edistävä työote. (Sosiaali- ja terveysministeriö i.a.)

Ikäihmistien hyvinvointia ja terveyttä edistävän toiminnan tavoitteena on tukea onnistuvaa ikääntymistä. Toimintakyvyn säilyminen parantaa edellytyksiä omatoimiseen kotona asumiseen ja mahdollisuutta aktiiviseen elämään ja osallisuuteen yhteisöissä. Toimintakyvyn säilyminen myös tukee itsehoidon mahdollisuuksia ja vähentää ympärivuorokautisen hoivan tarvetta. Tarvitaan toimintamalleja, jotka tavoittavat myös sellaiset ikäihmiset, joilla on keskimääräistä suurempi riski syrjäytyä tuen, palvelujen ja mielekkään tekemisen ulkopuolelle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 13.)

2.2 Ikäihmistien päivätoiminta

Päivätoiminnan tavoitteena on ylläpitää iäkkäiden ihmisten terveyttä ja toimintakykyä ja henkistä vireyttä. Kotihoidon tukipalveluihin kuuluu mm. päivätoiminta ja virkistyspalvelut. ”Päivätoiminnan tavoitteena on parantaa ja pitää yllä siihen osallistuvan ihmisen toimintakykyä, tuoda vaihtelua arkipäivään ja auttaa omaisia jaksamaan hoitotehtävissä.” Päivätoimintaa järjestetään päiväkeskuksissa, joita kutsutaan joissakin kunnissa palvelukeskuksiksi, päivätoimintaryhmissä ja päiväsairaaloissa. (Ihalainen & Kettunen 2006, 210.)

Päiväkeskuksia voi olla esimerkiksi vanhusten palvelutalojen yhteydessä. Siellä voidaan järjestää erilaisia harrastusryhmiä, aikaa seurusteluun ja ruokailuun vanhuksille jotka pystyvät itsenäisesti liikkumaan kodin ulkopuolella. Kunnan lisäksi toimintaa voivat järjestää erilaiset yhdistykset, järjestöt, seurakunta ja vapaaehtoiset ihmiset. (Ihalainen & Kettunen 2006, 210.)

Kunnalliseen päivätoimintaryhmään pääsyyn vaaditaan tehty hoito- ja palvelusuunnitelma ja yleensä näissä ryhmissä on enemmän apua tarvitsevia vanhuksia. Päivätoimintaryhmään pääsy vaatiikin joko lääkärin tai kotihoidon lähetteen. Vanhusten toimintakykyä pyritään pitämään näin yllä ryhmätoiminnan avulla.

Ikäihmisen säännöllinen pääsy osallistumaan erilaisiin päivätoimintaryhmiin on yksi keino pitää yllä fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Erilaisiin päivätoimintaryhmiin osallistuminen monipuolistaa myös ikäihmisen sosiaalista verkostoa. Ihmissuhteet ovatkin erittäin tärkeitä toimintakyvyn ylläpitämisessä ja vaikuttavat siten myös kotona selviytymisen paranemiseen. (Lahden lähimmäispalvelu ry 2004, 3-4.)

Kirsi-Maria Lamppu tutki opinnäytetyössään (2008) Hämeenkyrön vanhusten päivätoiminnan vaikuttavuutta laitoshoidon ennaltaehkäisyssä ja kotona asumisen pitkittymisessä. Tutkimuksen mukaan vanhusten kokonaisvaltaista toimintakykyä voitiin tukea päivätoiminnalla. Johtopäätöksinä tutkimuksessa todettiin, että päivätoiminta on asiakkaille inhimillinen ja kunnille taloudellinen palvelumuoto. (Lamppu 2008, 2-3.)

Päivätoimintaryhmissä on usein oma henkilökunta, mutta joissakin tapauksissa niitä vetävät kotihoidon henkilökunta. Päivätoiminnassa järjestetään virkistystoimintaa, ruokailua ja mahdollisesti myös ulkoillaan. Usein toimintaan järjestetään myös yhteiskuljetuksia. Palvelusta asiakas maksaa sosiaali- ja terveydenhuollon maksuasetuksen mukaisen maksun. (Ihalainen & Kettunen 2006, 211.)

Myös päiväsairaaloissa voidaan järjestää asiakkaalle viriketoimintaa, ateriointi sekä sairaanhoidolliset ja kuntoutukselliset asiat. Päiväsairaalassa asiakas voi olla yhtenä tai useampana päivänä viikossa korkeintaan kolme kuukautta kerralla. (Ihalainen & Kettunen 2006, 211.)

2.3 Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksia

Sosiaali- ja terveysministeriö linjaa ikääntymispolitiikkaa strategiassaan, lainsäädännöllä, laatusuosituksilla, ohjelmilla ja hankkeilla. Ikääntymispolitiikan tavoitteena on edistää ikäihmisten toimintakykyä, itsenäistä elämää ja aktiivista osallistumista yhteiskuntaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö i.a.)

Sosiaali- ja terveysministeriön sekä kuntaliiton laatiman ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen (2008) tavoitteena on edistää ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä sekä parantaa palvelujen laatua ja vaikuttavuutta. Suosituksen mukaan ehkäisevää toimintaa ja palveluita on lisättävä ja monipuolistettava sekä uudistettava tukemaan ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Myös toimintakykyä ja kuntoutumista on tuettava kaikissa palveluissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto 2008, 4.)

Ihmisarvoinen vanhuus edellyttää tietoisia arvovalintoja, jotka konkretisoidaan toimintasuunnitelmissa ja talousarvioissa palveluiden määrällisiksi ja laadullisiksi tavoitteiksi. Keskeisiä ihmisarvoisen vanhuuden turvaavia eettisiä periaatteita ovat

- itsemääräämisoikeus
- voimavaralähtöisyys
- oikeudenmukaisuus
- osallisuus
- yksilöllisyys
- turvallisuus (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto 2008, 12.)

Koti- ja omaishoitoa voidaan tukea järjestämällä kuntouttavaa päivätoimintaa asiakkaiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja hoitavan omaisen vapaan mahdollistamiseksi (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto 2008, 27).

Laatusuosituksen (2008) mukaan laadukas palvelutoiminta on asiakaslähtöistä ja perustuu toimintakykyä ja kuntoutumista edistävään työotteeseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto 2008, 31.)

Tavoitteita on asetettava myös hyvinvointia ja terveyttä edistäville palveluille sekä kotona asumista tukevalle päivätöiminnälle. Ehkäisevistä palveluista ja päivätöiminnasta ei vielä ole käytettävissä valtakunnallisia seurantaindikaattoreita, mutta myös näille pal-

veluille asetettujen tavoitteiden toteutumista on säännöllisesti arvioitava kunnissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto 2008, 30.)

3 KUNTOUTTAVAN TYÖOTTEEN MERKITYS IKÄIHMISEN TOIMINTAKYVYLLE

3.1 Kuntouttava työote toimintakyvyn tukijana

Kuntouttavalla työotteella tarkoitetaan hoidon rakentumista yksilöllisesti ihmisen toimintakyvyn vahvojen alueiden ja hänen voimavarojensa varaan. Ikäihmistä tuetaan tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti elämään ja osallistumaan joko itsenäisesti tai tuettuna sekä tuetaan häntä itsensä toteuttamisessa. Ammattihenkilöstön tehtävänä olisikin antaa mahdollisuuksia itsenäiseen toimintaan ja auttaa vain apua tarvittaessa. (Eloranta & Punkanen 2008, 125-126.)

Kuntouttava työote on tärkeä ikäihmisen toimintakykyä ylläpitävä työskentelytapa. Se merkitsee sitä, ettei ns. perushoidon ja kuntouttavan toiminnan välillä tehdä tarkkaa eroa. Kaikki asiakkaan kanssa tehtävät toiminnot toteutetaan niin, että ne edistävät asiakkaan toimintakyvyn ylläpitämistä ja aktiivista kuntoutumista. Asiakas on siis itse aktiivinen toimija. (Heikkinen & Marin 2002, 61.)

Kuntouttava työote edellyttää **asiakaslähtöisyyttä** myös päivätoiminnassa. Ikäihmisen toimintakykyä voidaan tukea yhteistyösuhteessa. (Eloranta & Punkanen 2008,41.) Toimintakyky tarkoittaa osallistumista tai ainakin mahdollisuutta osallistua yhteiseen toimintaan ja kokea yhteisyyttä. Puhutaan asiakkaan osallistamisesta, jossa ihminen on itse aktiivinen oman elämänsä hallitsija. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka, Saarnio 2009, 100.) Toimintatavan esteiksi saattaa tosin joskus tulla ikäihmisen oman motivaation puute. Konkreettinen yhdessä tekeminen, kannustaminen ja huumori voivat auttaa motivaation löytymisessä. Ikäihminen saattaa kokea myös palvelun ja ikäihmisen arvostuksen olevan toisen ihmisen tekemistä. Toisaalta joskus työntekijät eivät tunnista ikäihmisen voimavaroja ja siten saattavat tehdä asioita hänen puolesta. (Eloranta & Punkanen

2008, 41.) Ikäihmisten tulisi olla aktiivisia osanottajia eikä passiivisia vastaanottajia. (Eloranta & Punkanen 2008, 134-136.)

Kodinomaiset toiminnot kuten leipominen (pullat, piirakat) tai vaatteiden viikkaus on ikäihmisille tuttua ja turvallista toimintaa, jossa he voivat kokea itsensä tarpeelliseksi ja saada onnistumisen/pystyvyyden kokemuksia. Osallistava toiminta on osa psykososiaalista kuntoutusta, jossa yhdistyvät fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky luontevasti. (Airila 2002/2007, 56.)

Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi tarkoitetaan toimintaa jonka tarkoituksena on mm. onnistuneen ikääntymisen turvaaminen sisältäen osallisuuden tukemisen ja sosiaalisten verkostojen ylläpitämisen ja mielekkään tekemisen mahdollisuuksien turvaaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 15.)

3.2 Ikäihmisen toimintakyky

Hyvinvointi on ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvää oloa. Valtaosalle hyvä vanhuus tarkoittaa fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti mahdollisimman toimintakykyistä aikaa. Hyvinvoinnin keskeisimpiä osia ovat terveyden ja toimintakyvyn ohella ihmissuhteet, mielekäs tekeminen, asuminen ja muu elinympäristö, toimeentulo ja turvallisuus. Tärkeää on nimenomaan iäkkään ihmisen oma kokemus toimintakykyisyydestä ja onnellisuudesta. Hyvinvoinnin edistäminen voidaan määritellä toiminnaksi, joka lisää yhteiskunnan tai yhteisön sekä ihmisten kokemaa hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 14-15.)

Laajasti määriteltynä toimintakyky tarkoittaa, että ihminen selviytyy itseään tyydyttävällä tavalla jokapäiväisistä elämän toiminnoista siinä ympäristössä jossa arkea eletään tai suppeimmillaan toimintakyky voi tarkoittaa suoriutumista yksittäisestä tehtävästä. Toimintakyky heikkenee ikääntyessä asteittain. Yli 75-vuotiailla selviytyminen tavanomaisista perustoiminnoista heikkenee. Muutokset toimintakyvyssä näkyvät yleisimmin palvelujen tarpeen ja käytön lisääntymisenä. Viime vuosina nuoremmat sukupolvet ovat kuitenkin terveempiä ja toimintakykyisempiä kuin aiemmat parin viime vuosikymmeni-

en ikäihmiset. Ikäihmisen toimintakyky on kuitenkin yksilöllinen. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 17.)

Toimintakyky jaetaan tavallisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, jotka ovat yhteydessä toisiinsa. Lisäksi voidaan puhua myös yksilöiden hengellisestä toimintakyvystä. (Eloranta & Puncanen 2008, 9-10.) Hengellinen toimintakyky ilmenee ihmisen uskona ja luottamuksena toisiin ihmisiin, Jumalaan, omaksumiinsa arvoihin tai elämänkatsomukseen. Se voi antaa ikäihmiselle sisäistä voimaa, joka antaa elämälle sisällön ja tarkoituksen, elämäntahdon ja toivon. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25-26.)

Mikäli joku osa-alue heikkenee, voidaan todeta toimintakyvyn kokonaisuutena huononevan. Erilaisilla sairauksilla on suuri vaikutus ikäihmisen toimintakykyyn. Ikäihmisten kanssa tehtävässä työssä ydin olisikin erilaisten yksilöiden kokonaisvaltaisen toimintakyvyn tukeminen. Ikäihmisen toimintakyky onkin olennainen osa hänen elämänlaatua. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 18-21.)

Fyysisen toimintakyvyn avulla ikäihminen suoriutuu arjen toiminnoista. Se koostuu yleiskestävyyydestä, lihaskunnosta: voima, kestävyys, notkeus ja liikkeiden hallintakyky, johon liittyvät tasapaino, koordinaatio sekä reaktiokyky. Ikäihmisen fyysisen toimintakyvyn tukemisessa tavoitteena olisi tukea itsenäistä suoriutumista ja osallistaa ikäihminen itse asettamaan tavoitteita. (Lähdesmäki & Vornanen 2009,23.) Hyvää fyysistä toimintakykyä ylläpitävät hyvä terveys, kivuttomuus, tarmokkuus, hyvä liikuntakyky sekä mahdollinen tarvittavan avun riittävyys. (Voutilainen & Tiikkainen 2008,80.) Liikkumiskyvyn huonontuessa saattaa seurata myös sosiaalisen osallistumisen, asioimisen sekä kotitöiden tekemisen hankaloitumista ja myöhemmin puutteita myös perustoiminnoissa kuten pukeutumisessa ja peseytymisessä.

Psyykkiseen toimintakykyyn luetaan kognitiiviset toiminnot kuten muisti, oppiminen ja havaitseminen sekä persoonallisuus, psyykkiset voimavarat ja mieliala. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23.) Persoonallisuuteen liittyy myös minäkäsitys ja identiteetti. Minäkäsitykseen sisältyy itsetuntemus ja itsearvostus, jotka vaikuttavat psyykkiseen toimintakykyyn. Myös terveydellä on vaikutusta psyykkiseen toimintakykyyn; huono ter-

veys vaikuttaa kielteisesti ja hyvä terveys edistää toimintakykyä, parantaa mielialaa ja lisää elämänhallinnan kokemista. (Eloranta & Punkanen 2008, 12-14.)

Yksinäisyys on kuitenkin monen ikäihmisen ongelma. Psykkisen toimintakyvyn tärkeä merkitys onkin elämän tarkoituksen ja mielekkyyden löytäminen mm. harrastuksien ja virikkeiden kautta. (Eloranta & Punkanen 2008, 16.)

Hyvää psyykkistä elämänlaatua ikäihmisillä ylläpitävät sopeutuminen omaan ikääntymiseen, omat voimavarat tunteiden hallintaan, tiedot, taidot, osaaminen ja ymmärtäminen, elämän kokeminen tarkoitukselliseksi, negatiivisten tunteiden vähäisyys, aktiivisuus sekä tyytyväisyys mahdolliseen tarvittavaan hoitoon. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 79.)

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä arjen tilanteista ja huolenpitotehtävistä, olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja solmia sosiaalisia suhteita, ratkaista arjen ongelmatilanteita sekä toimia omassa elinympäristössä. Sosiaalinen toimintakyky koostuu useista eri asioista. Ihminen jolla on hyvä sosiaalinen toimintakyky, kykenee olemaan luonnollisessa vuorovaikutuksessa ystäviensä, sukulaistensa ja naapuriensa kanssa. (Mäkinen ym. 2009, 100.)

Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat sosiaaliset taidot, joilla ylläpidetään ihmissuhteita. Sosiaalinen toimintakyky onkin tärkeässä osassa tukemassa muita toimintakykyjen osa-alueita. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24-25.)

Sosiaaliset suhteet myös vanhuudessa ovat tärkeitä toimintakyvyn ylläpitäjiä ja vaikuttavat myös kotona selviytymiseen sekä laitoshoidon määrän vähenemiseen. Osallistuminen erilaisiin ikääntyneiden päivätoimintaryhmiin monipuolistaa vanhuksen sosiaalista verkostoa. Sosiaalisten suhteiden puute tai vähyys on todettu olevan yhteydessä masentuneisuuteen. (Lahden lähimmäispalvelu ry 2004, 4.) Hyvää sosiaalista toimintakykyä ylläpitävät sosiaaliset verkostot, osallistuminen, mielekkäät aktiviteetit sekä kyky nauttia aterioista. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 80.)

4 VIRIKETOIMINNAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1 Viriketoiminnan suunnitteluun vaikuttavat tekijät

Psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja tukeminen on tärkeää kaikille ikäihmisille. Mitä huonokuntoisempi asiakas on, sitä enemmän hän tarvitsee ulkopuolelta annettuja virikkeitä aktivoivien toimintojen aikaansaamiseksi. (Airila 2002/2007, 18.)

Viriketoiminnan tulee olla tavoitteellista ja kuntouttavaa toimintaa, jonka lähtökohtana on asiakas. Ikäihmisen omat voimavarat otetaan huomioon ja arvostetaan hänen rooliin myös antavana osapuolena. Viriketoiminnassa on tärkeää myös korostaa yhteisöllisyyttä ja toisten ihmisten huomioimista erilaisin vuorovaikutuskeinoin. Myös eri sukupolvien ja tahojen kanssa lisättävä yhteistyö on tärkeää. (Airila 2002/2007, 11.)

Esimerkiksi dementoituneiden ikäihmisten kohdalla viriketoiminnalla pyritään pitämään yllä jäljellä olevia kykyjä ja toimintoja sekä tukea hänen identiteettiään ja itsetuntoa. (Airila 2002/2007, 19.)

Kuntouttavan viriketoiminnan periaatteita ovat:

- yksilöllisyys: viriketoiminta lähtee ikäihmisen tarpeista, toiveista ja kiinnostuksen kohteista
 - tavoitteellisuus: mitä viriketoiminnalla pyritään saamaan aikaan
 - suunnitelmallisuus: tehdään viriketoiminnan suunnitelma
 - systemaattisuus: tehtyä suunnitelmaa toteutetaan
 - monipuolisuus: ikäihmisten toimintakykyä tuetaan monipuolisesti
- kirjaaminen ja arviointi: toteutuksen onnistuminen kirjataan suunnitelmaan, mikä meni hyvin, mitä tulee muuttaa (Airila 2002/2007, 12.)

Suunnittelu on ajankäytön suunnittelua, yhteistä sopimista ja yhteisiin tavoitteisiin sitoutumista. Suunniteltaessa olisi hyvä miettiä, mikä on tärkeää ikäihmisen hyvän olon, mielenvireyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi, mikä on viriketoiminnan tarkoitus ja tavoite. Suunnitelma helpottaa viriketoiminnan toteuttamista, ja siihen käytetty aika

saadaan myöhemmin takaisin. Suunnittelemattomuus johtaa toiminnan keskeneräisyyteen tai koko viriketoiminnan jäämiseen muiden kiireiden alle. Suunnittelu tulisikin tehdä sekä pitkällä että lyhyellä aikavälillä. Pitkän aikavälin suunnittelussa otetaan huomioon mm. juhlapäivät, teemaviikot, erilaiset tapahtumat ja mahdolliset vierailijat. (Airila 2002/2007, 29.) Lyhyen aikavälin suunnittelussa mietitään viriketoiminnan toteutumista lähiviikoille sekä lähemmin yksittäisen päivätoiminnan sisältöjä.

Jos erillistä viriketoiminnanohjaajaa ei ole yksikössä, yksi päivätoiminnan työntekijöistä voi olla ns. virikevastaava, joka on innostunut viriketoiminnasta. Hänen tehtävään olisikin suunnitella viriketoimintaa yhdessä muiden työntekijöiden kanssa. (Airila 2002/2007, 31.)

Ryhmätoiminnan suunnittelussa tulee ottaa siis huomioon osallistujien tarpeet, toiveet, kyvyt, kiinnostuksen kohteet sekä työntekijöiden kiinnostuksen kohteet. Työntekijöiden erilaiset kyvyt tulisi saada käyttöön ryhmissä. Säännöllisesti kokoontuvissa ryhmissä on hyvä tehdä runkosuunnitelma, johon merkitään aihe ja menetelmä. Se auttaa toteuttamisessa, mutta ei sulje pois poikkeamista suunnitelmasta. Joskus voidaan tehdä jotain muuta aivan spontaanisti.

Pieni ryhmäkoko olisi aina parempi, jos kysymys on huonokuntoisista ikäihmisistä. Suuret ryhmät olisi parempi jakaa pienempiin osiin. Ryhmätoiminnan suunnittelussa olisikin otettava huomioon osallistujien toiveiden, tarpeiden ja odotuksien lisäksi, osallistujien kunto, vointi, näkö, kuulo sekä ryhmätoiminnan tavoitteet. (Airila 2002/2007, 31-32.) Ryhmätoiminnan suunnittelussa olisi hyvä huomioida myös sukupuoli. Miehillä on erilaiset kiinnostuksen kohteet kuin naisilla. Miehiä kiinnostavat esim. autot ja mopot, kalastus, raviurheilu sekä matkustelu. Myös antiikki ja keräily voivat olla monen ikäihmisen harrastuksina. (Lahden lähimmäispalvelu ry 2004, 44.) Lisäksi on hyvä huomioida vuodenajat, teemat, ajankohdat ja vastuuhenkilön intressit sekä yhteistyötahot. Suunnittelussa on tärkeää huomioida toiminnan sisältö, menetelmät ja virikkeet sekä ryhmätilanteen kulku. (Airila 2002/2007, 31-32.)

4.2 Ryhmätoiminnan merkitys

Ryhmätoiminnan tavoitteista tärkeimpiä ovat myönteisyys, suunnitelmallisuus ja pitkäjänteisyys. Kohderyhmän arviointi ja ohjelman suunnittelu ovat tärkeitä. Materiaalia kannattaisi varata aina riittävästi. Joskus suunnitellut asiat eivät onnistukaan ja niitä voi kokeilla sitten seuraavilla kerroilla. (Lahden lähimmäispalvelu ry 2004, 34.) Toiminnallisten ryhmien tavoitteena on ikäihmisten toimintakyvyn vahvistaminen ja voimavarojen tukeminen.

Säännöllisesti kokoontuvat päivätoimintaryhmät antavat ikäihmisille mahdollisuuden tavata toisiaan saaden siten vertaistukea ja seuraa toisistaan, jolloin yksinäisyys vähenee. (Lahden lähimmäispalvelu ry 2004, 4.) Ikäihmisten arkea voidaan tukea päivätoimintaryhmissä, joita kutsutaan sosiaalisiksi ryhmiksi. Sosiaalisen ryhmän tarkoituksena on tarjota jäsenilleen mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen ja virkistykseen. Ryhmän tavoitteena on jäsenten sosiaalisen eristäytyneisyyden lieventäminen, myönteisten kokemusten tarjoaminen sosiaalisesta kanssakäymisestä sekä mahdollisuus virkistymiseen. Vastuunotto ryhmästä kehittää jäsenten henkilökohtaisia taitoja ja lisää heidän itsetuntoaan. (Mäkinen ym. 2009, 150.)

Ryhmä toimii identiteetin vahvistajana. Yhdessäolo on mukavaa, tuo iloa ja ryhmässä voi vaihtaa ajatuksiaan. Yksinäisyyttä voidaan lievittää ryhmätoiminnalla, joka koostuu yksinäisten ikääntyneiden yhteisestä tekemisestä ja kokemisesta. Elämänlaadun tärkeimpiä esteitä kotihoidossa olevilla iäkkäillä ovat mm. yksinäisyys, ystävien puuttuminen ja huono toimintakyky. Yksinäisyyden kokemus myös heikentää monen ikäihmisen terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. (Heinola 2007, 43-44.)

Hyvä ryhmätoiminta on yhdessä tekemistä ja kokemista, vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa sekä toisten tukemista ja kuuntelemista. Ryhmätoiminnassa tavataan tuttuja, joiden kanssa vaihdetaan ajatuksia ja koetaan yhdessäolon riemua. Ryhmän aloitus ja lopetus on tärkeä osa päivää. Ryhmä voi valita esim. jonkin saman laulun tai runon joka lauletaan joka kerta alussa ja lopussa. Pian siitä voi muodostua ryhmän oma tunnuslaulu. Päivään tulee toimintaa ja se rytmittyy. Ryhmässä voi oppia uusia asioita ja saada kokemuksia, joita on hauska muistella. Ryhmän jäsenet vaikuttavat kaikki omalla persoonallaan ryhmän toimintaan, ilmapiiriin ja toiminnan tavoitteisiin. Parhaimmillaan

ryhmätoiminta on rikasta ja antoisaa sekä ohjaajalle että ryhmän jäsenelle. Ryhmässä yksinäisyyden tunne vähenee. (Lahden lähimmäispalvelu ry 2004, 1-2.) Monipuolisilla toimintatuokioilla voidaan tukea ikäihmisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä vaikuttaa yleiseen mielialaan ja vireyteen.

4.3 Ryhmän ohjaaminen

Innostavalla ryhmänohjaajalla on vastuu tunnelman luomisesta ja erilaisten tilanteiden joustavasta ohjaamisesta. Ohjaajan tulisikin olla positiivinen, myönteinen oma itsensä, joka huomioi ryhmäläisten toiveita. Toimintapäivän huolellinen suunnittelu ja valmistelu ovat tärkeää. Innostava ohjaaja toteuttaa myös rohkeasti omia ideoitaan ja nauttii siitä mitä tekee. Hänen tulisi myös ottaa jokainen huomioon ja kutsua heitä nimeltä. Innostava ohjaaja kannustaa ryhmäläisiä osallistumaan sekä arvioi toimintaansa ja pyytää palautetta myös ryhmäläisiltä. Hänen tulisi olla tasapuolinen ja oikeudenmukainen sekä laatii ryhmän toiminnalle tavoitteet ja seuraa niiden toteutumista. Innostava ryhmänohjaaja valmistele ryhmän sisältöä etukäteen ja ottaa suunnitelmissaan huomioon ryhmän erityispiirteet. Innostava ohjaaja oppii virheistään ja on halukas kehittämään toimintaa. (Lahden lähimmäispalvelu ry 2004, 35.)

Laatukriteereinä työntekijältä hyvään palveluun ikäihmisille vaaditaan ammattitaitoa, positiivista asennetta ja kykyä toimia erilaisissa tilanteissa ja erilaisten vanhusten kanssa, myös ristiriitatilanteissa. Työntekijällä tulee olla hyvät viestintä ja kommunikaatio- taidot, osata käyttää selkokieltä. Hänen tulisi olla helposti lähestyttävä, joustava, luotettava ja uskottava ohjaustilanteissa sekä osata varautua myös yllättäviin tilanteisiin. Ikäihmisten tulisi tuntea olonsa turvalliseksi työntekijän seurassa. Hänen tulisi huomioida ikäihmisen toiveet, tarpeet sekä erityisvaatimukset yksilöllisesti. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 258.)

Toiminnalliset työtavat vaativat työntekijältä vahvoja vuorovaikutustaitoja. Toiminnallisia työtapoja voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä. Toiminnalliset työtavat toimivat työvälineinä ja yhdessäolon keinoina. Toiminnallisiin työtapoihin kuuluvat erilaiset luovat aiheet kuten musiikki, kuvataide, tanssi, elokuva, teatteri, valokuvat, luova kirjoittaminen muistelutyö ja kirjallisuus. Luovuuden merkitys työssä on suu-

ri, sillä se vahvistaa työntekijän uskallusta etsiä ja käyttää erilaisia työmenetelmiä, jotka puolestaan ovat omiaan lisäämään asiakkaiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Toiminnallisten työtapojen avulla ikääntyvien identiteettiä ja toimintakykyä voidaan ylläpitää ja vahvistaa. Toiminnalliset työtavat mahdollistavat osallisuuden kokemukset ikääntyneille. (Mäkinen ym. 2009, 158-162.)

5 JOROISTEN IKÄIHMISTEN PÄIVÄTOIMINNAN KEHITTÄMISHANKE

5.1 Ikäihmisten hoivapalvelut Joroisissa

Joroisissa on 5454 asukasta (31.12.2008), joista 19,2 % yli 65-vuotiaita. Joroisten kotihoito kuuluu JJR (Juva-Joroinen-Rantasalmi) -hoivapalvelualueeseen, joka kuuluu perusturvan toimialaan. Perusturvan palvelut tuottaa Juvan kunta. JJR:n hoivapalvelualue sisältää kotihoidon, päivätoiminnan, asumispalvelut, tukipalvelut ja omaishoidon tuen. (Joroisten kunta i.a.)

Hoivapalvelualue tuottaa ikäihmisille sosiaalihuoltolain mukaisia palveluja, joiden tarkoituksena on turvata omassa kodissa asuminen mahdollisimman pitkään ja sen jälkeen löytää asiakkaalle tarkoituksenmukainen, hänen toimintakykyään vastaava hoitopaikka. (Joroisten kotihoito toimintasuunnitelma 2010, 3.)

Joroisten ”Vanhustyön suunnitelma ja visiot 2002 – 2030.” on laadittu vuonna 2001. Se sisältää paikalliselle vanhuspolitiikalle asetetut yleistavoitteet ja eri työpisteiden kuvaukset vanhustyöstä vuonna 2001 ja tulevista kehittämistarpeista. Ennaltaehkäisevä vanhustyö nähdään suunnitelmassa tärkeänä osana tulevaisuuden vanhustyötä. (Vanhustyön suunnitelma ja visiot 2001, 3.)

Kotihoidon tavoitteena on edistää kotona asuvien kuntalaisten terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä niin, että kotona asuminen toteutuu suunnitelmallisesti mahdollisimman pitkään. (Joroisten kotihoito toimintasuunnitelma 2010, 4.)

Kotihoidon asiakkaan yksilöllisiä voimavaroja tuetaan ja hänen näkemystään arkipäivän tilanteissa kunnioitetaan siten, että mahdollisimman moni voi asua omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Kotihoidon toimintaa ohjaavat arvot ovat elämän, ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamista, tasavertaista ja oikeudenmukaista ihmisen kohtaamista. Kotihoidon toimintaa ohjaavat periaatteet ovat: (Joroisten kotihoito toimintasuunnitelma 2010, 3.)

- vanhuksen yksilöllisyyden kunnioittaminen – palveluja suunniteltaessa huomioidaan vanhus kaikkine inhimillisine ominaisuuksineen
- vanhuksen omatoimisuuden tukeminen – tuetaan terveitä voimavaroja - käytetään kuntouttavaa työtettä
- vanhusten tasavertainen kohtelu – jokainen vanhus on samalla ”lähtöviivalla palveluiden suhteen
- laadukkaiden kotihoitopalvelujen tuottaminen
- moniammatillisen näkemyksen tuominen vanhuksen parhaaksi
- yhteistyön ylläpitäminen muiden vanhustyötä tekevien tahojen kanssa; järjestöihin, yksityisyrittäjiin ja kolmanteen sektoriin
- taloudellisuus

5.2 Ikäihmisten päivätoiminta Joroisissa

Joroisissa ikäihmisille tarkoitettua päivätoimintaa järjestetään maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin. Päivätoimintaan kuuluvat yhteiskuljetukset, viriketoimintaa, aamupala, lounas sekä päiväkahvi. Ikäihmisten päivätoiminta on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat heikentyneen voinnin tai muiden rajoitusten vuoksi apua:

- terveydentilan seurannassa
- näytteiden otossa
- lääkehuollossa
- hygieniapalveluissa

Asiakkailla on mahdollisuus tilata kampaaja, jalkahoitaja, hieroja tai fysioterapiapalveluita erillisestä maksusta päivätoimintaan. (Joroisten kotihoito toimintasuunnitelma 2010, 5.)

Vuoden 2009 toimintasuunnitelman mukaan päivätoiminnan tavoitteina oli uusiin tiloihin siirtyminen ja asiakastyytyväisyyskyselyn toteuttaminen. Uusiin tiloihin muuttaminen mahdollistaa päivätoimintapäivien lisäyksen kahdesta kolmeen. (Joroisten kunnan talousarvio 2009, 25-26.) Vuodelle 2010 päivätoiminnan tuotannollisiksi tavoitteiksi on

asetettu 1150 päivätoimintapäivää ja asiakkaiden määräksi 95. (Joroisten kotihoito toimintasuunnitelma 2010, 7.)

Vanhusten päivätoimintapäivä on kuvattu toimintasuunnitelmassa seuraavasti: Asiakkaan toimintakyvyn tukeminen palvelu- ja hoitosuunnitelman mukaan virikkeellisessä ympäristössä sekä asiakkaan tarvitsemien tukipalvelujen järjestäminen. (Joroisten kotihoito toimintasuunnitelma 2010, 7.)

Ikäihmisten päivätoimintaan haetaan kotihoidon palveluhakemuskaavakkeella. Kotihoitoon on laadittu JJR-kunnissa yhtenäiset kriteerit, joiden perusteella asiakkaat otetaan palvelujen piiriin. Päivätoiminnan asiakkaille laaditaan voimavarakartoitukseen perustuva hoito- ja palvelusuunnitelma.

Ikäihmisten päivätoiminta sai pitkän odottelun jälkeen uudet tilat. Tilat ovat nyt keskeisellä paikalla Joroisten kirkonkylällä. Tilat remontoitiin nimenomaan päivätoimintaa varten ja tilojen suunnittelussa pyrittiin huomioimaan esteettömyys. Päivätoiminnassa on hoituhuone, keittiö, ruokailu-, oleskelu-/TV:n katselutila, askartelu- ja lepo huone sekä sauna- ja peseytymistilat. Käytössä on myös televisio dvd- ja videolaitteineen, tietokone sekä cd-/kasettisoitin.

Uusiin tiloihin muuton myötä päivätoimintapäiviä lisättiin kahdesta kolmeen päivään viikossa ja samalla ryhmien kokoa pienennettiin. Päivätoimintaan pystytään tällä hetkellä ottamaan noin 25 asiakasta kerrallaan. Asiakkaat on jaettu kolmeen ryhmään, ja ryhmissä on keskimäärin kahdeksan asiakasta. Asiakkaiden keski-ikä on 82 vuotta. Asiakkaat ovat toimintakyvyltään heikentyneitä ikäihmisiä suurimmaksi osaksi naisia. Ryhmät koostuvat hyvin erilaisista ikäihmisistä, sillä kuljetusten takia samalla suunnalla asuvat on sijoitettu samaan ryhmään. Miehet pyritään kuitenkin järjestämään samaan ryhmään.

Päivätoiminnassa ei ole erillistä henkilökuntaa eikä virikeohjaajaa vaan kotihoidon työntekijät vetävät päivätoimintaa. Kotihoidossa tehdään tiimityötä, ja yhden tiimin vastuualueena on päivätoiminta. Tiimiin kuuluu viisi työntekijää ja päivätoiminnassa on päivittäin kaksi ja puoli työntekijää. Työntekijämäärä pysyi ennallaan muutoksista huolimatta. Tiimin kaikki työntekijät ovat peruskoulutukseltaan perus-/lähihoitajia. Työnte-

kijät ovat hankkineet omaehtoisesti täydennyskoulutusta gerontologiasta ja ovat tällä hetkellä muistihoidajakoulutuksessa. Työntekijöiltä löytyy myös erityisosaamista mm. käsitöihin, askarteluun sekä musiikkiin.

Päivätoiminnassa on viriketoiminnan toteuttamiseen käytettäviä välineitä mm. hernepusseja, keppejä keppijumppaa varten, erilaisia pelejä mm. pala- ja muistipelejä sekä mölkky. Ohjaajan avuksi päivätoiminnasta löytyy myös Kirsti Koivulan viriketoiminnan ohjaajan kirjoja sekä senioritanssi-cd ja ohjekirja.

5.3 Hankkeen tavoitteet ja lähtökohdat

Joroisten päivätoiminnan kehittämishankkeen tavoitteena oli kehittää kunnan tarjoamasta ikäihmisten päivätoiminnasta ajanmukaista ja suunnitelmallista sekä sisällöltään laadukasta ja virikkeellistä ikäihmisille suunnattua päivätoimintaa.

Tavoitteina oli etsiä ja antaa uusia ja ajanmukaisia ideoita ja ehdotuksia sekä innostaa ja motivoida työntekijöitä päivätoiminnan työn suunnitteluun ja kokeilemaan uudenlaisia toteutusmenetelmiä. Hankkeen aikana oli tarkoitus saada työntekijöille ”työvälineitä” työhön ja tuoda ikäihmisille vaihtelua ja virikkeellisyyttä päivätoimintapäiviin. Hankkeesta hyötyvät sekä päivätoiminnan työntekijät että toiminnassa mukana olevat ikäihmiset.

Tarkoitus oli erityisesti suunnitella päivätoimintapäivien sisältöä. Toiminta keskittyi lähinnä asiakkaiden hygienian hoitoon sekä terveydenhoidollisiin toimenpiteisiin ja virike- ja virkistystoiminta jäi hieman taka-alalle. Lisäksi viriketoiminnan suunnitelmallisuus puuttui. Päivätoimintapäivien sisältöä oli tarkoitus kehittää niin, että monipuolinen toiminta tukisi fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja hengellistä toimintakykyä.

Tarkoituksena oli kerätä päivätoiminnan asiakkailta ja työntekijöiltä palautetta tämän hetkisestä toiminnasta. Näitä tietoja oli tarkoitus hyödyntää kehittämistyössä.

Haasteena oli järjestää ja suunnitella virike- ja virkistystoimintaa olemassa olevilla resursseilla. Työntekijät kokivat, että perushoidolliset tehtävät veivät kaiken työajasta eikä viriketoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen jäänyt aikaa.

Toisena haasteena viriketoiminnan järjestämisessä oli myös asiakkaiden erilaisuus. Lisäksi valtaosa asiakkaista on naisia, kuitenkin miesten tarpeet tulisi myös huomioida toimintaa järjestettäessä.

5.4 Yhteistyö työyhteisön kanssa

Hankkeen aikana yhteyttä työyhteisön kanssa pidettiin sähköpostilla ja puhelimitse sekä järjestämällä yhteisiä palavereja sekä käyntejä päivätoimintaan. Lisäksi opiskelijat olivat harjoittelujaksoilla Joroisten kotihoidossa opiskelun aikana ja näin tutustuivat päivätoimintaan.

Yhteyshenkilönä hankkeen aikana oli päivätoimintatiimin tiimivastaava. Kotihoidon esimies ja muut päivätoiminnan työntekijät osallistuivat myös kehittämistyöhön. Pidimme useita yhteisiä palavereja työntekijöiden kanssa kehittämishankkeen aikana, joista tehtiin muistiot päätetyistä ja sovitusta asioista. Yhteisissä palavereissa annettiin tietoa viriketoiminnasta ja sen toteuttamisesta sekä pyrittiin motivoimaan työntekijöitä viriketoimintaan ja annettiin vinkkejä sekä ideoita viriketoiminnan toteuttamiseen.

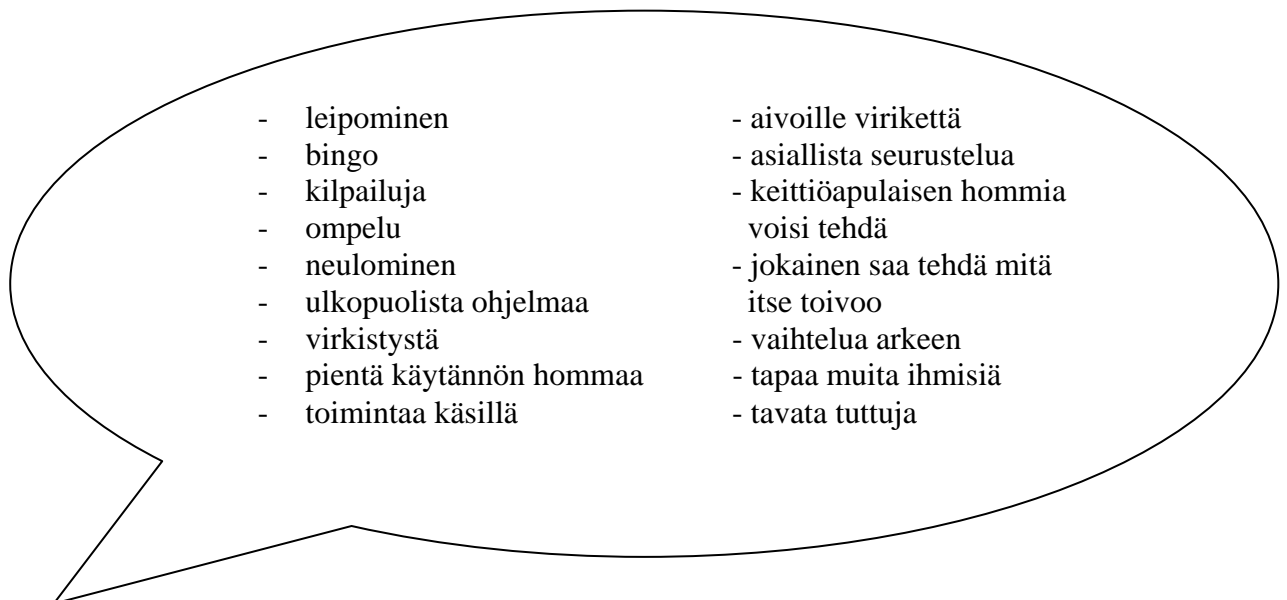
6 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS JA TUOTOKSET

Joroisten ikäihmisten päivätoiminnan kehittämishankkeesta sovittiin syksyllä 2008 Joroisten kotihoidon esimiehen kanssa. Hän piti päivätoiminnan kehittämistä tärkeänä asiana. Ikäihmisten päivätoiminnan kehittäminen tuli ajankohtaiseksi asiaksi Joroisissa, sillä toiminnalle oltiin tuolloin remontoimassa uusia tiloja kirkonkylältä.

Hankesuunnitelma laadittiin kevään 2009 aikana. Päivätoiminnan muutettua uusiin tiloihin syksyllä 2009 käynnistyi tiiviimpi yhteistyö työntekijöiden kanssa.

6.1 Asiakkaiden ja työntekijöiden toiveet ja odotukset

Hankkeen alussa kartoitettiin asiakkaiden ja työntekijöiden toiveet ja odotukset. Kotihoidon toimintasuunnitelman mukaan asiakaspalaute kerättiin päivätoiminnan asiakkailta syksyllä 2009. Harjoittelujakson aikana toinen opinnäytetyöntekijöistä keräsi asiakaspalautteen asiakkailta ja SWOT- analyysin työntekijöiltä. Esimiehen ja työntekijöiden kanssa yhdessä laadittiin kysymykset asiakaspalautekyselyyn. Asiakkaista osa vastasi kyselyyn itsenäisesti. Suurin osa asiakkaista tarvitsi kuitenkin apua kyselylomakkeen täyttämässä. Ne, jotka eivät pystyneet vastaamaan kyselyyn itsenäisesti, opiskelija kävi heidän kanssaan kysymykset läpi ja kirjasi vastaukset. Palautteen antoi 25 päivätoiminnan asiakasta. Palautteen yhteydessä kysyttiin myös asiakkailta ideoita ja toiveita päivätoiminnan kehittämiseksi. Asiakaspalautteesta suosituimmiksi aiheiksi nousivat askartelu ja kädentaidot, musiikki, liikunta sekä kirjallisuus ja lukeminen. Kuviossa 1 on asiakkaiden yksittäiset toiveet ja kommentit.



KUVIO 1. Asiakkaiden toiveet ja kommentit

Työntekijöiltä kerättiin SWOT- analyysin avulla tietoja päivätoiminnan nykytilasta myös syksyllä 2009. Kaikki tiimin työntekijät palauttivat kyselyn. Analyysissa tuli esil-

le mm. että päivätoiminnassa oli työskentelytapana kuntouttava työote ja toiminnalla tuettiin asiakkaiden kotona selviytymistä. Päivätoiminnan uudet, siistit ja valoisat tilat olivat vahvuuksia, mutta akustiikka ja saunatilat nähtiin kuitenkin heikkouksina. Henkilökunnan osaaminen ja vuorovaikutustaidot nähtiin voimavaroina. Heikkoutena tuli esille viriketoiminnan toteutus. Muina heikkouksina nähtiin mm. resurssien niukkuus ja tiukka talous sekä tiedon kulku. Työntekijöiden mielestä asiakkaat olivat tyytyväisiä ja heidät huomioitiin kokonaisvaltaisesti.

Kiireen ja tiukan työtahdin vuoksi työntekijöiden väsyminen ja loppuun palaminen nähtiin uhkaksi. Myös kunnan tiukka talous nousi esille; on epävarmaa pystytäänkö tulevaisuudessa tarjoamaan palveluja riittävästi. Uhkaksi nähtiin myös asiakkaiden turhautuminen, jos ei ole suunniteltua toimintaa.

Syksyn aikana järjestettiin päivätoiminnassa mm. avoimien ovien päivä. Paikallislehden toimittaja oli kutsuttu mukaan ja siitä tehty lehtijuttu oli onnistunut. Päivätoiminnasta tehtiin myös esite (LIITE 1), joka oli jaossa avoimien ovien päivässä. Vierailijoilta, asiakailta ja työntekijöiltä kerättiin nimiehdotuksia uuden päivätoiminnan nimeksi, työntekijät valitsivat nimeksi Koivulan.

6.2 Kuntouttavaa viriketoimintaa Koivulassa

Monipuolisen ja kuntouttavan viriketoiminnan aikaansaamiseksi suunniteltiin viriketoimintaan päiväohjelman runko yhteistyössä työntekijöiden kanssa. Päiväohjelma (LIITE 2) otettiin käyttöön ja laitettiin päivätoiminnan seinälle nähtäväksi asiakkaille. Tavoitteena oli saada päivätoimintapäivästä monipuolisesti toimintakykyä ylläpitävä ja virikkeitä sisältävä päivä ikäihmisille.

Päivä alkaa aamupalalla jonka jälkeen on vuorossa päivän aloitus. Päivän aloitusta pidettiin tärkeänä osana päivää ja mietittiin siihen toteuttamiskeinoja. Yhteisen päivän aloituksen avuksi otettiin käyttöön ikikalenteri jonka idea on otettu Ilona-projektista. Ikikalenteri on omatekoinen kalenteri, jonka opiskelijat tekivät päivätoiminnan käyttöön. Kalenterissa on vaihdettavat isot, selkeät numerot ja kirjaimet. Kalenterin avulla

käydään läpi viikonpäivä, päivämäärä, kuukausi, säätila, nimipäiväsankarit jne. Lisäksi kalenteria voi täydentää erilaisilla ajankohtaan ja kyseiseen päivään sopivilla kuvilla.

Aamupäivän aikana työntekijät huolehtivat asiakkaiden saunotuksesta/peseytymisestä sekä terveydenhoidollisista toimenpiteistä joka vie työntekijöiden työajasta paljon. Tänä aikana asiakkaiden toiminnan järjestämiseksi on käytettävä mahdollisimman paljon asiakkaiden omia voimavaroja ja ohjattava heitä omaehtoiseen toimintaan johon he eivät tarvitse ohjaajaa. Aamupäivällä päivätoiminnan asiakkaat voisivat esim. lukea runoja ja kirjoja toisille. Käsitöitä harrastavat voisivat auttaa ja neuvoa toisia. Asiakkailta olisi mahdollisuus tuoda esim. omia ”kotikäsitöitä” päivätoimintaan. Tällöin he voisivat käyttää aikansa hyödyksi kun toiset peseytyvät ja tuntisivat näin tekevänsä jotain hyödyllistä. Iltapäivällä työntekijöillä on varattu aikaa yhteiselle toiminnalle jossa ohjaaja on mukana.

Kokeilimme viriketoiminnan suunnittelua aluksi muutamiksi viikoiksi kerrallaan. Loppuvuodelle 2009 päivätoimintaan tehtiin kokeeksi virikesuunnitelma teemojen mukaan. Teemoiksi valittiin kädentaidot/askartelu, musiikki, liikunta ja kirjallisuus. Sovittiin, että nämä teemat kiertävät. Ehdotettiin myös, että olisiko helpompaa saada viriketoiminta käyntiin jos työntekijät valitsisivat oman teeman ja omalla virikevuorollaan toteuttaisivat teeman mukaista viriketoimintaa. Näin jokainen saisi osallistua viriketoiminnan toteuttamiseen tasapuolisesti eikä kuormittaisi liikaa työntekijöitä.

Lisäksi opiskelijat laativat puolivuotissuunnitelma-mallin (LIITE 3) vuodelle 2010 jonka toimivuutta työntekijät kokeilevat ja arvioivat. Saatujen kokemusten perusteella, työntekijät voivat päättää miten päivätoiminnan suunnittelua jatkossa toteutetaan.

6.3 Viriketoiminnan ja -kansion sisältö

Hankkeen tuotoksena koottiin Joroisten ikäihmisten päivätoimintaan oma virikekansio, jonka tarkoituksena on toimia työvälineenä työntekijöille. Kansio sisältää suunnitteluun ja toteutukseen tarvittavia kaavakkeita sekä virikeideoita eri teemoihin: kädentaidot/askartelu, musiikki, liikunta, kirjallisuus ja muistelu. Teemat on valittu ikäihmisiltä saaduista asiakaskyselyn palautteista. Virikekansioon on liitetty myös yhteystietoja vie-

railijoista ja yhteistyökumppaneista Kansioista työntekijän on helppo ja nopea löytää viriketoimintaan materiaalia. Tarkoitus on, että työntekijät päivittävät kansiota ja lisäävät omia ideoitaan kansioon myös jatkossa.

Päivätoiminnan käyttöön hankittiin opiskelijoiden esittelemä muistikuntoutusmateriaalipaketti MUIKKU- laatikko ja siihen liittyvä cd. Laatikko on tuotettu Kotihoitoa tukevaa kuntoutusta Keski-Suomen kuntiin -projektin tuotoksena, ja se sisältää ”työkaluja” ryhmien ohjaukseen etenevää muistisairautta sairastavien ja ikääntyneiden muistelu-ryhmien ohjaajille. Materiaalin toivotaan aktivoivan ja innostavan ryhmänohjaajia kehittämään luovuutensa hyödyntäen materiaalipaketista omannäköisen, toimivan työkalupakin, josta on hyötyä ja iloa vuosiksi eteenpäin. MUIKKU- laatikkoa on käytetty hankkeen aikana ideoinnissa apuna, ja työntekijät voivat käyttää laatikon materiaalia viriketoiminnan toteuttamiseen.

Kädentaidot kuten leivontakin kehittävät ikäihmisen hienomotoriikkaa. Ikäihmisten käsitoissa tulee olla tarjolla oikeita aikuisten töitä, jotka ovat hyödyllisiä ja hyvännäköisiä. Käsityöt, askartelut ja leivonnaiset voivat olla helposti toteutettavissa, sillä mielekkäät työt tukevat aikuista identiteettiä erityisesti silloin, kun taidot alkavat rapistua. Ryhmissä olisikin tärkeää tehdä samanaikaisesti erilaisia töitä, jotta jokainen voi tehdä mm. sellaisia käsillä tehtäviä töitä, mikä itseä kiinnostaa. Yksilöllinen työtahti ja mieluisien värien sekä mallien käyttö nostattavat itsemääräämisoikeuden tunnetta.

Askartelu antaa hyvän mielen, kun onnistuu tehtävässä. Ikäihminen arvostaa perinnekäsityitä kuten kangaspuilla kutomista, sukan ja lapasen valmistusta. Miehillä tärkeitä ovat tarve-esineiden teko.

Suunnittelu ja miettiminen ovat myös jumppaa aivoille.” Käsillä tekemiset ovat tavoitteellista toimintaa, jossa saa kokea osaamisen ja oppimisen iloa: - OPINPAS ja OSASINPAS tuonkin tehdä.” Käsillä tehdyt tuotokset eivät rikastuta vaan tekijäänsä vaan myös koko ryhmää, kaikki voivat oppia toisiltaan ja töistä tulee uniikkeja. (Vanhusten ilona -projekti 2007 i.a.)

Liikunta auttaa ehkäisemään monia elintapoihin liittyviä sairauksia. Liikunnan avulla voidaan ylläpitää vanhuksen fyysistä toimintakykyä. (Eloranta, Punkanen 2008, 42.)

Liikunta parantaa myös mielialaa, stressi vähenee ja ihminen rentoutuu ja virkistyy. Ikäihmisellä on myös liikkueessaan ja erilaisiin liikuntaryhmiin osallistuessaan mahdollisuus tavata muita ihmisiä ja siten lisätä sosiaalisia kontaktejaan. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 152-153.)

Jumppa- ja rentoutustuokioiden aikana mielikuvarentoutuksen tai matkailu musiikin virittämänä voi vaikuttaa myös positiivisesti iäkkään henkiseen toimintakykyyn. Liikuntahetkissä voidaan harrastaa toimintakyvyn mukaan esimerkiksi voimistelua, venyttelyä, tanssia/istumatansseja, piirileikkejä, lihas- ja nivelliikkuvuusharjoittelua, mielikuvoimistelua ja pallopelejä. (Aejmelaeus ym. 2007, 156.)

Pelit leikit ja liikunta ovat elävää kansanperinnettä ja kulttuuria sekä hauska tapa olla yhdessä. Se parantaa mielialaa, aktivoi ajattelua ja on tärkeä osa sosiaalisen kanssakäymisen taitoa.

Senioritanssi on kansainvälinen, ikäihmisille kehitelty liikuntamuoto. Senioritanssi harjoittaa sydän- ja verenkiertoelimistöä sekä ylläpitää ja parantaa tasapainoa. Taitojen ja ketteryyden myötä kasvaa myös liikkumisvarmuus. Senioritanssilla on jopa muistia ja havaintomotoriikkaa parantava vaikutus, sillä se pitää aivot vireinä ja toimintakunnossa. Senioritansseja voidaan soveltaa kaikenkuntoisille ikäihmisille esim. istumatansseina. (Boman 2009, 20.)

Musiikki rikastuttaa elämää, tuottaa iloa ja mielihyvää. Musiikin avulla voidaan stimuloida, synnyttää mielikuvia ja muistoja tai rauhoittaa ja rentouttaa. Rytmikäs musiikki laulettuna tai kuunneltuna saa usein iäkkäät myös liikkeelle. Laulaminen auttaa esim. puheen tuottamista, jos se on sairauden vuoksi vaikeutunut. (Marin & Hakonen 2003, 175.) Laulamisen ja musiikin kuuntelemisen lisäksi voidaan järjestää esim. levyraateja. Ikäihmisten kanssa musiikkia voidaan käyttää vuorovaikutuksen tukemisessa, jolloin musiikin kommunikaatiomerkitys korostuu. Merkitykselliset musiikkikappaleet voivat herättää ikäihmiselle mielikuvissa muistoja ja virittää näin keskustelu sekä itsensä että muiden ihmisten kanssa. Musiikilla onkin eheyttävä, viihdyttävä ja parantava vaikutus monille varsinkin musiikkia harrastaville ikäihmisille. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 207.)

Musiikilla ja tarinoilla on kyky vaikuttaa ihmisen mieleen, kehoon ja tunteisiin. Ne voivat herättää myös kokonaan unohtuneiksi luultuja mielikuvia ja muistoja menneisyydestä. Musiikki- ja tarinatuokioiden avulla virkistetään ihmisten mieltä ja muistia tuttujen laulujen sekä tuokioiden aiheesta nousevien muistojen avulla. Kehon virkeyttä ylläpidetään musiikin ja liikunnan avulla. Musiikki lapsuus ja nuoruusvuosilta on ikäihmisille mieleistä. Ikäihmiset muistavat parhaiten lauluja, joita laulettiin heidän nuoruudessaan; samoin hengelliset laulut ja sananlaskut muistetaan. (Uittomäki 2008, 4-5.)

Musiikki vaikuttaa monella persoonallisuusalueella herättäen voimakkaitakin tunteita. Se on turvallinen maailma, jossa tunnetila voi vapaasti ja turvallisesti tulla käsitellyksi. Laulutuki ovat erityisen suosittuja ikäihmisten parissa, sillä he ovat tottuneet laulamaan paljon jo nuoruudessaan.

Kirjallisuus voi toimia ikääntyneelle ihmiselle myös muistelutyössä. Kirja voi tarjoutua myös keskustelukumppaniksi ja elämän tulkiksi. Kirjojen lukeminen ja kirjoittaminen merkityksellistävät omaa elämää ja auttavat toimimaan myös identiteettityön välineenä. (Marin & Hakonen 2003, 138.) Selkokirjat ja -lehdet auttavat ikäihmistäkin, jos kielen ymmärrys on vaikeutunut (esim. afasian tai dementian) takia. Selkokieltä tarvitsevan ikäihmisen on vaikea ymmärtää lukemaansa, hänellä on heikko lukutaito tai vaikea keskittyä lukemiseen. Nykyään on myös saatavilla äänikirjoja, jos oma lukeminen ei onnistu. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 199-200.)

Runoraati voisi olla myös mukavaa vaihtelua monipuoliseen toimintaan. Luetaan runoja, joita sitten arvioidaan. Myös aikuissadutuksen käyttö ryhmässä voisi tuoda vaihtelua. (Lahden lähimmäispalvelu ry 2004, 37.) Sadutus on kuuntelua ja osallisuutta korostava työväline. Sitä voidaan käyttää myös ikäihmisten parissa tehtävässä työssä. Sadutuksessa kuunnellaan sadutettavaa, jolloin sadutus tarjoaa sadutettavalle läheisyyden ja turvallisuuden tunteita. Sadutuksessa satu syntyy kertojan ja sadutettavan välillä. Se on kuitenkin erilaista kuin sadunkerronta. Sadutus poikkeaa sadunkerronnasta siinä, että sadutettava kertoo tarinaa, ja saduttaja kirjaa sen sellaisenaan ja lukee sen kertojalle, jotta tämä voi tehdä siihen haluamiaan korjauksia. On esitetty, että sadutus mahdollistaa osallisuutta ja ehkäisee syrjäytymistä. (Mäkinen ym. 2009, 159.)

Muistelu ikäihmisten kanssa on tärkeä työmuoto. Se aktivoi keskusteluun, vireyttää muistia ja aivotoimintaa, piristää mielialaa ja on hauska yhdessäolomuoto. Muistelutyö on työmenetelmä, joka innostaa iäkkäitä muistelemaan kiinnostavia asioita elämänsä varrelta. Eri toimintamuodot kuten musiikki, kuvat, tarinat, kirjallisuus saattavat virittää iäkkään muistelua. Muistelutyöllä pidetään siltaa menneisyyden ja nykyisyyden välillä. Muistelu voikin olla joko yksilöllistä tai sosiaalista toimintaa, joka rohkaisee luomaan uusia sosiaalisia suhteita ja luomaan uusia. (Marin & Hakonen 2003, 130.) Muistelutyön idea onkin, että elämän tarkastelu helpottaa ikäihmisen orientoitumista nykyisyyteen ja tulevaisuuteen. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 189.) Muistelutyön tavoitteita voikin olla mm. tutustuminen itseen ja vuorovaikutuksen saaminen toisiin, yhteenkuuluvuuden kokeminen, tunteiden kokeminen ja läpityöskentely sekä oman elämän muistelu ja arvioiminen. (Marin & Hakonen 2003, 176.)

Muistelu sopii kaikille ikäihmisille, mutta sitä tulee räätälöidä yksilö- ja ryhmäkohtaisesti. Yhteinen muistelu toimii sosiaalisena ja yhteisöllisenä toimintana, ja lisäksi siinä voi syntyä uutta yhteistä näkemystä ja sosiaalista todellisuutta. Muistelu voi toimiakin vuorovaikutuksellisenä ja voimavaroja tuottavana toimintana. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 189.) On kuitenkin muistettava, että kaikki ikäihmiset eivät halua muistella. Muistelutyön pääpaino on oltava positiivisissa muistoissa esim. juhlat, vuodenajat, ammatit sekä vanhoja tapoja. Muistelussa voi käyttää apuna esim. itse koottuja muistorasioita tai valokuvia. Päivätoiminnan virikekansioon olemme lisänneet ideoita muistelun aiheista.

Myös aivovoimistelun tarkoituksena on ylläpitää ja vireyttää ajattelutoimintoja, muistia, keskittymistä, tarkkaavaisuutta ja havaintokykyä. Erilaisten tehtävien ja käytännön toimintojen avulla aktivoidaan näitä alueita. Yksin ollessa esim. sanaristikot ovat hyvää aivovoimistelua. Ryhmissä erilaiset kysymyskortit, muistipelikortit ja palapelit ovat niitä.

6.4 Viriketoiminnan yhteistyötahot

Viriketoiminnan monipuolinen toteuttaminen vaatii usein yhteistyökumppaneita koska useasti yksistään oman yksikön resurssit viriketoiminnan toteuttamiseen ovat rajalliset.

Yhteistyötä eri tahojen kanssa tulisikin suosia mahdollisimman paljon. (Airila 2002/2007, 39.) Yhteistyötahoja voisi olla esim. vapaaehtoiset, järjestöt, seurakunta, SPR, kylätoimikunnat, asukasyhdistykset, urheiluseurat, partiot, alueopistot, koulut, päiväkodit, kuorot, harrastuspiirit tai kunnan viranhaltijat.

Päivätoiminnan yhteistyökumppanina on ollut seurakunta. Se on järjestänyt vierailuja hartaushetkien muodossa pääsiäisen, joulun ja juhannuksen aikaan. Hankkeen aikana otettiin yhteyttä myös naapurikaupunkien eri alojen oppilaitoksiin mm. parturikampaaja ja jalkahoitajaopiskelijoihin ja kyseltiin heidän mahdollisuutta vierailla päivätoiminnassa.

Hankkeen aikana päivätoiminnan käyttöön hankittiin kirjastokortti ja nyt työntekijöillä on mahdollisuus käyttää Joroisten kunnan kirjaston palveluja. Lisäksi kirjastosta lahjoitettiin käytöstä poistettuja kirjoja päivätoimintaan. Kirjastosta voi lainata valmista materiaalia mm. virikeoppaita, kirjoja, kasetteja, muistelmia, pakinoita, pelejä, runoteoksia, kuuntelukasetteja jne. päivätoiminnan viriketoimintaa varten.

7 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI

Hanke oli mielenkiintoinen ja vaati pitkäjänteistä ja tavoitteellista työskentelyä. Hankkeella oli selkeät ja realistiset tavoitteet. Hankkeen idea saatiin kotihoidon esimieheltä ja hänen suostumuksellaan hankkeen suunnittelu aloitettiin. Hankesuunnitelma laadittiin ja hanke eteni suunnitellussa aikataulussa. Asiakkailta ja työntekijöiltä kerättiin palautetta suunnittelun avuksi ja näitä tietoja hyödynnettiin suunnittelussa. Asiakkaat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä päivätoimintaan. Viriketoiminnan merkitys ja tärkeys nousi kuitenkin esille sekä asiakkailta että työntekijöiltä saadussa palautteessa. Yhteistyötä pidettiin yllä säännöllisten palaverien avulla. Palavereissa suunniteltiin yhdessä viriketoimintaa ja työntekijöitä tiedotettiin hankkeeseen liittyvistä asioista.

Hankkeen tavoitteena oli etsiä ja antaa uusia sekä ajanmukaisia ideoita ja ehdotuksia sekä innostaa ja motivoida työntekijöitä päivätoiminnan työn suunnitteluun ja kokeile-

maan uudenlaisia toteutusmenetelmiä. Hankkeen aikana oli tarkoitus saada työntekijöille ”työvälineitä” työhön ja tuoda ikäihmisille vaihtelua ja virikkeellisyttä päivätoimintapäiviin. Hankkeen tuotoksena työntekijöille saatiin käyttöön uusia ja ajanmukaisia ideoita ja työkaluja kuntouttavan viriketoiminnan suunnitelmalliseen toteuttamiseen mm. virikekansio ja muikkulaatikko. Lisäksi laadittiin päiväohjelman runko ja puoli-vuotissuunnitelmamalli avuksi päivätoimintapäivien suunnitteluun. Päiväohjelman rungon avulla saatiin tilaa viriketoiminnalle tiiviiseen päiväohjelmaan. Hankkeen avulla tuotiin esille, miten tärkeä merkitys viriketoiminnalla on ikäihmisten toimintakyvyille. Viriketoiminta kuuluu nyt tärkeänä osana päivätoimintapäivään.

Hankkeen tuotoksena koottu virikekansio on tarpeellinen Joroisten ikäihmisten päivätoimintayksikössä viriketoiminnan suunnitelmallisen toteuttamisen työkaluna. Vastaavanlaisella virikekansiolla voisi olla käyttöä myös muissakin vastaavanlaisissa päivätoimintayksiköissä.

Yhteistyö päivätoiminnan työntekijöiden kanssa hankkeen aikana onnistui hyvin. Päivätoiminnan työntekijät ottivat opiskelijat mielellään yhteistyöhön mukaan. Hankkeen aikana työntekijät motivoituivat kokeilemaan, toteuttamaan ja kehittämään viriketoimintaa päivätoiminnassa. Työntekijöiden asenteilla ja arvoilla on suuri merkitys miten toimintaa toteutetaan. Hankkeen aikana ei kuitenkaan vielä pystytty arvioimaan miten käytännössä viriketoiminta ja sen suunnitelmallisuus toimii.

Kehittämishankkeen aikana yhteistyö-, vuorovaikutus- sekä tiedonhankintataidot vahvistuivat. Lisäksi saatiin uusia tietoja ja taitoja sekä ideoita, joita voidaan käyttää tulevaisuudessa sosiaalialan ammattilaisina erilaisissa työyhteisöissä. Kehittämishankkeen avulla opittiin pitkäjänteistä, tavoitteellista ja suunnitelmallista työskentelyä, jota tullaan tarvitsemaan tulevaisuuden työelämässä.

8 POHDINTA

Ikäihmistien kanssa työskentelyssä tavoitteena on hyvän olon ja mielen lisäksi ihmisen oman toimintakyvyn säilyttäminen mahdollisimman pitkään. Työntekijän onkin tunnistettava kunkin asiakkaan omat voimavarat ja tukea häntä ns. kuntouttavalla työotteella. Konkreettisia asioita asiakkaiden omatoimisuuden tukemisessa myös päivätoiminnassa voisivat olla arkiset askareet, jotka tapahtuvat kodeissa. Esimerkiksi ruokailutilanteissa asiakkaat, jotka kykenevät, voivat noutaa ja annostella oman ruokansa ja voidella leipänsä. He voivat myös auttaa pienissä keittiöaskareissa tai vaatehuollossa jokainen oman halunsa mukaan. Asiakkaan ottaminen mukaan ”töihin” tukee heidän toimintakykyään. Toiminnassa lähtökohtana on kuitenkin aina ikäihminen itse, hänen toiveensa, taustansa ja elämäntilanteensa.

Yhteisöllisyyden merkitys on tärkeä ja tämä on huomioitava toiminnassa. Yhteisöllisyyttä voidaan lisätä asiakkaiden ja työntekijöiden välillä esim. ruokailemalla yhdessä. Olisiko tämä mahdollista myös päivätoiminnassa? Työntekijöillä olisi näin mahdollisuus tehdä havaintoja ruokailutilanteessa ja asiakkaiden turvallisuus sekä toimintakyky tulisi samalla huomioitua.

Vaikka peseytyminen ja terveydenhoidolliset toimet kuuluvat tärkeänä osana päivätoimintapäivään, ei viriketoiminnan merkitystä osana sitä saa unohtaa. Päivätoiminnan tavoitteena on tukea ikäihmistien kotona asumista, joten kuntouttavalla ja toimintakykyä tukevalla viriketoiminnalla on siis tärkeä osa ikäihmistien päivätoimintapäivässä.

Viriketoiminnan tavoitteellinen ja suunnitelmallinen toiminta on tärkeää laadukkaan toiminnan onnistumiseksi. Viriketoiminnan suunnittelu ja toteutus on myös yksi osa päivätoiminnan työntekijöiden työtä. Viriketoiminnan merkitys on sekä työntekijöille että päivätoiminnassa käyville ikäihmisille tärkeää. Päivätoiminnan työntekijöille se antaa mahdollisuuden käyttää omaa erityisosaamistaan omassa työssään, ja se tuo varmasti työpäivään mielekkyyttä ja edistää näin mm. työhyvinvointia. Ikäihmiset saavat päivätoimintapäivän aikana monipuolisesti tukea toimintakyvylleen sekä hyvän olon ja mielen, jotka tukevat kotona asumista ja antavat voimia jaksaa arjessa.

Päivätoiminnan työntekijöiden työ on monipuolista ja vaatii hyvin monenlaista osaamista. Koska päivätoiminnassa ei ole erityistä virike-/virkistysohjaajaa on erityisen tärkeää, että kaikki päivätoiminnan työntekijät osaavat ja pystyvät järjestämään viriketoimintaa. Ikäihmisten ryhmätoiminta ja sen ohjaaminen kuuluvat päivätoiminnan työntekijöiden työhön. Työntekijöiltä vaaditaan siis ryhmäohjaajan taitoja sekä luovuutta. Ikäihmisten ryhmien ohjaaminen on kuitenkin antoisaa. Ihmisten ilo ja tyytyväisyys sekä taito saada heidät osallistumaan yhteiseen toimintaan ovat palkka työntekijälle.

Yhteistyökumppaneiden saaminen mukaan toimintaan on tarpeen, koska päivätoiminnan työntekijäresurssit ovat rajalliset. Hankkeen aikana etsittiin uusia yhteistyökumppaneita. Koska paikkakunnalla ei ole ammatillisia oppilaitoksia, niin otettiin yhteyttä naapurikuntien oppilaitoksiin. Oppilaitokset olivat yhteistyöhaluisia, mutta vierailuja ei pystytty järjestämään vielä hankkeen aikana. Vierailukäynnit ovat vireillä, ja ainakin jalkahoitajan käynti toteutuu kevään aikana. Säännöllistä yhteistyötä mm. lääkärin, fysioterapeutin ja hammashuollon kanssa olisi varmasti myös tarpeen kehittää tulevaisuudessa.

Viriketoiminnan järjestäminen ikäihmisten päivätoiminnassa on haasteellista, koska ryhmät koostuvat niin erilaisista ikäihmisistä. Päivätoiminnan ryhmien kokoaminen onkin yksi haaste. Viriketoiminnan järjestäminen olisi varmasti helpompaa, jos esim. dementiaa sairastavat olisivat samassa ryhmässä. Tällä hetkellä ryhmät on koottu niin, että samalta suunnalta tulevat ikäihmiset on sijoitettu samaan ryhmään ja tämän vuoksi ne koostuvat hyvin erilaisista ikäihmisistä. Miehet on pyritty jo tällä hetkellä sijoittamaan samaan ryhmään, joka mahdollistaa sen, että tässä ryhmässä pystytään järjestämään nimenomaan miehille suunnattua viriketoimintaa.

Ikäihmisten kotona asumista voidaan siis tukea järjestämällä heille päivätoimintaa. Päivätoimintapäivä tuo ikäihmiselle mahdollisuuden päästä pois kodistaan ja tavata muita ikäihmisiä. Tämä on ikäihmisille tärkeä asia yksinäisyyden torjumiseksi ja mielenvirkeyden ylläpitämiseksi. Ikäihmisten määrä tulee lähivuosina kasvamaan myös Joroisissa ja sen myötä tarve kotona asumista tukevien palvelujen lisäämiseen. Päivätoiminta on ikäihmisille hyvä ja kunnalle myös taloudellinen palvelumuoto. Toiminnan järjestäminen jokapäiväiseksi on varmasti tarpeen lähivuosina.

Koska vanhustenhuollon lainsäädäntöä ei ole ja toimintaa ohjaavat vain suositukset, ennaltaehkäisevän ja ennakoivan työn osuus on kunnissa pienimuotoista. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiessa yhteistyössä myös tuntuu, että terveydenhuolto ”syö” sosiaalisuuden kokonaan. Projektien avulla lienee tällä hetkellä ainut mahdollisuus saada ikäihmisille suunnattuja ennaltaehkäiseviä ja ennakoivia palveluja.

Päivätoiminnan laadukas toteuttaminen vaatii siis sekä työnantajalta että työntekijöiltä panostusta onnistuakseen. Työnantajan vastuulla on mm. turvata riittävä ja asianmukainen henkilöstö. Työntekijöiden osaamista tulisi myös pitää yllä riittävällä täydennyskoulutuksella. Työntekijöiden vastuu on toteuttaa sisällöltään laadukasta päivätoimintaa ikäihmisille.

”Tulevaisuudessakin tarvitaan konkreettista arjen toimintaa ikäihmisten parissa – sanahelinät erilaisissa tilaisuuksissa eivät auta ei ainakaan niitä jotka ovat yksinäisyyttä ja kaipaavat toimintaa, jonka turvin elämä jatkuisi laadukkaampana kotona.”(Vanhusten Ilona -projekti 2007)

LÄHTEET

- Aejmelaesus, Riitta; Kan, Suvi; Katajisto, Kaija-Riitta & Pohjola, Leena 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Osaamista hyvään arkeen. Helsinki: Wsoy oppimateriaalit.
- Airila, Airi 2002/2007. Vanhusten viriketoiminnan perusteet -opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Boman, Taru 2009. Musiikkiosio teoksessa Eine Vesander & Sami Mustonen. MUIK-KU-laatikko muistikuntoutusmateriaali. Jyväskylä: Keski-Suomen Muistiyhdistys ry.
- Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Euroopan unionin kansanterveysportaali i.a. Terveys EU. Ikääntyneet. Viitattu 13.12.2009. http://ec.europa.eu/health-eu/my_health/elderly/index_fi.htm
- Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Heinola, Reija (toim.) 2007. Asiakaslähtöinen kotihoito. Opas ikääntyneiden kotihoidon laatuun. Stakes, oppaita 70. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Ihalainen, Jarmo & Kettunen, Terttu 2006. Turvaverkko vai trampoliini, sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: Wsoy oppimateriaalit.
- Joroisten kotihoito toimintasuunnitelma 2010.
- Joroisten kunta i.a. Tietoa Joroisista. Viitattu 3.3.2010. <http://www.joroinen.fi/>.
- Joroisten kunnan talousarvio 2009.
- Lamppu, Kirsi Maria 2008. Vanhusten päivätoiminta. Inhimillinen ja taloudellinen palvelumuoto. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Järvenpää. Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 19.1.2010. http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Jarvenpaa2008/d05c9c_Jrvenp_Lamppu_08.pdf
- Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Prima.
- Marin, Marjatta & Hakonen, Sinikka(toim.)2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mäkinen, Päivi; Raatikainen, Eija; Rahikka, Anne; Saarnio, Tuula 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

- Seppänen, Marjaana; Karisto, Antti & Kröger, Teppo 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö i.a. Ikäihmisten sosiaali- ja terveystalvet. Viitattu 11.1.2010. http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/ikaihmiset.
- Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto 2008. STM:n julkaisuja 2008:3. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Viitattu 11.1.2010. http://www.kunnat.net/k_perussivu.asp?path=1;29;353;11124;10316
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Neuvonta- ja palveluverkosto ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Ikäneuvo työryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009/24. Viitattu 11.1.2010. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=D LFE-9894.pdf
- Tunteiden paloa ja iloista mieltä. Lahden Lähimmäispalvelu ry. 2004. Opas ikääntyneiden ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Lahti: Lahden Lähimmäispalvelu ry.
- Uittomäki, Kari 2008. Musiikki ja tarinat virkistävät vanhuksia. Vanhustenhuollon uutet tuulet 2008 (5), 4-5.
- Vanhusten Ilona-projekti. Viitattu 13.12.2009. http://www.vanhustenilona.net/pdf/raportti/VIP_2005-2007.pdf
- Vanhustyön suunnitelma ja visiot 2002-2030. Joroisten kunta 2001.
- Voutilainen, Päivi & Tiikkainen, Pirjo (toim.)2008. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: Wsoy oppimateriaalit.
- Voutilainen, Päivi; Vaarama, Marja; Backman, Kaisa; Paasivaara, Leena; Eloniemi-Sulkava, Ulla; Finne-Soveri U., Harriet (toim.) 2002. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Stakes, oppaita 49. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

LIITE 1: Päivätoiminnan esite

Joroisten kotihoito
Ikäihmisten päivätoiminta



Opintie 5 79600 JOROINEN
Puh. 0400 - 152 066

Ikäihmisten päivätoiminta

Kotona asumisen tueksi järjestetään maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin ikäihmisille päivätoimintaa.

Päivään sisältyy kuljetukset, aamupala, lounas, päiväkahvi sekä viri-
ketoiminta, tarvittaessa sauna- ja pesuapua sekä terveydenhuolto-
palveluja.

Lisäksi asiakkaille voidaan järjestää lisämaksusta eri palveluiden
tuottajilta mm. kampaaja-/parturi- sekä hieronta-/
jalkahoito palveluita.

Tilat sijaitsevat kirkonkylällä Opintiellä. Maksu on 20 €/päivä.

Päivätoimintaan haetaan palveluhakemuslomakkeella joita saa koti-
hoidosta.

Lisätietoja

Päivätoiminta puh. 0400 - 152 066

Kotihoitotoimisto puh. 017 - 5784 446

PÄIVÄOHJELMA

- Saapuminen n. klo 8
- Aamupala klo 8 - 9
- Mahdolliset näyttöiden otot ja muut hoitotoimenpiteet
- Päivänavaus/aamujumppa
- Sauna- ja suihkupesut aamupäivällä
- Vapaamuotoista yhdessä oloa
- Lounas klo 11 - 12
- Viriketuokio
- Päiväkahvi klo 13.30
- Kotiin lähtö klo 14.00

Päivän aikana on mahdollisuus lepoetkiin sekä lisämaksusta erilaisiin hyvinvointipalveluihin.

LIITE 3: Puolivuotissuunnitelma

KOIVULAN VIRIKETOIMINNAN SUUNNITELMA 2010

| VIIKKO | SISÄLTÖ | AIHE | TOTEUMA |
|----------------|---------------------------------|---|---------|
| MAALISKUU 9 | MUSIIKKI | -talvilauluja | |
| 10 | LIIKUNTA/HYVÄN MIELEN VIIKKO | Naistenpäivä 8.3. -> naisten kukitus - silkkipaperikukat | |
| 11 | KIRJALLISUUS | Kevätpäivän tasaus Minna Canth 19.3. | |
| 12 | ASKARTELU | Palmusunnuntai/ Kesäaika alkaa 28.3. - lapset virpomaan ? - pääsiäisaskartelu - rairuohon istutus | |
| HUHTIKUU 13 | SRK:N VIERAILU (ehtoollinen) | Pitkäperjantai 2.4. Pääsiäinen 4.-5.4. - pääsiäisaskartelua | |
| 14 | KIRJALLISUUS /MUISTELU | Mikael Agricolan päivä 9.4. - runohetki | |
| 15 | MUSIIKKI | - toivemusiikkipäivä | |
| 16 | KÄDENTÄIDOT | - leivonta | |
| 17 | MUISTELU | Kansallinen veteraanipäivä 27.4. Vappu 1.5. - juhlallinen päivä- kahvi | |

KOIVULAN VIRIKETOIMINNAN SUUNNITELMA 2010

| VIIKKO | SISÄLTÖ | AIHE | TOTEUMA |
|----------------|-------------------------|---|---------|
| TOUKOKUU 18 | MUSIIKKI | Äitienpäivä 9.5. | |
| 19 | KIRJALLISUUS | J.V. Snellmanin päivä 12.5. Helatorstai 13.5. Kaatuneiden muistopäivä 16.5. | |
| 20 | MUISTELU | Helluntai 23.5. - muisteluhetki aihe: kosinta - - loruja | |
| 21 | LIIKUNTA | - istumatanssi | |
| KESÄKUU 22 | MUSIIKKI | Maailman ympäristöpäivä 5.6. Puolustusvoiman lippujuhla 4.6. - kansallislauluja | |
| 23 | KÄDENTÄIDOT | - saunavihdan te- koa? | |
| 24 | LIIKUNTA /ULKOILU | - kesäjuhla, letun/makkaran paistoa pihalla | |
| 25 | SEURAKUNNAN VIERAILU | Juhannus 26.6. - juhannuksen muistelua | |

KOIVULAN VIRIKETOIMINNAN SUUNNITELMA 2010

| VIIKKO | SISÄLTÖ | AIHE | TOTEUMA |
|----------------|---------------------------|---|---------|
| HEINÄKUU 26 | TOIVEVIIKKO | - peli, leikki, bingo? | |
| 27 | MUSIIKKI/ KIRJALLISUUS | Eino Leinon päivä 6.7. - kuuntelua, laulua, lukemista | |
| 28 | KÄDENTAI DOT | - kukkaseppele | |
| 29 | MUISTELU | - kesämuistoja - päiväkahvit pihalla? | |
| 30 | LIIKUNTA | Unikeonpäivä 27.7. - peli, leikki | |
| ELOKUU 31 | MUSIIKKI | - levyraati | |
| 32 | KÄDENTAI DOT | - sadonkorjuupiirakka | |
| 33 | MUISTELU | - koulu aika | |
| 34 | KÄDENTAI DOT | - askartelu | |