

Hanna-Leena Sillanpää

Voimaannuttavan arjen juurtuminen vanhustyöhön

Viriketoiminnan arkipäiväisyys laitoshoidossa sijaisen näkökulmasta

Opinnäytetyö

Syksy 2017

SeAMK Sosiaali ja Terveys

Vanhustyön Tutkinto-ohjelma

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Geronomi Amk

Suuntautumisvaihtoehto: Vanhustyö

Tekijä: Hanna-Leena Sillanpää

Työn nimi: Voimaannuttavan arjen juurtuminen vanhustyöhön

Ohjaaja: Marita Lahti

Vuosi: 2017

Sivumäärä: 38

Liitteiden lukumäärä: 0

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on seurata opiskelijan päivittäisten työtehtävien lisäksi ohjaamia viriketuokioita Simunanrannan palvelukeskuksessa, Lähdekodilla. Päivittäiset työtehtävät sijoittuvat ensisijaisesti asiakkaiden tarpeita vastaaviin perushoidollisiin toimenpiteisiin. Lähdekodin päivittäisiin tehtäviin kuuluvat lisäksi asiakkaiden palvelutarpeen arviointi, lääkehoito, yhteistyö omaisten sekä muiden yhteistyökumppaneiden kanssa, muistin ja toimintakyvyn kartoitus erilaisin testeillä sekä pienet sairaanhoidolliset toimenpiteet, esimerkiksi injektioiden pistäminen, verinäytteiden otto ja haavojen hoito.

Opinnäytetyön menetelmänä on portfoliomainen päiväkirjaopinnäytetyö. Opinnäytetyön seurantajakson ajankohta on 11.4.2016-29.5.2016. Työssä tehdään päivittäisiä päiväkirjamerkintöjä, joissa pyritään kertomaan opiskelijan ohjaamista viriketuokiosta. Seurantajakson aikana omaa tekemistä analysoidaan viikottaisilla analyyseillä. Jakson lopussa käydään läpi seurantajakson aikana tehtyjä havaintoja.

Opinnäytetyön aikana opiskelijan ohjaajana toimiminen kehittyi perushoidollisten työtehtävien ohella. Opiskelija oppi tiedostamaan paremmin omaa osaamistaan ohjaajana ja soveltamaan hyväksi havaittuja metodeja viriketoiminnan ohjaamiseen sosiokulttuurisen innostamisen kautta. Opiskelija sisäisti opinnäytetyön seurantajakson aikana paremmin viriketoiminnan merkityksen asiakkaille ja sen lisäämisen arkipäiväiseksi osaksi laitoshoidon toimintaa. Seurantajakson aikana opiskelija sai lisäksi ohjeita ja oivalluksia tulevaisuuden viriketoiminnan kehittämiseksi.

Asiasanat: Sosiokulttuurinen innostaminen, laitoshoido, intervalliasiakas, ikäihminen, muistisairas, viriketoiminta

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Social and Health care

Degree programme: Bachelor of social services and health care

Specialisation: Elderly care

Author/s: Hanna-Leena Sillanpää

Title of thesis: Empowering everyday doing and being with elderlies

Supervisor(s): Marita Lahti

Year: 2017

Number of pages: 38

Number of appendices: 0

The purpose of this thesis is to follow student's directed empowering stimulus actions with elderlies besides of her daily tasks at Simuna's elderly care center, Lähdekoti. Daily duties consist primarily of tasks included basic cares from customers needs. Daily tasks in Lähdekoti included also evaluation of customer's daily needs, medical care, cooperating with relatives and collaborator's. Tasks also included taking memory and functional test, giving medical injections, taking little blood samples and caring all kinds of wounds.

The working method is portfolio based diary thesis. The timeframe of this study is 11th of April to 29th of May in year 2016. The thesis consist of daily entries in which student tries to report all hers directed stimulus actons with elderlies. In the study, the student's daily work is being analyzed in weekly reports. At the end of the period, all informations is reviewed and composed into a final overview.

During the study the students working with stimulus actions improved along with her daily tasks. During the study student become more conscious of her working with stimulus actions with elderlies. She also learned adapt good detected methods working with stimulus actions using social cultural work. During the study student assimilated better the meaning of stimulus actions to elderlies and adding that part of daily duties in institutional care. During this thesis student also get good advices and inspirations of developing different kinds of stimulus actions.

Keywords: Sosial cultural work, institutional care, interval customer, elderly person, patient with dementia, stimulus action

SISÄLTÖ

<u>Opinnäytetyön tiivistelmä.....</u>	<u>2</u>
<u>Thesis abstract.....</u>	<u>3</u>
<u>SISÄLTÖ.....</u>	<u>4</u>
<u>1 JOHDANTO</u>	<u>5</u>
<u>2 LÄHTÖTILANTEEN KUVAUS</u>	<u>9</u>
<u>3 PÄIVÄKIRJARAPORTOINTI</u>	<u>12</u>
<u>4 POHDINTA JA PÄÄTELMÄT.....</u>	<u>36</u>
<u>LÄHTEET.....</u>	<u>38</u>

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aikaväli on 11.4.2016- 29.5.2016. Opinnäytetyössäni käsitellään viriketoiminnan arkipäiväistymistä Simunanrannan palvelukeskuksen Lähdekodissa. Työni kuvailee omia päivittäisiä tehtäviäni tässä työympäristössä keskittyen pääosin asiakkaiden kanssa vietettäviin voimaannuttaviin hetkiin. Työskentelyni yksikössä sisältää myös paljon perushoidollisia tehtäviä. Seuraan omaa toimintaani päivittäisillä päiväkirjamerkinnöillä ja viikottaisilla analyysillä oman työvuorolistani mukaisesti. Työskentelyn yrityksessä aloitin tammikuussa 2015, työskentelen sekä intervalliasiakkaiden että pitkäaikaisasiakkaiden parissa.

Työtehtävissäni tarvitsemaani osaamiseen kuuluu toimiminen osana moniammatillista työryhmää, mutta tarpeen vaatiessa myös itsenäisesti. Työni vaatii itsenäistä päättelykykyä sekä luottamista omaan tieto- ja taitoperustaiseen ammattitaitoon. Minun tulee osata perushoidollinen päivittäisissä toiminnoissa auttaminen, lääkehoito sekä pienet sairaanhoidolliset toimenpiteet, esimerkiksi tikkien poisto, pienten verinäytteiden otto, mm. hemoglobiini ja INR ja lisäksi yksi tärkeimmistä osaamistani vaativista tehtävistä on asiakkaan kohtaaminen, hoitotilanteen mahdollisen arkipäiväiseksi luominen, asiakkaalle luontevan, kotoisan olon luominen. Tämän vuoksi opinnäytetyöni keskittyy juuri tähän arkipäiväisen olon luomiseen, asiakkaan virkistymiseen, muuhun kuin perushoidolliseen toimenpiteeseen.

Opinnäytetyössäni keskitytään luomaan laitoshoidossa olevien ikäihmisten päivittäiseen olemiseen niitä pieniä hetkiä, mitkä virkistävät, saavat mielen aktiivisemmaksi. Korostan päiväkirjamerkinnöissäni sosiokulttuurisen innostamisen merkitystä, sen helppoutta ja sen arkipäiväisyyttä. Mielen virkistämiseksi ei vaadita speaktaakkelimaisia tapahtumia, vaan jo kevyt yhdessäolo, osallistava ja aktiivinen toiminta saa varmasti monen mielen virkeämmäksi.

1.1 Yritys ja oma työympäristöni

Työskentelen Seinäjoella Simunanrannan palvelukeskuksessa, Lähdekodin puolella. Lähdekodissa on yksitoista pitkäaikaista paikkaa sekä kaksitoista paikkaa lyhytaikaishoidon asiakkaille. Lisäksi lyhytaikaishoidon puolella on yksi kriisipaikka.

Lyhytaikaishoidon tavoitteena on tukea ikäihmisten kotona asumista ja selviytymistä, antaa omaishoitajalle mahdollisuus vapaapäivään ja lomaan sekä antaa ikäihmiselle mahdollisuus toipumisaikaan sairaalajakson jälkeen ennen kotiutumista. Hoitajaksot sovitaan SAS-toimiston ja lähdekodin sairaanhoitajan kanssa. Jakson pituus pyritään järjestämään yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden mukaisesti tai säännöllisesti toistuvana intervalli- eli vuorohoitona.

Pitkäaikaiseen hoitoon siirrytään sitten, kun avohoidon ja lyhytaikaisen hoidon palvelut eivät enää riitä, vaan tarvitaan ympärivuorokautista hoitoa ja huolenpitoa.

Lähdekodilla hoitotyössä minimimiehityksessä on kaksi henkilöä sekä aamu- että iltavuorossa ja yövuorossa yksi henkilö. Aamuvuorossa on myös yksi tai kaksi laitoshuoltajaa ja fysioterapeutti. Osasto on jaettu neljään soluun ja kukin työntekijä vastaa omasta solustaan työvuoronsa aikana hoitotyön periaatteita soveltaen.

Lähdekodilla on lisäksi apuna useasti alan opiskelijoita, niin harjoittelun muodossa perushoidollisissa toimenpiteissä että myös viriketoiminnan parissa harjoittelunsa tiimoilta. Vapaaehtoiset antavat myös oman panoksensa asiakkaiden mielen virkistymiseen.

Oma työympäristöni on Lähdekodilla sekä vakituisten asiakkaiden puolella että intervalliosastolla. Työhöni kuuluu isona osana myös kirjaaminen, mikä tapahtuu hoitajien toimistossa. Kirjaaminen toki keskeytyy, jos asiakas tarvitsee apua. Tärkein tehtävämme on auttaa asiakkaita selviämään päivittäisistä toiminnoista. Mielestäni kuitenkin erittäin tärkeänä osana työtäni voidaan pitää asiakkaan kohtaamista, se luo tärkeydessään koko ilmapiirin, vaikuttaa niin asiakkaan kuin työntekijänkin mielialaan. Työympäristöni on myös mielestäni oma elekieleni, asiakkaiden kanssa yhdessä oleminen luontevasti on oleellisin osa työtäni.

1.2 Käsitteet

Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on ihmisten välistä vuorovaikutusta toisiin, sosiaalistava ja osallistava pedagoginen työmuoto. Innostamisen tarkoituksena on luoda yksilöille sosiaalista kanssakäymistä muiden kanssa, aktivoida ihmisiä, osallistaa ihminen sosiaalisen ja yhteisölliseen tekemiseen muiden kanssa. (Viitattu 29.11.2017: Leena Kurki, sosiokulttuurinen innostaminen, Vastapaino, Tampere 2006).

Laitoshoito

Laitoshoito on ympärivuorokautista hoitoa. Laitosasumiseen voi sisältyä yksilöllistä hoitoa, apua päivittäisissä toimissa, lääkinnällisiä palveluja, tutkimus- ja kuntoutuspalveluja sekä eri asiantunijoiden palveluja.

Intervalliasiakas

Intervallihoidossa käyvä vanhuspalveluiden asiakas. Intervallihoito on lyhytaikaista hoitoa. Intervallipaikat ovat tarkoitettu kotona oleville ikäihmisille, omaishoitajien hoidossa oleville henkilöille tai asiakkaan äkillisen toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi heille, jotka tarvitsevat lyhytaikaista laitoshoidoa.

Ikäihminen

Ikääntynyt, seniori, vanhus. Käsitteenä ikäihminen tarkoittaa vanhempaa väestöä, vanhusta, ikääntynyttä, senioria.

Muistisairas

Henkilö, jolla on muistisairaus.

Etenevät muistisairaudet rappeuttavat aivoja ja heikentävät laaja-alaisesti toimintakykyä. Muistisairaus on kansantauti, siinä missä sydän- ja verisuonisairaudetkin. Muistisairaudet ovat yleisempiä iäkkäillä ihmisillä. Edetessään etenevä muistisairaus johtaa dementiaoireyhtymään. (Viitattu 29.11.2017: www.muistiliitto.fi/muistisairaudet)

Viriketoiminta

Vanhustyön eräänä keskeisenä tavoitteena on ikääntyneen ihmisen hyvän olon, hyvän mielen ja toimintakykyisyyden säilyminen mahdollisimman pitkään. Viriketoiminta on keino

henkisten tarpeiden tyydyttämiseen ja vireyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Viriketoiminnan lähtökohtana aina vanhus itse, hänen taustansa, toiveensa ja elämäntilanteensa. (Aili Airila, Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijälle, SLU-paino, kuntokallio, 2002, s. 5).

2 LÄHTÖTILANTEEN KUVAUS

Lähtötilanteen tarkoituksena on kuvata omaa tekemistä sekä tarkastella työympäristöäni.

2.1 Oman työn analyysi

Työnimikkeeni on lähihoitaja, mutta teen myös sairaanhoitajan töitä. Toimin osana moniammatillista työryhmää, mikä on osa Lähdekodin palvelujen tarjontaa. Pääosin työtehtäviini kuuluu perushoidolliset toimenpiteet, asiakkaiden auttaminen arkipäiväisissä toiminnoissa, kuten esimerkiksi pukeutumisessa, hygienian hoidossa, ruokailussa ja liikkumisessa. Tehtäviini kuuluu lisäksi pienten verinäyteiden otto, kuten verenohennuslääkkeitä syövien asiakkaiden säännölliset näytteet, verensokerimittaukset ja hemoglobiinin mittaus. Lisäksi annan pistoksena asiakkaille lääkärin ohjeiden mukaisesti mm. insuliinia ja osteoporoosin määrättyä injektiota.

Oleellinen osa työtäni on asiakaspalvelu, omaisten ja asiakkaiden ohjaaminen tarvittaviin palveluihin laitoshoidon ulkopuolella. Omaisten jaksamisen kannalta kuuntelutaito on hyvin tärkeä osa työtäni, läsnäoleva ymmärrys omaishoitajan taakan jakamiseen.

Minun täytyy osata mm. perushoidolliset toimenpiteet, suunnitella ja ehdottaa, sekä toteuttaa erilaisia ratkaisumalleja asiakkaiden arjessa selviytymiseen, osallistua omaisen ja asiakkaan palvelutarpeen arviointiin, tarpeen vaatiessa arvioida asiakkaan muistin laatua sekä toimintakykyä erilaisin siihen määrättyin testein. Jakaa ammatillinen näkemys kollegoiden ja yhteistyökumppaneiden kesken, dokumentointi asiakkaan laitoshoidosta. Lisäksi minun tulee osata luoda asiakkaille arkipäiväinen, luonteva ja kotoinen olo myös laitoshoidossa, tämä korostaa viriketoiminnan merkitystä.

Työtehtävissäni minun tärkein työvälineeni on oma persoonani. Rutiinomainen perushoito ei ole se oleellisin asia työssäni, vaan ikäihmisten parissa, etenkin muistisairaiden, korostuu juuri hoitajan oma elekieli sekä asiakkaan kohtaaminen. Minun tulee osata kohdata jokainen asiakas hänen persoonaansa sopivalla tavalla. Ikäihmisen kohtaamiseen ei ole olemassa yhtä ainoaa tietynlaista kohtaamistapaa, vaan asiakkaan huoneeseen mentäessä on tiedettävä jo jonkin verran asiakkaan historiasta ja persoonasta, jotta voit kohdata hänet hänelle sopivalla tavalla. Muistisairaana kanssa tämä korostuu vielä enemmän, sillä hän ei välttämättä muista sinua koskaan edes tavanneensa. Lisäksi kohtaamisessa haluan henkilökohtaisesti korostaa oman mielialan vaikutusta toiseen ihmiseen. Sanotaan usein mielialan tarttuvan ja mielestäni uskonkin hyväntuulisen,

kiireettömästi toimivan hoitajan pärjäävän perushoidollisissakin tehtävissä asiakkaan kanssa paremmin kuin rutiininomaisesti toimivan vähäsanaisen , ehkä jopa hieman kireänoloisen hoitajan.

Pysyäkseni ajantasalla työssäni, tarvitsen tietoa myös siitä, miten omainen auttaa/ on auttanut kotioloissa asiakastani tai miten muut hoitajat työskentelevät asiakkaan kanssa. Hyväksihavaitut menetöt on syytä selvittää ja perushoitoakin ajatellen on oleellista tietää miten asiakkaalla on ollut aiemmin tapana toimia.

Osaamiseni on koulutukseeni nojaavaa, vielä aloittelevan toimijan tasolla, sillä olen aikalailla uusi työympäristössäni ja omaksun vielä Lähdekodin omia toimintametojeja, työkokemusta minulla on opiskeluaikani harjoitteluista ja kesätöistä, joissa kuitenkin sain vielä turvata ohjaajaani tai työtovereihini. Tiedän koulutukseni kautta perustoimintamallit työskentelyyni, mutta ammattitaitoni on vielä kehittymässä itse työympäristöön sopivaksi. Monipuolisen koulutukseni kautta minulla on runsaasti tietotaitoa käytettävissäni Lähdekodilla ja ymmärrän ja osaan hyödyntää moniammatillista työryhmää mielestäni loistavasti juuri mittavan vanhustyön alan koulutukseni avulla.

2.2 Sidosryhmät työpaikalla

Työpaikaltani löytyy seuraavia sidosryhmiä omasta näkökulmastani katseltuna

- Kollegat
- Esimiehet
- Keittiöhenkilökunta
- Laitoshuoltajat
- Asiakkaat
- Omaisat
- IT-tuki (kaupungin)
- Yhteistyökumppanit

- Palvelukeskuspäällikkö
- Kotihoito
- Kotihoidon päällikkö
- Palkanlaskenta

Keskeisimpiä sidosryhmiä työskentelylleni ovat kollegat ja esimiehet, joilta saan tarvittaessa tukea ja myös tehtäviä työskentelyyni. Asiakkaat ja omaiset ovat myös keskeinen osa työskentelyäni, sillä juuri heitä kohtaan jokapäiväisessä työssäni ja heidän mielenkiinnon kohteensa, arkipäiväinen toimintansa vaikuttavat suoraan työtehtäviini.

2.3 Vuorovaikutustaidot työpaikalla

Lähdekodilla vuorovaikutus kollegoiden kanssa on jatkuvaa. Pyrimme auttamaan toisiamme työtehtävissä ja samalla jakamaan työryhmämme kuormitusta. Kollegoiden kanssa viestitään yleensä kasvotusten. Kollegoilta voi tarvittaessa pyytää apua fyysisesti vaativaan tehtävään tai esimerkiksi kysyä mieleipidettä johonkin työhön vaikuttavaan asiaan. Esimiesten kanssa keskustelen pääosin työvuoroistani tai mahdollisista ongelmatilanteista, joihin vain esimies voi vaikuttaa. Heidän kanssaan käydään keskustelua yleensä isommista tapahtumista/projekteista tai haastavammista työtehtävistä.

Yhteistyökumppaneiden kanssa vuorovaikutuksessa ollaan pääosin puhelimitse, siinä korostuvat eniten oma tietotaito alalta ja toisen ihmisen arvostaminen. Täytyy luoda puhelimitse tunnelma molemminpuolisesta arvostamisesta ja kunnioittamisesta.

Asiakkaiden kanssa kommunikoidessa korostuvat omat vuorovaikutustaidot eniten. Asiakkaalle ja omaiselle täytyy antaa asiallinen ja ystävällinen tunnelma palveluistamme, erityisesti silloin kun kommunikoidaan puhelimitse. Nämä seikat saattavat tuntua joskus haasteellisilta, jos asiat eivät mene tai ole menneet asiakkaan toivomalla tavalla. Asiakas tai omainen saattaa olla tyytymätön saamaansa palveluumme tai hoitajan käytökseen. Tällöin on tehtävänämme luoda uudelleen asiakaslähtöinen, turvallinen ilmapiiri, saada asiakkaan tai omaisen luottamus takaisin työtämme kohtaan. Tarvittaessa asia voidaan eskaloida ylemmille tahoille käsiteltäväksi.

3 PÄIVÄKIRJARAPORTOINTI

3.1 Viikko 15

Maanantai 11.4.2016

Tälle työpäivälle minulle ei asetettu vielä tarkkoja tavoitteita viriketoiminnan ohjaamiseni suhteen. Tämän päivän aikana asiakkaille oli suunniteltu fysioterapeutin taholta tuolijumppa ja kansalaisopiston kautta tulevan ohjaajan puolesta musiikkiretket. Minun tehtäväni tänään, normaalien perushoidollisten työtehtävieni lisäksi, oli havainnoida kyseisiä edellä mainittuja tuokioita ja asiakkaiden reaktioita näihin.

Olin edeltävällä viikolla käynyt keskustelua lähiesimieheni kanssa opinnäytetyöhöni kuuluvista mahdollisista viriketuokioista, mitä tulisin pitämään ja sovimme aloitettavan havainnoimisesta. Tällä tavoin saisin tuleviin omiin tuokioihini materiaalia. Sovimme esimieheni kanssa omien tuokioitteni olevan niin sanottuja arkipäiväisiä pieniä mielen virkistämishetkiä, ei niinkään mitään isompia tapahtumia.

Ennen lounasta tapahtuvan tuolijumpan aikana oli ilo huomata kuinka suurin osa niin vakituisista asiakkaista kuin myös intervalliasiakkaista osallistui oman vointinsa mukaan tutun fysioterapeutin ohjaamaan liikunnalliseen hetkeen. Koko kehon läpi käyvässä tuolijumpassa fyysisesti rajoittuneemmatkin asiakkaat olivat hymyissäsuin mukana ja selkeästi pitivät tästä hetkestä. Isossa Lähdekodin aulassa ei ollut ainuttakaan väsynyttä television tuijottelijaa vaan tuolijumpan jälkeen ruokasaliin lähti virkeä ihmisjoukko lounaalle. Havainnoin tämän pienen liikunnallisen hetken olevan varsin hyvä virkistymiskeino Lähdekodin asiakkaille. Tällaisia hetkiä minunkin kannattaa ehdottomasti pitää.

Lounaan jälkeen suurin osa asiakkaista halusi ruokalevolle omaan huoneeseensa, mikä valitettavasti riisti kävijöitä ennen päiväkahvia tapahtuneessa musiikkiretkituokiossa. Kansalaisopiston kautta tullut ohjaaja johdatteli paikallaolijat ensin rauhallisen taustamusiikin tahdissa pienelle metsäretkelle. Tuokion aikana retki eteni laulujen ja pienten tanssillisten liikkeiden kautta eteenpäin. Harmikseni havainnoin tämän olevan hieman haasteellista joillekin osallistujille, liekö ajankohdalla merkitystä, sillä moni tuntui olevan väsyneen oloisia. Suurin osa mukanaolijoista koki hetken kuitenkin mieluisaksi tästä kysyttäessä.

Havainnoin musiikkihetken aikana viriketuokion ajankohdalla olevan varsin suuren merkityksen osallistujien aktiivisuudessa.

Mielestäni tämän päivän tavoitteessa onnistuin hyvin. Havainnointini antoi minulle ohjeita omaan ohjaamiseen. Lisäksi molemmat havainnoitavat hetket korostivat ohjaajan innostajan olemusta. Sosiokulttuurinen innostaminen on osallistavan toiminnan elementti, missä ohjaaja aktivoi osallistujat mukaan toimintaan. Innostajan ei sovi luottaa liikaa omaan ammattitaitoonsa esimerkiksi laulamisen suhteen, ei riitä että saavut paikalle ja ohjaat mielesi mukaan tuokiota, vaan sinun on mahdollistettava läsnäolijoiden aktiivinen osallistuminen, heidän osallistamisensa. Tässä vaaditaan ohjaajalta innostajan olemusta, sosiokulttuurisen innostamisen peruselementtiä, missä ohjaajan toiminnan perustana on yhteisöllisen suhteen luominen osallistavin keinoin, osallistujien aktivointi samaan toimintaan muiden kanssa. (Leena Kurki, Sosiokulttuurinen innostaminen 2006).

Torstai 14.4.2016

Tämän viikon toisena työpäivänäni olin iltavuorossa, missä asiakkaiden aktiivisuus ja oman työajan käyttäminenkin on varsin erilaista aamuvuoroon verrattuna.

Vapaaehtoistoimijoiden kautta tänään oli tarjolla Siionin kanteleen laulajien virsiä kuunneltavana Lähdekodin ruokasalissa ennen päiväkahvia, lounaan jälkeen. Hengelliset laulut ovat ikäihmisten parissa varsin suosittuja ajanviettohetkiä, mutta helposti havainnoitavissa on asia, ettei hengellisyys kosketa kaikkia ikäihmisiä. Heitä, jotka eivät osallistuneet kyseiseen tuokioon ei huomioitu, vaan suurin osa heistä lepäili huoneissaan tai istuivat aulassa katselemassa televisiota. Turvaudutaanko tässä herkästi ”ota tai jätä”-taktiikkaan työntekijöiden suunnalta. Luotetaanko siihen, ettei tarvitse tarjota muuta, jos hengelliset laulut eivät innosta kaikkia asiakkaita?

Päiväkahvin jälkeen oli hyvin ylimääräistä aikaa jollekin pienelle hetkelle asiakkaiden kanssa. Tupakeittiössä intervalliasiakkaiden kanssa innostuin muistelemaan erilaisia sananlaskuja. Mukaan liittyi myös useampi asiakas Lähdekodin vakituisista asiakkaista.

Muisteluhetket ovat ikäihmisten parissa eräs loistava ja varsin toimiva innostamisen muoto. Asiakkaat saavat onnistumisen kokemuksia muistaessaan esimerkiksi sanalaskun loppupään. Mielenkiintoista oli huomata, kuinka aktiivisemmat osallistujat innostivat muitakin läsnäolijoita muistelemaan ja osallistumaan hetkeen. Tätä on yhteisöllinen tekeminen ja osallistava muistelutyö ikäihmisten parissa parhaimmillaan. Ohjaajan ei

tarvitse välttämättä kuin toimia välittäjänä itse toimintaan, antaa alkuinnostus ja aktivoida läsnäolijat liikkeelle ja niin yhteisöllisyys jo nostaa päätään ja osallistaa koko ryhmän.

Päivän aikana, ennen päivällistä, Lähdekodissa vierailivat vapaaehtoisten mukana kaverikoirat, joita talon väki sai rapsutella ja silitellä aulassa. Oli hienoa huomata, kuinka karvaiset ystävät aktivoivat fyysisesti heikompiakin ojentamaan käsiään turkkeja kohti ja muistisairaalle saattoi selkeästi tulla esiin muisto lapsuuden karvaisesta ystävästä, omasta lemmikistä. Vain aniharva asiakkaana ollut ikäihminen reagoi neutraalisti kaverikoiriin. Aremmat ja hiljaisemmatkin asiakkaat saattoivat oikein innostua kehumaan koiria ja silittelemään niitä.

Päivän aikana tein lisää havainnointia aktivoivista elementeistä niin muistisairaille kuin fyysisesti toimintakyvyltään heikommiltakin. Lisäksi oli ilo huomata yhteisöllisyyden vahvistuminen ja muiden aktivoiminen itse asiakkaiden keskuudessa. Onnistuin päivän tavoitteissa mielestäni hyvin, sillä sain aktivoitua ison ryhmän osallistumaan muisteluhetkeen ja sain lisää havainnointimateriaalia tulevia ohjauksiani varten.

Perjantai 15.4.2016

Tämän päivän tavoitteena minulla oli fysioterapeutin sijaan ohjata tuolijumppa ennen lounasta ja aktivoida mahdollisimman moni asiakas osallistumaan. Mahtipontisesti työtoverini ohjasivat lähes jokaisen asiakkaan Lähdekodin aulaan osallistumaan ohjaamaani hetkeen.

Olin valmistautunut ohjaukseeni internetistä (www.vahvistu.fi/tuolijumppa) valitsemillani tuolijumpan ohjeilla mukaillen niitä havainnoimiini fysioterapeutin pitämiin hetkiin. Kokonaisuudessaan varasin tähän hetkeen puoli tuntia ja tarkoitukseni oli käydä koko keho päästä varpasiin läpi.

Ihailtavaa tässä pitämässäni hetkessä oli asiakkaiden erilainen innostus minun pitämälleni jumpalle. Humoristisella ja kannustavalla otteella ohjaamani tuolijumppa oli varsin osallistava ja aktivoiva hetki. Oli mukava huomata kuinka kaikki osallistujat herkeämättä yrittivät vointinsa mukaan tehdä kaikki liikkeet.

Suuresti kannustusta ja kiitoksia niin asiakkailta kuin kollegoilta saaneena olin tyytyväinen tämän päivän tavoitteeni onnistumisessa. Sain uutta intoa tuleviin hetkiin.

Lauantai 16.4.2016

Tänään tavoitteenani oli aktivoida asiakkaita iltapäivällä värien maailmaan. Keräsin ryhmän toiseen tupakeittiöön päiväkahvin jälkeen ja jaoin jokaiselle osallistujalle vihreän ja punaisen paperilapun. Ohjeen tähän aktiviteettiin löysin Kirsti Koivulan kirjasta Läsnaolon lämmössä; erityisryhmien ohjaajan virikekirja. Osallistujia hämmensi heti paperilaput, mitä niillä tehtäisiin. Ohjeistin osallistujia ja kerroin luettelevani asioita, jonka jälkeen jokaisen täytyi nostaa sen värinen lappu, mikä heidän mielestään kuvaa kyseistä asiaa, esimerkiksi ruoho, mansikka, herne jne. Olin varautunut ptkään listaan ja ihailtavaa oli huomata muistisairaidenkin osallistuvan innokkaasti tähän. Lopuksi vielä pyysin aktivoituneita osallistujia keksimään itse asioita, jotka kuvasivat jompaa kumpaa väriä. Tämä oli monen ikäihmisen mielestä mukava mielen virkistämishetki.

Lopuksi rentoutin tunnelmaa kyselemällä, samaisen kirjan ohjeen mukaan, minkä värinen on esimerkiksi jokin hedelmä tai eläin. Keskustelimme lisäksi mikä on kenenkin lempiväri tai minkä värisen auton haluaisit? Näin sain pienellä vaivalla asiakkaita aktivoitumaan reilun tunnin ajaksi päiväkahvin jälkeen.

Tämän päivän virikehetki painotti mielestäni sitä, ettei ikäihmisten aktivointi laitoshoidossa vaadi isoa tapahtumaa, vaan läsnäolevaa, kannustavaa ja osallistavaa aktivointia varsin perinteisillä aiheilla.

Sunnuntai 17.4.2016

Sunnuntait työpaikallani ovat arkipäiviin nähden rauhallisempia. Aamutoimet tehdään kaikessa rauhassa, jokainen saa halutessaan nukkua hieman pidemmälle, lounaskin alkaa vähän myöhemmin.

Tänään tavoitteenani oli aktivoida asiakkaita kysymysten tulvillani. Olin Läsnaolon lämmössä- kirjasta löytänyt parin sivun verran kysymyksiä otsikoilla: Mitä ihmettä tapahtuu? Ja Mikä eläin? Lisäksi halusin asiakkaiden vastaavan kysymyksiini on tai ei.

Ennen lounasta keräsin Lähdekodin asiakkaat isoon aulaan puoliympyrään. Kuuluvalla äänellä johdattelin heidät kyselytuokiooni hieman humoristisella sponsilla. Aloitin kyselemisen Mitä ihmettä?-leikillä kertoen kaipaavani vastauksia. Kysyin mitä ihmettä tapahtuu kun joku saa Koivuniemen herrasta? Ja niin edelleen. Tämä oli mielenkiintoinen ja varsin osallistava leikki, sillä nämä kysymykset johdattelivat monet muistelemaan menneitä, lapsuuttaan ja navettareissuja ynnä muuta. Oli mielenkiintoista havainnoida

kuinka moni aktivoitui vanhan tutun sanonnan kautta kertomaan avoimesti omia muistojaan.

Jatkoin kyselytuokiotani vielä mikä eläin asuu lapissa ja käy etelässä jouluna? Tai millä eläimellä on töpselinenä? Humoristinen, hieman lapsekas tapa esittää kysymys oli selkeästi aktivoiva myös normaalisti hiljaisempiakin asiakkaita.

Reilun tunnin kyselytuokion jälkeen johdattelin asiakkaat samalla humoristisella otteella lounaalle ruokasalia kohti ja jo nyt, ensimmäisen viikon jälkeen sain kiitoksia kun jaksan piristää heidän oloaan näillä "jutuillani".

Viikkoanalyysi

Viikko 11.4.-17.4.2016 oli ensimmäinen kokonainen viikko viriketoiminnan ohjaamisessa työpaikallani.

Aloitin havainnoimalla muiden ohjaamia pieniä hetkiä. Havainnoimalla muiden ohjausta sain mielestäni arvokkaita tuloksia tulevia omia ohjauksiani ajatellen. Huomioin työpaikallani asiakkaiden eri tavalla reagoimisen Lähdekodin ulkopuolisen toimijan tuottamaan virikehetkeen. Asiakkaiden aktiivisuus oli selkeästi eritasoisista, kun viriketuokion ohjaajana toimi joku jo ennestään tuttu, esimerkiksi juuri Lähdekodin oma fysioterapeutti.

Oli ihailtavaa huomata, kuinka avoimesti asiakkaat ottivat minut ohjaajana vastaan jo ensimmäisestä hetkestä lähtien. Uskon, että työskentelyni asiakkaiden parissa perushoidollisissa tehtävissä antoi heille vastaanottavaisemman olon järjestäessäni pieniä aktivointihetkiä. Luottamuksen rakentaminen ryhmää kohtaan oli jo aloitettu perushoidon puolella, eikä minun tarvinnut tulla ulkopuolisena ohjaamaan virikehetkiä.

Mielestäni onnistuin tämän viikon tavoitteissani hyvin, sillä sain ikäihmiset aktivoitua hyvin ohjaamiini tuokioihin. Yhteisöllinen osallistuminen oli onnistunutta.

Havainnoin lisäksi ettei ikäihmisten parissa osallistava, yhteisöllisyyttä korostava virikkeellinen hetki tarvitse olla mitään mahdollottoman spektaakkelimaista, suurta tapahtumaa vaan läsnäoleva, osallistava ja aktivoiva yhdessäolo on se oleellisin seikka.

3.2 Viikko 16

Maanantai 18.4.2016

Tänään tavoitteenani oli osallistua asiakkaiden kanssa yhdessä talon muihin tapahtumiin, eikä järjestää niitä itse. Ohjelmassa oli edellisviikon mukaisesti musiikkiretki, tuolijumppa fysioterapeutin ohjaamana ja ulkoilua. Havainnointini jumpasta oli varsin samankaltainen kuin viime viikolla, mutta oli mukavaa mennä asiakkaiden keskelle ja osallistua itsekin, vierustoveria innostaen osallistumaan. Musiikkiretkeen en tänään ikävä kyllä päässyt mukaan omien työtehtävieni vuoksi.

Itse ulkoilin tänään kahden asiakkaan kanssa iltapäivällä. Toinen asiakkaista käveli rauhassa rollaattorin turvin kanssani Törnävän saaren maisemia ihailen. Toinen asiakkaista istui pyörätuolissa, jota minä eteenpäin työntelin. Rollaattorilla liikkuva asiakas oli huomattavasti aktiivisempi osallistumaan keskusteluun kanssani, mutta molemmat kanssani ulkoilevat ikäihmiset ihailivat suuresti pienten lasten ulkoleikkejä läheisen päiväkodin pihalla. Sukupolvien välinen kuilu pieneni silmissä lasten heilutessa meille päiväkodin portin takaa. Mieleepäni tuli väkisininkin tämän mahdollisuuden hyödyntäminen. Olisiko tulevaisuudessa mahdollista yhteistyön avulla parantaa sukupolvien välistä tutustumista esimerkiksi juuri näiden päiväkotilasten ja Lähdekodin ikäihmisten kesken? Yhteiset laulu- ja leikkihetket antaisivat varmasti molemminpuolista mielihyvää.

Harmikseni tämän päivän aktiviteetit jäivät omalta osaltani muiden työtehtävien vuoksi varsin vähäisiksi.

Keskiviikko 20.4.2016

Tänään otin tavoitteekseni ohjata pienen virikehetken ennen lounasta. Iltapäiväisen, tulevan hartauden siivittämänä keräsin asiakkaita voinnin mukaan aulaan.

Muistuttelin väkeä ruokasalissa tapahtuvasta hartaudesta ennen päiväkahvia ja johdattelin heidät sitä kautta virsien tunnustusleikkiin. Tässä leikissä ohjaaja antoi pienen näytteen jostain kohtaa virrestä ja osallistujien täytyi vastata kertomalla virren nimi tai laulamalla pieni pätkä kyseistä virttä. Hengelliset keskustelut ja leikit, viriketuokiot eivät ole kaikkien asiakkaiden mieleen, mutta oli ilo huomata kuinka tähän osallistuivat myös vähemmän hengellisestä ravinnosta nauttivia asiakkaita. Tämän jälkeen keskustelimme virsistä yleensä, kouluaikojen laulamisista ja lempilauluista ja – virsistä.

Mielestäni tämän päivän osallistuminen oli aktiivista ikäihmisten osalta hieman arasta aiheesta huolimatta. Virret ja hengellisyys eivät ole kaikille mieluisia aiheita, mutta oli hieno huomata kuinka keskustelun sai helposti siivitettyä muihinkin lauluihin ja kaikille osallistujille mieluisiin aiheisiin.

Ikävä kyllä en muista työtehtävistä johtuen päässyt osallistumaan iltapäivän hartauteen, mihin loppujen lopuksi osallistui lähes koko Lähdekodin asiakaskunta.

Torstai 21.4.2016

Tänään tavoitteenani oli lähiesimiehen pyynnöstä järjestää jotain toimintaa ennen lounasta asiakkaille, sillä lounasaika oli tavanomaista myöhemmin fysioterapeuttien omaishoitajille järjestämän apuvälineradan vuoksi. Tämä omaishoitajille järjestetty rata oli ruokasalissa, joten minulle jäi käytettäväksi Lähdekodin iso aulatila, mihin sai tarpeen vaatiessa koko asiakaskunnan.

Olin kotona etukäteen edellisenä iltana suunnitellut Kirsti Koivulan edellä mainitun kirjan avulla asiakkaille jumppahetken ja rentoutustuokion ennen lounasta. Osallistujamäärä oli suuri, lähes kaikki sillä hetkellä Lähdekodissa olevat asiakkaat olivat kerääntyneet aulan tuoleille ja penkeille istumaan. Tällä kertaa olin valinnut tuolijumpan aiheeksi vuosijumpan, missä liikuttiin tuolilla istuen koko vuosi läpi samalla muistellen kuukausia (Kirsti Koivula, 112-113). Alkuun vakavahenkisemmät asiakkaat kuuntelivat osallistumatta, mutta pienellä kannustuksella sain koko väen osallistumaan tähän hetkeen oman vointinsa mukaan.

Aikataulullisesti tämä vuosijumppa eteni turhan rivakasti, niin soveltaen otin lisäksi vielä marssijumpan (Kirsti Koivula, 27). Tämä oli monen osallistujan mieleen ja kävimmekin lyhyen jumppasarjan kolmeen kertaan läpi. Tämän jälkeen hieman mielikuvitusta käyttäen venyttelimme kovan kuntoilun päätteeksi, minkä jälkeen johdattelin asiakkaat rentoutusta kohti.

Taustalla soi rauhallinen puron solina, pyysin kaikkia osallistujia sulkemaan silmänsä, madalsin ääntäni ja kehonosa kerrallaan suljin asiakkaat rauhalliseen, hiljaiseen tilaan, jokainen osallistuja oli rentoutuneen oloinen, joku jopa saattoi torkahtaa. Kehonosa kerrallaan herättelin asiakkaat takaisin tähän hetkeen rauhalliseen tahtiin. Rentoutumisen jälkeen moni asiakas venytteli omaehtoisesti ja totesi tämän tehneen todella hyvää. Oli ilo huomata, kuinka keskittyneitä osallistujat olivat huomioiden myös muut kanssaolijat. Kaikki olivat pienen rentoutumishetkemme ajan aivan hiljaa ja antoivat toisilleen tuokion

rauhottumiseen. Tämä oli vaikuttavan yhteisöllinen hetki. Koin onnistuneeni ohjaajana hyvin tässä viriketuokiossa. Ajankäyttöni oli myös kiitettävää tässä esimiehen ohjeistamassa viriketoiminnassani.

Perjantai 22.4.2016

Tänään olin iltavuorossa ja tiesin aikaa olevan hieman aamuvuoroa enemmän yhteiselle tekemiselle. Aamupäivällä asiakkaille oli tarjolla perinteiseen tapaan fysioterapeutin ohjaama jumppatuokio ja lisäksi vapaaehtoisten suoma lukuhetki muutamalla vakituiselle asiakkaalle.

Itse keskityin tänään jutustelemaan, rentoon yhdessäoloon tupakeittiössä intervalliasiakkaiden kanssa. Otin työpaikkani hyllystä pohjalaisen murteen Alias-pelin ja kyselin asiakkailta pohjalaisia murre sanoja. Oli ihanaa huomata, kuinka monet muistivat vanhoja sanontoja ja sanoja. Nämä sanat siivittivät myös useamman osallistujan muistelemaan omia menojaan ja tekemisiään nuoruudessa. Lisäksi muisteltiin mitä sanoja esimerkiksi vanhemmat olivat käyttäneet aikanaan todella paljon. Pienellä ohjauksella sain aktivoitua asiakkaat muistelun ja keskustelun saloihin murre sanojen kautta.

Jälleen mielestäni voidaan korostaa viriketoiminnan arkipäiväisyyttä. Mielen virkistämiseksi ikäihminen ei tarvitse suuria temppuja ohjaajan osalta, vaan pienillä aktivoivilla sanoilla on jo merkitystä.

Sunnuntai 24.4.2016

Tänään tavoitteenani oli järjestää asiakkaille niin sanottu peli-ilta. Aamuvuoron lomassa keräsin toiseen tupakeittiöön niin intervalliasiakkaita kuin vakituisiakin asiakkaita.

Työpaikallani perinteisiä, havainnointini mukaan, yhdessäolon hetkiä ikäihmisillä on erilaisiin peleihin osallistuminen. Bingo on tyypillisin pelimuoto mitä harrastetaan asiakkaiden kanssa. Havainnointini mukaan tämä on kuitenkin varsin mieluista puuhaa asiakkaille.

Tänään aamupäivällä, reilusti ennen lounasta, sorruin ennakkoluuloistani huolimatta, pelaamaan asiakkaiden kanssa bingoa. Oli mielenkiintoista huomata asiakkaiden intensiivinen keskittyminen pelaamiseen. Yhden karkin palkinnoilla saimme pelattua koko ruudun täyteen. Eikä ketään osallistujaa haitannut vaikka lähes kaikki voitot menivätkin samalle henkilölle. Bington lisäksi pelasimme pienryhmissä, opiskelijoiden ja kollegani avustuksella, myös muistipeliä, mikä sai mielestäni varsin aktiivisen ja innostuneen

vastaanoton. Aiheena muistipelissä olivat metsän eläimet ja lemmikkieläimet ja ihailtavan sujuvasti jokainen osallistuja laski omat parinsa pelin päätteeksi.

Tänään oli mielenkiintoista havainnoida perinteisten pelien saavan paikallaolijat osallistumaan aktiivisesti. Bingo oli ikäihmisille selkeästi hauska yhdessäolon muoto, vaikka usein kuulee hoitajien turvautuvan kyseiseen aktiviteettiin varsin helposti. Tämä ei omien havainnointieni mukaan olekaan lainkaan huono asia.

Viikkoanalyysi

Tällä viikolla harmikseni tavoitteitani havainnoida ja ohjata veivät muut työtehtävät liiksi. Onnistuin silti tälläkin viikolla osallistamaan suurta osaa asiakkaista aktivoimaan ja virkistämään mieltään muiden kanssa yhdessä tekemisellä.

Tällä viikolla opin ohjaajana epäilemään omien ennakkokäsitysten vaikutusta ohjaamiseen. Perinteisetkin yhdessäolon hetket voivat antaa monelle mielihyvää, vaikka työntekijän ja viriketuokion ohjaajan ennakkokäsitys olisikin negatiivissävytteinen kyseistä tekemistä kohtaan. Herkästi ajattelee, usein kuulopuheiden perusteella, esimerkiksi edellä mainitun bingon olevan tyypillistä ja sitä helppoa ohjaamista työntekijälle, mutta saakin huomata monen ikäihmisen innostuvan kyseisestä pelistä ja sen aktivoivan useita osallistujia leikkimieliseen kilpailuviettiin. Innostajan ei saa antaa omien käsitysten vaikuttaa liikaa ohjaamiseensa.

Tämän viikon hetkeni herättivät kysymyksiä myös tulevaisuutta ajatellen. Sukupolvien väliset yhteiset hetket olisivat mainioita saada useammin tapahtuviksi toiminnallisiksi tuokioiksi esimerkiksi juuri päiväkotilasten ja ikäihmisten kesken. Yhdessä vietetyt lauluhetket, laululeikit ja pienet keskustelutuokiot antaisivat varmasti molemminpuolista mielihyvää niin lapsille kuin ikäihmisillekin. Lisäksi murre sanojen muisteluhetkestä heräsi kysymys tulevaisuutta ajatellen, tietääkö kovinkaan moni nykyajan nuori näitä sanoja? Olisiko tässäkin mahdollisuus tulevaisuuden osallistavalle ryhmätyöskentelylle? Varmasti ikäihmisten ja nuorten vertaileva keskustelu nuoruuden karikoista ja iloista olisi monelle osallistujalle avartava, ehkä jopa mielen mullistava kokemus.

3.3 Viikko 17

25.4. - 1.5.2016

Tämä viikko ei onnistunut omalta osaltani millään lailla, sillä olin koko viikon sairauslomalla raskaudestani johtuen. Harmikseni päiväkirjamerkintäni ovat varsin puutteelliset tältä viikolta, tämän viikon merkintäni nojaa kollegoideni antamaan tietoon.

Kalenterin mukaisesti Lähdekodilla oli maanantaina, tiistaina ja torstaina perinteinen jumppa fysioterapeutin pitämänä. Keskiviikkona oli sovitusti lukiolaisten pitämä virikehetki veteraanipäivän kunniaksi. Lukiolaiset pitivät opettajan valvovan silmän alla Lähdekodin asiakkaille leikkimieliset olympialaiset, mistä jokainen osallistuja sai palkinnoksi mitalin. Oli erilaisia aktivoivia pallonheittoleikkejä, keppijumppaa, voinnin mukaan portaissa askeltamista ja niin edelleen. Asiakkaat osallistuivat aktiivisesti vointinsa mukaan tähän lukiolaisten tempaukseen ja nauttivat vielä lopuksi mitalikahvit opiskelijoiden tarjoamana tupakeittiöissä. Moni asiakas muisteli tätä hetkeä vielä seuraavalla viikolla.

Torstaina oli ennen lounasta jumpan lisäksi kansalaisopiston muskariryhmä laulamassa Lähdekodin asiakkaille pienten, alle yksivuotiaiden, esiintyjien ja heidän vanhempiensa kanssa. Tämä oli, kollegoiden mukaan, innostanut montaa naispuolista ikäihmistä, ei niinkään miehiä.

Viikonloppuna olivat työntekijät hemmotelleet asiakkaita vappuherkkujen kera. Oli tavoista poiketen syöty donitseja, juotu simaa, rouskuteltu sipsejä ja muisteltu edellisaikojen vapun juhlintaa. Tämä pieni herkutteluhetki muisteluineen oli kuulemani mukaan ollut monelle asiakkaalle varsin mieluinen.

3.4 Viikko 18

Tämä viikko jäi osaltani varsin lyhyeksi työvuorojeni mukaisesti. Harmikseni myös muut työtehtävät veivät minulta aikaa liian paljon pitääkseni kaikkea suunniteltuani viriketoimintaa.

Perjantai 6.5.2016

Tänään kalenterin mukaisesti Lähdekodin arkea piristi vapaaehtoisesti esiintyvä muusikko Jussi Haavisto. Hän soitti asiakkaille kontrabassoa puolen tunnin ajan ja paikalla olevat asiakkaat pitivät tästä silmin nähden. Monelle asiakkaalle kyseinen soitin oli ennestään

tuntematon ja luullakseni se herätti vielä enemmän mielenkiintoa soitantaa kohtaan. Oli mielenkiintoista havainnoida kuinka yksittäisen soittimen ääni sai jotkut mukaansa musisointiin varsin aktiivisesti. Musiikki itsessään on tutkitusti mielihyvää luova terapiamuoto, muistoja herättävä ja ikäihmisten parissa varsin pidetty niin sanottu ylimääräinen virkistymishetki.

Ikävä kyllä en tänään suunnitelmistani huolimatta ehtinyt pitämään ylimääräistä tuokiota asiakkaiden parissa perushoidollisten tehtävien määrätessä työtahtiani liikaa.

Lauantai 7.5.2016

Tänään tavoitteenani oli herätellä asiakkaiden erilaisia aisteja pakettien avulla. Etukäteen tein useita paketteja, mitkä sisälsivät hajun perusteella aistittavia asioita sekä koskettamalla tunnistettavia esineitä.

Tämän sain tehtyä myös vuodepotilaiden kanssa, tosin heidän kanssaan kommunikointinsa jäi elekielen tasolle. Ihailtavan aktiivisesti hekin haistelivat paketteja ja nyrpistivät nenäänsä vahvoille tuoksuille.

Näitä paketteja kierrättäessäni pyysin asiakkaita sulkemaan silmänsä ja havainnoin selkeästi suurimman osan osallistujista luottavan hajuaistiinsa enemmän. Tämä näkyi koskettamalla tunnistettavien pakettien kohdalla hauskaasti, sillä useat haistelivat myös niitä, kun heti ei mieleen tullutkaan mitä paketti sisälsi. Oli myös mielenkiintoista havaita asiakkaiden hieman jopa jännittävän seuraavan paketin sisältöä. Parhaimmat naurut saimme päivittäin käytettävästä esineestä paperipussin sisällä, minkä vain harva osallistuja tunnisti ruokalusikaksi.

Tämän leikin aktiivisin ja parhaiten asioita tunnistava osallistuja oli lähes sokea naispuolinen henkilö, joka oli tottunut selkeästi käyttämään muita kuin näköaistiaan enemmän.

Tämän aktivoivan toiminnan aikana oli hyvä havainnoida myös se, kuinka tietyt tuoksut herättivät jopa erikoisia muistoja ikäihmissä. Joillekin jopa sipulin tuoksu toi joulun lihakastikkeen mieleen tai kahvinpurujen tuoksu pula-ajan, kun kahvi oli ylellisyys, kuinka oma äiti nautti pienestä kupista kahvia, kun sitä sai.

Tämä aistien herättely oli mielestäni monella tapaa aktivoiva ja osallistava. Loistava hetki virittää keskustelua aistien tärkeydestä, muistoista mitä ne herättivät. Tämä oli myös

monelle osallistujalle varsin mieluinen hetki onnistumisen kokemuksineen ja vanhojen muistojen heräämisineen.

Tätä suosittelen lämpimästi muillekin ikäihmisten parissa työskenteleville, viriketuokioiden ohjaajille.

Sunnuntai 8.5.2016

Tänään oli äitienpäivä. Olin edellisenä iltana kotona etsinyt internetistä erilaisia kuvia äideistä, äitihahmoista. Kahvin aikana asiakkaille tarjottiin perinteisen pullansiivun sijaan herkulliset leivokset. Jo kahvin aikana johdattelin keskustelun äitienpäivään, asiakkaiden muistoihin omista äideistä, omasta äitiydestään. Otin etsimäni kuvat esille yksitellen ja näytin niitä asiakkaille, heidän tehtävänään oli kertoa minkälainen äiti on kyseessä. Oli hauska huomata, kuinka eriäviä mielipiteitä löytyi samasta kuvasta. Vain äiti Madonna oli kiistattomasti kaikkien mielestä se kaikkien äiti, pyhä äidillisyyden ruumillistuma, esimerkkiäiti.

Kyselin samalla oliko oma äiti ollut tällainen tai oliko mahdollisesti itse ollut kyseisen kuvan kaltainen äitihahmo. Tämän lisäksi keskustelimme yleisesti äidin merkityksestä, äitiydestä, nykyajan äideistä verrattuna entisaikojen äiteihin. Jopa miehet innostuivat vertaamaan synnytyskokemuksia ja äitien kasvatukseen entisaikojen ja nykyhetken välillä.

Tämä oli mielenkiintoinen keskustelu. Ennakkoluuloisesti pelkäsin miesten osallistumisen aktiivisuutta tähän keskusteluun, mutta oli ilo huomata heidänkin osallistumisensa olevan varsin aktiivista.

Jälleen joudun myöntämään olleeni ennakkoluulojeni sanelema ohjaaja. Ihailtavaa osallistumista kaikilta läsnäolijoilta, sukupuoleen katsomatta. Tämä keskustelutuokio opetti minua jälleen menemään avoimemmin mielin mukaan näihin hetkiin.

Viikkoanalyysi

Tämä viikko lyhykäisyydessään korosti jo aiemmin havainnoitua innostajan taitoa ennakkoluulottomaan ohjaamiseen. Omien mielipiteiden ja ennakkoluulojen ei saa antaa vaikuttaa osallistujien valintaan, eikä ohjaamisen laatuun, keskustelun eteenpäin viemiseen.

Tämän viikon aikana korostui myös musiikin merkitys ikäihmisten parissa yhdessäolemisen keveyteen. Musiikki on tutkitusti mielihyvää antava ja muistoja herättävä

terapiamuoto. Oli mielenkiintoista huomata kuinka myös erikoisempi instrumentti herätti ikäihmisten mielenkiinnon, aiheutti ihmetystä ja antoi erikoisella äänen intonaatiollaan mielihyvää kuuntelijoilleen.

Viikon kohokohta oli selkeästi aistien herättelytuokio. Se antoi oivalluksia niin osallistuville ikäihmisille kuin itse ohjaajallekin. Aistien tärkeyden korostuessa tämän kaltainen hetki on ehdottomasti suosituslistani kärkipäässä.

Viikon aikana sain todella aktiivisesti asiakkaat viriteltyä muistelun saloihin ja oli mielenkiintoista havainnoida muistisairaiden mielen kirkkaat hetket aistien, musiikin ja muistelun parissa. Ohjaajana sain tulevaisuutta ajatellen luottamusta kokeilla myös niitä arempia aiheita, joillekin ikäihmisille aistien heikkeneminen voi olla varsin musertava kokemus, mutta oli ihailtavaa huomata kuinka tietyn aistin heiketessä oppii luottamaan enemmän toiseen aistiin, eikä anna sen häiritä osallistumista arkipäiväisiinkään asioihin.

Opin myös nimenomaan niiden arkipäiväisten asioiden antavan ikäihmisille, oikeastaan meille muillekin, paljon keskustelun aiheita, mielen virkeyttä, aiheita muisteluun ja hyvän mielen tuottamiseen. Tällä viikolla mielestäni korostui entisestään se, arkisten asioiden tärkeys elämässämme. Sipulin tuoksu, kahvin juominen, minkälaista mielihyvää voi saada pelkästä ruoan tuoksusta. Kuinka jokin tietty tuoksu voi antaa kotoisan olon, herättää lämmittävän muiston. Tällaista tunnelmaa meidän täytyy luoda laitoshoitoon enemmän, juuri sitä arkipäiväisyyttä, kotoisaa tunnelmaa.

3.5 Viikko 19

Tiistai 10.5.2016

Tämän päivän tuokioni asiakkaiden mielen virkistämiseksi oli keskustelunomainen tietovisailuhetki. Koivulan kirjaa (s. 124-125) apuna käyttäen kyselin asiakkailta perinteisiä missä on orsi? Missä on karsina? Ja niin edelleen. Lisäksi pidin leikkimielisen juhlatietovisailun kirjan ohjeiden mukaisesti. Nämä olivat yllättävän aktivoivia hetkiä, vaikkakin aikaa niihin kului vähänlaisesti. Sain kuitenkin pienen hetken aikana monet osallistumaan yhteiseen tekemiseen.

Havainnoin tänään erilaisten kyselyiden ja pientä kilpailuhenkeä nostattavien tietovisojen osallistavan ikäihmisiä varsin paljon ja helposti. Ikäväkseni minulla ei muista työtehtävistä

johtuen ollut aikaa paljoka käytettävissä, mutta oli mukavaa huomioida osallistujien aktiivinen keskustelu tämän hetken jälkeen. Tämä opetti ohjaajaa olemaan myös vain se alkuunpanija, innostaja. Ohjaajan ei välttämättä tarvitse jäädä keskusteluun mukaan, vaan antaa aiheita ja alkusysäys keskustelun syntymiseen. Ohjaaja voi antaa alkunnostuksen osallistavalle toiminnalle ja antaa yhteisöllisyyden hoitaa loput. Kevyt aktivointi osallistujia kohtaan voi antaa pitkälle etenevän yhteisen hetken ilman vaatimusta ohjaajan läsnäolosta. Tämä antoi minulle onnistumisen kokemuksen juuri pienen viriketuokion arkipäiväistämässä laitoshoidon asiakkaille. Pieni johdattelu aiheeseen saa aikaan yhteisen, aktivoivan keskustelun osallistujien kesken, eikä se vaadi työntekijältä paljoakaan aikaa. Tätä täytyy korostaa laitoshoidossa työskenteleville, viriketuokioita hieman aristeleville kollegoille.

Tämän lisäksi saimme lähihoitajaopiskelijoita iltapäivällä ulkoiluttamaan asiakkaitamme. Moni asiakas lähti mielellään ulkoilemaan ja nauttimaan kevätsäästä opiskelijoiden kanssa.

Tämä ulkoiluhetki korosti mielestäni taas sitä pientä mielen virkistymistä jo niinkin arkipäiväisellä asialla, kuin ulkoilmaan pääsemisellä. Kuinka herkästi vedotaan kiireeseen, ettei ehdi ulkoiluttamaan laitoshoidon asiakkaita muilta työtehtäviltään? Onko kiire todellista? Ikäihmiselle jo viidentoista minuutin tai puolen tunnin ulkoileminen tekee ihmeitä, niin mielelle kuin fyysiselle toimintakyvyllekin. Raitis ilma on nopea virkistymiskeino kelle tahansa, saatika sitten laitoshoidossa olevalle ikäihmiselle, joka ei välttämättä ulkoilemaan pääse kotioloissaan ollenkaan ilman saattajaa. Tämä ei kauaa aikaa hoitajalta vie, mutta antaa varmasti asiakkaalle paljon. Ulkoilun merkitystä ei voi mielestäni korostaa tarpeeksi, tähän täytyy monessa ikäihmisten laitospalvelussa panostaa entistä enemmän.

Torstai 12.5.2016

Tänään oli jumppatuokio ennen lounasta fysioterapeutin toimesta.

Itse keskityin tänään uutisten maailmaan asiakkaiden kanssa. Luin päivän lehden aulassa kaikille mielenkiintoisten otsikoiden mukaan. Luin otsikot uutisista ja mielenkiintoisen otsikon eteen tullessa luin myös itse uutisen. Pysin välttämään mieltä painostavia aiheita, sodasta, rikoksista tms. Uutiset aiheuttivat helposti keskustelua osallistujien kesken, ihmetystä nyky maailman menosta ja vertausta entisaikoihin.

Päivän lehden lisäksi luin puhelimeni kautta muita ajankohtaisia aiheita. Maailmalla tapahtuvien ajankohtaisten aiheiden kohdalla oli mielenkiintoista huomata kuinka perillä ikäihmiset olivatkaan tämän hetkisistä tapahtumista. Tämä herätti myös keskustelua uutisten kiinnostavuudesta ja omasta mielenkiinnosta tutustua päivän polttaviin aiheisiin. Oli hienoa huomata, kuinka aktiivisesti useat ikäihmiset kerryttivät tietouttaan ajankohtaisista aiheista ja kuinka kiinnostuneita he olivat pysyäkseen ajan tasalla.

Ammatillisesti tämän päivän tuokioni kasvatti minua rohkeasti keskustelemaan ajankohtaisista aiheista ikäihmisten kanssa, heidän kiinnostuksensa nykyhetken polttaviin aiheisiin oli suurta ja mielipiteet varsin painokkaitakin joissain aiheissa.

Perjantai 13.5.2016

Tänään olin aamuvuorossa normaalia lyhyemmän vuoron ja ikäväkseni en ehtinyt intervalliasiakkaiden suihkutuksilta ja kotiutuksilta pitämään mitään ylimääräistä tuokiota asiakkaille.

Lauantai 14.5.2016

Tänään tavoitteenani oli aktivoida asiakkaita kyselyjen kautta. Jo tutuksi tulleen Koivulan kirjan avulla kyselin aiemmin innostavasti toimineiden sananlaskujen loppu- ja alkupäitä (s. 132-133). Aloitin sananlaskun ja asiakkaiden täytyi muistaa loppuosa tai toisinpäin, minä sanoin loppuosan ja asiakkaat muistelivat alkuosan. Tämä toimi osallistavasti vaikkakin jo ties monennen kerran.

Lisäksi kyselin asiakkailta (Koivula, s. 33) mitä he ottaisivat mukaan kauppaan? Uimaan? Saunomaan mennessään? Tämä oli varsin aktivoiva kyselytuokio.

Sananlaskut ovat siitä mielenkiintoisia aktivoinnin aiheita, että kokemusten osoittamana keskivaikeasti dementoituneetkin muistavat suomalaisia sananlaskuja. Sananlaskujen muisteluleikit aktivoivat passiivisenkin muistisairaahan helposti osallistumaan yhteiseen hetkeen.

Tämän päivän tavoitteeni onnistui mielestäni loistavasti. Sain kyselyjeni ansiosta aktivoitua myös passiivisempia muistisairaita asiakkaita.

Viikkoanalyysi

Tämän viikon aikana onnistuin tavoitteissani mielestäni kohtalaisesti. Pidetyt tuokiot onnistuivat mielestäni hyvin, mutta taas muut työtehtävät veivät minulta liikaa aikaa viriketuokioiden pitämisestä.

Tällä viikolla laitoin merkille ikäihmisten kilpailuvietin ohjatessani tietokilpailuja. Onnekseni osallistujien kilpailuhenkisyys ei ollut kuitenkaan liiallista, vaan pikemminkin leikkimielistä kisailua muutaman osallistujan kesken.

Tämän viikon alussa heräsi mielenkiintoni korostaa kollegoille ja jokaiselle ikäihmisten laitospalveluissa työskenteleville ulkoilun merkitystä ikäihmisille. Onko ulkoilun puutteessa vedottuun kiireeseen oikeellisuutta? Eikö hoitajilta oikeasti liikene aikaa ulkoiluttaa asiakasta puolta tuntia päivän aikana. Lähdekodilla suurin osa työntekijöistä hoitaa tämän ns. ylimääräisen aktiviteetin varsin kiitettävästi. Ulkoilu on selkeästi asiakkaillemme mielen virkistymistä ja antaa paljon niin mielelle kuin itse kehollekin. Tähän tarvitsee tulevaisuudessakin panostaa hoitotyössä. Ulkoilu virkistää niin asiakkaana olevan ikäihmisen mieltä kuin hoitajana työskentelevän työpäivää.

Viikon kuluessa sain rohkeutta keskustella avoimemmin ikäihmisten kanssa ajankohtaisista uutisaiheista. Ikäihmiset ovat varsin kiinnostuneita mitä maailmalla tapahtuu nykyhetkellä ja osaavat itsekkin etsiä ajankohtaisia aiheita koskevia uutisia, jotkut jopa internetistä. Havainnoin myös uutisten herättävän helposti keskustelua eri ihmisten kesken.

Opin tämän viikon aikana ohjaajan olevan tarvittaessa vain keskustelun synnyttäjänä, alkuun innostaja. Ohjaajan ei välttämättä tarvitse olla koko aikaa läsnä, vaan aloittaa/alustaa aihe ja antaa aktiivisuuden puhua puolestaan. Osallistamista parhaimmillaan on ohjaajan toimiminen alkuun auttajana.

Viikon ammatillisen onnistumisen kokemuksen sain sananlaskujen parista. Onnistuin mielestäni loistavasti aktivoimaan normaalisti aikalailta passiivisen muistisairaana sananlaskuja lukemalla, hän vastasi kuuluvasti sanomalla sananlaskun lopun tai alkupään ja innostui vielä keskustelemaankin aiheista.

Viikon aikana sain mielestäni entistä enemmän korostettua viriketoiminnan arkipäiväisyyttä laitoshoidossa. Kuinka perinteiset arkipäiväiset asiat virkistävät ja aktivoivat mieltämme. Perinteinen ulkoilu, sen merkitys mielelle ja keholle, ajankohtaisten uutisten läpikäyminen,

keskustelun synnyttäminen, vuorovaikutuksen herättäminen. Tämä ei loppujen lopuksi paljoa ohjaajalta vaadi.

3.6 Viikko 20

Tällä viikolla sain opinnäytetyöni etenemistä ajatellen musertavia uutisia. Kaksi viikkoa olisi ohjeistuksen mukaan vielä päiväkirjamerkintöihin tehtävää, mutta lääkäri laittoi minut raskaudestani johtuvien oireiden vuoksi sairauslomalle äitiysloman alkamiseen asti. Pelkäsin onnistuuko opinnäytetyöni jatkaminen ollenkaan, mutta esimieheni mukaan voisin keskittyä vain näiden tuokioiden pitämiseen omalla ajallani, sillä perushoitotyöhön minulla ei ollut lääkäriltä lupaa enää osallistua.

Suunnittelin työpaikan kalenterimerkintöjen avulla, toisin sanoen jo suunniteltujen talon sisäisten ohjelmien mukaan, uudelleen mahdolliset omat viriketuokioni.

Alkuviikosta asiakkaille oli tarjolla perinteiset jumppatuokiot ennen lounasta ja lisäksi aiemminkin esiintyneet Siionin kanteleen laulajat. Oman kertomansa mukaan kollegani olivat myös ulkoiluttaneet asiakkaitamme kehotuksestani johtuen entistä enemmän.

Torstai 19.5.2016

Tänään tavoitteenani oli osallistaa asiakkaita taiteen keinoin. Käsillä tekeminen, maalaaminen ja musiikki ovat sosiokulttuurisen innostamisen perinteisiä ilmenemismuotoja. Taiteen tekemisellä innostaja aktivoi osallistujat yhteiseen hetkeen, yhdessäolemiseen.

Tänään menin materiaaleineni Lähdekodille ja keräsin suurehkon osallistujamäärän intervalliasiakkaiden käyttämään tupakeittiöön. Jotkut asiakkaista ikäväkseni kieltäytyivät aktiviteetista kuullessaan sen sisältävän maalaamista.

Olin leikannut jokaiselle osallistujalle neljä paperinpalaa akvarellipaperista ja jaoin pöytiin vesivärit ja pensselit kaikille osallistujille. Aiheiksi olin valinnut lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Lisänä minulla oli tehtävänantoon jokaiselle osa-alueelle kuunneltava musiikkikappale, mitkä olin tietoisesti valinnut hieman aihealueisiin epäsopiviksi.

Lapsuuteen olin valinnut lempeän ja rauhallisen instrumentaalisen kappaleen ja väriksi kuitenkin vihreän ja keltaisen. Aikaa oli musiikin kuuntelun jälkeen vain tietty, ennalta sovittu hetki.

Oli mielenkiintoista huomata jo ensimmäisen kappaleen jälkeen osallistujien aloittavan aktiivisesti aihealueen maalaamisen paperille. Silmämääräisesti äkkiseltään havainnoiden oletin aihealueen painottuvan maalaamisessa musiikkia enemmän.

Seuraavana olin valinnut nuoruuteen punaisen värin, kappaleeksi lempeän lasten tuutulaulun. Tällä kertaa joku moitti ääneen jo musiikin soveltuvuutta aihealueeseen, mutta kaikki osallistujat maalasivat kuitenkin varsin hanakasti heti kappaleen loputtua.

Nuoruus- aiheessa havaitsin joidenkin maalaavan selkeästi musiikin mukaisesti, väristä riippumatta lempeitä laineita ja herkkiä aiheita.

Aikuisuuteen liitin sinisen värin ja kappaleeksi olin valinnut legendaarisen rockin kuninkaan Elvis Presleyn Jailhouserockin. Tälle kappalevalinnalle jotkut jopa hieman naurahtivat ja kertoivat sen olevan sopivampi nuoruuteen.

Vanhuuteen annoin luvan käyttää kaikkia mahdollisia värejä ja kappaleeksi olin valinnut rempseän instrumentaalisen muumilaulun. Tämän aiheen maalaamisvaiheessa en antanut aikamäärettä. Oli mielenkiintoista huomata värien käytön lisääntyminen sekä osallistujien teosten yhteneväisyydet. Vanhuusaiheessa moni maalasi monenkirjavan räsymaton, tai raitaisen maalauksen koko paperin alalta.

Katsoessamme lopputuloksia, osallistujat itsekin ihmettelivät vanhuusaiheen värikylläisyyttä ja tuotosten yhteneväisyyttä. Yhteistuumin totesimme kappalevalinnan vaikuttaneen kaikista eniten tähän viimeiseen aihealueeseen. Jotkut kommentoivat jopa, ettei tämä vanheneminen mikään paha asia ole, siitä voi myös nauttia.

Eniten värivalinta vaikutti aikuisuusaiheeseen. Sininen koettiin rauhoittavana värinä ja useammalla oli varsin seesteisiä taivaskuvia kyseisessä aiheessa. Aikuisena elettiin kuulemma seesteistä suvantovaihetta, mihin sopi rauhallisuus. Tässä aiheessa ei oikein kukaan osallistujista saanut musiikista vaikutteita.

Nuoruusaiheessa oli tosiaan havaittavissa, punaisesta väristä huolimatta, kappalevalinnan merkitys aihealueeseen. Monet olivat maalanneet lempeitä laineita, sydämiä, liekki mielessä ollut ensimmäiset ihastumiset, mutta joillakin osallistujilla oli nuoruudessa kovia ja karkeita viivoja, salamaniskuja, tulta ja tappuraa. Nuoruus oli kovaa, elämään

opettelemista. Tämä oli selkeästi eniten keskustelua herättävä aihealue, sekä mielipiteitä jakava hetki elämässä.

Lapsuudessa monelle oli merkityksellistä uusi alku, oli selkeästi havaittavissa kasvun aikaa, hentoa, pientä olemista. Tässä aiheessa monella oli herkkä kosketus pensseliin ja paperiin, värejä oli käytetty lempeästi ja hempeillen.

Tämä maalamisen muoto herätti keskustelua kuinka ulkopuoliset tekijät voivat vaikuttaa tekemiseemme. Väärä kappalevalinta aiheeseen liittyen voikin synnyttää täysin erilaisen lopputuloksen. Jotkut kokivat jopa ärtyneensä vääränlaisesta kappalevalinnasta. Toiset osallistujat taas kertoivat keskittyneensä ainoastaan aihealueisiin, kun taas joillekin värit olivat varsin merkityksellisiä.

Lopputuloksena tälle taidemuodolla yhteistuumin päädyimme arvostamaan ihmisten erilaisuutta, erilaista otetta elämään, selviytymiskeinoja elämän edetessä. Korostimme elämän jokaisen osa-alueen vaikuttavan elämänhistoriaamme ja ohjaavan meitä eteenpäin. Useat osallistujat kertoivat saaneensa vanhuusaiheen aikana hyvän mielen tunteen siitä, ettei vanheneminen olekaan paha asia, vaan siitä voi myös nauttia.

Tämä varsin erilainen maalaamisen muoto sai kuitenkin loppujen lopuksi kiitosta osallistujien taholta, monet kertoivat keskittymisen olleen käsin kosketeltavaa ja varsin erilaista kuin yhteen asiaan keskittyessä.

Sunnuntai 22.5.2016

Tänään halusin omalta osaltani korostaa sukupolvien yhteisen tekemisen merkitystä. Menin rekvisiitan kera, esikouluikäisen poikani kanssa pitämään asiakkaille tuolijumpan. Poikani oli reippaasti mukana ja sai huomattavasti ihailua osakseen kaikilta ikäihmisiltä.

Monet ihmettelivät miksi mukanani oli siivoustarvikkeita. Lupasin kertoa niistä hetken kuluttua enemmän.

Aloitimme jumppatuokion runojumpalla. Ensin luin kuuluvaan ääneen itse runon, sitten poikani näytti runoon sopivat liikkeet, jonka jälkeen teimme kaikki runojumpan yhdessä. Itsessään runo oli varsin osallistava ja yhteisöllinen. Otimme vierustoveria kädestä ja heiluttelimme käsiä yhdessä. Kaikki olivat aktiivisesti mukana. Tosin havainnointini mukaan eniten huomiota vei innokas esikouluikäiseni.

Seuraavaksi annoin poikani jakaa satunnaisesti kaikille osallistujille siivoustarvikkeita syliin. Poikani sai paljon huomiota ja ikäihmisten keskittyminen herpaantui herkästi suloisen pikkupojan ollessa paikalla. Avustajanani toimineen poikani palatessa paikalleen sain huomion kiinnitettyä taas itseeni ja ohjeistin seuraavan jumpan. Tämän jumpan aiheena oli rekvisiitastakin päätellen siivouspäivä. Aloitimme avaamalla ikkunat, hengittämällä raikasta ilmaa ja käärimällä hihat. Mattojen rullaamisen, harjojen heiluttamisen, ikkunoiden pesun ja mm. mattojen tamppaamisen jälkeen istuttiin sohvalle ja huokaisten syvään ihasteltiin siivoamisen jälkeä. Lopuksi vielä kiiteltiin kädestä pitäen siivouskavereita.

Oli hauska huomata, kuinka poikani suurieiset liikkeet saivat mutkin osallistujat hieman liioittelemaan liikkeitään. Lisäksi rekvisiitta toimi hyvin joidenkin kohdalla aktivoivana osana jumppaa. Tämä oli osallistujien mukaan hauskin siivoushetki koskaan. Oman poikani tuominen mukaan tuokioon oli mielestäni loistava aktivointimenetelmä, monet osallistuivat huomattavasti suurieisemmin jumppiin poikani esimerkin mukaan. Tosin joidenkin keskittymistä tämä pieni ihminen saattoi hieman heikentää.

Runsaiden kiitosten kera päästimme poikani kanssa asiakkaat lounaalle ruokasaliin. Tämän päivän jumppahetki oli aktiivisuudellaan ja osallistamisellaan loistava päätös viikolle.

Viikkoanalyysi

Sairaslomani ja oman toiminnallisuuteni, tai sen rajoittuvuuden, vuoksi en tällä viikolla päässyt alkuperäisten suunnitelmieni mukaisiin tuloksiin. En antanut sen kuitenkaan lannistaa, vaan panostin entistä enemmän tämän viikon hetkiin ja mielestäni onnistuin siinä hyvin.

Monin tavoin aisteja herättelevä taidetuokioni torstaina oli ihailtavan aktivoiva ja mielestäni onnistunut ohjaaminen. Keskustelua syntyi niin itse aihealueista kuin musiikista ja väreistäkin. Tällainen viriketuokio ei ehkä onnistu vaativuudeltaan sisällyttää normaaliin työpäivään perushoidollisten tehtävien lisäksi, mutta korosti mainiosti ryhmän jäsenien erilaisuuden arvostamista. Mikä taas mielestäni korostaa laitoshoidossa oleellisesti asiakaslähtöisen työotteen tärkeyttä. Työntekijän täytyy osata arvostaa jokaisen ihmisen yksilöllisyyttä jo perushoidollisissa arjen toiminnoissa auttamisessa.

Sunnuntainen jumppatuokio onnistui todella hyvin rekvisiitan aktivoudessa asiakkaita osallistumaan entistä mahtipontisemmin liikkeisiin. Lisäksi poikani suurieiset

esimerkkiliikkeet aktivoivat selvästi joitakin osallistujia enemmän. Harmikseni poikani läsnäolo saattoi myös alentaa joidenkin osallistujien keskittymiskykyä. Ohjaajana havaitsin tarvitsevani enemmän kokemusta sukupolvien välisen yhtesytön ohjaamiseen. Ei välttämättä kerätä eri-ikäisiä osallistujia samaan tilaan, vaan yhdessäolon täytyy olla luontevaa ja suunniteltua. Aina tämäkään ei riitä, sillä poikani läsnäolo vei ohjattavasta, suunnitellusta hetkestä suurimman huomion.

Mielestäni kuitenkin sukupolvien välinen yhteistyö sosiokulttuurisessa osallistavassa toiminnassa on varteenotettava vaihtoehto tulevaisuuden kannalta. Tämä on ehdottomasti kehittämisen arvoinen asia.

Tämän viikon tuokioni antoivat minulle lisää varmuutta toimia ohjaajana, rikkoa hieman rajojakin, mutta opetti myös suunnitelmallisuuden merkityksen. Tarvitsen vielä lisää taitoa sukupolvien välisen osallistavan toiminnan kehittämiseen.

3.7 Viikko 20

Sairaslomani jatkuessa viimeinen viikkoni opinnäytetyön aikavälillä alkoi luottaen kollegoiden ammattitaitoon.

Tiistai 24.5.2016

Koko Simunanrannan yhteinen kesäkauden avajaisjuhla oli tänään iltapäivällä. Isolle sisäpihan nurmikkoalueelle kerääntyi suurin osa koko talon asiakkaista. Kesäkauden alkamista juhlittiin erilaisin yhteislauluin lämpimästä säästä nauttien ja paikalle oli myös saapunut vanhainkoteja kiertävä, palkintoja saanut, taiteilijoiden tekemä lehmä, jonka nimeä ikäväkseni kollegani eivät muistaneet. Itse en päässyt paikalle, mutta kuulemani perusteella osallistuminen yhteiseen hetkeen oli aktiivista ja sai paljon asiakkaiden keskuudessa kiitosta.

Perjantai 27.5.2016

Läheisen Tikkuvuoren päiväkodin lapset yhdestä ryhmästä olivat esiintyneet aamupalan jälkeen Lähdekodin aulassa koko asiakaskunnalle. Lapset olivat laulaneet kolme lastenlaulua ja sen jälkeen juoneet mehua ja syöneet pikkuleipää asiakkaiden kanssa.

Tämä oli ollut kollegoiden mukaan asiakkaille oikein mieluista yllätys. Lapsia ihasteltiin vielä heidän poistumisensa jälkeenkin.

Lauantai 28.5.2016

Tänään halusin alkaneen kesäkauden kunniaksi viedä asiakkaat juhannussaunaan. Kyseessä oli Koivulan kirjasta poimittu Juhannusretki rantasaunalle-jumppa (s. 115), mihin olin varannut rekvisiittaa edellisen kerran onnistumisen ilosta. Mukanani oli löylykauha ja -kiulu, tervanhajuista saunatuoksua, koivun oksia, vihta, tulitikkuja, sanomalehteä ja keittiöltä sain pyynnöstä kotikaljaa.

Jumppa oli aistielämysmatka, minkä toteutin asiakkaiden istuessa tuoleillaan. Retki juhannussaunalle eteni tarinan muodossa, jumppaliikkeitä tehden, samalla kiersin asiakkaiden keskuudessa antaen erilaisia aistielämyksiä äänien, tuoksujen ja kosketuksen avulla. Tarinaa mukaillen revin asiakkaiden kanssa oksia vihtaa varten, sanomalehdestä teimme sytykkeitä pesään, tulitikun polttaminen viesti pesän sytyttämisestä, autoin asiakkaita vihtomaan hyvissä löylyissä ja haistamaan tervantuoksuista löylyvettä. Lopuksi joimme kovan löylyn päälle yhdessä saunapilsnerit kotikaljan muodossa.

Tämän jälkeen tein asiakkaille vielä rentouttavan mielikuvamatkan. Laitoin fysioterapeutilta lainaamani rentoutuscd:n soimaan hiljaa taustalle, pyysin asiakkaita sulkemaan silmänsä, puhuen samalla hitaasti, rauhallisella äänellä, eri pituisia taukoja pitäen. Mielikuvamatkamme vei meidät läheiselle saarelle ja takaisin jokirantaan tämän viriketuokion teemaa mukaillen.

Tämän päivän ohjaamiseni oli kaikin puolin onnistunut kokemus. Asiakkaat osallistuivat aktiivisesti ja yhteisöllisesti toimintaan, olimme yhtä suurta perhettä. Jokaisen keskittyminen itse tekemiseen oli mielestäni hyvää ja kollegoiden osallistuminen hetkeen oli itselleni ohjaajana mieluinen kokemus.

Tämä yhteinen aistielämyshetki kirvoitti jotkut asiakkaat tirauttamaan jopa kiitoksen kyyneliä, kun olin jaksanut heille tällaisen tilaisuuden järjestää. Runsaiden kiitosten saattelemana lähdin kotiin suunnittelemaan huomista viimeistä hetkeäni asiakkaiden kanssa.

Sunnuntai 29.5.2016

Tänään tärkein tavoitteeni oli kiittää asiakkaita yhteisistä hetkistä kanssani. Olin edellisenä iltana kotona piirtänyt Lähdekodin yhteisen eteisaulan, oleskelutilan ulko-oven, ikkunat ja pihamaata. Päiväkahvin aikaan menin ensin vakituisten asiakkaiden puolelle tupakeittiöön ja tämän jälkeen intervalliasiakkaiden käyttämään tupakeittiöön. Itku herkässä kerroin heidän kaikkien värittäneen elämäni suunnattomasti. Korostin heidän olevan kukkia minun elämäni puutarhassani. Tällä johdattelulla halusin kaikkien asiakkaiden piirtävän sormiväreillä Lähdekodin kukkasat piirustukseeni, aulan pihamaalle. Kiersin värien kanssa jokaisen asiakkaan luona ja autoin heitä ikuistamaan oman käden jälkensä yhteiseen teokseen. Jo tämä hetki ja edeltävä puheeni sai kyyneleet nousemaan kanssaolijoiden silmiin. Kukkasten jälkeen luin ääneen vielä kaikille runon ja kiitosrunon, sekä halasin jokaista asiakasta henkilökohtaisesti.

Jäähyväisrunoni löytyy viriketuokioissa käyttämäni kirjan ensimmäisiltä sivuilta. (Koivula, s. 8)

”Autuaita ovat ne, jotka osoittavat ymmärrystä horjuville jaloilleni ja kankeille käsilleni.

Autuaita ovat ne, jotka ymmärtävät, että minun korvieni on ponnistettava kuullakseen kaiken, mitä minulle sanotaan.

Autuaita ovat ne, jotka näyttävät ymmärtävän, että minun silmäni ovat käyneet sameiksi ja ajatukseni hitaksi.

Autuaita ovat ne, jotka pysähtyvät ystävällisesti hymyillen hetkeksi tarinoimaan kanssani.

Autuaita ovat ne, jotka eivät koskaan sano: tuon Te olette kertoneet minulle tänään jo kahdesti.

Autuaita ovat ne, jotka ymmärtävät herättää minussa muistoja menneiltä ajoilta.

Autuaita ovat ne, jotka saavat minut kokemaan, että minua rakastetaan ja arvostetaan eikä jätetä yksin.

Autuaita ovat ne, jotka hyvydessään keventävät niitä päiviä, joita minulla on vielä edessäni matkalla ikuiseen kotimaahan. ”

Eugen Drewermann, kirjasta Uskon alkukuvat

Kiitoksiani korostin vielä lukemalla ääneen omaan ystäväkirjaani lapsuudenystäväni kirjoittamalla tekstillä:

”Tänään tahtoisin antaa sinulle pienen lahjan.

Se olisi sidottu ystävyiden kultanauhalla.

Se olisi kääritty hyvyyden voimapaperiin.

Se olisi tuoksuvia ruusuja, joita kiitoksen kanssa tahtoisin ojentaa, suurena kimppuna sydämellesi.”

Tämä liikuttava hetki oli mielestäni loistava lopetus viriketuokioilleni ja opinnäytetyöni päiväkirjaosuudelle.

Viikkoanalyysi

Lyhykäisyydessään tämä viikko oli mielestäni onnistunut lopetus opinnäytetyöni päiväkirjaosuudelle ja ohjaamilleni viriketuokioille. Toki olisin toivonut oman osallisuuteni tälle viikolle olevan aktiivisempaa, mutta ohjaamani tämän viikon hetket onnistuivat omasta näkökulmastani oikein mallikkaasti.

Tämä viikko kiteytti ohjaamisen merkityksen myös itse ohjaajalle. Kuinka on hänen aikansa siirtyä taka-alalle, haikeudesta huolimatta ja antaa yhteisöllisyyden aktivoida asiakkaita yhteiseen toimintaan.

Viikon aikana ei itselleni enää mitään mieltä mullistavia kokemuksia ohjaamisen saralta syntynyt, mutta hetket korostivat jo aiemmin oppimaani ja havainnoimaani.

4 POHDINTA JA PÄÄTELMÄT

Seitsemän viikon mittainen seuranta on viimein ohi. Päivittäiset päiväkirjamerkinnot ja viikoittaiset analyysit ovat valmiina. Kyseisiä analyyseja tehdessä on opittu omasta ohjaamisesta kasvattavia ja hyödyllisiä asioita. Seuraavaksi on aika käydä läpi koko seitsemän viikon aikana havaittu, opittu, se mitä tämän työn tekemisestä on jäänyt mieleen.

Kuluneen seitsemän viikon aikana eteeni ohjaajana tuli myös haasteita, joista selvittiin oman asenteen avartamisella ja hyödyntämällä havaittuja toimivia metodeja. Innostajana, viriketuokioiden ohjaajana ei saa antaa omien ennakkoluulojen määrittää toimintaansa aktivoida asiakkaita, vaan mennä avoimin ja vastaanottavin mielin itse ohjaamiseen mukaan.

Edeltävän ajanjakson aikana havainnointi oli oleellinen osa ohjaamista, mikä ohjeisti ohjaajaa eteenpäin ja tulevienkin tuokioiden suunnittelemisessa ja järjestämisessä. Havainnointi toi esiin myös sen, että jo pienellä kannustavalla otteella voidaan aktivoida ikäihmisiä osallistamaan, sosiaaliseen toimintaan muiden kanssa.

Päiväkirjamerkintöjen aikana huomioitavaa oli se, että viriketoiminnan arkipäiväistämiseksi olisi syytä korostaa sosiokulttuurisen innostamisen olevan jokapäiväistä toimintaamme. Ei vain ammatillinen hieno termi. Hoitajalta ei vaadita ikäihmisen mielen virkistämiseksi minkäänlaisia taikatemppuja, vaan aktivoivaksi elementiksi riittää jo johdattelu aiheeseen esimerkiksi muistelun kautta.

Työn tekemisen aikana löysin erilaisia ratkaisumalleja oman ohjaamiseni parantamiseksi. Olen oppinut hyödyntämään paremmin hyväksi havaittuja metodeja, rohkaistuin kokeilemaan uusia tapoja visualisoida toimintaa sekä pienillä lisämausteilla tuoda ohjaukseen toimintaa muokkaavaa materiaalia.

Opinnäytetyön kirjoittamisen aikana, tuokioita ohjatesani kehityin innostajan roolissani myös poissaolevammaksi. Ohjaajaa ei välttämättä tarvita kuin alun aktivoivaksi elementiksi. Lisäksi oli ilo huomata kollegoiden osallistumisen lisääntyvän ohjattaviin tuokioihin. Työpaikallani on opinnäytetyöni ajanjakson aikana tapahtunut muutosta parempaan. Hoitajat ovat enenevässä määrin huomioineet esimerkiksi asiakkaiden ulkoilemisen tarpeen ja sen merkityksen. Kuitenkin kieltämättä havainnoin viriketuokioiden

pitämisen olevan monelle suuri kynnys vielä. Tulevaisuutta ajatellen on oleellista korostaa jo yhteisen keskustelun asiakkaan ja hoitajan välillä olevan aktivoivaa toimintaa ja lisäksi monelle ikäihmiselle varmasti myös mieltä virkistävää. Kaiken aktivoivan yhdessäolon ei tarvitse olla taiteen luomista, musiikin kuuntelua tai muuta vastaavaa, vaan viriketoiminnan arkipäiväiseksi juurtumiseksi perinteinen yhdessäolo, vuorovaikutus kanssaolijoiden kesken on jo osallistavaa ja aktivoivaa toimintaa. Tämän ei tarvitse olla kuin lehden lukeminen yhdessä ja ajankohtaisista aiheista keskusteleminen.

Asiakkaiden innostunut ja aktiivinen osallistuminen mielestäni korosti entisestään viriketoiminnan merkitystä mielen virkistämiseksi.

Tällä hetkellä olen tyytyväinen omaan ohjaamiseen Lähdekodilla, sain mielestäni luotua osalle kollegoistani avaramman asenteen aktivoivaa viriketoimintaa kohtaan. Osa kollegoistani osallistui tuokioiden pitämiseen jo opinnäytetyöni ajanjakson aikana ja mielestäni onnistuin luomaan heille hyvät lähtökohdat voimaannuttavan toiminnan lisäämiseksi osaksi laitoshoidon arkea.

Haasteelliseksi tämän opinnäytetyön kohdalla koin teorian tiedon lisäämisen sujuvasti tekstin lomaan.

Koen kuitenkin saavuttaneeni oleellisimman päätavoitteeni, mikä oli luoda asiakkaille mieltä virkistäviä hetkiä yhteisöllistävällä, osallistavalla ja aktivoivalla tavalla. Lisäksi koen onnistuneeni osoittamaan muille hoitajille viriketoiminnan tärkeyden ja helppouden ohjaamieni tuokioiden kautta.

Tulevaisuudessa haluan kehittyä ohjaajana rohkeammaksi haasteellistenkin aiheiden kanssa. Aion jatkossakin pyrkiä kehittämään omaa osaamistani ja tekemistäni ja hallitsemaan ajankäyttöäni paremmin luodakseni aikaa enemmän sosiokulttuuriselle innostamiselle, osallistavalle ja aktivoivalle tekemiselle ikäihmisten mielen virkistämiseksi.

LÄHTEET

Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhutyöntekijälle. Kuntokallio: SLU-paino.

Koivula, K. 2007. Läsnaolon lämmössä, erityisryhmien ohjaajan virikekirja. Tampere: Programmes KK & Co.

Kurki, L. (toim.) 2006. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Muistisairaudet. Ei päiväystä. [Viitattu 29.11.2017]. Saatavana :
www.muistiliitto.fi/muistisairaudet

