

Roosa-Maria Routi

AKTIVITEETTIPAKETTI INTERVALLIASIAKKAIDEN  
TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄMISEKSI VANHAINKODISSA

Hoitotyön koulutusohjelma  
2018

## AKTIVITEETTIPAKETTI INTERVALLIASIAKKAIDEN TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄMISEKSI VANHAINKODISSA

Routi, Roosa-Maria  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Huhtikuu 2018  
Sivumäärä: 32  
Liitteitä: 5

Asiasanat: vanheneminen, laitoshoido, toimintakyky, viriketoiminta

---

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoitus oli koota aktiviteettipaketti työväliseksi Merituulikodin Tyynelässä työskenteleville hoitajille intervalliasiakkaiden aktivoimiseksi. Tavoite oli luoda aktiviteettipaketti jonka avulla hoitajat pystyvät lisäämään vanhusten aktiivisuutta, parantamaan elämänlaatua ja ehkäisemään laitostumista. Osastolla työskentelevien hoitajien ääni saatiin kuuluviin esikartoituksella, jonka avulla pystyttiin paitsi selvittämään aktivoinnin nykytilannetta osastolla mutta myös havaitsemaan, minkälainen suhtautuminen hoitajilla oli ajankohtaisesti viriketoimintaa ja minkälaisia aktiviteetteja he toivoivat osastolla tarjottavan.

Esikartoituksen myötä selvisi paitsi osaston hoitajien suhtautuminen aktivointiin ja sen tärkeyteen, mutta myös se, miten aktivointia toteutettiin ajankohtaisesti Tyynelän osastolla. Vaikka kaikki pitivät aktivointia tärkeänä, niin sitä ei juurikaan kiireen vuoksi ehditty osastolla toteuttamaan. Hoitajat vaikuttivat kuitenkin motivoituneilta toteuttamaan viriketoimintaa enemmän, olivat itse valmiita tekemään kompromisseja työn suunnittelussa ja lähtivät pohtimaan erilaisia aktiviteetteja, joista intervalliasiakkaat hyötyisivät. Hoitajien mielipiteitä onkin pyritty kuulemaan aktiviteettipakettia kootessa ja kaikki pakettiin valikoidut aktiviteetit ovat jollain tapaa nousseet hoitajien ehdottamista aktiviteeteista. Teoriassa ensimmäisen kerran mainitut fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus olivat liitoksissa hoitajien esille tuomiin viriketoiminnan muotoihin, kuten jumppaan, muisteluun ja musiikin kuunteluun – eri osa-alueita tukevia viriketoimintoja on kerätty työn aktiviteettipakettiin hoitajien ajatukset huomioiden. Hoitajat saavat aktiviteettipaketista työväliseen, jossa on jo valmiiksi suunniteltuja aktiviteetteja osastolla pidettäväksi.

Aktiviteettipakettia kasatessa työntekijä perehtyi vanhuskäsitykseen ja toimintoihin, jotka ylläpitävät vanhuksen hyvinvointia, ehkäisevät laitostumista ja ennen kaikkea jotka ovat edesauttamassa vanhusta kokemaan elämänsä arvokkaana. Valmis aktiviteettipaketti esiteltiin kohdeorganisaatiolle ja siitä pyydettiin sekä suullista että kirjallista palautetta. Saatu palaute oli ainoastaan positiivista ja kohdeorganisaatio koki työn paitsi tarpeelliseksi, mutta oli myös innostunut hyödyntämään sitä osana päivittäistä hoitotyötä. Tulevaisuuden kehitysideoina onkin paitsi aktiviteettipaketin päivittäminen, mutta myös sellaisen ratkaisun löytäminen, minkä avulla aktivoinnista tulisi osa päivittäistä hoitotyötä.

## AN ACTIVITY PACKAGE TO MAINTAIN PERFORMANCE OF SHORT-TERM CUSTOMERS IN NURSING HOME

Routi, Roosa-Maria  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing  
May 2018  
Number of pages: 32  
Appendices: 5

Keywords: aging, institutional care, functional ability, recreational activities

---

The purpose of this thesis was to create an activity package as a tool for employees of Merituulikoti for activate short-term customers. The aim was to create an activity package so nurses can increase the activity of elders, make their quality of life better and prevent them to succumbed to hospitalism. The voice of nurses, who worked in department of Merituulikoti, came up through presurvey that could be used to clarify the current situation of department of Merituulikoti and observing attitude of nurses towards recreational activities and what kind of activities they wanted to have in department.

By the presurvey it clarified how the nurses felt about the activation and the importance of it and also how they executed it at the moment.

Even though activation was experienced as an important thing by nurses, they didn't have time to carry it out well because of lack of time. Nurses seemed to be motivated to implement more recreational activities in action, were ready to make compromises of work planning and were planning different activities for short-term customers. The voice of nurses has been heard during this study when the activity package has been made and all of the activities has come by the nurses of department. Physical, mental and social activity are included in theory and mentions of nurses when it comes to recreational activities, like listening to music, exercising and memorising. The nurses got a tool from activity package which included ready activities for elders.

In this study the background research has been made by a thesis worker. The ready activity package was showed to target organization and feedback of it was collected. The feedback was only positive and the organization found the activity package as an useful tool. In the future the activity package will be used by nurses in Merituulikoti and contents of it can be developed.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	IKÄÄNTYVÄ ASUKAS .....	6
2.1	Vanheneminen .....	6
2.1.1	Laitoshoito.....	7
2.1.2	Ikääntyvän toimintakyky .....	8
3	VIRIKETOIMINTA.....	10
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	13
5	PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN.....	14
5.1	Projektin suunnittelu .....	14
5.1.1	Kohderyhmä 15	
5.1.2	Projektin vaiheistus ja aikataulu .....	16
5.1.3	Resurssit ja riskit .....	17
5.1.4	Arviointisuunnitelma .....	18
5.2	Projektin toteutus .....	18
5.2.1	Esikartoitus ja sen tulokset .....	19
5.2.2	Aktiviteettipaketin kokoaminen .....	25
5.3	Projektin arviointi .....	26
6	POHDINTA.....	28
	LÄHTEET .....	30
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Väestön vanhetessa iäkkäiden osuus Suomessa tulee kasvamaan nopeaa tahtia. Vuoteen 2025 mennessä jo joka neljäs on täyttänyt 65 vuotta ja 80 vuotta täyttäneitäkin on väestöstä 11 prosenttia. Tämän vuoksi vanhusten toimintakyvyn tukeminen on entistä tärkeämpää. Vuonna 2013 tuli voimaan laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sosiaali- ja terveystalveissa. Tämän lain toimeenpanoa seurataan tutkimuksella, jolla selvitetään tilannetta muun muassa iäkkäässä väestössä ennen ja jälkeen lain voimaantulon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Uudenkaupungin Merituulikodin osasto Tyynelelle kattava aktiviteettipaketti erilaisista viriketoiminnoista. Viriketoiminnot koostuvat fyysistä-, psyykkistä- ja sosiaalista aktiivisuutta tukevista ja ylläpitävistä osioista. Tavoite oli, että hoitajat käyttävät aktiviteettipakettia osana päivittäistä hoitotyötä vanhusten aktivoimiseksi, toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja elämänlaadun parantamiseksi sekä laitostumisen ehkäisemiseksi. Toimintakykyä kohentamalla pystytään usein myös kohentamaan elämänlaatua, sillä itsearvostus ja tyytyväisyys elämään ovat yhteydessä toimintakykyyn. (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä. 2005, 57–58.)

## 2 IKÄÄNTYVÄ ASUKAS

### 2.1 Vanheneminen

1800-luvulla vanheneminen kuvattiin eräänlaisena sairautena, mikäli antiikin auktoriteetteihin oli uskominen. Vielä Gerontologia –käsitteen käyttöön ottanut Ilja Metsnikovkin lähti tutkimaan vanhenemistä sillä ajatuksella, että se oli eräänlainen sairausprosessi ja häntä kiinnosti miten siltä voitaisiin välttyä. Nykyisin monet vanhenemisen tutkijat kuitenkin korostavat sitä, miten vanheneminen ja sairaus tulee pitää erillään toisistaan ja vanheneminen onkin normaaliin elämän jatkumoon kuuluva osa-alue. (Jylhä 2003, 1886-1887). Vanheneminen on sarja erilaisia, eri aikaan tapahtuvia eteneviä muutoksia, jotka ovat kaikille ihmisille väistämättömiä eivätkä ne ole pysäytettävissä. Vanhusten kanssa työskentelevien tulee tuntea tämä kehityskulku ja sen vaikutukset, jotta he voivat tukea vanhusta toimintakyvyn säilyttämisessä. Toimintakyvyn säilyttäminen on edellytys itsenäiselle elämälle. (Vallejo Medina ym. 2006, 11.) Hyvä vanheneminen mainittiin ensimmäisiä kertoja gerontologisessa kirjallisuudessa 1960-luvun alkupuolella ja sen jälkeen siitä on puhuttu ja sen toteutumista on seurattu säännönmukaisesti. Rowe'n ja Kahnin (1987) määritelmän mukaan hyvä vanheneminen jaetaan kolmeen tekijään, jotka ovat aktiivinen osallistuminen yhteiskunnan toimintaan, sairauksien ja toimintakyvyn heikkenemisen väheneminen sekä kognitiivisten ja fyysisten toimintojen ylläpitäminen. (Telvis 2006, 1523.)

Usein kuitenkin vanhuksen kunto heikkenee niin, ettei hän pysty pitämään huolta itsestään ja omasta kodista ja tällöin joudutaan tai päästään siirtymään elämän viimeisinä vuosina esimerkiksi vanhusten palvelutaloon (Vallejo Medina ym. 2006, 35). Ikääntymisen myötä tulevat sairaudet voivat ajaa vanhuksen loppuelämäkseen sairaalahoitoon, mutta tällä hetkellä hoitokulttuurin muutokset näkyvät selvästi laitoshoidossa. Laitoshoidoa enemmän suuntaudutaan nykyisin kotihoitoon, jolla pyritään parantamaan ikäihmisten elämänlaatua ja säästämään hoitokustannuksissa. Koska vanhuksia pyritään pitämään toimintakykyisinä mahdollisimman pitkään, on ensiarvoisen tärkeää että hoitohenkilökunta on omaksunut työssään vanhusten toimintakyvyn ylläpidon tärkeyden. (Levänen 2012, 2–3.)

Kilven Pro Gradussa ”tää hioo ihmisestä sen terävimmän kärjen” on pyritty selvittämään ajatuksia vanhenemisesta ja laitoshoidosta haastatteleamalla vanhainkodissa asuvia henkilöitä. Kilpi huomasi vanhuksia haastatellessaan, miten monet heistä olivat keskusteluseuraa vailla ja miten vanhuksen omakohtainen psyykinen vointi saattoi lisätä tyytyväisyyttä elämään enemmän, kuin fyysinen kykenevyys tehdä asioita. (Kilpi 2010, 6 & 79.)

### 2.1.1 Laitoshoito

Laitoshoitoa järjestetään pääasiassa ikääntyneille ja vammaisille. Laitoshoidosta säädetään sosiaalihuoltolaissa. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön www-sivut 2017.) Lain tarkoitus on muun muassa edistää ja ylläpitää hyvinvointia, sosiaalista turvallisuutta ja edistää asiakaskeskeisyyttä sekä asiakkaan oikeutta hyvään palveluun ja kohteluun sosiaalihuollossa (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 1 luku 1 §).

Lyhytaikaisessa laitoshoidossa tarkoitus on tukea ikäihmisen kotona selviytymistä ja vanhusta hoitavan omaisen jaksamista. Kanerva, Salminen ja Villman tutkivat opinäytetyössään, miten intervalli, eli lyhytaikainen laitoshoito vaikuttaa vanhuksen toimintakykyyn ja millaisissa asioissa vanhukset kaipasivat eniten tukea hoitojakson aikana. Tuloksista selvisi, että eniten apua tarvittiin arkipäiväisissä asioissa, kuten pukeutumisessa ja wc-käynneissä avustamisessa. Vanhusten toimintakyvyssä ei ollut havaittavissa merkittäviä muutoksia tutkimusjakson aikana, mutta sen sijaan vanhusten henkilökohtainen tuntemus kivusta oli vähentynyt intervallijaksojen alettua. (Kanerva, Salminen & Villman 2011, 2.) Lyhytaikaisella laitoshoidolla pyritään estämään pitkäaikaisen laitoshoidon tarve. Lyhytaikaiset hoitojaksot voivat toistua joko säännöllisesti tai ne voivat olla satunnaisia. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2017.) Arkkikielessä lyhytaikaisesta laitoshoidosta käytetään nimitystä intervallihoito (Saartila 2016, 10–11). Lisäksi lyhytaikaisen laitoshoidon merkitys on tärkeä myös hoidettavan omaisten kannalta, sillä tällöin he saavat taukoa hoitamisesta ja pystyvät keskittymään itseensä ja näinollen ovat myös kykeneviä huolehtimaan omaisestaan pidempään (Telegraph 2017).

Pitkäaikainen laitoshoido on hoitoa henkilöille, joille ei pystytä järjestämään hänen tarpeitaan vastaavaa ympärivuorokautista hoitoa kotiin tai palveluasuntoon. Pitkäaikaisesta laitoshoidosta annetaan esimerkiksi vanhainkodeissa, terveyskeskusten vuodesastoilla ja veljeskodeissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

### 2.1.2 Ikääntyvän toimintakyky

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilla mainitaan, miten ”Toimintakyky on laadukkaan elämän rakennusaine myös iäkkäänä”. Toimintakyky tarkoittaa yksilön valmiutta selviytyä jokapäiväisistä elämän asioista jotka ovat hänelle merkityksellisiä ja välttämättömiä. Toimintakyky jaetaan fyysiseen-, psyykkiseen- ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.) Toimintakyky on vanhustenhoidon ja vanhenemisen tärkeä mittari ja se voidaan määritellä joko yleiseksi toimintakyvyksi tai toimintakyvyksi jossakin tehtävässä. ” Tie hyvään vanhuuteen – vanhusten hoidon ja palvelujen linjat vuoteen 2017 -asiakirja nostaa hoidon ja palveluiden perustavoitteeksi ikääntyneiden ihmisten toimintakyvyn parantamisen ja itsenäisen selviytymisen vahvistamisen”. (Pohjalainen & Heimonen 2009, 9.) Vanhusten toimintakyvyn tukeminen kokonaisvaltaisesti on haastavaa ja siksi onkin tärkeää, että vanhuksia hoitava henkilökunta on ammattitaitoista sillä vanhusten toimintakyvyn ylläpito edellyttää hoitajalta paitsi osaamista, mutta myös aitoa mielenkiintoa, luovuutta ja halua kehittää itseään jatkuvasti (Sufucan www-sivut 2017).

Fyysinen toimintakyky muodostuu pääasiassa keskus- ja ääreishermoston, tuki- ja liikuntaelimestön sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kyvystä toimia. Iän mukana nämä edellä mainitut heikkenevät ja toimintakyvyn rajoitukset yleistyvät ja pahenevatkin keskimäärin sen jälkeen kun yksilö on täyttänyt 75 vuotta. Terveys 2000 –tutkimustulokset paljastavat, että yli 90 prosenttia 65–74 vuotiaista selviytyvät puheutumuksesta ja riisuutumuksesta ilman apua mutta sen sijaan 85 vuotta täyttäneistä vain noin puolet. (Vallejo Medina ym. 2006, 57–58.) Nurmen ja kollegoiden kirjassa Ihmisen psykologinen kehitys kerrotaan muun muassa havaintomotoriikkaa käsittelevässä osiossa vuonna 2009 tehdystä kyselytutkimuksesta, jossa selvisi, että yli 65-vuotiaille tapahtui yli 45 000 kaatumista ja näistä tapauksista noin puolessa kaatunut henkilö tarvitsi lääkärin hoitoa. Yli 65-vuotiaista joka kolmas ja yli 80-vuotiaista jo



joka toinen kaatuu vähintään yhden kerran vuodessa. Kaatumisia tulisikin pyrkiä ehkäisemään, sillä vaikkei kaatuminen aiheuttaisi itsessään tapaturmaa, se lisää kuitenkin vanhusten epävarmuutta liikkumisen suhteen ja henkilö rupeaa välttämään tilanteita, joissa kaatumisriskin voi olettaa olevan läsnä. Tämä johtaa siihen, että henkilön fyysinen aktiivisuus vähenee, sosiaaliset suhteet kärsivät ja kodin ulkopuolinen elämä niukkenee jatkuvasti huomattavissa määrin. Kun henkilön fyysinen aktiivisuus vähenee, alkaa hänen tasapainonsakin heiketä ja kaatumisriski kasvaa – näin ollen noidankehä on valmis. Tämän noidankehän ehkäisemiseksi vanhuksien tulisikin harjoittaa kaatumista ehkäiseviä ja sisällöllisesti monenlaisia tekijöitä sisältäviä harjoitusohjelmia. Jotta kaatumisia voitaisiin ehkäistä, tulisi vanhusten arkeen sisällyttää erilaisia lihaskunto-, kestävyys- ja tasapainoharjoituksia. (Nurmi ym, 2015. 246.)

Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita ovat psyykkiset toiminnot, mieliala, kognitiiviset toiminnot ja yksilön persoonallisuus (Sufucan www-sivut 2017). Psyykinen toimintakyky kertoo miten hyvin vanhuksen henkiset voimavarat riittävät arkielämästä selviytymiseen, miten vanhus kykenee selviytymään älyllisestä ponnistelusta (Vallejo Medina ym. 2006, 58). Muutokset psyykkisessä toimintakyvyssä ovat usein havaittavissa helpoiten havaintokyvyn ja tarkkuuden huononemisina. Kognitiiviset taidot pysyvät usein hyvinä ja usein jopa paranevat iän myötä ja alkavat heikentyä vasta henkilön ollessa hyvin vanha. (Vallejo Medina ym. 2006, 58.) Toimintakyky ja hyvinvointi ovat yhteydessä iäkkäiden elämän tarkoituksellisuuden tunteeseen. Elämän tarkoituksenmukaisuuden tunnetta voidaan lisätä ja vahvistaa erilaisin keinoin, kuten esimerkiksi muistelemalla, harrastamalla luovaa toimintaa, pohdiskelemalla ja käyttämällä huumoria. Vähentämällä iäkkäiden mielialaongelmia, kuten yksinäisyyttä ja erityisesti masennusta, pystytään puolestaan lisäämään tarkoituksenmukaisuutta heidän elämässään. (Nurmi ym. 2015, 284).

Sosiaalisen toimintakyvyn käsittely on melko hankalaa, sillä käsite on niin moniulotteinen. Sosiaalinen toimintakyky määritellään muun muassa kyvyksi selviytyä arkipäivän rooleista ja kyvystä antaa ja saada sosiaalista tukea. Lisäksi sosiaalinen toimintakyky on esimerkiksi määritelty kyvyksi toimia toisten kanssa ja selviytyä arjen kanssakäymistilanteista. (Isojärvi 2016, 4–6.) Riitta-Liisa Heikkisen mukaan sosiaa-

lisen toimintakyvyn ydin on se, miten vanhus selviytyy arkipäivän vuorovaikutustilanteista (Vallejo Medina ym. 2006, 59).

Hengellinen toimintakyky voidaan ajatella uskonnollisuutena, vakaumuksena ja ajatuksena maailmankuvasta tai yksilön kokemana mielenrauhana, itsensä hyväksymisenä ja henkilökohtaisena uskonmaailmana. Hengellinen toimintakyky on yksilön tietoisuutta siitä, että on olemassa myös jotain suurempaa, mitä ei arkielämässä pysyttyä havainnoimaan. Lisäksi hengellinen toimintakyky käsittää ihmisen aatteet, henkilökohtaiset filosofiset pohdinnat ja arvot ja siihen kuuluu paitsi uskomisen Jumalaan, mutta myös luottaminen toisiin ihmisiin. (Sufucan www-sivut 2017)

### 3 VIRIKETOIMINTA

Viriketoiminnalla tarkoitetaan aktivoivaa toimintaa, jonka avulla harjoitetaan esimerkiksi sosiaalisia taitoja, muistia ja keskittymiskykyä. Viriketoiminta onkin läheisesti liitoksissa sekä fyysiseen että psyykkiseen toimintakykyyn. (Arponen & Hervonen 1992, 220–221.) Viriketoiminnan tarkoitus on ylläpitää toimintakykyä ja hyödyntää vanhuksella jo olemassa olevia voimavaroja päivittäisessä arjessa (Airila 2002, 5). Vanhainkodissa viriketoiminnalla pyritään vaikuttamaan vanhuksen elämänlaatuun positiivisesti ja viriketoiminta voi esiintyä osastolla vanhuksen omatoimisuutta tukevalla työotteella ja hoitajien järjestämänä toimintana. Erilaiset viriketoiminnat luovat sisältöä vanhusten elämään ja ehkäisevät eristäytymistä ja laitostumista. (Arponen & Hervonen 1992, 220–221)

Anniina Saarinen (2012, 2–25) toteaa pro gradussaan, että parhaimmillaan vanhuksille suunnattu viriketoiminta helpottaa yksinäisyyden tunnetta, lisää osallisuutta, ehkäisee laitostumista ja parantaa paitsi toimintakykyä mutta myös elämänlaatua. Avainasemassa on myös ammattitaitoinen henkilökunta, joka on ajatuksiltaan asiakaslähtöinen ja jossa omataan asenne ennaltaehkäisevälle vanhustyölle. Nokka (2012, 12) osoittaa opinnäytetyössään, miten itsensä aktivoiminen ei ole koskaan liian myöhäistä. Varttuneemmallakin iällä aloitetulla aktiivisuudella elämän eri osa-

alueilla on koettu olevan positiivisia vaikutuksia paitsi fyysiselle-, mutta myös psyykkiselle jaksamiselle. Kuntouttavassa viriketoiminnassa tulee pyrkiä tavoitteellisuuteen ja siksi viriketuokiot on suunniteltava ennakkoon. (Airila 2002, 5.) Viriketoiminnan pitää olla tavoitteellista, jotta se olisi kuntouttavaa. Tämä onkin huomioitava siinä, että vaikka vapaaehtoiset järjestäisivätkin vanhuksia viihdyttävää viriketoimintaa, niin se ei kuitenkaan ole luonteeltaan tavoitteellista ja kuntouttavaa, toisin kuin hoitohenkilökunnan järjestämä viriketoiminta. Hoitohenkilökunnan järjestämä viriketoiminta on siksi vanhukset paremmin huomioivaa, sillä henkilökunta tuntee kunkin vanhuksen yksilölliset tarpeet. (Laine, 2011. 52.) Nokan järjestämät viisi erilaista vanhusten fyysistä ja psyykkistä aktiivisuutta lisäävää viriketuokiota saivat kohderyhmältä hyvää palautetta. Vanhukset kokivat tulleen huomioituiksi ja nauttivat heille suunnitelluista tuokioista. (Nokka, 2012. 28.)

Laineen opinnäytetyössä selvitetään mitä esteitä ja edellytyksiä viriketoiminnalle on tehostetun palveluasumisen piirissä ja mitä merkitystä viriketoiminnalla on. Tiukka henkilökuntamitoitus rajoittaa muun, paitsi perushoidon suorittamista, sillä aikaa ei tahdo jäädä kuin vanhusten välttämättömien tarpeiden huomioimiseen. Fyysiset tarpeet huomioidaan herkimmin ensin, sillä esimerkiksi liikkumista pyritään tukemaan, mutta sen sijaan sosiaalinen ja psyykkinen puoli jäävät usein kiireen myötä vähemmälle huomiolle tai kokonaan huomiotta. (Laine, 2011. 50–54.) Malin Andtfolk puolestaan painottaa opinnäytetyössään vanhuksen omaa kokemusta itsestään tärkeänä ja kykenevänä yksilönä, joka paitsi pystyy suoriutumaan päivittäisistä askareista mahdollisimman omatoimisesti, mutta miten myös läheiset ihmissuhteet ja toisten kanssa jaettu elämä on merkityksellistä. Tietoisuus siitä, mitä yhteiskunnassa tapahtuu ja mahdollisuus keskustella toisten kanssa koetaan tärkeäksi ja positiivista tunnetta lisääväksi. (Andtfolk, 2012. 16.)

Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimeliaisuuden edistäminen ovat avainasemassa, kun pyritään edistämään iäkkään väestön toimintakykyä (Noro & Alastalo, 2014. 41). Viriketoiminta on yksi keino ylläpitää iäkkään henkilön hyvinvointia ja mielen-terveyttä ja näitä edellä mainittuja ylläpitämällä pystytään mahdollistamaan henkilön toimintakykyisyys eri osa-alueilla. Säännöllisellä liikunnalla voidaan ylläpitää paitsi elämänlaatua mutta myös parantaa vanhukset unenlaatua, vähentää stressiä ja lisätä itsetuntoa. (Malkki & Suhonen 2014, 15.) Kun henkilö liikkuu kotona ollessaan liian

vähän, hänen kaatumariskinsä kasvaa, toimintakyky heikkenee ja henkilö tarvitsee lisää apua arkielämästä selviytymiseen. (Kalmari, Starck, Säpyskä-Nordberg, Urta-mo, Holmi & Karvinen 2015, 3). Vahvin näyttö kaatumisten estämisessä on liikun-nanharrastamisella, lisäksi liikuntaa harrastamalla pystytään ylläpitämään luuston kuntoa, hidastamaan lihasvoiman vähenemistä, ehkäistä kansantauteja ja parantaa verenkierto- ja hengityselimistöä. (Vahvike [www-sivut](#)). Tämän vuoksi vanhuksien liikuntakyvyn tukemisesta hyötyy paitsi vanhus itse, mutta myös koko yhteiskunta. Vanhukset ovatkin yhtä oikeutettuja arkiliikuntaan ja liikuntaharjoitteluun kun kaikki nuoremman väestön edustajat. (Kalmari ym. 2015, 3). Esimerkkejä vanhuksille sopivista liikunnallisista viriketuokioista ovat erilaiset jumpat kuten tuolijumppa ja eri lihasryhmille suunnatut lihaskuntoharjoitukset ja venytykset. Vanhuksia liikutettaessa tulee muistaa se, että kaiken ikäiset henkilöt todellakin hyötyvät liikunnasta. Ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankissa on mainittu tutkimustuloksista, joiden mukaan liikkumattomuus ja lihasten käyttämättömyys ovat nopea tie lihaskatoon mutta sitä vastoin liikuntaa harrastavien toimintakyky säilyy sitä harrastamattomia pidempään, liikunta jopa parantaa keuhkohtaumapotilaan ennustetta ja ehkäisee esim. sydän- ja verisuonisairauksia. (Vahvike [www-sivut](#).)

Muistelu viriketoiminnan muotona sen sijaan edistää vanhusten psyykkistä hyvinvointia. Muistelun on todettu antavan vanhuksille toivoa, lohtua ja tuovan mielihyvän tunnetta. Lisäksi muistelusta on todettu olevan hyötyä esimerkiksi uudistusten edessä, sillä muistelu antaa vanhuksille voimaa sopeutua uusiin olosuhteisiin. (Haapakorva & Sevón 2014, 18). Hyvin toteutettu muisteluhetki lisää hoitoyhteisössä mielenkiintoa toista henkilöä kohtaan ja luo paitsi rennon mutta myös tasa-arvoisen mielihyvää lisäävän hetken. On hyvä muistaa, että vanhuksilla aiheet tulisi olla aikuisille ihmisille suunnattuja mutta materiaalien on kuitenkin hyvä olla selkeitä ja esimerkiksi värikkäitä kuvia voi olla hyvä hyödyntää, sillä osa vanhuksista on visuaalisia, eli hahmotus tapahtuu eniten näköaistin avulla. Mikäli muistelun apuna käytetään vanhusten silmille tarkoitettuja kuvia tai tekstejä, tulee huomioida se, että niiden tulisi olla tarpeeksi isokokoisia, jotta ne olisi helpompi nähdä. Esineet ovat myös hyvä muistelun keino, sillä niiden koskettelu paitsi ylläpitää vireystilaa mutta tuovat myös mieleen muistoja ja käyttötarkoituksia. Osa ihmisistä on auditivisia, tällöin muistoja on helppo houkuttaa esiin erilaisilla tarinoilla ja lauluilla. Kinesteettiset henkilöt muistavat asioita toiminnan, kuten esimerkiksi pantomiimin avulla. Kivelän

ym. tutkimuksen mukaan muistelu ryhmätoiminnan muotona voi vaikuttaa jopa yhtä positiivisesti vanhusten eriasteisesta masennuksesta paranemiseen kun lääkkeiden käyttäminen parannuskeinona. (Vahvike www-sivut).

#### 4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoitus on koota kattava aktiviteettipaketti Merituulikodin osasto Tyynelän hoitohenkilökunnalle erilaisista viriketoiminnoista. Aktiviteettipaketin oli tarkoitus palvella mahdollisimman hyvin juuri kohdeorganisaatiota, joten sen vuoksi Tyynelän hoitohenkilökunnalta kysyttiin lomakkeen avulla mielipiteitä ja toiveita siitä, millaista viriketoimintaa juuri he haluaisivat vanhuksille tarjota. Viriketoiminnat, joita aktiviteettipakettiin kerättiin, tukevat ja ylläpitävät vanhusten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Tarkoitus on koota sellainen aktiviteettipaketti joka mahdollistaa eri toimintatapojen käyttöönoton osaksi intervalliosaston jokapäiväistä toimintaa tarjoten samalla erilaisia malleja, joita hoitajien on mahdollista personoida asiakkaille sopiviksi heistä nousseiden tarpeiden mukaan ja ne aktiivisesti huomioiden.

Projektityön tavoite on, että aktiviteettipaketin avulla Merituulikodin osasto Tyynelän hoitohenkilökunta pystyy entistä helpommin päivittäisessä hoitotyössä tukemaan vanhuksia erilaisiin aktiviteetteihin ja ylläpitämään paitsi heidän toimintakykyään, mutta siinä samalla myös elämänhaluaan. Opinnäytetyöhön kootusta viriketoimintamallista alettiin käyttää termiä ”aktiviteettipaketti”, joka viittaa vanhuksille suunniteltujen viriketoimintojen kokonaisuuteen.

Tavoite on luoda aktiviteettipaketti, jonka avulla hoitajat voivat omalta osaltaan pyrkiä ehkäisemään laitostumista. Tavoitteena on myös oppia projektin vaiheista ja projektien toteuttamisesta. Työn edetessä projektin suunnittelu, toteutus ja hallinta tulee selvästi aiempaa tutummaksi. Opinnäytetyöntekijä ei myöskään ole aiemmin kerännyt näin laajasti teoreettista tietoa, laatinut kyselylomakkeita tai kirjoittanut opinnäytetyötä, joten tavoite on tehdä työ joka ensinnäkin täyttäisi opinnäytetyön kriteerit,

mutta jonka tuotoksesta on konkreettista hyötyä kohdeorganisaatiolle ja että työn tuotos helpottaisi tulevaisuudessa hoitohenkilökunnan ryhtymistä viriketuokioiden pitämiseen ja näin ollen viriketuokion yleistyisivät ja vanhukset saisivat enemmän virikkeitä ollessaan hoitajaksolla Tyynelän osastolla. Tavoite on luoda aktiviteettipaketti, jossa on sellaisia virikkeitä helposti saatavilla, joita hoitajat kyselylomakkeen perusteella toivoivat osastolla järjestettävän.

## 5 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Projektin suunnittelu

Projektin tekijä kyseli mahdollisista opinnäytetyöaiheista Merituulikodin johtajalta, jolta idea aktiviteettipaketin keräämisestä tuli. Kohdeosastoksi valittiin Merituulikodin osasto Tyynelä, joka oli idean saannin aikoihin muuttumassa pitkäaikaishoitoa tarjoavasta osastosta lyhytaikaishoitoon keskittyneeksi osastoksi. Projektin tekijä ja vanhainkodin johtaja sekä osasto Tyynelän vastaava sairaanhoitaja keskustelivat siitä, minkälaista aktiviteettipakettia kaivattaisiin osastolle ja mitä se voisi sisältää. Vanhainkodin johtaja ehdotti, että sisältö koostuisi erilaisista virikkeistä jotka tukisivat intervalliasiakkaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Projektin tekijä työskenteli itse osastolla muutoksen aikoihin ja pystyi havainnoimaan esimerkiksi aktivoinnin toteutumista osana päiväohjelmaa. Heinäkuussa 2017 projektin tekijä alkoi kerätä lähteitä ja pohtia projektin teoreettista viitekehystä ja tästä jatkoi eteenpäin projektin kirjoittamiseen.

Projektissa hyödynnetään Merituulikodin johtajan näkemyksiä ja ideoita, jotta opinnäytetyö palvelisi mahdollisimman hyvin sitä ajatusta, jolla työ alun perin päätettiin toteuttaa. Lisäksi pystytään hyödyntämään Tyynelän hoitohenkilökunnan näkemyksiä siitä, minkälaista viriketoimintaa heidän osaston potilasmateriaali kaipaa eniten. Projektin toteuttaja työskenteli kyseisellä osastolla kesällä 2017, eli samaan aikaan ja hieman sen jälkeen, kun osasto muutti muotoaan pitkäaikaisasumisen tarjoajasta intervalliasiakkaita hoitavaksi osastoksi. Projektin toteuttajalla on täten itselläänkin

käsitys siitä, millaisia viriketoimintoja osastolla kaivataan ja minkälaisia puutteita ja vahvuuksia osastolla on.

### 5.1.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmänä on Merituulikodin osasto Tyynelän hoitohenkilökunta ja osastolla hoidettavat intervalliasiakkaat. Intervallipaikkoja osastolla on 15 kappaletta, joista yksi on niin kutsuttu hätäpaikka. Osaston täyttöprosentti vaihtelee opinnäytetyön teon aikana, mutta pääasiassa osastolla on intervallihoidossa aina yli kymmenen asukasta kerrallaan. (Nurminen henkilökohtainen tiedonanto 28.9.2017.) Intervalliasiakkaat saapuvat osastolle erilaisista syistä. Tarjolla on esimerkiksi jaksotushoitoa sekä päivä- tai yöhoitoa (Uudenkaupungin kaupungin [www-sivut](http://www.uudenkaupunki.fi). 2017.) Tyynelässä työskentelee yksi vastaava sairaanhoitaja ja loput hoitohenkilökunnasta ovat joko lähi- tai perushoitajia ja näiden lisäksi osastolla työskentelee yksi hoitoapulainen. Osastolla työskentelee syyskuussa 2017 yhdeksän vakituisesti hoitohenkilökuntaan kuuluvaa hoitajaa ja tämän lisäksi yksi pitkäaikainen sijainen ja lisäksi tarpeen mukaan vaihteleva määrä lyhytaikaisia sijaisia.

Osastolla ei ollut syksyllä 2017 säännöllisiä hoitohenkilökunnan pitämiä aktiviteetti-tuokioita. Sen sijaan vapaaehtoisten pitämiä tuokioita sisältyy jonkin verran vanhusten arkeen intervallijakson aikana. Intervalliasiakkaita käy ulkoiluttamassa kerran viikossa vapaaehtoistyöllä toimivat ”ulkoiluttajat” ja tämän lisäksi asiakkaita laulattaa kerran viikossa Ilonpisarat. Lisäksi vapaaehtoiset tahot tarjoavat vanhuksille mahdollisuuden osallistua osaston tiloissa joka toinen viikko virsipiiriin ja kuuntelemaan Tarina-Siskojen kertomuksia. Noin kerran kuussa intervalliasiakkaita ilahduttaa koiraystävät, joista käytetään nimeä Hali-Bernit. Näitä koiria vanhukset voivat silitellä ja katsella osasto Tyynelän tiloissa. Kaikki vapaaehtoisten tarjoamat aktiviteetit tapahtuvat eri viikonpäivinä ja vanhusten osallistuminen niihin on vapaaehtoista. (Nurminen henkilökohtainen tiedonanto 28.9.2017.)

Kohderyhmä on luonnollisesti osaston hoitohenkilökunta, koska he vastaavat intervalliasiakkaiden hyvinvoinnista hoitajakson ajan. Kohderyhmään luetaan myös van-

hainkodin johtaja, sillä häneltä tuli idea opinnäytetyön aiheesta ja hänellä on ennestään kokemusta oman pro gradu -tutkimuksen pohjalta siitä, miten vanhuksia kannattaa aktivoida. Projektin tekijä pitää mahdollisuuksien mukaan yhteyttä sekä osaston henkilökuntaan että vanhainkodin johtajaan koko projektin ajan tarpeen tullen. Kohdeorganisaation henkilökunnan mielipide ja ajatukset pyritään saamaan työn tekijän käyttöön osastolle jaetun kyselylomakkeen avulla, jotta projektin tuotos palvelee kohdeorganisaatiota parhaalla mahdollisella tavalla. Hoitajilta ja johtajalta odotetaan rehellistä kanssakäymistä, innostuneisuutta ja motivaatiota paitsi kertoa osaston nykytilanteesta, mutta myös suunnitella tulevaa toimintaa.

### 5.1.2 Projektin vaiheistus ja aikataulu

Sosiaali- ja terveysalalla projektin onnistumiseen vaikuttaa aikataulun ja budjetin pitäminen, asiakastyytyväisyys ja työhyvinvointi. Koska sosiaalialalla projektit ovat usein abstrakteja, onnistumisen arviointi on hankalampaa kuin esim. tekniikanalalla. Yleensä onnistumisen avaimet ovat hyvä suunnitelma, aito tarve, osaava ja motivoitunut henkilöstö, riittävät resurssit, verkostoituminen ja sitoutuminen. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä. 2008, 139–140.)

Ensin opinnäytetyöntekijä hakee lupaa projektin toteuttamiseen (LIITE 1 ja LIITE 2) sitä valvovalta taholta. Luvan tultua alkaa itse opinnäytetyön kirjoittaminen. Aiheesta etsitään teoriaa ja hyväksytyt esikartoituslomake viedään vanhainkotiin. Alun perin lomake ajateltiin vietäväksi vanhainkotiin syyskuun 2017 aikana ja täytetyt lomakkeet kerättäisiin pois saman kuun lopulla. Lopulta henkilökunnalle suunnitellut kyselylomakkeet toimitettiin kohdeorganisaatioon 13.10.2017 ja ne kerättiin pois 23.10.2017, eli kyselylomakkeiden vienti osastolle venähti noin kuukaudella. Vastauslomakkeisiin vastataan 11 päivää mukaan lukien se päivä, jona lomakkeet vietiin Tyynelän osastolle. Tämän jälkeen kyselylomakkeiden vastaukset analysoidaan ja niitä hyödynnetään aktiviteettipakettia kerätessä. Esikartoituslomakkeiden palautettua taksisin työn tekijälle ne analysoidaan. Analysoinnin jälkeen aloitetaan lopullisen opinnäytetyön kirjoittaminen ja itse tuotoksen – eli aktiviteettipaketin kerääminen. Alustavan aikataulun mukaan opinnäytetyön on tarkoitus valmistua marraskuun 2017 aikana. Tämä tavoite osoittautui kuitenkin valitettavasti liian vaikeaksi toteut-



taa, sillä työn tekijä muutti ulkomaille kesken opinnäytetyön toteutuksen. Niinpä mutkien kautta uudeksi valmistumisajankohdaksi valikoitui huhtikuu 2018, jolloin opinnäytetyön tekijä palattuaan Suomeen varaa aikaa työn loppuun saattamiseen.

### 5.1.3 Resurssit ja riskit

Yksi projektitöissä esiintyvistä haasteista on resurssien hallinta projektien aikana. Melkein jokaisessa projektissa tulee ongelmia resurssien saatavuuden tai käytön osalta. Usein resursseja rajaa suurelta osin budjetti. Myös tekijäresurssit, eli liian pieni tekijämäärä ja osaamiskysymykset hankaloittavat projekteja. (Kettunen 2009, 162.)

Aktiviteettipaketin keräämiseen käytetään luotettavia Internetistä löytyviä lähteitä, painettua kirjallisuutta aiheesta ja henkilökunnan haastattelua. Lisäksi aiheesta pyrittiin löytämään tutkittua tietoa ja selvittämään jonkun intervalliosaston käytössä olevia aktiviteetteja, jotka on todettu hyväksi.

Projektiin liittyy aina epäonnistumisen vaara ja näin ollen projekteihin liittyykin aina ansoja ja riskejä. Yhden näkemyksen mukaan ansa on eri kuin riski projektissa: ansat liittyvät usein riittämättömään johtamiseen, ohjaukseen tai liian vähäiseen suunnitteluun projektia käynnistettäessä. Riskejä ovat esim. budjettiin, toimintaympäristöön, aikataulutukseen ja tekniikkaan liittyviä. Jotta riskejä voidaan hallita, ne tulee pystyä tunnistamaan. (Paasivaara ym. 2008, 128–130.)

Riskinä on, ettei hoitohenkilökunta motivoitu tai muuten innostu projektin toteutuksesta ja näin ollen he jättävät vastaamatta kyselylomakkeisiin tai eivät vastaa niihin rehellisesti. Osastolla on totuttu toteuttamaan pääasiassa vanhusten perushoitoa, joka on sisältänyt yleistä hygieniasta ja ruuansaannista huolehtimista, mutta vähemmän on keskitytty vanhusten aktivointiin. Lisäksi kiire saattaa olla ongelma, sillä potilasmateriaali on ajoittain hyvinkin raskasta ja osaston täyttöprosentti on usein maksimissaan. Tietynlainen riski on myös projektin toteuttajan muuttaminen ulkomaille, tämä osaltaan saattaa hankaloittaa työn toteutusta, sillä projektin toteuttajan on hyvin vai-

kea päästä vierailemaan osastolla syyskuun 2017 puolen välin jälkeen. Ulkomaille muutto tuo myös eteen erinäisiä ajankäytöllisiä riskejä, joita on vaikea havaita ennen muuttoa.

#### 5.1.4 Arviointisuunnitelma

Projektin arviointi ajoittuu usein joko toteutus- tai päästövaiheeseen, mutta arviointi voidaan toteuttaa ennakoarviointinakin (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 139 – 140). Ennakoarviointiin keskitytään jo aiemmissa kappaleissa, joissa tuodaan esiin projektin riskejä ja joissa on myös todettu projektin tärkeys Merituulikodin osasto Tyynelälle. Tyynelä on intervalliosastona vielä varsin tuore ja sieltä puuttuu yhtenäiset käytännöt henkilökunnan toteuttaman viriketoiminnan suhteen.

Väliarviointia tehdään projektin aikana, sillä kohdeorganisaatioon pidetään tarpeen mukaan yhteyttä koko projektin toteutuksen ajan. Tarkoitus on luoda projekti, joka vastaa mahdollisimman tarkasti ostajan toiveita ja tämän vuoksi yhteydenpito kohdeorganisaation johtajan ja osasto Tyynelän henkilökunnan kanssa on tärkeää. Yhteyttä pidetään projektin aikana sähköpostitse, puhelimitse ja kasvotusten.

Loppuarvioinnissa voidaan käyttää apuna esimerkiksi haastattelua tai avointa palautteen antoa. Loppuarviointi voidaan käydä esimerkiksi ennalta sovitussa tilaisuudessa niin, että opinnäytetyön tekijä esittelee luomansa aktiviteettipaketin ja kohdeorganisaation johtaja ja henkilökunta saa esittää kansiosta mielipiteitään, kokemuksiaan, parannusehdotuksiaan ja käydä muutenkin keskustelua aktiviteettipaketin hyödyllisyydestä.

## 5.2 Projektin toteutus

Projekti alkaa projektiehdotuksesta ja tämän jälkeen edetään niin, että projektille haetaan lupaa sitä valvovalta taholta. Sopimus opinnäytetyön tekemisestä tehdään Satakunnan Ammattikorkeakoulun OP07A lomaketta (LIITE 2) käyttäen kaikkien osapuolien kesken. Vasta lomakkeen palauduttua takaisin kaikkine allekirjoituksineen, kyselylomakkeet viedään Merituulikodin hoitohenkilökunnan saataville. Projektille laaditaan tarkoitus ja tavoitteet jotka kirjataan luettavaan muotoon. Projektin etene-

miseksi laaditaan toteutussuunnitelma jossa määritellään esimerkiksi projektin tekoon käytettävä aika. Projekti toteutetaan suunnitellun aikataulun ja tarkoituksen ja tavoitteen mukaisesti. Projektia seurataan koko toteutuksen ajan, seurannan alla ovat juuri edellä mainitut asiat. Lopuksi valmis, laatukriteerit täyttävä projekti esitellään ostavalle organisaatiolle. Tällöin myös projektin jatkumisesta päätetään niin, että vastuu tuotoksen päivittämisestä siirtyy ostajalle. (Salpaus-koulutuskeskuksen www-sivut.)

Henkilökuntaa kuullaan projektin edetessä esikartoituslomakkeen avulla (LIITE 4). Näin jokainen henkilökunnan jäsen saa tuotua esille omia ajatuksiaan ja toiveitaan sen suhteen, millaisia viriketoimintoja aktiviteettipaketin olisi hyvä sisältää. Näin henkilökunnan mielipide ja toiveet tulee kuultua ja huomioitua aktiviteettipakettia toteutettaessa.

### 5.2.1 Esikartoitus ja sen tulokset

Yksi aineistonkeruun tapa on esikartoituksen tekeminen. Esikartoitus aloitetaan lokakuussa 2017 ja sitä varten Merituulikodin osasto Tyynelään vietiin 15 kyselylomaketta hoitohenkilökunnan täytettäväksi. Kappalemäärässä on huomioitu osastolle mahdollisesti työhön kutsuttavat sijaiset ja osastolla normaalisti työskentelevät henkilöt ja vanhainkodin johtaja. Työn tekijä selvittää etukäteen osaston vastaavalta sairaanhoitajalta, miten osasto Tyynelän hoitajien lomat ovat jakautuneet vuoden 2017 syksyllä. Lomien mitoitusten mukaan päädytään siihen, että noin puolitoista viikkoa on riittävä aika saada kaikilta henkilökunnan jäseniltä, sekä pitkä- että lyhytaikaisilta, vastaus kyselylomakkeisiin. Projektissa on tarkoitus toimia hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaan alusta alkaen.

Nurmen ja kollegoiden kirjoittamassa kirjassa on jaoteltu kahdeksan kohtaa, jotka tulisi saattaa tutkittavien tietoon. Näitä kohtia pyritään huomioimaan myös tähän työhön liittyvää kyselylomaketta tehtäessä. Tietoja kerätään kohderyhmältä kertomalla heille saatekirjeessä (LIITE 3) rehellisesti minkä vuoksi tietoa kerätään ja mi-

hin tietoja käytetään. Esikartoituslomakkeisiin vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaajien anonymiteetti säilytetään koko tutkimuksen ajan. Projektin toteuttaja kertoo opinnäytetyön toteutuksesta myös sanallisesti osastolla vieraillessaan niin sanotun tiedotuskäynnin yhteydessä syksyllä 2017. Vierailulla sekä vanhainkodin johtajaa että osasto Tyynelän vastaavaa sairaanhoitajaa ja paikalla ollutta muuta henkilökuntaa informoidaan tulevasta työstä. Kohdeorganisaation hoitajilla ja johtajilla on halutessaan mahdollisuus esittää kysymyksiä, joihin pyritään vastaamaan mahdollisimman kattavasti. Lisäksi tarkentaviin kysymyksiin on mahdollista saada vastaus joko sähköpostitse tai puhelimitse, sillä työn tekijän yhteystiedot löytyvät osastolta. Saatekirjeestä kerrotaan myös minkä organisaation kirjoilla työn tekijä on kyseisenä tietojen keruun ajankohtana. Kyselyt jaetaan henkilökohtaisesti suljetuissa kirjekuorissa, joissa on kunkin vastaajan nimi.

Jokainen esikartoituslomake sisältää saatekirjeen, jossa kerrotaan kyselystä, sen toteuttajasta ja jossa on yhteystiedot mahdollisia yhteydenottoja varten. Esikartoituslomakkeen alkuun on laadittu helppoja monivalintakysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot ovat toisensa poissulkevia. Enemmän pohdintaa vaativat kysymykset on laitettu kyselyn loppupäähän. Näin ollen vastaaja saa ”lämmittelää” ennen omien pohdintojen esiin tuomista. Esikartoitus on melko lyhyt, sillä vastausprosentti lyhyisiin kyselyihin on pitkiä kyselyjä korkeampi. (Hiltunen 2008.) Esikartoituslomakkeet palautetaan suljettuun palautelaatikkoon, joka löytyy osaston kahvihuoneen pöydältä.

Esikartoituksen ensimmäinen sivu on jaettu neljään strukturoituun kysymykseen. Kaikissa neljässä kysymyksessä on kolme vastausvaihtoehtoa, joista vastaajaa on ohjeistettu valitsemaan se, mikä tuntuu itselle sopivimmalta. Vastaajia ohjeistetaan vielä erikseen vastaamaan kaikkiin kysymyksiin, jolloin saadun vastausprosentin tulkinta on mahdollisimman luotettavaa. Vastauslomakkeen toisella sivulla pyritään selvittämään henkilökunnan kokemuksia viriketoiminnasta. Kysymykset käsittelevät sitä, minkälaista viriketoimintaa osastolla ajankohtaisesti tarjotaan hoitajaksojen aikana aineistoa kerätessä, miten viriketoimintaa voi toteuttaa osastolla entistä paremmin ja minkälaista järjestettävän viriketoiminnan tulee vastaajien mielestä olla. Kysymykset viidestä seitsemään ovat avoimia kysymyksiä, joilla henkilökuntaa herätellään kertomaan oma mielipide esitettyihin kysymyksiin kirjallisessa muodossa.

Ensimmäisessä strukturoidussa kysymyksessä kysytään henkilökunnalta, kuuluuko heidän työnkuvaansa viriketoiminnan toteuttaminen Merituulikodin osasto Tyynelässä. Vastausvaihtoehdot ovat ”kyllä”, ”ei” ja ”en tiedä”. Näistä vastausvaihtoehdoista vastaaja rastittaa sen, joka kuvasti parhaiten hänen mielipidettään kysytyyn kysymykseen. Kaikki vastaajista (n=10) ovat sitä mieltä, että viriketoiminta kuuluu heidän työnkuvaansa Tyynelässä. Toisessa kysymyksessä selvitetään, kuinka usein vastaaja toteuttaa viriketoimintaa tai aktivoi vanhuksia työssään Tyynelän osastolla. Päivittäin viriketoimintaa tai erilaista aktivointia kertoo järjestävänsä 30 prosenttia (n=3) vastaajista. Kerran viikossa tai useammin virikkeistämistä kertoo sitä vastoin toteuttavansa 20 prosenttia vastaajista (n=2). Suurin joukko vastaajista, 50 prosenttia (n=5), järjestää viriketoimintaa harvemmin kuin kerran viikossa. Kolmannessa kysymyksessä kysytään kokeeko työntekijä viriketoiminnan/aktivoinnin tärkeäksi osaksi intervalliasiakkaan hoitoa hoitajakson aikana, tässä kysymyksessä kaikki vastaajat ovat yhtämielisiä sen suhteen, että aktivointi on tärkeää hoitajakson aikana. Neljännessä kysymyksessä kysytään, tuleeko viriketoiminnan tarjoamisen ja aktivoinnin vastaajan mielestä olla osa osasto Tyynelän päiväohjelmaa. Tällä kysymyksellä pyritään selvittämään vastaajien asenteita sitä ajatellen, että tuleeko mahdollisesti tulevaisuudessa viriketuokiot sisällyttää päiväohjelmaan ja kuinka motivoituneita vastaajat mahdollisesti ovat sitä itse toteuttamaan. 100 prosenttia vastaajista on rastittanut ”kyllä” vaihtoehdon (n=10).

Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä, eli kysymyksessä numero viisi vastaajia pyydetään kertomaan, minkälaista viriketoimintaa he toteuttavat ajankohtaisesti työssään Tyynelän osastolla. Aineistosta nousee esiin, että hoitajat tarjoavat ajankohtaisesti eniten erilaisia jutteluhetkiä (n=7), jolloin keskustellaan yhdessä ja muistellaan sekä pidetään yllä yhteistä jutustelua. Toiseksi eniten osastolla tarjotaan sekä liikuntaan että musiikkiin liittyviä viriketuokioita. Molemmat osa-alueet mainitaan kuudessa eri lomakkeessa (n=6). Liikuntaotsikon alta löytyvät kyselystä liikuntaan viittaavat sanat, joissa toistuu usein esimerkiksi ”jumpat” eri muodoissa, -hetkinä ja -tuokioina. Musiikillisiin tuokioihin sisällytetään paitsi musiikki ja sen kuuntelu, mutta myös laulaminen. Osastolla tarjotaan siis erilaisia musiikkivirikkeitä laulusta musiikin kuunteluun.

Kolmessa lomakkeessa mainitaan erikseen yhdessä ja porukassa oleminen. Lisäksi kahdessa lomakkeessa kerrotaan peleistä, leikeistä ja asiakkaille lukemisesta, toisin sanoen ”lukutuokioista”. Huomion arvoista on, että muutamassa lomakkeessa (n=2) mainittiin sana ”aika” ja etenkin se puute.

*Erittäin vähän ehdin tällä hetkellä järjestämään asiakkaille viriketoimintaa, koska muilta työtehtäviltä ei jää aikaa.*

(1)

*Silloin tällöin musiikkia. Nykyään ei iltavuoroissa kerkiä. Juttelutuokioita.*

(9)

Uutta näkökulmaa tarjoavat vastaajat, jotka mainitsevat kauneudenhoitotuokiot ja ”arvoitukset” osana viriketoimintaa. Yksi hoitajista mainitsee omatoimisuuteen kannustamisen osana viriketoiminnan toteuttamista

*Musiikki ja laulu. Omatoimisuuteen kannustamista Jumptat Muistelut*

(7)

Kaikissa lomakkeissa mainitut asiat ovat melko arkisia ja sellaisia, jotka kuuluvat ihmisen elämään tiiviisti, etenkin nuorempana, mutta jotka saattavat ihmisen vanhe-  
tessa jäädä ikään kuin unohduksiin. Erilaiset jummat ovat tärkeitä lihaskunnon ylläpi-  
tämiseksi ja esimerkiksi kaatumisten ehkäisemiseksi. Lisäksi erilaiset muistelut ja  
musiikin kuuntelu ovat tuttuja ja turvallisia asioita, jotka eivät yleensä vaadi suuria  
ponnisteluja mutta tuottavat mielihyvää. Keskustelut voivat vaikuttaa itsestään selvil-  
tä asioilta, mutta vanhuksille ja etenkin yksin asuville ne eivät ole ollenkaan itsestään  
selvyys. Siksi onkin hienoa, että myös juuri jutusteluhetket ja erilaiset ryhmässä ole-  
miset on mainittu useaan kertaan vastauslomakkeissa.

Kysymyksessä numero kuusi pyritään selvittämään, millä keinoin viriketoimintaa  
voisi vastaajan mielestä järjestää Tyynelän osastolla entistä enemmän ja aiempaa  
asiakaslähtöisemmin. Kaiken kaikkiaan puolet (n=5) vastaajista tuo esille sanan ”ai-  
ka” sen eri muodoissa. Aikaan liittyvät sanat yhdistetään lähinnä ajan puutteeseen.  
Hoitajat tuovat esiin myös parannusehdotuksia sen suhteen, miten aika voitaisiin

saada riittämään paremmin viriketuokioiden järjestämiseksi. Yhdessä lomakkeessa ehdotetaan, että etenkin aamun työvuorot voisivat kestää pidempään. Lisäksi toisessa lomakkeessa mainitaan samasta asiasta, tämän toteutuessa kaksi vuoroa olisi hetken kauemmin töissä ”päällekkäin” ja näin ollen olisi enemmän aikaa järjestää viriketoimintaa, kun paikalla olisi myös enemmän hoitajia. 50 prosenttia vastaajista kokee ajankäytöllä olevan paljon merkitystä sen suhteen, että viriketuokioita pystytään järjestämään enemmän ja asiakaslähtöisemmin. 20 prosenttia vastaajista (n=2) mainitsee erikseen henkilökunnan mitoituksen ja he toivovat nimenomaan lisää henkilökuntaa, jotta viriketoimintaa on mahdollista järjestää entistä paremmin. Ajanpuute ja henkilökunnan riittämättömyys toistuu useassa vastauksessa läpi koko kyselyn ja siitä on huomautettu vielä erikseen strukturoiduissa kysymyksissä omalla pienellä huomiolla. Hoitajat ovat ottaneet erilaisia lähestymistapoja ajanpuutteesta johtuvan ongelman ratkaisemiseen. Yksi hoitajista on sen kannalla, että henkilökuntaa tulisi lisätä ja eräs ehdottaa viriketoiminnan ulkoistamista. Muutamat hoitajat ovat lähteneet etsimään ratkaisua myös omien työaikojen pidentämisestä, jolloin ylimääräisen henkilökunnan palkkaaminen ei ole tarpeen.

*Ulkopuolinen viriketoiminnan ohjaaja Tällähetkellä huonokuntoisia asiakkaita  
(Haastateltava 2)*

*Aamu- ja iltavuoro iltapäivisin vaikka tunnin päällekkäin, niin olisi hieman  
enemmän aikaa ja väkeä vaikka ulkoiluun.  
(Haastateltava 9)*

Kahdessa lomakkeessa mainitaan hoitajien vastuu viriketoiminnan toteuttajina. Näissä kahdessa lomakkeessa mainitaan sekä ”hoitajien aktiivisuus” että hoitajien omat voimavarat ja niiden huomioiminen. Eräessä lomakkeessa huomautetaan myös siitä, miten jo arki on monelle virikettä. Lisäksi yhdessä lomakkeessa ehdotetaan, että joka päivälle voi suunnitella kehyksen, jonka avulla jokainen hoitaja voi tuottaa viriketoimintaa itselle luontevalla tavalla. Hieman samantyylliseen ennalta suunniteltuun viriketoimintaan viitataan myös toisessa lomakkeessa, jossa ehdotetaan, miten osastolla voidaan nimetä ennakkoon kullekin päivälle henkilö, joka on vastuussa päivän viriketoiminnan järjestämisestä ja sen toteutumisesta. Yhdessä lomakkeessa mainitaan asiakaslähtöisestä kulmasta katsottuna myös asiakkaiden omien toiveiden

huomiointi siten, että asiakkailta itseltään voidaan kysellä, minkälaisia virikkeitä he toivovat järjestettävän.

Viimeisessä esikartoituslomakkeen kysymyksessä pyritään selvittämään, minkälaista viriketoimintaa osastolla työskentelevien hoitajien mielestä Tyynelässä tulee järjestää intervalliasiakkaille. Tämän kysymyksen vastausten sisältöä analysoidessa useimmiten mainittu viriketoiminnan muoto on liikunta. Sen mainitsi vastaajista 60 prosenttia (n=6). Erilaisina liikuntamuotoina mainittuun esimerkiksi erilaiset jumpat, joista on esimerkiksi mainittu ”lihasjumppa” (n=2) ja vanhuksille hyvin soveltuva tuolijumppa. Lihaskunnon ylläpitäminen koetaan siis tärkeänä (N=5) samoin kun vanhusten mahdollisuus ulkoilla (N=3) yhtenä viriketoiminnan muotona. 40 prosentissa lomakkeista (n=4) on tuotu esiin asiakaslähtöisyys ja yhdessä lomakkeessa on ehdotettu, että viriketoimintaa voitaisiin toteuttaa sekä ”pienryhmissä ja koko porukalle”. Myös 40 prosentissa lomakkeista (n=4) mainitaan musiikki yhtenä virikemuotona. Lomakkeista kolmessa mainitaan erilaiset pelit, joista esimerkkinä tarjotaan Bingoa (n=3), josta vanhusten on huomattu pitävän. Peleistä puhuttaessa yhdessä lomakkeessa mainitaan myös pelien helppouden huomioiminen, mikä onkin tärkeää, kun kyseessä voi olla hyvin eri kuntoisia asiakkaita. Kaksi henkilöä kymmenestä mainitsee muistelun yhdeksi viriketuokion muodoksi, jota olisi tulevaisuudessakin hyvä toteuttaa. Muistelua voidaan vastaajien mielestä harjoittaa esimerkiksi katselemalla vanhoja asioita. Samaten kaksi vastaajista kokee, että järjestettävän viriketoiminnan on hyvä olla omatoimisuuteen kannustavaa, toimintakykyä ylläpitävää ja sitä huomioivaa. Yhdessä lomakkeessa mainitaan, että hyvä osastolla järjestettävä viriketoiminnan muoto olisi kuntoutus. Samaten yhdessä lomakkeessa (N=1) mainitaan, miten vuodenajat on mukava huomioida osastolla ja myös vanhusten viriketoiminnassa paremmin.

*Monet tykkäävät yhteislauluista, erilaiset helpot pelit joita voi vaikka avustettuna pelata. Bingo on suosittu, lukemisen kuuntelu on monelle mielekästä. Vuoden ajat voisivat enemmän osastolla näkyä, sekä niihin liittyvää mielekästä askartelua. Joulun aikaan piparien tekoa. Ulkoilu on tärkeää, siihen mahdollisuus enemmän.*

*(Haastateltava 10)*



Esikartoituslomakkeiden palautusprosentti on 66,7 prosenttia. Tähän prosenttilukuun on laskettu mukaan kaikki osastolle jaetut 15 vastauslomaketta, vastauslomakkeita vietiin osastolle 3 ylimääräistä huomioiden mahdolliset satunnaisesti osastolla vieraillevat sijaiset. Mikäli vastausprosenttiin lasketaan osastolla tiedettävästi vastausaikana työskennelleet 10 hoitajaa ja talon johtaja, tiedetään että mahdollisia vastaajia oli paikalla 11 kappaletta. Mikäli kyselyitä olisi jaettu 11 kappaletta ilman satunnaisten sijaisten huomiointia, olisi kymmenen täytettynä takaisin saadun vastauslomakkeen avulla prosenttiluku noussut 90 prosenttiin. Vastausprosentista voi päätellä, että kohderyhmä on kiinnostunut pohtimaan osaston tilannetta viriketoiminnan suhteen ja pohtimaan parannusehdotuksia tulevaisuutta ajatellen. Aineistoa kerääntyi analysoitavaksi yhteensä 292 sanaa, tulos on saatu laskemalla yhteen kaikki vastaajien kirjoittamat sanat, pilkut, pisteet, numerot ja kauttaviivat on jätetty laskujen ulkopuolelle.

### 5.2.2 Aktiviteettipaketin kokoaminen

Aktiviteettipaketin perustana on paitsi Internetissä ja kirjoissa esiintyvä teoria, mutta myös esikartoituksesta saadut hoitajien ajatukset siitä, millaisia aktiviteetteja osastolla olisi hyvä tarjota. Aktiviteettipaketin kokoamiseen käytetään Internetistä valikoituja luotettavia lähteitä ja kirjallisuutta ja tätä aineistoa hyödynnetään itse virikepaketin luomisessa. Esimerkiksi Vahvike -nimisestä ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankista otetaan vinkkejä ikäihmisten muistelutuokioiden vetämiseen. Vahvikkeen sivut on luotu sillä ajatuksella, että sekä ryhmien ohjaajat että yksittäiset henkilöt voivat etsiä sieltä vinkkejä vanhuksille suunnattujen viriketuokioiden toteuttamiseen. (Vahvike [www-sivut](#)). Aktiviteettipaketin liikuntaosiota suunniteltaessa lähdetään liikkeelle UKK-instituutin liikuntasuosituksiin perehtymällä.

Aktiviteettipaketti kootaan niin, että siihen on jaoteltu kolme niin kutsuttua pääotsikkoa. Nämä pääotsikot nousevat teoriasta ja ne ovat fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista aktiivisuutta tukevat viriketoiminnat. Kunkin pääotsikon alle etsitään valmiita aktiviteettikokonaisuuksia, joita hoitajat pystyivät toteuttamaan. Näitä viriketoimintoja etsittäessä ja aktiviteettipakettiin aktiviteetteja poimittaessa pyritään huomioimaan hoi-

tajien esikartoituksessa mainitsevat ajatukset siitä, minkälaisia aktiviteetteja heistä on hyvä tarjota juuri Merituulikodissa hoidossa oleville intervalliasiakkaille. Yhteensä aktiviteetteja valmiissa aktiviteettipaketissa (LIITE 5) on seitsemän kappaletta. Nämä aktiviteetit ovat fyysistä-, psyykkistä- ja sosiaalista toimintakykyä tukevia. Psyykkisen toimintakyvyn tueksi aktiviteettipaketissa on esitetty käytettäväksi muisteluupiiriä ja vanhoihin elokuviin pohjautuvaa tietovisaa. Fyysistä toimintakykyä tukevassa osiossa esitetyt aktiviteetit ovat venyttelytuokio ja hartiajumppa. Sosiaalista toimintakykyä tukevat aktiviteetit tässä paketissa ovat erilaiset yhdessä toteutettavat käsityöt ja askartelut, kuten monille vanhuksille tuttujen isoäidin neliöiden teko ja vuodenaikoihin liittyvät erilaiset käsillä toteuttavat tekemiset. Kaikki lähteet mainitaan selkeästi sekä tekijänoikeuksien suojaamiseksi, mutta myös sen vuoksi, että hoitajat saattavat katsella alkuperäisestä lähteestä mahdollisia kuvia ja videomateriaaleja aktiviteettipaketissa olevan kirjallisen ohjeistuksen lisäksi, jotta heidän pitämänsä aktiviteettituokiot ovat mahdollisimman sujuvia. Sujuvuutta lisää se, että hoitajilla on itsellä hyvä käsitys siitä, millä tavalla aktiviteettituokion voi esimerkiksi sujuvasti vetää.

Koska vastuu aktiviteettipaketin päivittämisestä tulevaisuudessa siirretään Merituulikodin osasto Tyynelän hoitajille, kirjataan loppuun vielä lisää lähteitä, joista hoitajat voivat itse etsiä aktiviteetteja ja niitä lisätä niitä tulevaisuudessa osaksi aktiviteettipakettia. Näin hoitajilla on helposti saatavilla esimerkiksi erilaisia Internet –sivuja joista löytyy vanhuksille suunnattuja aktiviteetteja.

### 5.3 Projektin arviointi

Projektin arviointisuunnitelmaa mukaillen projektia on arvioitu koko kirjoitus- ja tiedonhakuprosessin ajan. Paitsi, että työstä on pyritty tekemään mahdollisimman palveleva ostavaa kohdeorganisaatiota kohtaan mutta myös oikeaoppinen ja opinnäytetyön kriteerit täyttävä. Tämän vuoksi työtä on lähetetty koko prosessin ajan luettavaksi opinnäytetyötä ohjaavalle opettajalle, jotta pääasiassa pysytään mahdollisimman hyvin ja mahdollisilta sivuraiteilta päästään palaamaan takaisin itse asiaan ennen, kun juna on ehtinyt turhan kauas. Näin myös niin sanotun turhan työn tekeminen on jäänyt minimiin, kun työtä on säännöllisesti luetettu ohjaavalla opettajalla.

Projektin on alusta asti ollut tarkoitus palvella kohderyhmää, eli Tyynelän hoitajia ja siksi hoitajien esikartoituksessa esiin tuomat toiveet pyrittiin saattamaan kiinteäksi osaksi aktiviteettipakettia. Tämän vuoksi lähes kaikki aktiviteettipakettiin kerätyt virikkeet ovatkin jollain tavalla liitoksissa hoitajien esikartoituksessa mainitsemiin toiveisiin viriketoimintaan liittyen – esimerkiksi muistelua löytyy sekä sosiaalisia taitoja tukevista aktiviteeteista että psyykkisiä taitoja haastavasta osuudesta. Hoitajat mainitsivat useaan otteeseen liikunnan ja etenkin jumpat ja tämän vuoksi juuri nämä on nostettu esille fyysisiä aktiviteetteja koottaessa.

Loppuarviointi toteutetaan yhteistyössä projektin ostajan kanssa. Valmis aktiviteettipaketti esiteltiin Tyynelän henkilökunnalle ja vanhainkodin johtajalle toukokuussa 2017. Tässä paketin esittelytilaisuudessa annettiin mahdollisuus vapaamuotoiseen palautteen antoon ja mahdollisiin parannusideoihin. Projektin ostajalle jaettiin lisäksi Työelämän arviointilomake, minkä avulla pystyttiin selvittämään, miten ostaja koki työn vastaavan toiveitaan. Loppuarviointi onkin erittäin arvokas juuri sen vuoksi, että sen avulla nähdään, kuinka hyvin projektin toteuttaja onnistui työssään.

Tähän lomakkeeseen vastasivat yhdessä vanhainkodin johtaja ja osaston sairaanhoitaja. Sekä suullisesti annetusta palautteesta että arviointilomakkeen palautteesta kävi ilmi, että työ koettiin tarpeellisena ja hyödyllisenä työelämää ajatellen. Vapaamuotoisessa palautteessa vastaajat kirjoittivat seuraavasti ”Kiitos tarpeellisesta opinnäytetyöstä. Tulemme hyödyntämään työtä jokapäiväisessä arjessa.” Aktiviteettipakettia esiteltäessä kohdeorganisaatiolle kukaan ei antanut negatiivista palautetta vaan päinvastoin – työ otettiin hyvin vastaan ja hoitajat kertoivat että tulevat hyödyntämään aktiviteettipakettia osana potilastyötä.

Opinnäytetyön eteneminen on ollut ajoittain sujuvampaa ja ajoittain takkuista. Aikataulut on tuottanut suurimman hankaluuden, sillä vaikka vakaa ajatus oli tuottaa opinnäytetyö sovitussa ajassa, osoittautui se kuitenkin liian hankalaksi toteuttaa. Kun opinnäytetyön tekijälle selvisi joulukuussa 2017, ettei ole mahdollista tulla käymään Suomessa enää toistamiseen ennen huhtikuuta 2018, väheni motivaatio tehdä työtä alkuperäisen aikataulun mukaan, sillä olisi ollut täysi mahdottomuus tulla esittelemään valmista työtä alkuperäisen aikataulusuunnitelman mukaan.

Vaikka opinnäytetyön kirjoittamiseen ja aktiviteettipaketin luomiseen on käytetty huomattava määrä tunteja, niin työn mitoitus oli kuitenkin sopiva yhden ihmisen tehtäväksi. Rajan vetäminen siihen, milloin työ on riittävä, oli vaikeinta. Esikartoituksen avaaminen ja arviointi oli erittäin mieleistä ja siitä työn tekijä sai useaan otteeseen huomautusta, että esikartoitus ei ole työn pääosa – vaan itse aktiviteettipaketti.

## 6 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö on ensimmäinen kirjoittamani opinnäytetyö, joten koen oppineeni paljon niin työn tekemisestä kuin tiedon hankinnastakin. Tietoa löytyi paljon, mutta sen suodattaminen ja läpikäyminen sekä eri lähteistä saadun tiedon integrointi selkeäksi ja johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi oli haastavaa ja aikaa vievää, mutta samalla sain huomata, että se oli erittäin mielekästä ja opettavaista.

Projektin aikataulus ja toteuttaminen tuli tutuksi kantapään kautta. Aikataulutusta oli jopa mielekästä seurata siihen asti, kun se vaan oli toteutettavissa. Kuitenkin kun ajankäytöllisiä haasteita ilmeni, koko projekti jumittui paikalleen ja sen jälkeen työn jatkaminen tuntui aluksi kovin raskaalta – miltei mahdottomalta. Mikäli ajankäytöllisiä ongelmia ei huomioida, mielestäni etenkin teoriaan ja esikartoitukseen paneutuminen oli erityisen mielenkiintoista ja huomasin, että kirjallisen työn tekeminen voi olla parhaimmillaan todella kehittävä ja mukaansa tempaavaa. Työhön paneutuminen vaatii kuitenkin paljon aikaa, sillä opinnäytetyötä tehdessä ainakaan omalla kohdallani ei toimi se, että kirjoitan työtä silloin tällöin muutaman kappaleen, vaan ennemminkin työhön tulee panostaa useita tunteja – näin ollen muistuu mieleen jo tehdyt asiat ja sen jälkeen on mahdollista jatkaa työn tekemistä eteenpäin. Siksi työssäkäynti opinnäytetyön ohella osoittautui melkoiseksi haasteeksi, etenkin kun tähän sisällytettiin työskentely vieraalla kielellä, muutto ja elämän hetkellinen siirtäminen ulkomaille, jälleen muutto takaisin Suomeen ja niin edelleen.

Asia, jota pohdin koko prosessin ajan oli se, miten esikartoituksesta esille nousseet mielipiteet ja ajatukset olivat ristiriidassa toteutetun toiminnan kanssa. Kaikkien vastaajien mielestä viriketoiminnan toteuttaminen osastolla päivittäin oli tärkeää, mutta suurin osa vastaajista toteutti viriketoimintaa kuitenkin harvemmin kuin kerran viikossa. Useassa lomakkeessa mainitaan ajanpuute, josta voidaan päätellä, että hoitajat haluaisivat järjestää toimintaa enemmän, mutta perushoidon toteuttaminen vie sen verran aikaa, ettei viriketoimintaa ehditä nykyistä useammin järjestämään, vaikka sitä pidetäänkin tärkeänä. Mielestäni tähän olisi ensiarvoisen tärkeää puuttua tulevaisuudessa, sillä viriketoiminta ja sitä kautta tapahtuva kuntouttavan työotteen toteuttamien on kuitenkin tärkeässä asemassa nykyisen hoitokäsityksen valossa, jossa vanhuksien on ajateltu pärjäävän kotona mahdollisimman pitkään.

Ammatillista kasvua pohtiessani uskon, että opinnäytetyötä tehdessäni olen oppinut paljon sekä hoitotyön projektien tekemisestä että yleisesti vanhusten hyvinvoinnista ja aktiviteettien tärkeydestä pitkin elämää. Työtä tehdessäni havaitsin entistä paremmin sen, miten tärkeää arvokas vanhuus onkaan ja miten pienet ja monille itsestään selvät asiat ovat arvokkaan vanhenemisen taustalla. Kuitenkin henkilön vanhetessa nämä asiat saattavat syystä tai toisesta jäädä pois vanhuksen elämästä. Tärkeää on mielestäni havaintoni siitä, että vaikka osa-alueet jäisivät pois, niin ne eivät menetä merkitystään. Päinvastoin, meidän hoitajien tehtävänä on ylläpitää näitä asioita ja tuoda niitä vanhusten saataville osana jokapäiväistä työtämme ikäihmisten parissa. Aktiviteettipaketti onkin merkityksellinen ja päivittäisessä työssä loistava työkalu vanhusten aktiivisuuden tueksi.

Jatkokehittämishaasteena osastolle mieleeni tulee erityisesti työn aktiivinen päivittäminen. Lisäksi aktiviteetteja sisältävän päiväohjelman luominen olisi mielestäni hyvä haaste tulevaisuudelle. Hoitajat olivatkin esikartoituslomakkeessa ehdottaneet, että joka päivälle voitaisiin nimetä aktiviteettivastaava – mielestäni juuri jokin tällainen ratkaisu voisi tulevaisuudessa olla toimiva. Lisäksi vanhuksista riippuen tutkimus heidän hyvinvoinnistaan joko vanhuksilta tai omaisilta olisi hyvä mittaamaan tyytyväisyyttä hoitoon ja mahdollisuus tuoda esimerkiksi anonyymisti esiin toiveita hoidon parantamiseksi tai kehittämiseksi.

## LÄHTEET

- Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet. Opas vanhustyöntekijälle. Helsinki: Kuntokallio.
- Andtfolk, M. 2012. Den äldre människans livskvalitet ur hembesökarens synvinkel. AMK-opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.9.2017. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39794/Andtfolk%20Malin.pdf?sequence=1>
- Hervonen, A. & Arponen, O. 1992. Mitä kotihoidon jälkeen : dementian hoitovaihtoehtdot. 1.p. Tampere: Lääketieteellinen oppimateriaali kustantamo.
- Haapakorva, M. & Sevón, E. 2014. Viriketoimintamallit muistisairaana ikäihmisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi. AMK-opinnäytetyö. Lapin ammattikorkeakoulu & Diakonia ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma & Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 14.11.2017. <http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/71886/Sevon.Erja.pdf?sequence=1>
- Helsingin yliopiston mikroverkkopalveluiden www-sivut. Viitattu 23.10.2017 <http://www.mv.helsinki.fi/home/hotulain/Tilasto/Kyselomakeohjeet.htm>
- Hiltunen, L. 2008. Kyselytutkimus, Graduryhmä – kevät 2008. Diaesitys, luento. 29.04.2008. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.10.2017 [https://www.google.no/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjHwo\\_Uh4nXAhUnQpoKHeZzC5kQFgglMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.mit.jyu.fi%2Fope%2Fkurssit%2FGraduryhma%2Fkyselytutkimus.ppt&usg=AOvVaw07hM7LsRq2CtaYOTZC6tKO](https://www.google.no/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjHwo_Uh4nXAhUnQpoKHeZzC5kQFgglMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.mit.jyu.fi%2Fope%2Fkurssit%2FGraduryhma%2Fkyselytutkimus.ppt&usg=AOvVaw07hM7LsRq2CtaYOTZC6tKO)
- Houtsonen, M. & Pyykkönen S. 2003. Hoitajien kokemuksia viriketoiminnasta Osmokallion vanhainkodissa. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.8.2017. [http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/2003\\_Hoitajien\\_kokemuksia\\_viriketoiminnasta.pdf](http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/2003_Hoitajien_kokemuksia_viriketoiminnasta.pdf)
- Isojärvi, M. 2016. Sosiaalinen toimintakyky ikääntyvien ja ikääntyneiden kertomana. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto. Sosiaalityö. Viitattu 9.8.2017. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62690/Isoj%C3%A4rvi.Meri.pdf?sequence=2>
- Jylhä, M. 2003. Vanhenemisen medikalisaation onni ja onnettomuus. Duodecim 19, 1886–1887. Viitattu 8.11.2017. <http://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo93830>
- Kalmari, P., Starck, H., Säpyskä-Nordberg, M., Urtamo, A., Holmi, M. & Karvinen, E. 2015. Voimaa vanhuuteen ABC -tehokas toimintamalli terveystoimintaan. Helsinki. Viitattu 14.11.2017.

Kanerva, M., Salminen, N., & Villman, M. Lyhytaikaisen laitoshoidon vaikutus toimintakykyyn. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.11.2017. <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34683/Lyhytaikaisen%20laitoshoidon%20vaikutus%20toimintakykyyn.pdf?sequence=1>

Kilpi, L. 2010. ”Tää hioo ihmisestä sen terävimmän kärjen” Narratiivis-sosiaaligerontologinen tutkimus oman kodin jättämisestä ja vanhuudesta vanhainkodissa. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikka. Viitattu 11.10.2017. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81533/gradu04261.pdf>

KVANTIMOTV www-sivut. Viitattu 23.10.2017.  
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/esimerkit.html>

Malkki, L., & Suhonen, K. 2014. Viriketoiminta vanhustenhuollossa. AMK-opinnäytetyö. Savonia ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.11.2017. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83984/suhonen\\_katja.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83984/suhonen_katja.pdf?sequence=1)

Nokka, S. 2012. Viriketoimintaa Abelin palvelutalossa. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.8.2017. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48598/Nokka\\_Sanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48598/Nokka_Sanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Noro, A., & Alastalo, H. 2014. Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seuranta – Tilanne ennen lain voimaantuloa 2013. Tampere: Yliopistopaino. Viitattu 14.11.2017.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nurminen, L. 2017. Hoitaja, Merituulikoti. Uusikaupunki. Henkilökohtainen tiedonanto 28.9.2017. Haastattelijana Roosa-Maria Routi. Muistiinpanot haastattelijan halussa.

Saarinen, A. 2012. Tulevaisuuden päivätoimintamalli – Raision ja Ruskon yhteistoiminta-alueen ikääntyneiden päivätoimintapalvelun kehittäminen. Ylempi AMK -opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.9.2017. <https://www.theseus.fi/handle/10024/43728>

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. 2017. Laitoshoito. Viitattu 2.8.2017. <http://stm.fi/laitoshoito>

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301 muutoksineen.

Sufucan www-sivut. 2017. Viitattu 14.11.2017. <http://www.sufuca.fi/fi/index.html>

Telegraph www-sivut. 2017. Thinking about short-term elderly care? Viitattu 20.9.2017. <http://www.telegraph.co.uk/financialservices/retirement-finance/care-services/11532317/Thinking-about-short-term-elderly-care.html>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2017. Iäkkäiden toimintakyky. Viitattu 1.8.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky>

UKK-instituutin www-sivut. 2017. Viitattu 28.9.2017. <http://www.ukkinstituutti.fi>

Uudenkaupungin kaupungin www-sivut. 2017. Viitattu 10.8.2017. <https://uusikaupunki.fi>

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U., Pyykkö, V. & Kivelä, S. 2006. Vanhusten hoito. Helsinki: WSOY.



## UUDENKAUPUNGIN KAUPUNKI

## VIRANHALTIJAN PÄÄTÖS

Sosiaali- ja terveyskeskus  
 Sosiaali- ja terveysjohtaja

12.9.2017 60 §

**Lupa opinnäytetyön tekemiseen Merituulikodissa/Routi Roosa-Maria**

Hakija/vireillepanija Routi Roosa-Maria

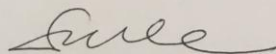
Päätös ja perustelut

Satakunnan amk:n hoitotyön opiskelija Roosa-Maria Routille myönnetään lupa opinnäytetyön tekemiseen Uudenkaupungin vanhainkoti Merituulikodissa. Opinnäytetyön aiheena on "Aktiiviteettipaketti intervalliasiakkaiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi vanhainkodissa". Opinnäytetyöhön liittyy henkilökunnan haastattelu ja se valmistuu talven 2017 mennessä. Aktiiviteettipakin on tarkoitus sisältää erilaisia fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitäviä virikkeitä. Liitteenä on projektisuunnitelma. Opiskelijan tulee noudattaa salassapitosäännöksiä.

Perusteet

Uudenkaupungin hallintosääntö § 35  
 Sosiaalilautakunnan delegointipts 16.2.2017 § 14

Allekirjoitus



Sari Rantanen  
 Sosiaali- ja terveysjohtaja

Liitteet

projektisuunnitelma ja lupahakemus

Täytäntöönpano

Roosa-Maria Routi

Tiedoksi

vanhainkodin johtaja  
 kaupunginhallitus  
 sosiaalilautakunta  
 sosltk:n pj ja vpj  
 arkisto

Oikaisuvaatimus

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen sosiaalilautakunnalle 14 päivän kuluessa päätöksestä tiedon saatuaan. Tämän jälkeen voi sosiaalilautakunnan päätöksestä tehdä kunnallisvalituksen hallinto-oikeudelle. Oikaisuvaatimusohje oheisena.

SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES		OP07A
sammk		1 / 2
<b>SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä</b>		
Opinnäytetyön tekijä: <u>Roosa-Maria Raut</u>		
Opiskelijanumero: <u>1100647</u>	Aloitusryhmä: <u>NHT11</u>	
Koulutusohjelma: <u>Hoitotyö</u>		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <u>Sirke Ajanko, sirke.ajanko@sammk.fi</u>		
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero, osoite ja y-tunnus: <u>0194036-6</u> <u>Annina Saarinen 0575605852 Meritulli kof. i</u> <u>annina.saarinen@uusikaupunki.fi Sairaalakatu 1</u> <u>25500 Uusikaupunki</u>		
Opinnäytetyön nimi: <u>Aktiiviteettipaketti intervalliohjauksen toimintakäytön ylläpitämiseksi vanhainkodissa</u>		
Työn etenemisaikataulu: <u>Kysymykset vietään Meritulli kofin SMS-lokerissa aikana. Kerätään pois 11.11.2017 kuluessa. Kyselyjen järkevyydet analysoidaan lokakuun 2017 aikana. Marraskuussa 2017 työn pitäisi olla valmis. Väliarviointia tehdään tarpeen mukaan. Koko Sopimus perustuu hyväksytyyn tutkimus-/projekti-suunnitelmaan. <u>työnostajan, pidetään tiivistä yhteyttä. Loppu arviointi marraskuun 2017 aikana. Valmis työ esitetään marraskuussa 2017, ensien soittaus. tilaisuuksissa Meritullikodissa.</u></u>		
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.		
Tätä sopimusta on laadittu kappaleita, yksi kullekin osapuolelle.		
<b>Olemme lukieneet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.</b>		
Päiväys: <u>12.9.2017</u>		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvennys: <u>Uudenkaupungin sosiaali- ja terveystieteiden</u> <u>Sari Kantanen, sosiaali- ja terveystieteiden</u>		
Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys: <u>Dr. J. TNA SAMK</u>		
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus: <u>Sirke Ajanko</u>		
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: <u>Roosa-Maria Raut</u>		

**Sopimusehdot**

**Vakuutukset.** Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työ sopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.

**Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen.** Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

**Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin.** Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

**Immateriaalioikeudet.** Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.

**Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu.** Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laatuudesta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.

**Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus.** Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.

Opinnäytetyösopimuksessa olevat yhteystiedot tallennetaan SAMKin asiakkuudenhallintajärjestelmään Yrinetiin. Tallentamisesta on laadittu henkilötietolain 539/1999 mukainen rekisteriseloste.

Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteisistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.

Arvoisa hoitaja,

Olen sairaanhoitajaopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyöni aiheesta Aktiviteettipaketti intervalliasiakkaiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi vanhainkodissa. Opinnäytetyö valmistuu talveen 2017 mennessä ja se luovutetaan tämän jälkeen Merituulikodille vapaaseen käyttöön. Kyselyn avulla kerään kokemuksia osastolla työskentelevältä hoitohenkilökunnalta ja tavoitteeni on vastaukset huomioiden edistää hoitotyötä osastolla.

Aineistoa kerätään oheisella kyselyllä, johon toivon Teidän vastaavan, jotta aineisto olisi mahdollisimman kattava. Kyselylomakkeet tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja vastaajan anonymiteetti tulee pitämään koko prosessin ajan. Vastaaminen kyselyyn on täysin vapaaehtoista. Vastaukset jätetään osasto Tyynelästä löytyvään suljettuun vastauslaatikkoon.

Kiitos ajastanne ja vastauksistanne! Tarvittaessa voitte olla minuun yhteydessä joko puhelimitse tai sähköpostilla.

Roosa-Maria Routi

[roosa-maria.routi@student.samk.fi](mailto:roosa-maria.routi@student.samk.fi)

040 546 9722

Vastaathan kaikkiin kysymyksiin ohjeen mukaan.

Rastita itsellesi sopivin vaihtoehto

1. Kuuluuko viriketoiminta työnkuvaasi Tyynelän osastolla?
  - Kyllä
  - Ei
  - En tiedä
2. Kuinka usein toteutat viriketoimintaa tai aktivoit vanhuksia työssäsi Tyynelän osastolla?
  - Päivittäin
  - Kerran viikossa tai useammin
  - Harvemmin kun kerran viikossa
3. Koetko viriketoiminnan/aktivoinnin tärkeäksi osaksi intervalliasiakkaan hoitoa intervallijakson aikana?
  - Kyllä
  - Ei
  - En tiedä
4. Tulisiko viriketoiminnan tarjoamisen ja aktivoinnin mielestäsi olla osa osasto Tyynelän päiväohjelmaa?
  - Kyllä
  - Ei
  - En tiedä

Vastaa seuraaviin kysymyksiin omin sanoin. Tarvittaessa voit jatkaa vastaustasi kääntöpuolelle.

5. Millaista viriketoimintaa tarjoat tämänhetkisessä työssäsi osasto Tyynelän intervalliasiakkaille hoitojakson aikana?

---

---

---

---

6. Millä keinoin viriketoimintaa voisi mielestäsi toteuttaa Tyynelän osastolla entistä enemmän ja entistä asiakaslähtöisemmin?

---

---

---

---

7. Minkälaista viriketoimintaa Tyynelässä tulisi mielestäsi järjestää intervalliasiakkaille?

---

---

---

---



**AKTIVITEETTIPAKETTI**

**INTERVALLIASIAKKAIDEN**

**TOIMINTAKYVYN**

**YLLÄPITÄMISEKSI**

**VANHAINKODISSA**

**Roosa-Maria Routi**

**2018**





Iäkkäiden kokema elämän tarkoituksenmukaisuuden tunne on yhteydessä henkilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn ja näitä edellä mainittuja voidaan tukea toiminnoilla jotka edistävät ja ylläpitävät henkilön terveyttä ja mielenterveyttä (Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus. Lainattu sivulta 284.)

Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat kaikki yhteydessä siihen miten hyvin vanhus pystyy huolehtimaan itsestään. Toimintakyky on tiukasti yhteydessä vanhuksen kokemaan itsearvostukseen ja tyytyväisyyteen elämässä (Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U., Pyykkö, V. & Kivelä, S. 2006. Vanhusten hoito. Helsinki: WSOY.

Lainattu sivuilta 57–58).

Tämä aktiviteettipaketti on tuotettu osana opinnäytetyötä, jonka kohdeorganisaatio on Uudenkaupungin Merituulikoti ja tarkemmin vielä siellä osasto Tyynelä. Aktiviteettipaketin sisältö on pyritty kokoamaan mahdollisimman hyvin osaston hoitajien toiveita vastaavaksi ja aktiviteettien pääideat on nostettu esikartoituslomakkeista, joita kerättiin opinnäytetyöprosessin aikana osaston hoitajilta.

Aktiviteetit on jaoteltu kolmeen vanhusten toimintakykyä tukevaan osaan. Näillä aktiviteeteilla päästään liikkeelle erilaisten toimintojen suorittamisessa, mutta tulevaisuudessa vastuu aktiviteettipaketin päivittämisestä siirtyy osaston hoitajille. Paketista löydät esimerkkilinkkejä, joiden takaa aktiviteetteja voidaan etsiä. (Kaikki aktiviteetit ovat peräisin lähteistä – kunkin aktiviteetin lähteet on merkitty aktiviteetin perään merkitsemällä sekä lähteen nimi että linkki)

Antoisia hetkiä vanhusten aktivointiin!

## PSYYKKISTÄ HYVINVOINTIA TUKEVIA AKTIVITEETTEJA

Psyykinen toimintakyky on liitoksissa vanhuksen itsenäiseen pärjäämiseen ja kykyyn ylläpitää terveyttä. Vanhuksen mielialan tukeminen onkin tärkeässä osassa, kun pyritään ylläpitämään vanhuksen psyykkistä toimintakykyä. Vanhuksen omien voimavarojen tukeminen tukee myös psyykkistä toimintakykyä. Esimerkiksi muistia harjoittamalla pystytään tukemaan vanhuksen psyykkistä toimintakykyä. (Sufucan www-sivut. <http://www.sufuca.fi/fi/index.html>)

### MUISTELUPIIRI

muistelupiirissä voidaan palata paitsi menneisiin aikoihin ja muistella elämän varrella tapahtuneita asioita ja tapahtumia mutta myös lähimuistia voidaan harjoittaa ikään kuin huomaamattakin. Huomioithan että muistisairaiden kanssa asioita muistellessa on ideaalia ja muistisairaille turvallisimman tuntuista keskittyä asioihin, jotka ovat nykypäivän sijaan tapahtuneet vähintään kolmekymmentä vuotta sitten. Esimerkkejä muistelupiiriin

Viriketuokiota vetävä hoitaja aloittaa keskustelun esimerkiksi seuraavista aiheista:

#### Vanhojen asioiden muistelu

- Minkälaisia harrastuksia teillä oli, kun olitte lapsia/nuoria?
- Millä tavoin vietitte vapaa-aikaa nuoruudessanne/ollessanne nuoria aikuisia?
- Minkälaisesta musiikista/kirjallisuudesta piditte?
- Minkälaisia kulkuvälineitä oli käytössä nuoruudessanne?
- Millaista kauneudenhoitoa oli teidän ollessanne 10-, 20- tai 30 –vuotiaita?
- Kävittekö kirjeenvaihtoa nuoruudessanne, mikäli kävitte, niin kenen kanssa ja millaisista asioista keskustelitte?

#### Lähimuistin harjoittaminen

Lähimuistia kannattaa usein niin kutsutun tenttaamisen sijaan harjoittaa ikäänkuin huomaamattomasti. Lähimuistia voi harjoittaa esimerkiksi aloittamalla keskustelua hetki sitten tapahtuneista asioista – kuten muistelemalla, miten oli mukavaa kun omainen kävi juuri vierailulla tai toteamalla vanhukselle, että sujuipa äskeinen kävelylenkki ulkona mukavasti, vaikka ilma olikin kylmä.

- Kerää yhdessä vanhuksen kanssa esimerkiksi kukkia/lehtiä kävelyreissulta ja aloita niiden avulla muistelu hetki sitten tapahtuneesta ulkoilusta
- Katselkaa valokuvia ja aloita keskustelu kuvassa esiintyvistä omaisista joka kävi vastikään vierailulla, muistella yhdessä tätä vierailua

#### VAHVIKE WWW-SIVUT

<http://www.vahvike.fi/fi/muistelu>



## ELOKUVATIETOVISA IKÄIHMISILLE

Otteita Sisko Moilasan tekemästä Elokuvatietoutta -visasta, jossa on käytetty apuna Kari Uusitalon kirjaa ”Suomalaisen elokuvan tietovisa”. Tässä virikepaketissa on käytetty osaa Moilasan kyselyn kysymyksistä satunnaisessa järjestyksessä.

1. Mikä oli Ansa Ikosen ensimmäinen elokuva?  
- ”Minä ja ministeri” - Risto Orkko v. -34- pienempiä avustajatehtäviä  
- ”Kaikki rakastavat” – Valentin Vaala v. -35 – isompi rooli
2. Mihin aikakauteen sijoittuu ohj. Toivo Särkän elokuva ”Katariina kaunis leski”?  
- v. 1790 Turkuun
3. Missä ja milloin Spede Pasanen syntyi?  
- Kuopiossa 10.4.30
4. Minä vuonna hän kuoli? - 2001 (7.9)  
- Sarfikin golfkentällä Kirkkonummella v. 2001
5. Mitkä olivat hänen viralliset etunimensä?  
- Pertti Olavi
6. Missä Pirkko Mannola syntyi ja milloin?  
-Sääksmäellä v. 1938/ 27.12
7. Milloin hänet valittiin Miss Suomeksi?  
-v.1958
8. Mikä oli Tauno Palon nimi aikaisemmin?  
- Tauno Brännäs
9. Mikä oli Tauno Palon ensimmäinen elokuva?  
- ”Jääkärin morsian” – ensimmä. filmatisointi v.-31 ohj. Kalle Kaarna
10. Kuinka monta Niskavuori- sarjan elokuvaa on tehty?  
- yhteensä elokuvia on tehty 7

MUISTIYHDISTYKSEN WWW-SIVUT

<http://www.anvianet.fi/muistiyhdistys/index.php?page=virikemateriaalia>

## FYYSISTÄ HYVINVOINTIA TUKEVIA AKTIVITEETTEJA

Ihmisen ollessa 70 –vuotias on hänen lihasmassansa pienentynyt jo 40%, eli lähes puolet ja vastaavasti ihmisen paino alkaa nousemaan helpommin iän karttuessa. On hyvä muistaa, että terveysliikunta on kaikille sopivaa ikään katsomatta. Ikäihmisen kannattaakin liikkua, sillä säännöllinen liikunta auttaa mm. selviytymään päivittäisistä askareista ja pysymään pidempään terveenä sekä välttämään ylipainon mukanaan tuomia haittoja. (UKK-instituutin www-sivut [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan\\_liikuntaopas/ikaantyminen\\_ja\\_liikunta](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/ikaantyminen_ja_liikunta))

### VENYTTELYTUOKIO VANHUKSILLE

#### Tuokio aloitetaan seisomalla

- Lantion pyöritys: Seiso jalat hartianleveyisessä haara-asennossa, ala pyörittää lantiota rauhallisesti, tee pyöritystä molempiin suuntiin noin 30 sekunnin ajan. Kädet voivat olla lanteilla
- Sivutaivutus: Seiso selkä suorana, lähde taivuttamaan sivulle viemällä oikeaa kättä reittä pitkin alaspäin – venytys tuntuu vastakkaisessa kyljessä. Venytystä voi halutessa tehostaa viemällä vapaa käsi kohti kattoa
- Lonkankoukistajan ja pohkeen venytys: Ota pitkä askel eteen, tue kädet lanteille. Tasapaino pysyy, kun noin hartioiden levyinen haara pidetään yllä tässäkin liikkeessä. Jousta hieman etummaisesta polvesta ja paina takamaisen jalan kantapäätä lattiaan. Työnnä lantiota eteenpäin. Pidä venytystä pari sekuntia ja vaihda puolta, toista muutamia kertoja.

#### Tässä kohtaa istuudutaan alas

- Ylävartalon kierto tuolilla: tee rauhallinen kierto tuolilla puolelta toiselle, selkä suorana, kädet voivat olla ristissä olkapäillä
- Niskan venytys: vie korvaa kohti olkapäätä, vaihda puolta. Muista rauhallisuus
- Vie leukaa ylös ja alas – katso ylös ja tuo sen jälkeen katse kohti lattiaa ja leuka kohti rintaa
- Rintarangan avaus: kädet suorina taakse ja eteen, avaa siis kädet vaakatasoon ja siitä kädet suorina pyöristä selkää ja vie kämmeniä eteen kohti toisiaan, tämän jälkeen avaa jälleen kädet suoriksi auki, kädet vartalon sivulla
- Pakaravenytys: Nosta oikea nilkka vasemman polven päälle, venytä n. 10 sekunnin ajan. Vaihda jalkaa ja toista muutamia kertoja. Liikettä voi tehostaa painavalla venyvän jalan polvea kädellä hieman alaspäin
- Olkapäiden venytys: käsi ristiin rinnan ylitse. Venytä n. 10 sek ja vaihda puolta, toista muutamia kertoja

- Ranteiden pyörittäminen: Kädet suorina tai koukussa, pidä kädet kevyesti nyrkissä ja lähde pyörittämään ranteilla isoa ympyrää
- Ranteiden venytys: tuo kädet ikään kuin jooga-asentoon, paina kämmenet toisiaan vastan ja vie käsiä hieman alaspäin, jolloin tunnet venytyksen
- Ranteen venytys 2 : tuo oikea käsi suoraksi eteen käännä kämmen kohti kattoa ja ota toisella kädellä kiinni oikean käden sormista, vedä sormia kevyesti kohti lattiaa, jolloin ranne osoittaa kohti kattoa ja saat aikaan venytyksen – vaihda jälleen puolta. Kättä voi hieman pumpata
- Selän venytys: Vie sormia kohti lattiaa, tee pumppaavaa liikettä. Selkä on pyöreänä ja olet ikään kuin sukelluksissa.
- Vie olkapäät muutaman kerran ympäri
- Kurotus: kurota vastakkaisella kädellä vastakkaisen puolen varpasiin, toista liike molemmiin puolin. Pidä liike hieman pumppaavana.

### SENIORI 365 VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=Lyu3PK3wzew>)

### HARTIAJUMPPA

Apuna voi käyttää käsipainoja tai liikkeitä voi vaihtoehtoisesti tehdä myös ilman painoja

#### Käsivarren ojennus ylös

- Tee liike seisten tai istuen, tasapainosi mukaan.
- Ojenna käsi varret vuorotellen suoriksi ylös. reippaaseen tahtiin olkanivelen korkeudelta.
- Kämmenselkä ja kyynärpäät ovat suoraan eteenpäin.
- Tee 3x10 toistoa.

#### Hartialihaksen venytys

- Tee liike ilman painoja ja seisten
- Aseta vasen käsi oikealle olkapäälle ja kallista päätä vasemmalle. Käden paino venyttää oikeata hartialihasta.
- Toista liike toiselle puolelle: oikea käsi vasemmalle olkapäälle ja kallista päätä oikealle.
- Venytä 30 sekuntia kumpaakin puolta.

#### Hartioiden kohotus

- Tee liike painot käsissä, seisten tai istuen
- Nosta ja laske hartioita yhtä aikaa reippaaseen tahtiin kädet suorina
- Tee 3x10 toistoa

## HARTIALIHASTEN VENYTYKSIÄ

### Venytys 1

- Tee venytys seisten.
- Laita kädet selän taakse ja ota toisella kädellä kiinni venytettävän puolen ranteesta.
- Kallista päätä toiselle puolelle kohti kainaloa ja venytä 30 sekuntia.
- Toista venytys toiselle puolelle.

### Venytys 2

- Koukista käsivarsi, laita kämmen niskan taa (peukalon hanka niskan takana) ja nosta kyynärpää kohti kattoa.
- Kierrä leuka vastakkaista kainaloa kohti, ja anna pään painon venyttää hartiaa.
- Venytä kummallekin puolelle 30 sekuntia kerrallaan.
- Venytyksen voi tehdä myös kyynärpää seinää vasten, kylki kohti seinää (hieman irti seinästä), jos se tuntuu helpommalta.

### Venytys 3

- Istu tuolilla, hyvä
- ryhtisenä, selkä suorana.
- Pidä käsillä kiinni tuolin reunoista.
- Venytä hartialihakset viemällä pää rauhallisesti sivulle, kasvot eteenpäin.
- Hengitä rauhallisesti, venytä 30 sekuntia kerrallaan.

UKK –INSTITUUTIN WWW-SIVUT

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/punttijumppaa\\_ ja\\_venytyksia/hartiat](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/punttijumppaa_ ja_venytyksia/hartiat)) kts. kuvalliset ohjeet

## SOSIAALISTA HYVINVOINTIA TUKEVIA AKTIVITEETTEJA

Sosiaalinen toimintakyky on liitoksissa siihen, miten hyvin vanhus pystyy toimimaan toisten ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa. Sosiaaliseen toimintakykyyn luetaan kuuluvaksi sosiaaliset taidot ja siihen kuuluu kyky ylläpitää ja luoda ihmissuhteita. Sosiaaliin suhteisiin liittyvät tiiviisti esimerkiksi erilaiset harrastukset ja tilaisuudet. (Sufucan www-sivut. <http://www.sufuca.fi/fi/index.html>)

ISOÄIDIN NELIÖT, joita voi esimerkiksi virkata vanhusten kanssa isommalla porukalla ja lopulta yhdistellä neliöt yhdeksi isoksi peitoksi.

VIRTUAALIOHJEET YOUTUBESTA HAKUSANALLA isöäidin neliö

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=iso%C3%A4idin+neli%C3%B6](https://www.youtube.com/results?search_query=iso%C3%A4idin+neli%C3%B6)

(kyseisen linkin avulla pystyt katsomaan ohjeet paisti isoäidin neliöiden tekoon, mutta myös niiden yhdistelyyn)

## KÄSITÖITÄ ERI VUODENAJOILLE, TOTEUTETTAVAKSI YHDESSÄ VANHUSTEN KANSSA

### KEVÄT: Pääsiäiskranssi

Tarvitset:

- pajua jossa on pajunkissoja (noin kuusi piiskaa/kranssi)
- Kananmunan puolikkaita kuoria
- höyheniä
- rautalankaa
- liimaa

Tee näin:

- Tee yksi tiukka kierros kranssin pohjaksi, jatka seuraavilla lenkeillä seuraavat kierrokset ja jätä pajun päät reilusti ulkopuolelle.
- Kun kranssi on halutun mallinen, sido sitä vielä hieman rautalangalla ja tee ripustuslenkki
- liimaa mielellään kuumaliimalla munan puolikkaita kranssiin
- Tee höyhenistä pieniä nippuja ja liimaa nekin kranssiin

### VIHREÄN VERÄJÄN WWW-SIVUT

<http://www.vihreaveraja.fi/tuotteet-palvelut/luonnonmateriaali-kadentaitojen-/> kts.

Maaliskuun toimintaohjeet



## KESÄ: Saunavihta

Tarvitset:

- koivun oksia
- oksasakset tai terävä puukko

Tee näin:

- Kerää koivunoksia
- Karsi pienet alaoksat ja katko oksat saman mittaisiksi, lado oksat järjestyksessä niin, että lyhyimmät oksat ovat oksakimpun reunoilla
- Tee notkeasta koivunoksasta noin vihdan ympärysmitan kokoinen rengas (mieluummin pienempi kuin isompi) kiertämällä oksat itsensä ympäri niin, että saat aikaan ikään kuin kranssin
- Pakota oksanippu, eli vihdan kädensija renkaasta läpi

## VIHREÄN VERÄJÄN WWW-SIVUT

<http://www.vihreaveraja.fi/tuotteet-palvelut/luonnonmateriaali-kadentaitojen/>

Katso ”kesäkuun toimintaohjeet”

## SYKSY: Kortteja kuivatuista lehdistä

Tarvitset:

- Mieleisiäsi lehtiä
- sanomalehteä
- Pahvia
- Kynän
- Kontaktimuovia
- Sakset

Tee näin:

- Kerää mieleisiäsi lehtiä, esimerkiksi eri mallisia ja värisiä
- Kuivata lehdet yksitellen sanomalehden välissä, painon alla. Kuivattamiseen tarvitsee varata mielellään muutama päivä
- Kuivatut lehdet ovat mukava somiste kortteihin ja lehdet kiinnitetään kätevästi kontaktimuovia apuna käyttäen.
- Huomioi, että lehdet ovat alttiita murenemaa, joten käsittele niitä hellästi!

## KODIN KUVALEHDEN WWW-SIVUT

[https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/tee\\_itse/askartelu/keraa\\_nama\\_luonnonmateriaalit\\_nyt](https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/tee_itse/askartelu/keraa_nama_luonnonmateriaalit_nyt)

## TALVI: Jäälyhtyjen teko

### Tarvitset:

- vähintään -5 asteen ulkolämpötilan
- ämpäri tai kakkumuotin
- mikäli haluat koristella lyhtyjä, kerää valmiiksi esimerkiksi kaisloja, käpyjä tai muita koristeita
- vettä, jonka voi halutessaan värjätä esimerkiksi punajuurella, teellä tai elintarvikeväreillä – näin saat aikaan erivärisiä lyhtyjä

### Tee näin:

- Täytä muotti vedellä ja haluamillasi koristeilla
- Anna jäätyä tarvittava aika, viiden asteen pakkasessa jäätymiseen menee noin vuorokausi
- Lyhdyt ovat valmiita kun ne ovat jäätyneet reunoilta 2-5cm niin, että keskelle jää tilaa kynttilälle
- Kumo ämpäri varovasti ja päästä ylimääräinen vesi pois – yleensä ämpäriin pohjaan jää tasaisin ja paksuin jääkerros, jätä se lyhdyn pohjaksi.

## VIHREÄN VERÄJÄN WWW-SIVUT

<http://www.vihreaveraja.fi/tuotteet-palvelut/luonnonmateriaali-kadentaitojen/>

Katso ”tammikuun toimintaohjeet”

### VINKKI!

Halutessaan jäälyhdyn voi tehdä myös esimerkiksi maitotölkkejä apuna käyttäen, tällöin maitotölkit täytetään vedellä ja veden annetaan jäätyä kokonaan. Kun vesi on jäänyt, maitotölkki poistetaan jään ympäriltä, jolloin jää muodostaa ”tiiliskiven”. Useamman tiiliskiven avulla voi luoda erilaisia jäälyhtyasetelmiä.

## KOTIVINKIN WWW-SIVUT

<http://www.kotivinkki.fi/joulu/tee-itse-jouluksi/jaalyhty-maitopurkeista>

## MISTÄ ETSIÄ VINKKEJÄ VIRIKETOIMINTOJEN PITÄMISEEN?

- UKK-instituutti [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)
- Vahvike [www.vahvike.fi](http://www.vahvike.fi)
- Vanhustyön keskusliitto [www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi)
- Ikäinstituutti [www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)
- Suomalaisia sananlaskuja ja viisauksia [www.nettilinja.fi](http://www.nettilinja.fi)
- Muistiyhdistys [www.anvianet.fi](http://www.anvianet.fi)
- Vihreä veräjä [www.vihreaveraja.fi](http://www.vihreaveraja.fi)