

Maija Riihimäki

Tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden arjen elävöittäminen yhteistyössä vapaaehtoistoimijoiden kanssa

Opinnäytetyö

Kevät 2019

SeAMK

YAMK kehittäminen ja johtaminen Tutkinto-ohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen

Tekijä: Riihimäki Maija

Työn nimi: Tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden arjen elävöittäminen yhteistyössä vapaaehtoistoimijoiden kanssa

Ohjaaja: Hemminki Arja

Vuosi: 2019 Sivumäärä: 81 Liitteiden lukumäärä: 5

Kun ikääntyneellä muistisairaalla fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja henkiset tarpeet toteutuvat, hänen elämässään on laatua, ja hän voi elää mahdollisimman normaalia ja tasapainoista elämää huonovointisenakin. Tehostetuissa asumispalveluyksiköissä vapaaehtoistoimijat ovat arvokas apu hoitajille heidän järjestäessään asukkaille arkea elävöittävää toimintaa.

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli lisätä erään Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevan vanhusten tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden arkeen mielekästä toimintaa. Kehittämistyön tavoitteena oli käynnistää tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden säännöllinen arkea elävöittävä toiminta yhteistyössä vapaaehtoistoimijoiden kanssa, ja tehdä asukkaiden arkea elävöittävä vuosikello.

Kehittämistyön lähestymistapa oli laadullinen. Kehittämistyössä sovellettiin eri tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmiä, ja siinä on myös toimintatutkimuksen piirteitä. Aineistoa kerättiin Benchmarking vierailulla Hämeessä sijaitsevaan Voutilakeskukseen. Benchmarking vierailuun osallistui 11 hoitajaa kehittämistyön kohteena olevasta tehostetusta asumispalveluyksiköstä. Tämän lisäksi aineistoa kerättiin henkilöstölle tehdyn SWOT- nelikenttällä (n=11) ja Pyramidiharjoituksella (n=11). Vapaaehtoistoimijoilta (n=16) kerättiin aineistoa learning cafe` menetelmällä. Tehostetun asumispalveluyksikön asukkailta (n=5) aineistoa kerättiin laatu- pelillä ja ryhmähaastattelulla.

Tuloksista ilmeni, että tehostetun asumispalveluyksikön asukkaat toivoivat arkea elävöittävää toimintaa enemmän, ja että se olisi monipuolisempaa. Henkilöstö koki vapaaehtoistoiminnan tärkeänä ja arvokkaana toimintana. Vapaaehtoistoimijoiden arvostus ja palkitseminen nousi vastauksista esiin. Vapaaehtoistoimijat olivat kiinnostuneita järjestämään tehostetun asumispalveluyksikön asukkaille monipuolista arkea elävöittävää toimintaa. Toimintaa ohjaavat yhteiset sovitut pelisäännöt. Toiminnan käynnistymisen ja erityisesti jatkumisen kannalta toiminnan koordinointi on tärkeää. Kehittämistyön tuotoksena tehtiin asukkaiden arjen elävöittämisen vuosikello.

Avainsanat: vapaaehtoistyö, viriketoiminta, luovat toiminnot, ikääntynyt, muistisairas

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Master's Degree Programme in Development and Management in Health Care and Social Work

Author/s: Riihimäki Maija

Title of thesis: Enhancing the everybody lives of people living in an enhanced housing service in cooperation with volunteers

Supervisor(s): Hemminki Arja, Lecturer

Year: 2019 Number of pages: 81 Number of appendices: 5

When physical memory, mental, social, and spiritual needs are realized in an elderly memory illness, there is quality in his/her life, and he/she can live as normal and balanced as possible, even in the case of discomfort. Enhanced Housing Services Volunteers are a valuable help for carers in organizing everyday activities for residents.

The purpose of this development work was to increase the meaningful activity of the residents of an enhanced housing service unit in the South Ostrobothnia. The aim of the development work was to launch a regular daily life-giving activity of the residents of the Enhanced Housing Service in cooperation with the volunteers, and to make the inhabitants' everyday life more vibrant.

The development approach was qualitative. Different methods of research development work were applied in the development work, and it has features of operational research, as well. The material was collected by Benchmarking during a visit to the You State Center in Häme. Benchmarking's visit was attended by 11 nurses from the Enhanced Housing Unit under development. In addition, the material was collected on a SWOT four-field ($n = 11$) and Pyramid exercise ($n = 11$). Volunteers ($n = 16$) were collected using the learning cafe method. Respondents ($n = 5$) of the Enhanced Housing Unit were gathered through quality games and a group interview.

The results showed that the residents of the Enhanced Housing Service hoped for more life-giving activity and that it would be more versatile. The staff felt that volunteering was an important and valuable activity. The appreciation and rewarding of volunteers emerged from the answers. Volunteers were interested in organizing a diverse day-to-day activity for the residents of the Enhanced Housing Unit. The action is governed by common agreed rules of the game. It is important to coordinate the action in terms of starting up and, in particular, continuing operations. The output of the development work was the anniversary of the everyday life of residents.

Keywords: voluntary work, recreational activities, creative activity, elderly, memory ill

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	8
2 IKÄÄNTYNYT TEHOSTETUSSA ASUMISPALVELUSSA.....	9
2.1 Ikääntyneiden määrä.....	9
2.2 Ikääntymisen seurauksena tapahtuvia muutoksia.....	10
2.3 Ikääntyneen hoitotyö	12
2.4 Kehittämiskohteena oleva tehostettu asumispalveluyksikkö	15
3 VAPAAEHTOISTOIMINTA TEHOSTETUSSA	
ASUMISPALVELUYKSIKÖSSÄ	17
3.1 Vapaaehtoistoiminta.....	17
3.2 Tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden arjen elävöittäminen.....	20
4 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE JA KEHITTÄMISKYSYMYKSET ...	26
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	27
5.1 Menetelmälliset valinnat.....	27
5.2 Kehittämistyön eteneminen	30
5.3 Aineistojen kerääminen ja analyysi	32
5.3.1 Benchmarking- vertaisarviointi	34
5.3.2 SWOT-nelikenttä.....	36
5.3.3 Pyramidiharjoitus.....	38
5.3.4 Learning-café' menetelmä.....	39
5.3.5 Laatupeli ja ryhmähaastattelu	43
6 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET	48
6.1 Benchmarking vierailu	48
6.2 Henkilöstölle tehty SWOT-nelikenttä.....	55
6.3 Henkilöstölle tehty pyramidiharjoitus	56
6.4 Vapaaehtoistoimijoille tehty learning café menetelmä.....	57

6.5 Vapaaehtoistoimijoiden toinen kokoontuminen, pelisäännöt ja vuosikello	61
6.6 Asukkaiden laatupeli ja ryhmähaastattelu	63
7 KEHITTÄMISTYÖN ASUKKAIDEN ARJEN ELÄVÖITTÄMISEN	
VUOSIKELLO	68
8 POHDINTA.....	70
8.1 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus.....	72
8.2 Kehittämistyön johtopäätökset	74
LÄHTEET	76
LIITTEET	82

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 2. Vapaaehtoistoiminnan periaatteet.....	19
Kuvio 3. Vapaaehtoistoimijan oikeudet ja velvollisuudet..	20
Kuvio 4. Toimintatutkimuksen syklisyys (Järvinen ym. 2011, 128).....	28
Kuvio 5. Esimerkki SWOT- analyysin ”sovitusta poikkeaminen” teemasta.....	37
Kuvio 6. Pyramidiharjoituksessa esille tulleet kuusi tärkeintä teemaa.....	39
Kuvio 7. Learning cafe' aihealueet.	42
Kuvio 8. Laatupelissä käytettyjen kysymyskorttien teema-alueet.....	45
Kuvio 9. Benchmarking vierailusta esille tulleet teemat.	48
Kuvio 10. Kannustus vapaaehtoisuuteen.	49
Kuvio 11. Tärkeä tasavertainen toimija.	49
Kuvio 12. Molemminpuolinen luottamus.....	50
Kuvio 13. Arvostava kohtaaminen.....	51
Kuvio 14. Toiminnan koordinointi.	52
Kuvio 15. Vapaaehtoistoimijoiden palkitseminen.	53
Kuvio 16. Voutilakeskuksen asukkaiden arkea elävöittäviä toimintamuotoja.	54
Kuvio 18. Pyramidiharjoitus.....	57
Kuvio 19. Keinoja vapaaehtoistoiminnan jatkumiseen.	60
Kuvio 17. Toimintatorstain pelisäännöt.	62
Kuvio 20. Musiikki-kortin aiheet.....	63
Kuvio 21. Kädentaito- kortin aiheet.	64

Kuvio 22. Yhdessäolo-kortin aiheet.....	65
Kuvio 23. Hengellinen anti- kortin aiheet.....	67
Taulukko 1. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen.....	33
Taulukko 2. Esimerkki Benchmarking vierailun teemoittelusta.....	35
Taulukko 3. SWOT-nelikenttä.	36
Taulukko 4. SWOT-analyysin "heikkoudet" teemoittelu.	37
Taulukko 5. Esimerkki Learning cafe' aihealueiden teemoittelusta.	42
Taulukko 6. Esimerkki yhdessäolo- teeman kysymyksistä.....	46
Taulukko 7. Asukkaiden mielipiteitä arkea elävöittävän toiminnan riittävydestä..	47
Taulukko 8. Henkilöstölle tehty SWOT.....	55
Taulukko 9. Esimerkkejä vapaaehtoistoimijoiden järjestämästä asukkaiden arkea elävöittävästä toiminnasta, ja siihen mahdollisesti tarvittavista välineistä.	58

1 JOHDANTO

Kehittämistyön tavoitteena oli käynnistää erään Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevan vanhusten tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden säännöllinen arkea elävöittävä toiminta yhteistyössä vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Kehittämistyön tarkoituksena oli korjata tehostettuun asumispalveluyksikön hoitotyönlaatua, asukkaiden viihtyvyyttä sekä heidän mielenhyvinvointiaan. Mielekäs toiminta ja sosiaalisuus edesauttavat myös asukkaiden toimintakykyä. Kehittämistyön tuotoksena tehtiin asukkaiden arjen elävöittämisen vuosikello.

Kehittämistyön lähestymistapa oli laadullinen. Kehittämistyössä sovellettiin eri tutkimusmenetelmiä, ja siinä oli myös toimintatutkimuksen piirteitä. Aineistoa kerättiin tekemällä henkilöstön kanssa Benchmarking vierailu Hämeeseen sijaitsevaan Voutilan keskukseseen. Tämän lisäksi henkilöstöltä kerättiin tietoa SWOT-nelikentällä ja pyramidiharjoituksen avulla. Vapaaehtoistoimijoilta aineistoa kerättiin hyödyntäen 'Learning cafe' menetelmää. Tehostetun asumispalveluyksikön asukkailta kerättiin aineistoa pelaamalla Laatupelejä ja ryhmähaastattelulla. Laatupelejä pelaaminen toi vaihtelua asukkaiden arkeen ja oli jo sinällään heidän arkeaan elävöittävää toimintaa.

Tehostetussa asumispalveluyksikössä tulee järjestää asukkaille mielekästä ja monipuolista arkea elävöittävää toimintaa. Asukkaiden hyvinvointi, erityisesti mielen hyvinvointi parantuu, kun he saavat osallistua mielekkääseen toimintaan. Vapaaehtoistoimijat voivat olla henkilöstölle tärkeä yhteistyökumppani, kun vapaaehtoistoimijat järjestävät asukkaille arkea elävöittävää toimintaa. Tehostetun asumispalveluyksikön henkilöstön tulee kokea, että vapaaehtoistoiminta on tärkeää ja arvokasta toimintana.

Kehittämistyön aihe valikoitui henkilöstön mielipiteiden ja asukkaiden läheisiltä aiemmin tulleen palautteen perusteella. Lisäksi asukkaat ovat valittaneet, ettei ole mielekästä tekemistä ikkunasta ulos seuraamisen lisäksi. Kehittämistyöntekijällä oli myös mielenkiintoa aiheita kohtaan aiemman työkokemuksen perusteella psykiatriasta hoitotyöstä. Mielenterveys ongelmista kärsiville ihmisille mielekäs ryhmätoiminta on yksi tärkeä hoitomuoto, niin se tulisi olla myös iäkkäiden hoitotyössä tehostetussa asumispalveluyksikössä.

2 IKÄÄNTYNYT TEHOSTETUSSA ASUMISPALVELUSSA

2.1 Ikääntyneiden määrä

Suomessa väestö on ikääntymässä ja vastaavasti samanaikaisesti syntyneiden määrä vähenee. Syntyneiden määrän pieneneminen, väestön ikääntyminen ja työttömyys yhdessä heikentävät Suomessa elatussuhdetta. Vuoden 2017 lopussa Suomessa oli alle 15-vuotiaita 890 424 ja 15–64 vuotiaita oli 3 443 388. Vuoden 2017 lopussa 65 vuotta täyttäneitä oli 1 179 318. Alle 15-vuotiaiden ja 65 vuotta täyttäneiden määrä 100 työkäistä kohden, eli väestöllinen huoltosuhde, oli 60,1. Väestöllinen huoltosuhde on viimeksi ollut tätä korkeampi vuonna 1959. Suomen itsenäisyyden aikana korkeimmillaan väestöllinen huoltosuhde on vuonna 1917 (67,7) ja vuonna 1984 matalimmillaan (46,7). Ikärakenne on Suomessa vinoutunut samoin kuin useassa muussakin kehittyneessä maassa. Kun suuret ikäluokat jäävät eläkkeelle, yhä pienempi ikäluokka jää huolehtimaan yhteiskunnan rahoituksesta ja hyvinvointiyhteiskunnan kannattelusta. (Tilastokeskus 2018, [viitattu 14.10.2018].)

Ihmisten eläessä pidempään muistisairaiden määrä kasvaa voimakkaasti. Ikääntymisen lisäksi muistisairaiden määrän lisääntymiseen vaikuttaa muistisairauksien diagnostiikan ja hoidon kehitys. Iäkkäämpää väestöä asuvilla alueilla on myös enemmän muistisairaita. Alueellisista eroista muistisairaiden määrän suhteen tiedetään toistaiseksi vähän, mutta eri alueilla on merkittäviä eroja. Vuonna 2018 arvioitiin Suomessa olleen yli 190 000 muistisairasta, ja muistisairauteen sairastuu vuosittain noin 145 000 henkilöä. Valtaosa muistisairauteen sairastuneista on yli 80-vuotiaita. Työikäisistä (35–65-vuotiaista) yli 7000 on todettu sairastavan etenevää muistisairautta. Muistisairaudet yleistyvät väestön ikääntyessä. Muistisairaiden määrän on eurooppalaisten ennusteiden mukaan perusteella arvioitu moninkertaistuvan vuoteen 2050 mennessä. (Muistisairauksien yleisyys 2018, [viitattu 3.1.2019].)

Muistisairaiden määrä kasvaa räjähdysmäisesti myös maailmanlaajuisesti. Vuonna 2015 arvioitiin maailmassa olevan lähes 50 miljoonaa muistisairasta. Tämän määrän arvioidaan kaksikertaistuvan joka 20. vuosi. (Muistisairauksien yleisyys 2018, [viitattu 3.1.2019].) Maailmanlaajuinen muistisairaiden määrä oli vuonna 2015

enemmän kuin Espanjan koko väestön määrä. Vuoteen 2050 määrän arvioidaan kasvavan 131,5 miljoonaan. On maita, joissa muistisairaat voidaan leimata, ja he joutuvat elämään sosiaalisesti eristäytyneinä. On arvioitu, että näissä yleensä köyhissä maissa 94 prosenttia muistisairaista hoidetaan kotona ilman terveydenhuollon tukea heille tai heidän läheisilleen. (World Alzheimer Report 2015, 1, [viitattu 23.2.2019].)

Tämä kehittämistyö kohdentuu Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevaan tehostettuun asu-
mispalveluyksikköön. Tästä syystä on nostettu esille erityisesti Etelä-Pohjanmaalla
asuvan väestön ikärakenne ja muistisairauksiin sairastavuus. Etelä-Pohjanmaan
väkiluku oli vuoden 2017 lopussa 195 583 henkeä. Vuoteen 2030 mennessä tilas-
tokeskuksen väestöennusteen (2015) mukaan väkiluvun ennustetaan jonkin verran
kasvavan. Väestö ikääntyy keskimäärin muuta maata nopeammin, ja alueelliset erot
ovat suurehkoja. Väestöennusteen mukaan vuonna 2030 yli 75- vuotiaiden määrä
kunnittain vaihtelee 12,3–24,5 prosentin välillä. Ikäihmisten palveluja kehitettäessä
tulisi huomioida, että palvelut olisivat lähipalveluja ja mahdollisimman tasavertaisia
asuinpaikasta riippumatta. Etelä-Pohjanmaalla muistisairauksiin sairastuneiden
määrä on maan korkeimpia. Alueelliset erot maakunnan sisällä ovat isoja. Vuonna
2015 ikävakioitu dementiaindeksi oli Etelä-Pohjanmaalla 118,7. Etelä-Pohjanmaata
korkeampi dementiaindeksi oli vain Kainuussa, Kymenlaaksossa, Pohjoispohjan-
maalla ja Pohjois-Savossa. Koko maan indeksin arvo oli 100. Indikaattori kuvaa 65-
vuotta täyttäneen väestön Alzheimerin taudin takia myönnettyjen lääkkeiden erityis-
korvausoikeuksien esiintyvyyttä. (Etelä-Pohjanmaan ikäihmisten yhteensovitettu
palvelukokonaisuussuunnitelma 2018, 8–11, [viitattu 23.2.2019].)

2.2 Ikääntymisen seurauksena tapahtuvia muutoksia

Osa ikääntymiseen liittyvistä muutoksista näkyy ulkonäössä, ja osa vaikuttaa toi-
mintakykyyn. Ikääntyminen jatkuu koko eliniän, ja alkaa jo syntymästä. Ikääntymistä
voi havaita toimintakyvyn eri osa-alueilla. Fyysisen ja psyykkisen ikääntymisen seu-
rauksena tapahtuu muutoksia, jotka vaikuttavat heikentävästi terveyteen ja toimin-
takykyyn. Biologisen ikääntymisen seurauksena keho rappeutuu asteittain. Kogni-
tiivisia ikääntymismuutoksia tapahtuu älykkyydessä, muistissa ja oppimiskyvyssä.

Sosiaalinen ikääntyminen vaikuttaa ikääntyneen ja yhteiskunnan väliseen vuorovaikutukseen. Yksilölliset erot ikääntymisen alkamisajankohdassa ja nopeudessa ovat suuria. (Kari ym. 2013, 126.)

Ikääntyessä lihasvoima heikentyy, ja tämä vaikuttaa ikääntyneen toimintakykyyn. Lihasvoiman heikentymiseen voi vaikuttaa ikääntymisen lisäksi esimerkiksi pitkäaikaissairaudet ja lääkitys. Lihasvoiman harjoitukset saattavat helpottaa arjessa selviytymistä. Sydämen toimintakyky heikkenee, ja tämä rajoittaa fyysistä suorituskyyä ja myös stressin sietokyky laskee. Ikääntynyt tarvitsee palautumiseen entistä kauemman aikaa. Luuston haurastuminen alkaa noin 40 vuotiaana, ja jatkuu loppuiän. Hormonitoiminnan muutokset, ravitsemus ja vähäinen liikunta ovat osa syitä luiden haurastumiseen. Ikääntyessä nivelten liikkuvuus pienenee, ja se vaikuttaa ikääntyneen toimintakykyyn. Nivelten liikeratojen rajoitus voi vaikeuttaa esimerkiksi portaiden käyttöä, tai tuolilta ylösnouseminen voi olla hankalaa. Nivelten rustokudoksen kulumisen lisää alttiutta nivelrikolle. Eniten nivelrikkoa ja kulumia esiintyy ikääntyneillä lonkka ja polvinivelien lisäksi selkärangassa. (Kelo ym. 2015, 12–16.) Liitteenä (Liite 1.) ikääntyessä tapahtuvista muutoksista (mukaellen Kari ym. 2013, 124–125).

Toiset ikääntyneet muuttuvat lisääntyneiden vaivojen, toisista riippuvuuden ja osallisuuden vähenemisen seurauksena mielialaltaan negatiivisiksi. Ikääntyneen negatiivisuus ja samojen asioiden toistelu vaikuttaa usein myös ikääntyneen läheisten jaksamiseen. Negatiivinen ikääntynyt voi syyllistää läheisiään, tai ”kilpailuttaa” kuka heistä on paras tukija. Hoitopaikassakin negatiivisesti asioihin suhtautuvaa ikääntynyttä on haasteellista hoitaa. Hän juoksuttaa henkilökuntaa ja jakaa heidät hyviin ja huonoihin hoitajiin, sekä on yleisesti tyytymätön hoidontasoon. Syytä negatiivisuudelle on hankala löytää. (Räsänen 2018, 30.) Räsänen (2018, 30–31) mukaan joskus saattaa ilmetä ongelmia, kun ikääntynyt ei halua tulla kohdelluksi vanhuksena, ja kieltää avun tarpeen joskus erärealistisellakin tavalla omiin kykyihinsä uskomalla.

2.3 Ikääntyneen hoitotyö

Ikääntyvässä Suomessa täytyy varautua takaamaan tulevaisuudessakin mahdollisimman terve ja toimintakykyinen vanheneminen. Väestön ikääntyessä palvelujärjestelmän täytyy uudistua, nykyisenkaltaisen järjestelmän ylläpitäminen ei ole taloudellisesti mahdollista. Onnistunut palvelujen rakennemuutos edellyttää palvelujen sisällön uudistusta sekä ikäihmisten parissa työskentelevien osaamisen kehittämistä. Vuonna 2017 Suomessa oli reilu miljoona 65 vuotta täyttänyttä. Suurin osa heistä, lähes miljoona ikäihmistä eli itsenäisesti arkeaan. Palveluja käytti säännöllisesti noin 150 000 henkilöä. Noin 95 000 henkilöä sai kotiin annettavia palveluita säännöllisesti, tämän piiriin kuuluu säännöllinen kotihoito tai omaishoidon tuki. Ympäri vuorokautista hoitoa ja huolenpitoa terveyskeskussairaaloiden pitkäaikaishoidossa, vanhainkodissa tai tehostetussa asumispalvelussa sai 50 000 henkilöä. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017-2019. 2017, 10, [viitattu 23.2.2019].) Kunnat voivat tuottaa tehostetun asumispalvelun itse, tai hankkia ne ostopalveluna yksityiseltä tai julkiselta palveluntuottajalta. Kunnat tai kuntayhtymät tuottavat 53 prosenttia tehostetusta asumispalvelusta ja järjestöt tai yritykset 47 prosenttia. (Voutilainen ym. 2016, [viitattu 24.2.2019].)

Sosiaalihuoltolain (L 30.12.2014/1301, [viitattu 11.11.2017]) 21 §:n mukaan palveluasumista järjestetään ihmisille, joilla on tarvetta soveltuvaan asuntoon sekä he tarvitsevat huolenpitoa ja hoitoa. Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu henkilöille, joilla on ympärivuorokautisen hoidon ja huolenpidon tarve. Palveluasuminen on palveluasunnoissa järjestettyä asumista ja palveluita. Palveluihin sisältyy asukkaan tarpeen mukainen hoito ja huolenpito, toimintakykyä edistävä ja ylläpitävä toiminta, ateriat, vaatehuollon, peseytymisen sekä siivouksen palvelut, sekä myös palvelut, jotka edistävät osallisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä. Tehostetussa palveluasumisessa palvelut järjestetään asukkaan tarpeiden mukaan ympäri vuorokauden. (L. 30.12.2014/1301, [viitattu 11.11.2017].)

Ympäri vuorokautisen hoidon asukkailla kahdella kolmesta on vähintään keskivaikea muistisairaus. Muistisairaalle asukkaalle ympärivuorokautinen hoidonlaatu on erityisen tärkeä. (Voutilainen ym. 2016, [viitattu 24.2.2019].) Lain (28.12.2012/980, [viitattu 11.11.2017]) 10 §:n mukaan kunnilla on oltava käytettävissä riittävästi moni-

puolista asiantuntemusta ja osaamista pystyäkseen vastaamaan ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseen sekä järjestämään laadukkaita sosiaali- ja terveystalvveluja iäkkäille henkilöille. Tehostetun asumistalvvelun henkilökunnan arvot ja osaaminen vaikuttavat muistisaira-
 raan elämän- ja kuolemanlaatuun. Pystyäkseen turvaamaan hyvän hoidon, tarvitaan riittävä määrä henkilökuntaa. Lääkärin tulee käydä yksikössä säännöllisesti arvioimassa asukkaiden terveydentilaa ja lääkehoitoa. Muistisairasta tulee hoitaa kokonaisvaltaisesti mukaan lukien käytöshäiriöiden hoito ja hyvä saattohoito. Tarkoituksenmukainen hoito toteutetaan, ja akuuttihoidon tilanteisiin tulee olla selkeät dokumentoidut ohjeet. Ohjeet tulee olla kaikkien työntekijöiden tiedossa. (Voutilainen ym. 2016, [viitattu 24.2.2019].)

Tehostettu asumistalvvelu on suunnattu ikäihmisille, jotka eivät enää pärjää koto-
 naan, ja jotka tarvitsevat palveluympäristön, jossa on henkilökuntaa paikalla tarvitsevat ympärivuorokautisesti (Tehostetun palveluasumisen sääntökirja 2011, 10, [viitattu 19.9.2018]). Tehostetun palveluasumisen sääntökirjan (2011, 10, [viitattu 19.9.2018]) mukaan tehostetun asumistalvvelun asukkaita kuvaavat jotkut seuraavista määritelmistä:

- Toimintakyky on selvästi alentunut
- Tarvitsee runsaasti ohjausta ja apua päivittäisissä toimissa
- Tarvitsee liikkuessaan apuvälineitä tai avustamista henkilökohtaisesti
- Virtsanpidätuskyvyttömyys
- Useita ikääntymiseen liittyviä pitkäaikaissairauksia
- Selviytyminen vaatii ympärivuorokautista valvontaa ja henkilökunnan saatavilla oloa
- Diagnosoitu vaikea tai keskivaikea dementia.

Toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä päivittäisistä toimista omassa asuinym-
 päristössään. Toimintakykyyn liittyvät fyysiset, psyykkisiin sekä sosiaaliset toiminnot kuten esimerkiksi liikkumiskyky ja aistitoiminnot, tunnetilat, muisti, asiointikyky sekä vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. Ikääntyneiden toimintakyky on viime vuosia yleisesti parantunut, koska sairauksien hoitoa ja kuntoutusta on tehostettu ja elintavat ovat aikaisempaa terveellisempiä. Toimintakyvyn ylläpitäminen vaikuttaa ikään-
 tyneen elämänlaatuun ja hyvinvointiin. (Kelo ym. 2015, 27–31). Kelo ym. (2015,

242) painottavat ammattihenkilöstön kuntouttavan ja toimintakykyä edistävän työotteen tärkeyttä ikääntyneiden hoidossa. Heidän mielestään ikääntynyttä kannatta avustaan vain tarvittaessa. Avustamista tärkeämpää heidän mielestään on ikääntyneen motivointi ja tukeminen arjen toiminnoissa. He painottavat henkilökunnan, ikääntyneen ja läheisten välistä yhteistyön merkitystä, sekä sitä, että täytyy olla tietoa ikääntyneen voimavaroista ja avuntarpeesta.

Voutilaisen ym. 2016, [viitattu 24.2.2019] mukaan ympärivuorokautisen hoidon asukkailla kahdella kolmesta on vähintään keskivaikea muistisairaus. Tästä syystä ikääntymisen seurauksena tapahtuvaa muistin heikentymistä ja muistisairaahan kohtaamista käsitellään tässä kehittämistehtävässä laajemmin. Muistisairaahan kohtaamisen periaatteisiin kuuluu kunnioittaminen, arvostaminen ja luottamuksen saaminen. Periaatteisiin sisältyy monia asioita: kuunteleminen, empaattisuus, läheisyyden ja etäisyyden säätteleminen, välittäminen ja kärsivällisyys. Kyky vastavuoroisuuteen ja toisen huomioimiseen vähenee muistisairauden edetessä. Kun muistisairaalla ei ole enää kykyä entisellä tavalla ilmaista itseään ja ymmärtämään toisen tarkoitusta, kohtaamisen ja kohtelun merkitys kasvaa vuorovaikutuksessa. Tasa-arvoisuus säilyy, vaikka tasavertaisuus vuorovaikutuksessa muuttuu. (Mönkäre 2014a, 86.) Iäkkään ihmisen ”päivän kunto” voi vaihdella suuresti eri tapaamiskertojen välillä. Iäkkään vointiin vaikuttavat esimerkiksi erilaiset akuutit taudit, toipilasvaihe, jos on huonosti nukkunut yö taustalla tai voimakkaat tunnekuohut. (Säpyskä-Nordberg ym. 2016, 11, [13.1.2019].) Säpyskä-Nordberg ym. (2016, 11, [13.1.2019]) painottavatkin aina tarkistamaan ja kysymään iäkkään ihmisen voinnin ennen arkea elävöittävän toiminnan aloittamista.

Muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa ei niinkään ole kysymys siitä, mitä teet, vaan siitä miten teet ja millä tavoin olet läsnä. Vapaan ja ystävällisen ilmapiirin luominen on tärkeä. Muistisairaalla on omanlainen ajankäsitys. Hän elää toisaalta hetkessä, mutta toisaalta menneisyydessä. Muistisairaahan ihmisen kanssa on suostuttava rauhallisuuteen ja hitauteen. (Suomen evankelisluterilaisen kirkon julkaisuja 2018, 9.) Hohenthal-Antinin (2013, 193) mukaan muistisairaajat ihmiset arvostavat luovassa kohtaamistilanteissa huumoria ja myönteistä asennetta sekä sitä, että oma per-

soona on pantu peliin. Mönkären ja Semin (2014, 124) mielestä hienotunteinen kannustaminen voi motivoida iäkästä muistisairasta kohtaamistilanteessa, mutta pakottaminen ja liialliset vaatimukset saavat yleensä aikaan päinvastaisen reaktion.

2.4 Kehittämiskohteena oleva tehostettu asumispalveluyksikkö

Kehittämistyö on tehty yhteistyössä erään Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevan tehostetun asumispalveluyksikön kanssa. Tehostetun asumispalveluyksikön asukkaat ovat dementoituneita ja heillä on liikuntarajoitteita. Lähes kaikilla asukkailla on diagno-soitu muistisairaus. Lisäksi muutama asukkaista on halvaantunut aiemmin sairastetun aivoinfarktin seurauksena. Liikuntarajoituksista tai muistamattomuudesta joh-tuen asukas ei pärjää enää kotona kotihoidon ja muiden läheisten tuen avulla.

Kyseessä olevassa tehostetussa asumispalveluyksikössä asuu vuokralla noin 40 asukasta, ja hoitajamitoitus on 0.63. Asukkailla on iän ja sairauksien aiheuttamia rajoitteita, jotka vaikuttavat arjessa selviytymisessä. Osa asukkaista pystyy syö-mään itse, kun heille tuodaan valmis ruokatarjotin. Toiset asukkaat ovat hoitajan tai muun läheisen avulla ruokailussa hieman avustettavia tai täysin syötettäviä. Osa asukkaista kykenee kävelemään lyhyen matkan sisätiloissa rollaattorin ja hoitajan avustamana. Osa asukkaista on lähes vuoteeseen hoidettavia, heitä nostetaan nos-turin avulla istumaan. Aukkaiden muisti- ja puheentuottamisongelmat vaikeuttavat asukkaiden kanssa käytävää keskustelua.

Kehittämiskohteena olevan tehostetun asumispalveluyksikön perustehtävä on taata asukkaille arvokas ja yksilöllinen vanhuus, sekä hyvä kokonaisvaltainen perushoito. Toiminnan perustana on ammatillinen työote, joka kunnioittaa asukasta sekä tukee ja edistää asukkaan toimintakykyä. Jokaista asukasta kohdellaan yksilönä, jolla on oma elämänhistoria. Tämä huomioidaan mahdollisuuksien mukaan hoitamisessa. Hoitoa toteutetaan asiakaslähtöisesti omahoitajuuden ja tiimityöskentely avulla. Ym-päristö on turvallinen ja mahdollisimman virikkeellinen sekä kodikas. Avainase-massa on läheinen yhteistyö omaisten ja läheisten kanssa. Aukkaita hoidetaan yk-silöllisen hoito- ja palvelusuunnitelman mukaan. Iltapäivään ajoittuvat useimmiten arkea elävöittävät tuokiot, kuten seurakunnan hartaushetket ja erilaiset ulkopuolis-

ten vierailut. Iltapäivisin asukkaiden kanssa ulkoillaan, järjestetään musiikkituokioita, muisteluhetkiä ja muuta toimintaa, tai yhteistä aikaa asukkaan ja omahoitajan kanssa. (Tehostetun asumispalveluyksikön x omavalvontasuunnitelma 2018, [viitattu 19.9.2018].) Tehostetussa asumispalveluyksikössä on erityisesti noussut esille toive säännöllisesti tapahtuvasta vapaaehtoistoimijoiden järjestämästä asukkaita osallistavasta ja heidän arkeaan elävöittävästä toiminnasta.

3 VAPAAEHTOISTOIMINTA TEHOSTETUSSA ASUMISPALVELUYKSIKÖSSÄ

3.1 Vapaaehtoistoiminta

Hållfastin (2018, 254) mukaan Suomessa ei ole erillistä lakia koskien vapaaehtoistoimintaan, mutta sitä koskevia viittauksia löytyy useasta säädöksestä. Vapaaehtoistoimijan rooli ja tehtävät ovat erilaisia eri maanosissa ja kulttuureissa. Suomessa roolien raja ammattihenkilöiden ja vapaaehtoisten välillä on tiukka ja vapaaehtoiset voivat tehdä hyvin rajallisia tehtäviä. Toisenlaisessa kulttuurissa vapaaehtoiset voivat tehdä myös hoitotoimia. Vapaaehtoistoiminnalla on Euroopassa pidemmät perinteet verrattuna Suomeen. Siellä vapaaehtoistoimijoilla on hoitoyksikössä isompi ja luontevampi rooli. Toimintakulttuurit muuttuvat hitaasti, mutta on todennäköistä, että myös meillä Suomessa vapaaehtoisten merkitys tulevaisuudessa kasvaa. (Hållfast 2018, 256.) Suomessa tehdään paljon vapaaehtoistyötä. Useampi kuin joka kolmas suomalainen on joskus toiminut vapaaehtoistoimijana jossain järjestössä, puolueessa tai liikkeessä. Tämän lisäksi on vielä suuri määrä ihmisiä, jotka halusivat tehdä vapaaehtoistyötä, jos heitä pyydetäisiin. Toisaalta lähes jokaisessa yhdistyksessä mietitään, miten voisi saada toimintaan mukaan lisää aktiiveja, ja miten heitä voisi sitouttaa pysymään mukana toiminnassa. (Tennilä 2017, 5.)

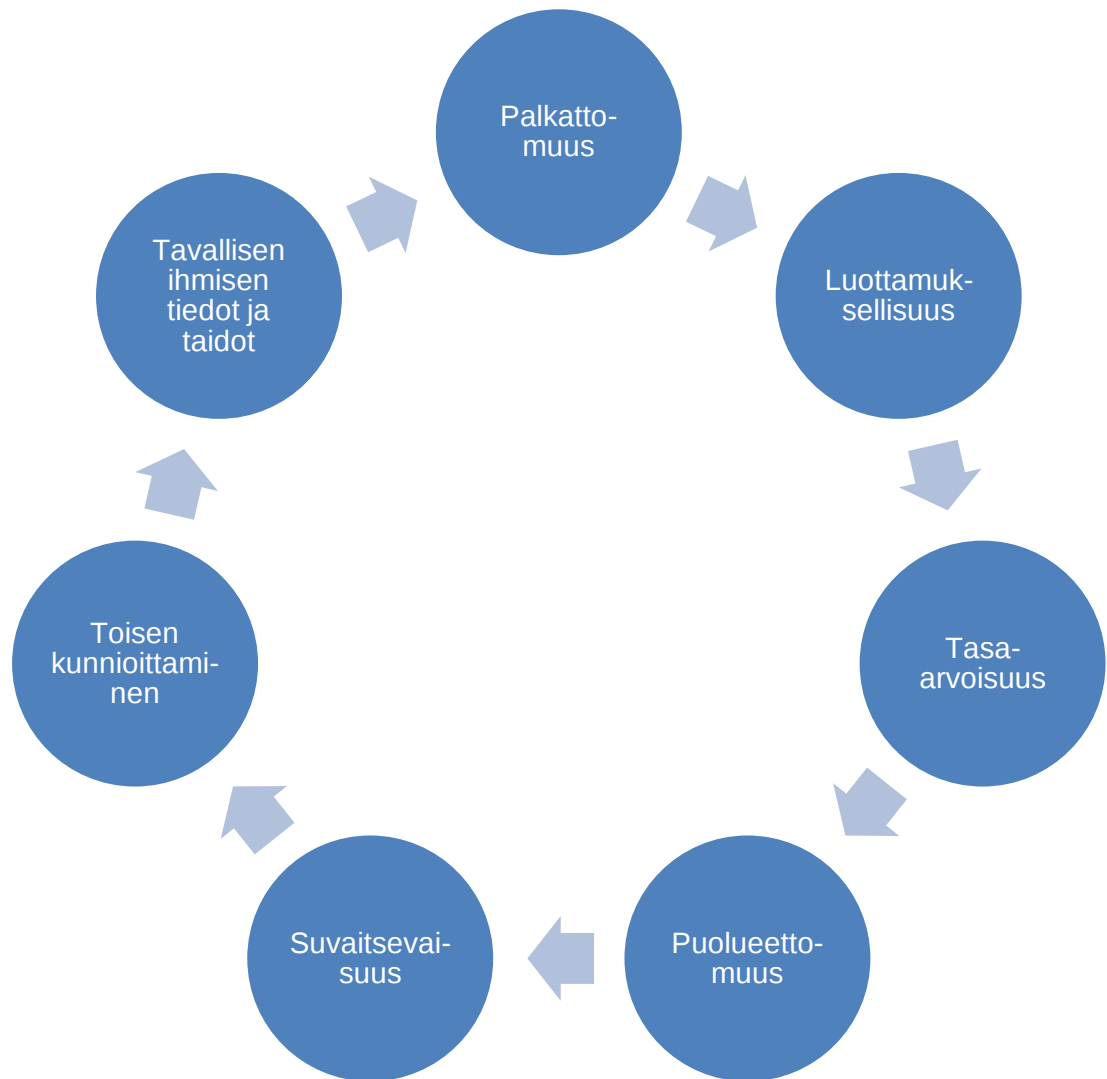
Vapaaehtoistoiminta on ennaltaehkäisevää toimintaa. Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on lisätä terveyttä ja hyvinvointia sekä järjestää mahdollisuuksia osallistumiseen ja vaikuttamiseen. Vapaaehtoistoiminta perustuu keskinäiseen vapaaehtoisuuteen, vastavuoroisuuteen sekä tasa-arvoon. Toiminta perustuu luottamuksellisuuteen ja on palkatonta. Vapaaehtoistoimija toimii itselle sopivana ajankohtana, omin tiedon ja taidon itselleen parhaiten sopivassa tehtävässä ammattihenkilöstön rinnalla. (Vapari- vapaaehtoistoiminnan palvelut 2018, [viitattu 24.1.2018].) Principi ym. (2014, 21–22) painottavat vapaaehtoistyön olevan palkatonta auttamis- tai tukemistyötä, joka ei kohdistu omiin perheenjäseniin.

Vapaaehtoistoiminnan kautta voi osallistua ja vaikuttaa. Vapaaehtoisena ollaan omasta tahdosta tehtävässä, jonka kokee itselle tärkeäksi ja merkittäväksi. Vapaaehtoistoiminnasta ei makseta palkkaa. Vapaaehtoistoiminnan kautta voi oppia uusia

taitoja, tutustua uusiin ihmisiin ja tuntea onnistumisen kokemuksia sekä saada hyvää mieltä. (Vapari-vapaaehtoistoiminta 2018, [viitattu 24.1.2018].) Paasivaaran ym. (2013, 73) mukaan vapaaehtoistoimijoiden ja ammattilaisten väliselle yhteistyölle tyypillistä on vapaaehtoisuus, vuorovaikutuksen ja tekijöiden korostaminen, yhteiset tavoitteet ja yhdessä sovitut menettelytavat.

Vapaaehtoistoiminta on omasta halusta lähtevää toisen ihmisen hyväksi tapahtuvaa toimintaa. Jokaisella ihmisellä on omat syynsä aloittaa vapaaehtoisena työntekijänä. Usein vapaaehtoisuudesta saa myös itselleen jotain: hyvää mieltä, toimintaa, uusia tuttavuuksia ja merkityksen tunnetta. Vapaaehtoinen toiminta voi olla jatkuvaa ja viikoittaista tai kertaluontoista tai satunnaista. Vapaaehtoistyöntekijällä on oikeus itse valita haluamansa toimintamuoto ja sitoutua toimintaan haluamakseen ajaksi. Vapaaehtoisella on myös oikeus kieltäytyä tehtävästä. (Siltainsuu ym. 2015, 8)

Vapaaehtoinen tekee työtään tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Hän toimii omana itsenään eikä koskaan korvaa ammattihenkilöstöä. On tärkeää, että vapaaehtoinen kykenee tunnistamaan asukkaan toiveet ja tarpeet, ja auttaa arjessa kuten hän toivoo. Asukkaan itsemääräämisoikeutta ei sovi loukata. Vapaaehtoisen tulee kuunnella asukkaan mieltymyksiä esimerkiksi käyntitiheydestä ja -ajankohdasta mahdollisuuksien mukaan. Vapaaehtoistoiminnan tulee olla antoisaa ja mielihyvän kokemuksia tuottavaa niin asukkaalle kuin vapaaehtoistoimijalle itselleenkin. Vapaaehtoinen ja asukas ovat tasa-arvoisia ja ihmisinä yhtä arvokkaita. Vapaaehtoistoiminta on aina luottamuksellista ja vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen. (Siltainsuu ym. 2015, 8–9.)



Kuvio 1. Vapaaehtoistoiminnan periaatteet (Mukaellen Hållfastia 2018, 254).

Hållfast (2018, 254) sanoo, että periaatteiden lisäksi vapaaehtoistoimijalla on myös oikeuksia ja velvollisuuksia. Hänen mukaansa nämä oikeudet ja velvollisuudet suojelevat sekä vapaaehtoistoimijaa että autettavaakin, ja ehkäisevät ongelmia. Seuraavalla sivulla oleva kuvio on mukaeltu Hållfastin mukaan vapaaehtoistoimijoilla olevista oikeuksista ja velvollisuuksista.

Vapaaehtoistoimijan oikeudet	Vapaaehtoistoimijan velvollisuudet
• Oikeus perehdytykseen ja ohjaukseen • Oikeus elämäntilanteen ja osaamisen mukaiseen toimintaan • Oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä ja lopettaa halutessaan	• Velvollisuus toimia sovitun mukaisesti • Velvollisuus toimia tuettavan henkilön ehdoilla • Velvollisuus ilmoittaa muutoksista

Kuvio 2. Vapaaehtoistoimijan oikeudet ja velvollisuudet (Mukaeltu Hållfast 2018, 254).

Vapaaehtoistoimijat ovat tehostetun asumispalveluyksikön henkilöstön yhteistyökumppani, ja oivallinen apu arjessa. Vapaaehtoistoimijat ymmärtävät ja osaavat kunnioittaa tehostetun asumispalveluyksikön arjen sujuvuutta. He tietävät usein talon tavat, ja tuntevat jonkun asukkaista tai henkilökunnasta. Vapaaehtoistoimijat ymmärtävät osallistavuuden merkityksen, ja sen, että jokainen asukas ansaitsee oman huomionsa. Vapaaehtoistoimijat eivät tule paikalle palkkiota vastaan, vaan heillä on aito halu tuoda iloa ikääntyneen asukkaan arkeen. Tästä syystä vapaaehtoistoimijat ovat pidettyjä ja arvostettuja vierailijoita. (Siltainsuu ym. 2015, 11.)

3.2 Tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden arjen elävöittäminen

Vanhustyön keskeisempiä tavoitteita on ikääntyneen hyvän mielen ja toimintakyvyn säilyminen. Jos ikääntyneellä fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja henkiset tarpeet toteutuvat, hänen elämässään on laatua, ja hän voi elää mahdollisimman normaalia ja tasapainoista elämää huonovointisenakin. Vaikka toimintakyky ikääntyneellä olisikin jo todella huono, hänellä on kuitenkin vielä jäljellä kykyjä ja taitoja, joihin voi-

daan tukeutua. Jos iäkkään elämässä on liian vähän virikkeitä tai se on tapahtumaköyhää, seurauksena voi olla toimintakyvyn ja mielialan heikkeneminen ennen aikaisesti. (Kuikka ym.2014, 10.)

lökkään arkeen tulee luoda toimintaa. Toimintaan osallistuminen antaa iäkkäälle syyn elää. Ihmisillä on erilainen osallistumisen tarve. On erityisen tärkeää, että viriketoiminta suunnitellaan yksilöllisten toiveiden mukaan. (Aejmelaeus ym. 2007, 99.) Brandin ym. (2013, 7) mukaan ikääntyneelle suunnatussa toiminnassa on tärkeää löytää sellaista tekemistä, joka sopii heille itselleen sekä kiinnostaa heitä. Luovan toiminnan tavoitteet pysyvät yleensä ennallaan vaikka ihminen ikääntyy ja mahdollinen muistisairaus etenee. Luovan toiminnan tavoitteena on tuottaa mielihyvää, erilaisia tunnekokemuksia ja elämyksiä sekä lisätä itseilmaisua. Näiden tavoitteiden lisäksi voi tulla mukaan myös uusia tavoitteita kuten esimerkiksi ylläpitää iäkkään muistisairaana toimintakykyä ja taitoja sekä vahvistaa sosiaalisia suhteita. (Mönkäre ym. 2014, 123.)

Kehittämistyöntekijä puhuu mieluummin arkea elävöittävästä toiminnasta, mutta useissa lähteissä kuitenkin kyseisestä asiasta puhutaan viriketoiminta nimeä käyttäen. Kehittämistyöntekijä käyttää myös viriketoiminta nimeä, jos sitä on alkuperäisessä lähteessä käytetty. Viriketoiminnalla tarkoitetaan ihmistä aktivoivaa toimintaa. Viriketoiminnan tavoitteena on esimerkiksi aktivoida muistia sekä havainnointi- ja keskittymiskykyä, antaa sisältöä elämään, ylläpitää henkistä vireyttä sekä tarjota kokemuksia ja yhdessäolon iloa. Kähäri-Wiik ym. (2008, 150.) Kähäri-Wiik ym. mukaan (2008, 151) viriketoimintaa voi olla mm.

- Toisten ihmisten tapaaminen, kodin ulkopuolella käyminen
- Muistelu ja aivojumppa, erilaiset tietovisat ja arvoitukset
- Käsityöt ja askartelu
- Elämäntaitojen jakaminen nuoremmille sukupolville, keskustelu
- Pelaaminen
- Laulaminen, liikkuminen, tanssiminen
- Leipominen
- Retkeily, kalastus
- Kasvimaan ja eläinten hoitaminen
- Kulttuuritapahtumiin osallistuminen.

Luovan toiminnan avulla ihminen saa etäisyyttä arkeen, uudenlaisia näkökulmia elämään sekä kokemuksia merkityksellisyydestä. Luovassa toiminnassa voidaan hyödyntää tukena esimerkiksi musiikkia, runoja, valokuvia, liikuntaa, käden taitoja, itselle tärkeitä tavaroita, luontokappaleita sekä tunto- ja hajuaistiin perustuvia harjoituksia. (Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta 2018, [viitattu 21.3.2018].) Vanhuksille suunnatuissa aktiviteeteissa on tärkeää painottaa hänen osaamistaan ei vajavaisuuksia, kuten fyysistä huonoa kuntoa tai muistamattomuutta (Kuikka ym. 2014, 9). Hohenthal-Antin (2006, 16) painottaa, että luovuus kuuluu kaikille katso-matta henkilön ikää, sukupuolta, rotua, kuntoisuutta tai toimintakykyä. Useissa ikääntyneiden hoitolaitoksissa tehdään yhteistyötä alueen päiväkotien ja koulujen kanssa. Ikääntyneet ja lapset tai nuoret järjestävät yhteisiä tilaisuuksia tai tapahtumia. Ohjelmana voi olla esimerkiksi lukemista, retkiä, ruoanlaittoa ja tarinointia. (Saarenheimo ym. 2013, 57.)

Musiikki on hyvin yleinen vapaaehtoistoiminnan muoto (Siltainsuu ym. 2015, 8). Muistisairauden edetessä musiikkiin liittyvät kyvyt voivat säilyä kauemman kuin kielelliset toiminnot ja muisti. Usein tuttujen laulujen sanat löytyvät muistista ja laulaminen sujuu vielä silloinkin, kun puheen tuottaminen on hankalaa. Musiikkia kuunnellessa aivot aktivoituvat laajasti, ja vielä laajemmin, kun itse laulaa tai soittaa. Musiikin mukana tanssiminen ja liikehtiminen on luontaista. Hyräileminen ja laulaminen rauhoittavat mieltä ja ahdistus helpottuu. Vaikka puhuminen voi olla hankalaa, usein musiikin kuuntelu tai laulaminen yhdessä sujuu. (Mönkäre 2014b, 125–126.) Musiikkia on käytetty pitkään kuntouttavana tukimuotona. Esimerkiksi vuonna 2003 Sari Laitinen on tutkinut aivoverenkiertohäiriöistä kuntoutuvien musiikkiryhmää. Tulosten mukaan musiikki antaa arkeen jotain ainutlaatuista: musiikki luo tunnelmaa, muistoja, rentouttaa ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Musiikki voi myös akti-voida toimintaa. Musiikilla on merkitystä elämänlaatuun. Musiikki voi herättää muistoja, ja sen avulla voi ilmaista tunteita. (Laitinen 2003, 39.) Hohenthal-Antin (2006, 102) painottaa, että huumorintaju ei katoa muistisairauden myötä.

Muistisairauden edetessä sairastunut ei enää osaa kertoa kuka hän on tai minkälaisen elämän hän on elänyt. Muistisairas ei enää muista perhettään eikä sitä, mitä on tehnyt työkseen ja harrastanut. On tärkeää tukea muistisairasta ja vahvistaa hänen murenevaa persoonallisuuttaan. Toinen henkilö voi kertoa muistisairaalle hänen

elämäntarinaansa, muistella menneitä asioita esimerkiksi valokuvien avulla. **Muistelun** avulla voi vahvistaa muistisairaana käsitystä itsestään. (Hohenthal-Antin 2013, 68.) Aejmelaeuksen ym. 2007, 100) mukaan Alzheimerin taudin hoidossa on käytetty muistikuntoutusta jo 1960-luvulta lähtien. Oman menneisyyden muistelu helpottaa iäkästä itsensä hahmottamisessa sekä menneisyys ja nykyisyys sitoutuvat toisiinsa. Muistelun aiheena voi olla mikä tahansa ikääntyneelle tärkeä aihepiiri, kuten esimerkiksi perhe, koti ja eläimet. (Aejmelaeus ym. 2007, 100–101.)

Valokuvia käytetään yleisesti muistiherättäjinä. Valokuvien katselun pohjalta herää usein vilkasta keskustelua. Valokuvat, jotka liittyvät muistisairaana elämään, kuten oma rippikuva tai hääkuva, synnyttävät runsaasti henkilökohtaisia muistoja. Valokuvista ja lehdistä leikatuista kuvista voi tehdä muistisairaalle leikekirjan, joka kertoo hänelle tärkeistä elämäntapahtumista ja muista hänelle mielenkiintoisista asioista. Leikekirja auttaa muistisairasta muistamaan kuka hän on, ja siitä mitä hän on elämänsä aikana tehnyt. Myös erilaisia esineitä voidaan käyttää muistinherättäjinä. Esimerkiksi vanhat työkalut tai muut muistisairaana elämään liittyneet esineet aiheuttavat tunteita ja tuovat mieleen esineeseen liittyviä muistoja. Vaikka muistisairaana olisi vaikea sanallisesti kertoa esineestä, hän voi haluta pitää sitä kädessään ja näyttää miten sitä käytettiin. (Hohenthal-Antin 2013, 52–54.)

Muistelutyö voi olla ennaltaehkäisevää tai kuntouttavaa. Ihminen voi saada muistoista voimaa. Erilaiset ihmisryhmät ja sukupolvet voidaan luovan muistelutyön avulla koota yhteen ja rakentaa yhteisöllisyyttä ja välittämisen kulttuuria. Arvostus eri ihmisryhmiä kohtaan kehittyy henkilökohtaisten kontaktien avulla. Ikäihmisten muistellessa nuoremmille ikäpolville siirtyy elämäkokemusta. Hiljainen tieto ja kokemukset siirtyvät näin sukupolvilta toisille. Muistelemalla ja jakamalla kokemuksiinsa ikäihmiset voivat rakentaa siltaa menneisyyden ja nykyisyyden välille. Ikäihminen saa elämänsä merkitystä, kun hän kokee olevansa tärkeä nuoremmille sukupolville. (Hohenthal-Antin 2009, 101–103.)

Ulkoilu lisää mielenhyvinvointia. Liikkuminen luonnossa piristää mieltä ja voi tarjota positiivisia tunnekokemuksia. Ympäristö voi tuoda muistoja vaikkapa menneiden vuosien kalastusretkiltä. Ulkoilu mahdollistaa usein myös sosiaaliset suhteet. Ulkona liikkuminen, erityisesti talvella, on usein haasteellisempaa verrattuna sisätiloissa liikkumiseen. Raittiissa ulkoilmassa olon jälkeen väsymys on luonnollista ja

on helpompi rentoutua. Ulkoilu helpottaa usein kipujakin, joka auttaa unen saantia. Ulkoilu osaltaan lisää myös terveempiä elinvuosia: sydän- ja verenkiertoelimistön suorituskyky paranee, alentaa verenpainetta, ääreisverenkierto ja nivelten liikkuvuus paranee sekä toimii myös apuna painonhallinnassa. Liikunnan lisäämisestä hyötyvät erityisesti ne iäkkäät henkilöt, jotka eivät ole itsekseen päässeet tai uskaltaneet lähteä ulkoilemaan liikkumiskyvyn ollessa huono. (Säpyskä-Nordberg ym. 2016, 8, [viitattu 13.1.2019].) Säännöllisellä liikunnalla sekä harjoittelun avulla voidaan parantaa iäkkään ihmisen lihasvoimaa ja tasapainoa. Tehokkaimmat tulokset harjoittelusta näkyvät heillä, joilla on vaikeuksia liikkumisessa, kuten esimerkiksi tuolilta ylös nousussa. Iäkkään avun tarve lisääntyy liikkumiskyvyn heikkenemisen myötä. (Karvinen ym. 2009, 4, [viitattu 26.2.2019].)

Puutarhanhoitoon liittyvät kokemukset tekevät hyvää ihmiselle. Vihreällä elinympäristöllä on myönteisiä vaikutuksia ihmisen psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Tämä onnistuu myös liikuntarajoitteisten ja muistisairaiden ihmisten kanssa, ja monissa tapauksissa apuna voi käyttää muistelua. Muistelua voi hyödyntää esimerkiksi jonkun kasvin nimen muistelussa, tai mitä kukkia asukas muistaa lapsuudenkodistaan, tai mitä kukkia asukas on istuttanut oman kodin pihaan. (Nikkilä 2003, 7—30). Puutarhanhoidolla on merkitystä pitkäaikaishoidossa olevan muistisairaahan ihmisen emotionaaliseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Esimerkiksi kasvien katselu tai puutarhassa seurustelu luo positiivisia tunteita ja voi parantaa muistisairaahan ihmisen mielenhyvinvointia. (Rappe 2005, 37, [viitattu 13.3.2019].)

Vaikea-asteisessakin muistisairaudessa säilyy kyky kokea **hengellisyyttä**. On tärkeää, että tunnistetaan ja huomioida myös muistisairautta sairastavan ihmisen hengelliset tarpeet. Myös muistisairastuneet ovat kirkon ja seurakunnan täysivaltaisia jäseniä. Usko tukee elämänhallintaa ja turvallisuudentunnetta, ja näin ollen on muistisairaalle voimavara. Muistisairaat hyötyvät yhteisistä laulutuoquioista ja yhteisistä hetkistä riippumatta sairauden asteesta. Musiikkia tulisi hyödyntää runsaasti muistisairaille pidetyissä messu- ja hartaustilaisuuksissa, koska musiikki virittää muistia ja auttaa nykyhetkeen orientoitumisessa. Virret ja hengelliset laulut voivat tuoda iloa ja lohdutusta muistisairaille. (Suomen evankelisluterilaisen kirkon julkaisuja 2018, 69.)

Terveysten- ja sosiaalihuollon sekä kasvatuksen apuna käytetään laajasti **eläimiä**, erityisesti koiria ja hevosia. Eläimiä voi käyttää sekä ryhmä- että yksilötilanteissa. Eläimiä voidaan käyttää ammattimaisesti tai ne voivat olla osana vapaaehtoista eläinavusteista toimintaa. (Ikäheimo 2013, 7.) Eläimen seurassa muistisairas voi tuntea mielihyvää ja turvallisuuden tunnetta sekä ahdistus voi lieventyä. Eläimen seura vähentää yksinäisyyden tunnetta ja eläimen silittäminen rauhoittaa. Eläimelle on helppo puhua myös vaikeista asioista. Puhumaton muistisairas saattaa jutella eläimelle. (Mönkäre 2017, 110–111.)

Kaverikoiratoiminta on kennelliiton alaista vapaaehtoisuuteen perustuvaa eläinavusteista toimintaa. Koiranomistajat vierailevat koiriensa kanssa paikoissa, missä ei ole mahdollisuutta pitää omaa koiraa. Toiminnan tavoitteena on tarjota mielenvirkistystä eläinkontaktin välityksellä ja tuottaa hyvää mieltä kaikille osapuolille. Suurin kysyntä kaverikoiravierailuille on vanhuspuolella. Erikokoiset ja -näköiset kaverikoirat ovat toiminnan rikkaus. Asukkailla on muistoja erilaisista koirista. Koiran turkin tunnustelu voi olla asukkaalle merkityksellistä. (Muros 2013, 82.)

Tässä kehittämistehtävässä viriketoiminnalla ja arkea elävöittävällä toiminnalla tarkoitetaan tehostetun asumispalveluyksikön asukkaille vapaaehtoistoimijoiden järjestämään toimintaa. Toiminnan tarkoituksena on virkistää asukasta ja antaa hänelle positiivisia kokemuksia sekä elämään merkitystä. Tässä kehittämistyössä luovilla toiminnoilla tarkoitetaan keinoja, joiden avulla tehostetun asumispalveluyksikön asukkaille järjestetään arkea elävöittävää toimintaa.

4 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE JA KEHITTÄMISKYSYMYKSET

Kehittämistyön tavoitteena on käynnistää erään Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevan vanhusten tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden säännöllinen arkea elävöittävä toiminta yhteistyössä vapaaehtoistoimijoiden kanssa.

Kehittämistyön kehittämiskysymykset:

- Minkälaista arkea elävöittävää toimintaa asukkaat haluaisivat vapaaehtoisten järjestävän?
- Minkälaista arkea elävöittävää toimintaa vapaaehtoistoimijat haluaisivat järjestää?
- Millä keinoin asukkaiden arkea elävöittävä toiminta saadaan yhteistyössä säännöllisesti toimimaan?

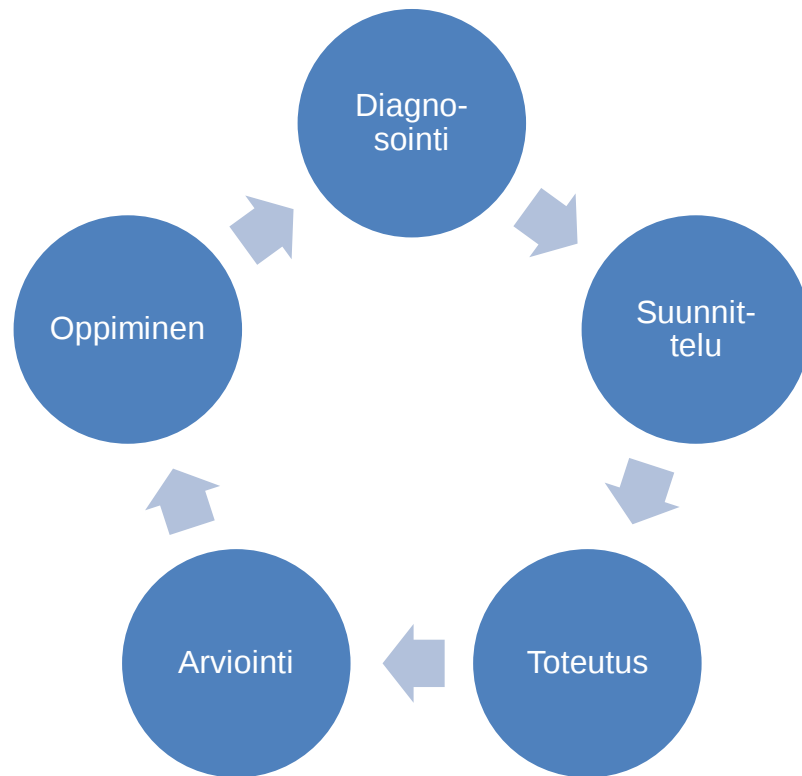
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

5.1 Menetelmälliset valinnat

Kehittämistyö on tehty erääseen Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevaan vanhusten tehostettuun asumispalveluyksikköön. Toimintaympäristö tarjoaa ympärivuorokautista tehostettua asumispalveluasumista ikääntyneille. Monella asukkaalla on diagnosoitu muistisairaus ja puutteita kommunikaatiokyvyssä sekä liikkumisessa. Kohderyhmänä on olleet vapaaehtoistoimijat, asukkaat ja henkilöstö. Laadullisessa tutkimuksessa on käytetty harkinnanvarasta tutkittavien valintaa. Kehittämistyöhön osallistuvat asukkaat ja henkilöstö on valittu sen mukaan, ketkä ovat olleet innokkaita kehittämään arkea elävöittävää toimintaa, ovat osanneet kokemuksellisesti kuvata tutkittavaa asiaa ja ketkä ovat halunneet osallistua kehittämistyöhön. Tämä on perustunut siihen, että näin toimien tutkimusaineistoa on ollut mahdollista kerätä monipuolisesti ja rikkaasti sekä tutkimustulokset vastaavat tutkimuskysymyksiin.

Kehittämistyö on tutkimuksellista kehittämistoimintaa, jossa on myös piirteitä toimintatutkimuksesta. Kehittämistyössä tutkimus ja kehittäminen yhdistyvät toisiinsa. Tutkimukselliset asetelmat ja tutkiva työote tuottavat lisäarvoa kehittämistyölle. Kehittämistoiminnan toteutusta voivat auttaa tutkimustiedon, tutkimusmenetelmien ja tutkimusasetelmien hyödyntäminen sekä kehittämiseen liittyvien asioiden käsitteellistäminen. Tutkimuksellisuus lisää kehittämistoiminnan tulosten siirrettävyyttä ja käytökelpoisuutta. (Toikko & Rantanen 2009, 11.) Metodologialla tarkoitetaan kehittämistoiminnan periaatteiden määrittelyä. Metodologisia kysymyksiä, joihin kehittämistyössä on otettava kantaa ovat: millaisena nähdään kehittämistoiminnan todellisuus, millaista tietoa kehittämistoiminnalla halutaan tuottaa, millaisesta intressistä kehitetään sekä millainen on kehittämistoiminnan luonne. (Toikko & Rantanen 2009, 35.)

Järvisen ym. (2011, 127–129) mukaan toimintatutkimus suuntautuu tulevaisuuteen, ja siinä korostuu tutkijan ja tutkimuskohteen välinen yhteistyö sekä kehittäminen. He kuvaavat toimintatutkimuksen olevan syklinen prosessi, joka voi jatkua useita kierroksia. He painottavat toimintatutkimuksen tuottavan toimintaan perustuvaa teoriaa.



Kuvio 3. Toimintatutkimuksen sykliisyys (Järvinen ym. 2011, 128).

Toimintatutkimuksen avulla pyritään löytämään tietoa, millä käytännön toimintaa voitaisiin kehittää. Toimintatutkimukseen liittyy reflektiivinen ajattelu. Toimintaa ja omaa ajattelua katsotaan toisesta näkökulmasta, ja yritetään ymmärtää niitä. Reflektointia hyödyntäen pyritään uudenlaisen toiminnan ymmärtämiseen ja tällä tavoin kehitetään toimintaa. Toimintatutkimusta voidaan kuvata reflektiivisenä kehänä, jossa toiminnan havainnointi, reflektointi ja uudelleen suunnittelu seuraavat toisiaan. Kun eri syklejä laitetaan peräkkäin, kehittyy spiraali. Spiraali kuvaa toiminnan ja ajattelun liittymistä toisiinsa peräkkäisinä sykleinä. Spiraaleihin voi liittyä useita sivuspiraaleja. (Heikkinen 2018, 220–224.)

Kehittämistoiminnan pohjana on usein arkiajattelun mukainen todellisuuskäsitys. Kun toiminta tunnetaan riittävän hyvin kehittämisen tavoitteet, työmuodot ja toimijat voidaan kuvata. Tulkinnalliseen näkökulmaan pohjautuva kehittämistoiminta kohdistuu esimerkiksi organisaatiokulttuuriin ja ihmisten asenteisiin. Tällöin tavoitteiden saavuttaminen ei ole yksinkertaisesti todennettavissa vaan edellyttää tulkinnallista

näkökulmaa. (Toikko & Rantanen 2009, 35–38.) Kehittämistyön todellisuus pohjautuu arkiajatteluun, johon sisältyy tulkinnallista näkökulmaa. Kehittämistyön tuloksia on vaikea mitata mittareilla, kyse on enemmän ilmapiirin ja asenteiden muutoksista. Kehittämistoiminta on yleistynyt ja monipuolistanut erilaisia tiedontuottamisen prosesseja ja näiden hyväksymistä. Kehittämistoiminnassa uusi tieto syntyy ympäristössä, jossa toiminta tapahtuu. Uusi tieto on laadukasta, silloin kun se on käytettävää, sillä on kysyntää ja sen tuottamat tulokset ovat hyödynnettävissä. (Toikko & Rantanen 2009, 42–43.) Kehittämistyön avulla pyritään luomaan käytännönläheistä tietoa, joka auttaa kehittämään asumispalveluyksikön arkipäivää. On hyödynnetty useita vuosia iäkkäiden parissa työskennelleen henkilöstön näkemyksiä sekä asukkaiden toiveita mielekkästä arkea elävöittävästä toiminnasta, että vapaaehtoisilta saatua hiljaista tietoa toiminnan kehittämisessä.

Kehittämistoiminnalla tavoitellaan muutosta. Kehittämisen kohteena olevassa tehostetussa asumispalveluyksikössä on ollut asiakaspalautteiden perusteella tarvetta muutokseen asukkaiden säännöllisen arkea elävöittävän toiminnan osalta. Henkilöstöllä ei ole riittävästi aikaa järjestää arkea elävöittävää toimintaa, osa asukkaista ja asukkaiden omaiset ovat toivoneet lisää mielekästä toimintaa tehostettuun asumispalveluyksikköön. Vapaaehtoistoimijat ovat jo käyneet satunnaisesti järjestämässä arkea elävöittävää toimintaa, mutta se ei ole ollut säännöllistä eikä erillistä asukkaiden arkea elävöittävää toimintasuunnitelmaa vapaaehtoistoimijoiden kanssa ole ollut. Tavoiteltu muutos palvelee ensisijaisesti asukkaita, jotka haluavat toimintaa tehostetun asumispalveluyksikön arkeen, henkilöstön työarkeen tulee toivottua vaihtelua ja kuulluksi tulemistä sekä uskotaan myös vapaaehtoistoimijoiden saavan itselleen positiivisia onnistumisen kokemuksia osallistuessaan kehittämistyöhön.

Praktisessa eli vastavuoroisessa lähestymistavassa asiantuntijat ja yhteisön jäsenet tunnistavat ja määrittävät yhdessä ongelmat, niiden taustalla vaikuttavat tekijät ja toiminnot ongelmien ratkaisemiseksi. Tällainen toiminta on prosessiluonteista: suunnitelmaa korjataan ja muokataan toteutuksen edetessä. Ominaista tällaiselle toiminnalle on joustavuus ja avoimuus erilaisille tulkinnoille. (Toikko & Rantanen 2009, 46.) Kehittämistyön tiedonintressi on praktinen. Praktisuus eli käytännöllisyys

syntyy siitä, että ihmiset pystyvät yhteistoimintaan. Yhteistoiminnan mahdollistamiseksi tarvitaan tietoa ja kommunikaatiota. Tiedon avulla ihmiset voivat ymmärtää toisiaan, neuvotella asioista ja ylipäättään havainnoida todellisuutta mahdollisimman samankaltaisesti. Erityisesti tutkimustietoa tarvitaan yhteisymmärryksen rakentamisessa. (Ronkainen ym. 2011, 23–24.)

Kehittämistoiminnan luonne on ollut prosessorientoitunut, kehittämisessä on korostunut reflektiivisyys. Näkemyksen mukaan uutta tietoa syntyy koko toiminnan ajan. Toiminnan ja toimintaympäristön muuntuvuus hyväksytään. Toiminnan ohjaus perustuu jatkuvaan uuden oppimiseen ja uusiin toisiin tekemisen kokeilujen kautta toimintojen kehittämiseen. Uusi tieto ohjaa toimintaa ja uutta aineistoa syntyy kehittämistoiminnan kuluessa. (Toikko & Rantanen 2009, 50.)

Tutkimusmenetelmäksi on valittu laadullinen eli kvalitatiivinen lähestymistapa. Laadullinen tutkimus lähtökohtana on antanut rikasta ja syvää tietoa kehittämistyöhön. Tutkimusmenetelminä on käytetty asukkaille ikäihmisille suunnattua laatupeliä sekä ryhmähaastattelua, vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa Learning café menetelmää sekä SWOT- nelikenttää ja pyramidiharjoitusta henkilöstölle. Henkilöstön kanssa on tehty myös Benchmarking vierailu Hämeenlinnassa sijaitsevaan Voutilakeskukseen, missä toimii hyvin ja säännöllisesti asukkaiden arkea elävöittävä toiminta yhteistyössä vapaaehtoistoimijoiden järjestämänä. Kankkusen ym. (2009, 49–50) mukaan laadullisessa tutkimuksessa korostuu ihmisten kokemusten, käsitysten tai tulkintojen tutkiminen, sekä ihmisten näkemysten kuvaaminen. Heidän mielestään laadullinen tutkimus liittyy asenteisiin, uskomuksiin ja käyttäytymisen muutoksiin, sekä tutkimuksen käyttöalueina on alueet, joista tiedetään vähän. Tutkimustulosten tuotoksena on tehty tehostettuun asumispalveluyksikköön kirjallinen asukkaiden arkea elävöittävä suunnitelma vuosikellon muodossa.

5.2 Kehittämistyön eteneminen

Kehittämistyön aiheen valinta tapahtui yhteistyössä tehostetun asumispalveluyksikön henkilöstön sekä kehittämistyön ohjaajan kanssa lokakuussa 2017. Kehittämistyön ideapaperin tuli olla valmis joulukuussa 2017 ja kehittämistyön suunnitelma valmistui helmikuussa 2018. Tämän jälkeen suunniteltiin Benchmarking vierailua

sekä muita tutkimusmenetelmiä ja työstettiin teoriaosuutta. Kun kehittämistyön ohjaava opettaja oli hyväksynyt kehittämistyön suunnitelman, tutkimuslupa haettiin työelämän edustajalta.

Ennen varsinaisen kehittämistehtävän aloittamista henkilöstön mielipiteitä asukkaiden arkea elävöittävästä toiminnasta kartoitettiin avoimen kyselykaavakkeen avulla. Avoin kyselylomake jaettiin yhden työpäivän aikana työvuorossa oleville hoitajille. Kyselyyn osallistui aamuvuoron ja iltavuoron hoitajat. Paikalla oli 13 hoitajaa, kaikki muut hoitajat vastasivat kyselylomakkeeseen, paitsi kehittämistyötä tekevä hoitaja (n=12). Aikaa kyselylomakkeen täyttämiseen annettiin noin kymmenen minuuttia.

Yhdeksän hoitajaa eli 75% oli sitä mieltä, että vapaaehtoistoimijoiden järjestämää asukkaiden arkea elävöittävää toimintaa olisi hyvä järjestää 1–2 kertaa viikossa. Yhden hoitajan mielestä (8%) joka toinen viikko olisi sopiva **määrä**. Kahden hoitajan (17%) mielestä kolmesta neljään kertaa viikossa olisi hyvä määrä. 10 hoitajan eli 83% oli sitä mieltä, että ½-1 tunti on sopiva aika arkea elävöittävän toiminnan kestolle. Yksi hoitaja (8%) toivoi asukkaiden arkea elävöittävän tuokion kestävän kauemmin, noin kaksi tuntia. Yksi hoitaja (8%) painotti asukkaiden vointia ja jaksamista asukkaiden arkea elävöittävän toimintatuokion kestossa. Hänen mielestään hyvän asukkaiden arkea elävöittävän tuokion **kesto** on, se kuinka kauan asukkaat jaksavat olla paikallaan. Avoimen kyselylomakkeen mukaan **viikonpäivällä** ei juurikaan ollut merkitystä siihen, milloin vapaaehtoiset tulevat pitämään tehostetun asumispalveluyksikön asukkaille arkea elävöittävää toimintaa. 11 hoitajaa eli 92% toivoi vapaaehtoisten järjestämän asukkaiden arkea elävöittävän toiminnan ajoittuvan kello 13-15 välille. Yhden hoitajan (8%) mielestä vapaaehtoisten järjestämä asukkaiden arkea elävöittävä toiminta voisi tapahtua joko aamupäivän tai iltapäivän aikana.

Benchmarking vierailuun suulliset luvat kysyttiin yhteistyötahona toimivan tehostetun asumispalveluyksikön palveluvastaavalta sekä organisaation vs. peruspalvelujohtajalta. Vierailun kohteena olevaan Hämeessä sijaitsevaan Voutilakeskukseen vierailulupa saatiin palveluesimieheltä. Vierailu toteutettiin 18.5.2018. Henkilöstölle tehdyt SWOT- ja pyramidiharjoitukset tehtiin pikkubussissa matkalla Benchmarking vierailulle Voutilakeskukseen.

Vapaaehtoistoimijoille pidettiin kaksi palaveria. Ensimmäinen palaveri pidettiin 9.10.2018, ja palaverissa oli paikalla 16 vapaaehtoistojaa. Toiseen palaveriin koonnuttin 5.11.2018, ja vapaaehtoistojien ja henkilöstön yhteislukumäärä oli silloin 21. Vapaaehtoistojat kutsuttiin yhteispalaveriin lehti-ilmoitusten, Facebook ilmoituksen sekä henkilökohtaisten puhelinkutsujen avulla. Ensimmäisessä vapaaehtoistojien palaverissa tehtiin Learning cafe' harjoitus. Toisessa vapaaehtoistojien palaverissa oli mukana myös henkilökuntaa. Palaverissa tehtiin yhteiset pelisäännöt vapaaehtoistojien järjestämälle tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden arkea elävöittävälle toiminnalle, sekä tehtiin toimintasuunnitelmana asukkaiden arkea elävöittävä vuosikello.

Tehostetun asumispalveluyksikön asukkaat Laatupelein pelaamiseen ja ryhmähaastatteluun valittiin yhteistyössä henkilöstön kanssa. Valinnan kriteerinä oli asukkaiden riittävä keskittymiskyky ja se, että he pystyivät kokemuksellisesti kertomaan kehittämistyön kohteena olevasta asiasta. Laatupelein pelaamiseen ja ryhmähaastatteluun osallistui viisi tehostetun asumispalveluyksikön asukasta, kaksi naisasukasta ja kolme miesasukasta.

Pitkin kehittämistyön prosessia työstettiin teoriaosuutta. Kehittämistyö valmistui huhtikuussa 2019. Kehittämistyöntöyön tekemiseen ei juurikaan kulunut rahallisia resursseja kehittämistyöntekijän oman työpanoksen sekä kirjastosta tehtävien kaukolainausten lisäksi. Benchmarking vierailun kulut menivät henkilöstön koulutuksiin suunnatuista määrärahoista.

5.3 Aineistojen kerääminen ja analyysi

Aineistokeruu menetelminä käytettiin henkilöstön kanssa tehtyä Benchmarking vierailu, henkilöstölle suunnattuja SWOT- nelikenttää ja pyramidiharjoitusta, vapaaehtoistojien kanssa learning café menetelmää sekä tehostetun asumispalveluyksikön asukkaille suunnattua laatupeleä sekä ryhmähaastattelua. Kehittämistyöhön suunnatussa tehostetussa asumispalveluyksikössä on jo aiemmin tehty asukkaiden omaisille kyselykaavakkeella tutkimus tyytyväisyydestä asukkaan hoitoon. Kyselykaavakkeessa oli sekä rastiruutuun vaihtoehtoja että avoimia kysymyksiä. Kysely-

lomake lähetettiin postitse kotiin jokaisen asukkaan ensisijaiselle lähimmälle omaiselle. Kyselykaavakkeen mukana kirjekuoressa lähetettiin tyhjä vastauskirjekuori postimerkillä varustettuna. Kyselykaavakkeen mukaan omaiset olivat tyytymättömiä tehostetun asumispalveluyksikön viriketoimintaan. Omaisten mielestä asukkaille ei järjestetä riittävästi mielekästä tekemistä. Tässä kehittämistyössä ei ole tarkoitus tämän enempää hyödyntää asukkaiden omaisten mielipiteitä.

Aineiston analyysi kuvataan esimerkein kunkin aineiston kohdalla erikseen. Tässä kehittämistyössä aineistoja on analysoitu käyttäen sisällön analyysia ja teemoittelua. Sisällönanalyysi menetelmällä on mahdollisuus analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysimenetelmällä pyritään saamaan tutkittavana olevasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa oleva kuvaus. Tämän menetelmän avulla pyritään kuvaamaan dokumenttien sisältöä sanallisesti, ja kerätty aineisto saadaan järjestettyä johtopäätösten tekemistä varten. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 117–119.) Tuomen ja Sarajärven mukaan (2011, 108) aineistolähtöinen eli induktiivinen aineiston analyysi voidaan karkeasti jakaa kolmeen eri vaiheeseen: 1) aineiston pelkistäminen 2) aineiston ryhmittely 3) teoreettisten käsitteiden luominen.

Taulukko 1. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen. (Mukaellen Tuomi & Sarajärvi 2011, 109).

Haastattelujen kuunteleminen ja litterointi sana sanalta
Aineiston lukeminen ja sisältöön tutustuminen
Pelkistettyjen ilmaisujen etsiminen ja alleviivaus
Pelkistettyjen ilmausten listaus
Samankaltaisuuksien ja erilaisuuksien etsiminen
Pelkistettyjen ilmauksien yhdistely ja alaluokkien muodostaminen
Alaluokkien yhdistely ja yläluokkien muodostaminen
Yläluokkien yhdistely ja kokoavan käsitteen muotoutuminen

Kehittämistyössä on käytetty sisällönanalyysin piirteitä, teemoitellen eri aihealueita. Haastattelu on litteroitu ja etsitty pelkistetyistä ilmaisuista eri teemoja.

5.3.1 Benchmarking- vertaisarviointi

Benchmarking eli vertaiskehittäminen on toimintaa, jossa organisaatio vertaa toimintaansa toisen organisaation toimintaan. Vertailukohde etsitään yleensä jossain suhteessa itseä paremmasta organisaatiosta. Benchmarkingin avulla opitaan toiselta organisaatiolta heidän parhaista käytännöistä ja tavoitteena on tehdä parannuksia omassa toiminnassa. Benchmarkingin avulla pystytään tunnistamaan paremmin oman toiminnan heikkouksia sekä laatimaan kehittämistavoitteita. Benchmarkingia toteutetaan usein vierailulla vertailun kohteena olevaan organisaatioon. (Benchmarking, [viitattu 21.3.2018].)

Englanninkielinen sana ”benchmark” tarkoittaa maastossa olevaa vertailukohtaa, johon muut mittaukset suhteutetaan. Suomenkielisiä samaa asiaa tarkoittavia termejä ovat esimerkiksi esikuva-analyysi, vertailukehittäminen ja kokemusten siirto. Benchmarking menetelmän avulla pyritään oppimaan hyviltä esikuvilta. Benchmarking-prosessi alkaa omien kehittämisen tarpeiden määrittämisellä ja nykytoiminnan tarkalla kuvauksella. Seuraavaksi etsitään vertailukohde ja aloitetaan yhteistyö kohdeorganisaation kanssa. Usein molemmilla osapuolilla on jotain uutta opittavaa toisiltaan, vaikka toinen organisaatio olisikin kehittynyt erityisesti jollakin tietyllä osa-alueella. Benchmarking kehittämistoiminnan tavoitteena on tuoda esille organisaatioiden keskeiset erot ja syyt erojen taustalla. Tämän jälkeen organisaatio voi alkaa soveltamaan kumppanilta saatuja oppeja omassa toiminnassaan. (Vuorinen 2013, 158–161.)

Benchmarking vierailun kohteena olevassa Hämeenlinnassa sijaitsevassa Voutila-keskuksessa on neljä vanhusten tehostettua asumispalveluyksikkö pienkotia, jokaisessa pienkodissa on 13 asukasta. Lisäksi on lyhytaikaisasiakkaille tarkoitettuja pienkoteja. Asukaspaikkoja on 104. Tämän lisäksi on kuntouttava päivätoiminta. Päivätoiminnan asiakkaita on noin 80. (Benchmarking vierailu 18.5.2019). Erityisesti tutustuimme tehostetun asumispalveluyksikön pienkotien toimintaan. Pienkodeissa toteutetaan yksilövastuista hoitotyötä käyttäen omahoitajamallia ja kuntouttavaa

työotetta. Jokaiselle asukkaalle laaditaan heidän elämäntarinansa mukainen yksilökeskeinen elämänsuunnitelma. Aukkailla on mahdollisuus päivittäin tapahtuviin kohtaamisiin sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Voutilakeskus.) Pienkoteihin laaditaan toiminnalliset viikko-ohjelmat. Nämä ovat näkyvillä pienkotien seinillä sekä palvelukeskuksen internet-sivuilla (Arjen elävöittäminen 2019, [viitattu 16.1.2019].) Benchmarking vierailijat otettiin hyvin vastaan ja Voutilakeskuksen työntekijät kertoivat avoimesti ja elävästi, miten ovat saaneet vapaaehtoistoimijoiden järjestämän asukkaiden arkea elävöittävän toiminnan käynnistymään ja toimimaan säännöllisesti. Saimme tästä paljon eväitä toimintamme kehittämiseen sekä säännöllisen vapaaehtoistoimijoiden järjestämän asukkaiden arkea elävöittävän toiminnan aloittamiseen.

Benchmarking vierailu toteutettiin 18.5.2018. Mukana vierailulla oli 11 hoitajaa (n=11), joista osa oli sairaanhoitajia, osa lähihoitajia. Vierailu kesti kahvitteluineen ja osastoilla kiertelyineen lähes kolme tuntia. Palveluesimiehen ja ohjaajan toimintakertomus yhteistyöstä vapaaehtoisten kanssa nauhoitettiin, tämä kesti 1 tunti 12 minuuttia. Jälkikäteen pyydettiin Benchmarking vierailun kohteen palveluesimieheltä hänen käyttämänsä Powerpoint esityksen käyttöni. Aineisto litteroitiin eli kirjoitin tallennettu haastattelu käsin puhtaaksi lähes sanasta sanaan. Kirjoituksesta jätettiin pois sanojen toiston, yskähdykset ja muut keskeytykset sekä asiat, jotka eivät varsinaisesti liittyneet viriketoiminnan järjestämiseen. Pienellä käsialalla käsin kirjoitettuja sivuja tuli 18.

Taulukko 2. Esimerkki Benchmarking vierailun teemoittelusta.

ALKUPERÄINEN ILMAISU	PELKISTETTY ILMAISU	TEEMA
"Että me todella tarvitaan näitä kumppaneita. Vaikka mitotus on 0.63, mutta sillä tehään sitte jotaki (hoidollista).	Vapaaehtoistoiminta koetaan tärkeänä	Tärkeä ja tasavertainen toimija
"Perusajatus on, että se on jokaisen hoitajan kumppani, sellanen vertaistoimija	Vapaaehtoinen on kumppani, vertaistoimija	

5.3.2 SWOT-nelikenttä

Vuorisen (2013, 88) mukaan 1960-luvulla Yhdysvalloissa kehitetty SWOT (**S**trengths, **W**eaknesses, **O**pportunities, **T**hreats) on suosittu yksittäinen strategia-työkalu, jonka alkuperäisestä kehittäjästä ei ole varmuutta.

Taulukko 3. SWOT-nelikenttä.

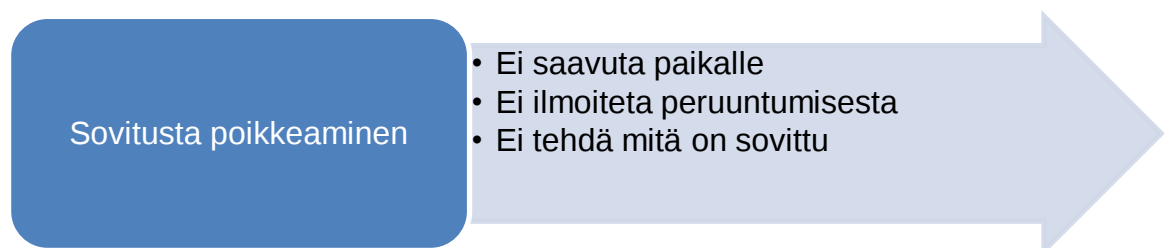
Vahvuudet (S)	Heikkoudet (W)
Mahdollisuudet (O)	Uhat (T)

Vahvuudet ja heikkoudet ovat sisäisiä tekijöitä, joihin yritys pystyy itse vaikuttamaan. Mahdollisuudet ja uhat ovat ulkoisia, yrityksen toimintaympäristöön liittyviä tekijöitä. Johtopäätöksiä tehtäessä vahvuuksia pyritään käyttämään hyväksi ja vahvistamaan, heikkouksia lieventämään ja poistamaan, mahdollisuuksia hyödyntämään ja uhkia kiertämään, lieventämään ja poistamaan. (SWOT-analyysi, [viitattu 1.10.2018].)

Henkilöstölle tehty SWOT-nelikenttäharjoitus tehtiin pikkubussissa matkalla Benchmarking vierailulle. Kehittämistyön tekijä ei osallistunut SWOT-nelikentän tekemiseen. Henkilöstölle (n=11) jaettiin kullekin A4 kokoinen paperiarkki, joihin he saivat kirjata ylös omia mielipiteitään vapaaehtoisten järjestämän säännöllisen asukkaiden arkea elävöittävän toiminnan työyhteisöön ja asukkaille mukanaan tuomista mahdollisuuksista, heikkouksista, vahvuuksista ja uhkista. Kun henkilöstö oli kirjannut ylös mielipiteensä, kerättiin paperiarkit pois ja kehittämistyöntekijä lupasi tehdä niistä koosteen. Pikkubussissa asiaa ei analysoitu tilaongelman vuoksi. Kirjallisuuden (SWOT-analyysi, [viitattu 1.10.2018]) mukaan heikkouksiin yritys pystyy itse vaikuttamaan, ja SWOT-analyysissä esiin tulleiden heikkouksien pohjalta henkilöstö ja vapaaehtoistoimijat tekivät yhdessä vapaaehtoistoimijoiden järjestämälle tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden arkea elävöittävälle toiminnalle pelisäännöt.

Taulukko 4. SWOT-analyysin "heikkoudet" teemoittelu.

Kerrotaan kylillä asioita, joita nähty tai kuultu	Vaitiolovelvollisuus vaarantuu
Salassapidon laiminlyönti	
Kerrotaan asukkaiden nimiä	
Ei saavuta paikalle	Sovitusta poikkeaminen
Ei ilmoiteta tulon peruuntumisesta	
Ei tehdä mitä sovittu	
Näkee hoidontarpeen eri tavalla, eivät näe koko kuvaa hoidosta	Erimielisyydet hoitolinjauksissa
Eivät tunne asukkaan tapoja ja tottumuksia	
Ei ole ammattipätevyyttä	
Yhteisiä sopimuksia ei noudateta	Yhteistyö ei toimi
Ei sitouduta toimintaan	



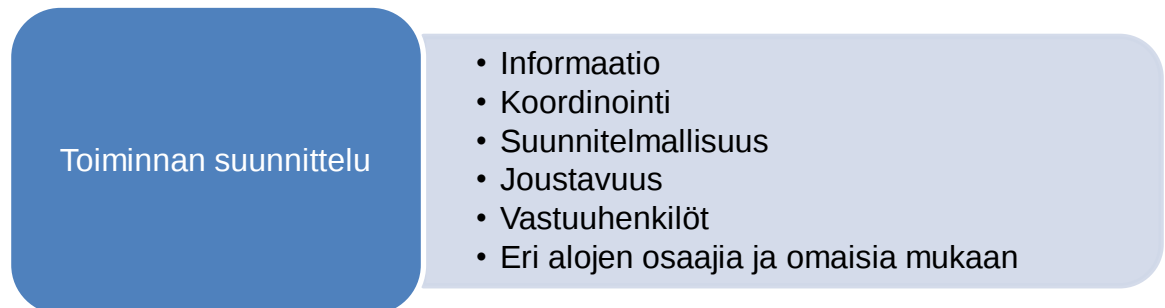
Kuvio 4. Esimerkki SWOT- analyysin "sovitusta poikkeaminen" teemasta.

5.3.3 Pyramidiharjoitus

Jokaiselle osanottajalle jaetaan A4- kokoinen paperi. Paperiin on voitu piirtää jo valmiiksi pyramidipohja. Osallistujan tulee kirjoittaa pyramidiin käsitteillä olevasta aiheesta mielestään tärkeimmät asiat. Pyramidin ylimmäksi osallistuja kirjoittaa tärkeimmän asian, pyramidin keskelle kaksi seuraavaksi tärkeintä asiaa, ja pyramidin alimmaksi kolme seuraavaksi tärkeintä. Kun osallistuja on saanut valmiiksi oman pyramidinsa, hän ottaa itselleen parin. Pari tekee aiempien ohjeiden mukaan uuden, yhteisen pyramidin. Tämän jälkeen pari valitsee itselleen toisen parin, ja muodostavat näin neljän hengen ryhmiä. Ryhmät tekevät taas uuden yhteisen pyramidin. Pyramideissa on usein monia samoja asioita. Ryhmän jäsenet joutuvat usein neuvottelemaan miten he ilmaisevat asian yhteisesti niin, että kaikki tarkoittavat samaa asiaa. Kun pyramidit ovat valmiina, ne laitetaan seinälle vierekkäin. Jokaisella osallistujalla on viisi ääntä, jotka hän jakaa valitsemilleen asioille tukkimiehen kirjanpidolla. Halutessaan voi antaa yhdelle asialle useammankin äänen, kunhan yhteisäänimäärä on viisi. Järjestyksellä ei ole merkitystä. Lopuksi tyhjälle paperille kerätään osallistujien yhteinen pyramidi äänten perusteella. Tarkistetaan, onko eri pyramideissa samoja asioita ja lasketaan niiden äänet yhteen. Eniten ääniä saanut tulee ylimmäksi ja niin edelleen. Näin muodostuu yhteinen pyramidi. (Öystilä 2019, 160.)

Henkilöstölle tehty Pyramidiharjoitus tehtiin myös pikkubussissa matkalla Benchmarking vierailulle. Kehittämistyön tekijä ei osallistunut Pyramidiharjoituksen tekemiseen. Henkilöstölle (n=11) jaettiin kullekin A4 kokoinen paperiarkki, joihin he saivat kirjata ylös mielestään kuusi tärkeintä asiaa, millä keinoin vapaaehtoistoimijoiden järjestämä asukkaiden arkea elävöittävä toiminta saadaan meillä tehostetussa asumispalveluyksikössä toimimaan säännöllisesti. Henkilöstön kirjattua omat tärkeimmät asiat, paperiarkit kerättiin pois. Varsinaista äänien antamista ei tilaongelman takia henkilöstöltä pyydetty, vaan kehittämistyöntekijä lupasi tehdä pyramideista myöhemmin koosteen. Aineiston analyysivaiheessa vastaukset jaoteltiin eri teemoihin, ja jos jonkun henkilön omaan paperiin oli kirjoitettu samaa tarkoittava sana, sai teema pisteen. Esimerkiksi teema sai pisteen, kun eräässä paperissa luki informaatio, ja toisen henkilön paperissa luki tiedotetaan asiasta. Näiden pisteytysten pohjalta nousi selkeästi esille kuusi henkilöstön mielestä tärkeintä asiaa, jotka vaikuttavat vapaaehtoisten säännöllisesti järjestämän asukkaiden arkea elävöittävä

toiminnan onnistumiseen. Pyramidiharjoituksen analysointi oli haastava tehdä, kun asioille ei oltu annettu ääniä kuten yleensä pyramidiharjoituksessa tehdään. Kehittämistyöntekijä kehitti harjoituksen analysointiin yllä mainitun pisteytystekniikan, ja sen avulla löytyi selkeät teema-alueet.



Kuvio 5. Pyramidiharjoituksessa esille tulleet kuusi tärkeintä teemaa.

5.3.4 Learning-café' menetelmä

Learning-café menetelmää on käytetty vapaaehtoistoimijoilta saadun tiedon keräämiseen. Learning-café menetelmän avulla isompi verkosto saadaan toimimaan ja kehittämään uutta pienempiä ryhmiä aktivoimalla. Iso verkosto jaetaan pienempiin ryhmiin, esimerkiksi viiden ihmisen pöytäkuntiin. Jokaisessa pöydässä on puheenjohtaja, joka pitää keskustelua yllä ja tarvittaessa myös kirjaa. Yhden kysymyksen kohdalla keskustellaan noin 20 minuuttia ja tämän jälkeen vaihdetaan pöytää. Puheenjohtaja tekee uudelle pöytäseurueelle yhteenvedon. Seuraava ryhmä lähtee liikkeelle siitä, mihin edelliset ovat lopettaneet. Lopuksi kaikkien pöytien puheenjohtajat tekevät keskusteluista yhteenvedon ja tuovat sen yhteiseen tarkasteluun. Learning-café -menetelmä auttaa muun muassa yhteisen ymmärryksen syntymisessä. (Verkostojohtamisen opas: Verkostotyöskentely sosiaali- ja terveysalalla 2010, 68–69, [viitattu 7.1.2018].)

Kehittämistyön kohteena olevalla tehostetulla asumispalveluyksiköllä on omat Facebook sivut, jonka kautta vapaaehtoistoimijoita kutsuttiin koolle, sekä kahteen eri paikallislehteen laitettiin kutsu. Vapaaehtoistoimijat kokoontuivat ensimmäisen kerran 9.10.2018, milloin myös Learning-café' harjoitus teetettiin vapaaehtoistoimijoilla. Kehittämistyöntekijä ei osallistunut Learning-café' harjoituksen tekemiseen, vaan

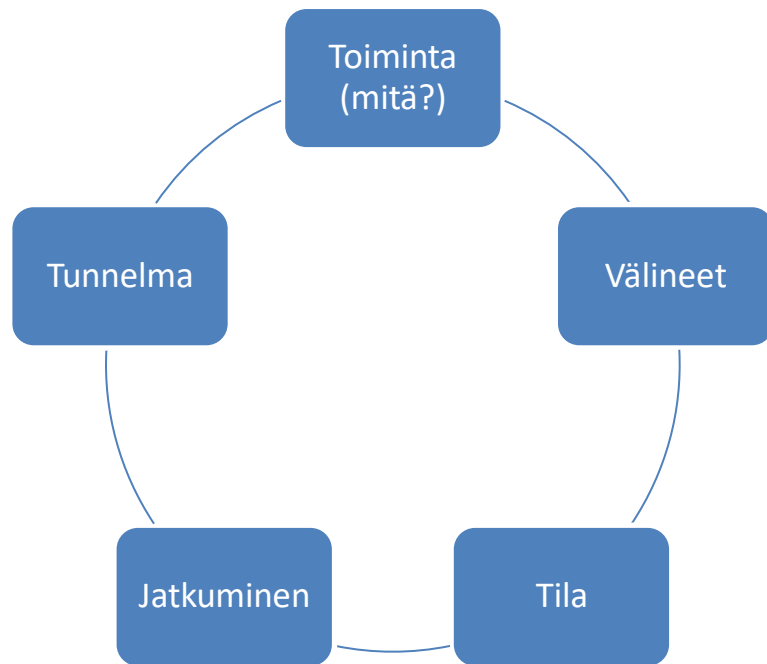
hänellä oli seuraajan rooli. Mukana kokoontumisessa oli 16 henkilöä. Lisäksi toiminnan kehittämiskokoukseen oli kutsuttu mukaan Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistyksen muistiluotsi. Muistiluotsin tehtäväkuvaan kuuluu vapaaehtoistoiminnan kehittäminen. Tehostetun asumispalveluyksikön lääkäri kävi toisessa vapaaehtoistoimijoiden kokoontumistilaisuudessa kertomassa vapaaehtoistoimijoille, miten arkea elävöittävä toiminta vaikuttaa tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden mielenhyvinvointiin. Jussilan ja tehostetun asumispalveluyksikön puheenvuoroja ei ole kehittämistyössä käsitelty työn rajaamisen takia. Niitä on hyödynnetty kehittämistyön pohdintaa ja johtopäätöksiä tehtäessä. Kokoontumistilaisuus nauhoitettiin ja myöhemmin pääkohdat litteroitiin eli auki kirjoitettiin sanasta sanaa aihealueet teemoitellen.

Aluksi vapaaehtoistoimijat toivotettiin tervetulleiksi, ja kerrottiin tehostetun asumispalveluyksikön kehittämisidean syntymisestä, ja siihen mennessä tehdystä kehittämistyöstä Powerpoint esityksellä. Powerpoint esityksen jälkeen juotiin kahvit ja vapaaehtoistoimijat saivat sen jälkeen aktiivisemman roolin Learning cafe'n muodossa.

Learning cafe' harjoituksen aluksi pyydettiin vapaaehtoistoimijoita menemään järjestyksessä jonoon. Jonon ensimmäiseksi tammikuun alussa syntyneet ja jonon viimeiseksi joulukuussa syntyneet, ja muut sijoittumaan siihen välille syntymäkuukautensa mukaan. Jonossa olleet vapaaehtoistoimijat jaettiin neljään. Numerolla yksi olevia vapaaehtoistoimijoita pyydettiin astumaan askel eteenpäin. Heille annettiin paperiarkki, johon he saivat laittaa ylös mietteitään aiheesta: **minkälaista asukkaiden arkea elävöittävää toimintaa vapaaehtoiset voisivat järjestää**. Seuraavaksi pyydettiin numero kakkosten astumaan jonosta askel eteenpäin. Heille annettiin aihe: **mitä välineitä vapaaehtoistoimijoiden järjestämä asukkaiden arkea elävöittävä toiminta mahdollisesti tarvitsee**. Seuraavaksi pyydettiin numero kolmosten astumaan jonosta askel eteenpäin, ja heille annettiin aihe: **minkälaisia toiveita vapaaehtoistoimijoilla voisi olla tilalle, missä arkea elävöittävä toiminta tapahtuu**. Seuraavaksi pyydettiin numero nelosten astumaan jonosta askel eteenpäin, ja heidän aiheensa oli: **mistä vapaaehtoistoimija tietää olevansa tervetullut**. Seu-

raavaksi jonoon jääneille annettiin mietittäväksi kysymys: **miten vapaaehtoistoimijoiden järjestämä asukkaiden arkea elävöittävä toiminta voidaan varmistaa jatkumaan vuosienkin päästä.**

Kullekin ryhmälle annettiin noin viisitoista minuuttia aikaa miettiä aihettaan ja kirjata mietteet ylös saamaansa paperiin. Kun 15 minuuttia oli kulunut tai kaikki ryhmät valmiina, pyydettiin jokaisen ryhmän valitsemaan keskuudestaan puheenjohtajan. Puheenjohtaja jäi pöytään muiden ryhmän jäsenten siirtyessä seuraavaan pöytään. Eli ryhmä yksi meni ryhmän kaksi puheenjohtajan luokse, ryhmä kaksi ryhmän kolme puheenjohtajan luokse, ryhmä kolme puheenjohtaja nelosen luokse, ryhmä neljä puheenjohtaja viitosen luokse ja ryhmä viisi puheenjohtaja numero yksi luokse. Puheenjohtajalle annettiin ohje kertoa aihe ja edellisen ryhmän kirjatut ajatukset aiheesta. Uusien ryhmän jäsenten tehtävä oli nyt täydentää vastauksia ja kirjata vastaukset paperiin. Kun viisitoista minuuttia oli kulunut tai kaikki ryhmät valmiina puheenjohtaja jäi istumaan pöytänsä ja muut ryhmänjäsenet lähtivät seuraavaan ryhmään entisen ohjeen mukaan. Harjoitus jatkui samalla kaavalla, kunnes kaikki ryhmänjäsenet olivat käyneet kaikkien puheenjohtajien pöydissä. Tämän jälkeen ryhmien puheenjohtajat esittivät vuorotellen tuotokset koko ryhmälle. Nämä esitykset tallennettiin ja litteroitiin, mutta analyysi tehtiin lähinnä puheenjohtajilta kerättyjen kirjattujen vastausten perusteella aihealueet teemoitellen.



Kuvio 6. Learning cafe' aihealueet.

Eri aihealueiden pääkohdat teemoitettiin alla olevan kaavion mukaisesti:

Taulukko 5. Esimerkki Learning cafe' aihealueiden teemoittelusta.

Vapaaehtoisten järjestämä asukkaiden arkea elävöittävä toiminta	Toimintaan mahdollisesti tarvittavia välineitä
MUSIIKKI *yhteislaulua *Karaokea	*Lauluvihkot *Karaokevälineet
KÄDENTAITO *Piirtäminen *Askartelu *Leivonta *Käsityöt	*Värityskirjat, värit *Kynä, paperia *Askarteluvälineet valmismassasta matonkuteiden leikkaamiseen, sormivirkkaus

5.3.5 Laatupeli ja ryhmähaastattelu

Laatupelin avulla pyritään saamaan asukkaiden mielipiteitä esille mielekkään arkea elävöittävän toiminnan järjestämisestä, ja heidän osallistumisestaan siihen. Laatupelin pelaaminen jo sinällään on asukkaille suunnattua arkea elävöittävää toimintaa. Laatupeli on Hollannissa kehitelty Trivial Pursuit- tyylinen palvelutaloihin sopiva selkeäkäyttöinen lautapeli, jonka Stakes on muokannut Suomen oloihin. Peli sisältää pelilaudan, pelinappulat, nopat sekä erilaisia kysymyskortteja. Kysymyskorttien aihealueet koskettavat asumista, toiminnan organisoimista, itsenäisyyttä, tiedon ja tuen saamista, asiakkaan kohtelua ja henkilökunnan ammattitaitoa. Pelissä heitetään noppaa, edetään pelilaudalla sekä vastataan esitettyyn kysymykseen. Peli on sosiaali- ja terveydenhuoltoon sopiva vuorovaikutteinen asiakaspalautemenetelmä. (Vahvike, [viitattu 20.2.2018]) ja (Koskela 2010, 432, [viitattu 7.3.2019].)

Laatupelin ohjeiden mukaan Laatupeli on asiakaspalautemenetelmä, jonka avulla pyritään saamaan asukkaan ääni kuuluville. Peli on suunnattu erityisesti asukkaille, joiden on hankala täyttää kyselylomakkeita. Laatupeliä pelaamalla saadaan palautetta osallistavalla, vuorovaikutteisella ja viihtyisällä tavalla. Peliä pelaamalla on mahdollisuus selvittää mihin asioihin asukkaat ovat tyytyväisiä, ja missä asioissa olisi kehittämisen varaa. Peli ei kuitenkaan ole varsinainen asiakastyytyväisyysmittari. Pelilaudalla on eri värisiä ruutuja, joissa edetään noppaa heittämällä. Pelilaudan eri värit merkitsevät eri aihealueita. Aihealueita ovat asuminen, toiminnan organisoiminen, itsenäisyys, tiedon saaminen, arviointi ja asukkaan kohtelu, tuen saaminen sekä henkilökunnan ammattitaito. Kuhunkin aihealueeseen liittyy 21–48 kysymyskorttia/ aihealue. Yhteensä kysymyskortteja on 262. Pelilaudalla edetään noppaa heittämällä, ja siirtämällä omaa pelinappulaa nopan silmämäärän osoittamaan ruutuun. Pelaaja vastaa heittovuorollaan aina yhteen pelilaudan värin mukaisen aihealueen kysymykseen. Tämän jälkeen myös muut pelaajat voivat kommentoida asiaa. Kun muut pelaajat ovat kommentoineet asiaa, vastausvuorossa oleva pelaaja päättää onko asia kunnossa, vai onko siinä kehittämistarvetta. Riippuen vastauksesta kysymyskortti laitetaan pelilaudan keskellä olevaan ”hyvää”- ruutuun tai ”parannettavaa”-ruutuun. Tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle. Pe-

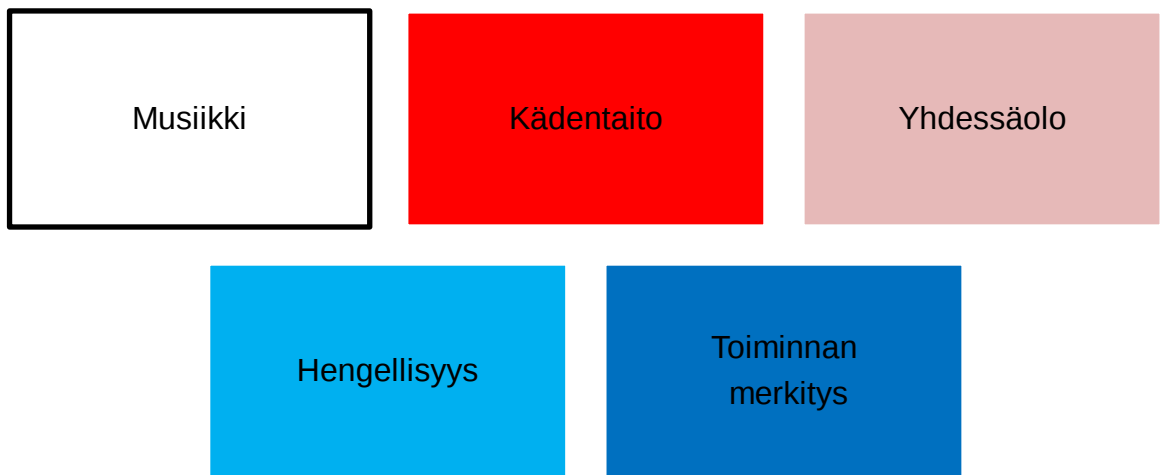
lin kesto on noin tunnista puoleentoista tuntiin. Pelinjohtajan tehtävä on täyttää kirjanpitolomaketta hyvistä sekä kehittämisen tarvetta olevista vastauksista. (Laatupelin ohje.) Liite 2. esimerkkejä laatupelin kysymyksistä.

Laatupelin kysymykset eivät juurikaan käsitelleet arkea elävöittävää toimintaa tai vapaaehtoistoimijoiden ohjaamaa toimintaa. Tästä syystä peliä ei pelattu varsinaisilla kysymyskorteilla, vaan kehittämistyöntekijä teki yhteistyössä henkilöstön kanssa peliin uudet kysymykset, jotka käsittelivät eri teema-alueita asukkaiden arjesta, arjen elävöittämisestä, elävöittämisen keinoista ja mielipiteitä vapaaehtoistoinnasta (Liite 3.). Laatupelin pelaaminen on sinällään myös ryhmähaastattelua, koska muutkin pelaajat saavat esittää mielipiteensä jokaisen pelaajan vuorolla.

Ryhmähaastattelussa ryhmän koko on yleensä 6–8 henkilöä. Ryhmän jäsenet kutsutaan ryhmähaastatteluun. Haastateltavat on tarkoin valittu. Haastateltavat ovat yleensä henkilöitä, joiden mielipiteillä ja asenteilla on vaikutusta tutkittavaan ilmiöön. Tutkittavat voivat myös saada muutosta aikaan tutkinnan alla olevasta asiasta. Ryhmällä on tavoite. Tavoite on ilmoitettu myös tutkittaville. Tutkija pyrkii saamaan ryhmässä vapaata keskustelua aikaan. Tutkija kannustaa hiljaisempia jäseniä keskusteluun. Haastattelutilanne pyritään saamaan mahdollisimman rennoksi. Ryhmähaastattelu kestää yleensä 45–60 minuuttia. Ryhmähaastattelun avulla pyritään esimerkiksi kehittämään palveluja. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 62.) Ryhmähaastattelun etuna on tiedon saaminen usealta tutkittavalta saman aikaisesti. Ryhmän sisäisen vuorovaikutuksen ansiosta tutkittavat saattavat muistaa jotain kokemaansa toisen tutkittavan kertomuksen perusteella. Ryhmähaastattelussa ryhmän kokoaminen ja haastatteluajan ja -paikan sopiminen voivat vaatia aikaa ja järjestelyjä. Usein haastattelukertoja vaaditaan vähemmän verrattuna yksilöhaastatteluihin. (Kankkunen ym. 2009, 95.)

Aineiston keruu toteutettiin puolistrukturoituna eli teemahaastatteluna. Teemahaastattelussa keskeiset asiat tutkija sopii etukäteen. Niiden avulla pyritään saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Haastattelun edetessä kysymysten muotoiluun on mahdollista tulla täsmennyksiä tai kysymysjärjestys voi muuttua. Teemahaastattelu sallii haastattelun lomassa myös tutkittavien lisätulkinnat ja mielipiteet. Tämä tuo elävyyttä aineistonkeruuseen. Haastattelussa ihmisten tulkinnat ja asioiden merkitykset nousevat keskeisiksi. (Kankkunen ym. 2009, 97.)

Tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden (n=5) kanssa pelattiin Stakesin Laatupeliä ryhmäteemahaastattelun muodossa. Koska Laatupelin kysymykset eivät juurikaan käsitelleet kehittämistyön aihetta, keksittiin tähän peliin omat kysymykset, jotka vastasivat paremmin kehittämistyön kysymyksiin. Asukkaan arkea elävöittävät tavat jaettiin eri teema-alueisiin, ja kullekin teema-alueelle annettiin eri väri: musiikki (valkoinen), kädentaito (tummanpunainen), yhdessäolo (vaaleanpunainen) sekä hengellisyys (vaaleansininen). Arkea elävöittävän toiminnan merkitystä käsittelevät kysymykset olivat tummansinisiä.



Kuvio 7. Laatupelissä käytettyjen kysymyskorttien teema-alueet.

Kysymykseen ”minkälaista arkea elävöittävää toimintaa tehostetun asumispalveluyksikön asukkaat haluaisivat vapaaehtoistoimijoiden pitävän” kysymyskortti teema-alueita oli siis neljä: musiikki, kädentaito, yhdessäolo ja hengellisyys. Kuhunkin teema-alueeseen kuului 3–7 kysymystä/ teema. Arkea elävöittävän toiminnan merkitystä käsittelevään teemaan (tummansininen kortti) liittyi 8 kysymystä. Arkea elävöittävän toiminnan merkityksestä asukkaat arvioivat vastauksissaan myös, onko se kunnossa vai onko siinä kehitettävää.

Taulukko 6. Esimerkki yhdessäolo- teeman kysymyksistä.

Yhdessäolo	Oletko kiinnostunut lukemisesta? Haluaisitko, että joku lukisi sinulle? Haluaisitko pelata yhdessä jotain peliä, minkälaisia? Haluaisitko osallistua muistelutuokioihin, minkälaisiin? Oletko kiinnostunut luontoon liittyvästä toiminnasta, minkälaisesta? Onko sinulla ollut kotona eläimiä? Pidätkö eläimistä? Oletko käynyt hieronnassa? Haluaisitko että sinua hierottaisiin tai muuten hemmoteltaisiin? Haluaisitko osallistua keskustelutuokioihin, minkälaisiin?
------------	---

Laatupelin pelaaminen osoittautui haasteelliseksi. Nappulat kaatuivat pelilaudalla eivät kaikki asukkaat pystyneet heittämään noppaa. Tästä syystä peliä pelattaessa sovittiin, että poiketaan pelin ohjeista. Pelinappulat ja noppa siirrettiin sivuun, pelilauta jätettiin keskelle pöytää. Pelilaudan päälle asetettiin viisi eri väristä lappua: valkoinen, tumman punainen, vaalean punainen, vaalean sininen sekä tumman sininen. Pelaajat saivat kukin vuorollaan valita värin. Värin perusteella kehittämistyöntekijä esitti aihealueeseen liittyvän kysymyksen. Peli eteni myötäpäivään pöydän ympärillä istuvien pelaajien kesken. Pelin pelaaminen kesti puolitoista tuntia. Pelaajat valittiin yhteistyössä henkilöstön kanssa sen mukaan, ketkä asukkaista kykenee osallistumaan ryhmätilanteeseen ja kertomaan kokemuksellisesti esitettyihin kysymyksiin. Pelin edetessä kehittämistyöntekijä kirjasi ylös pelaajien mielipiteitä ja vastauksia. Arkea elävöittävän toiminnan merkitystä käsittelevien vastausten lisäksi kehittämistyöntekijä kirjasi ylös, oliko asia pelaajien mielestä kunnossa vai oliko siinä kehittämisen tarvetta. Pelaajien vastauksia kiinnostuksesta eri arkea elävöittäviin toimintatapoihin kirjattiin ylös. Kysymyksissä ei käsitelty enää laatupelin luonteeseen liittyvää ”hyvää”/ ”parannettavaa” osiota. Pelaajat olivat hyvin motivoituneita pelaamiseen ja osasivat esittää hyvin mielipiteensä. Pelaajat jaksoivat melko hyvin

osallistua koko pelin aikana. Välillä oli hieman erimielisyyttä kysymysaiheista ”Mitä sinä aina sitä uskontoa valitset”, oli yksi siihen liittyvä kommentti. Ruoka-ajan lähe-
tyessä asukkaille alkoi tulla kiire syömään, vaikka aikaa olisi vielä ollut hyvin peliin
pelaamiseenkin.

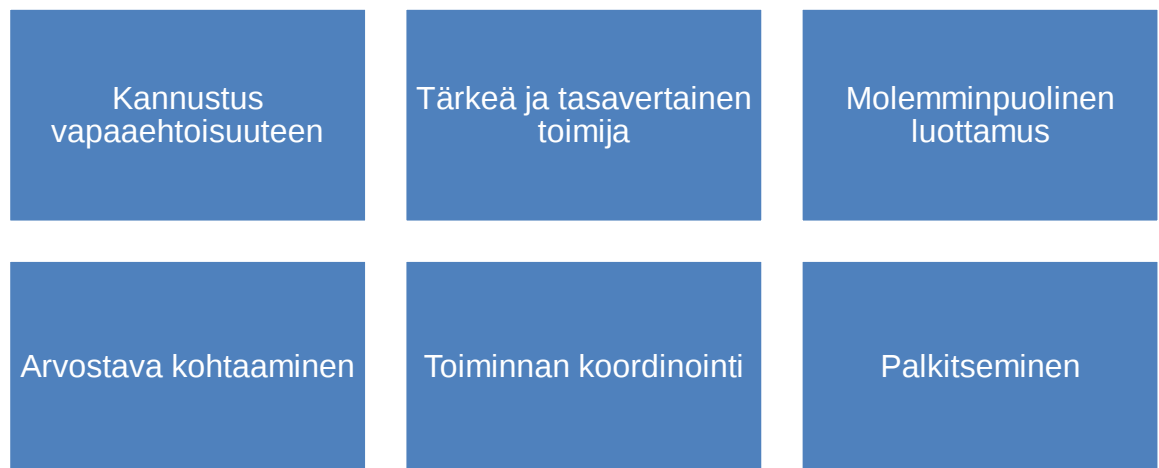
Taulukko 7. Asukkaiden mielipiteitä arkea elävöittävän toiminnan riittävydestä.

Pelkistetty lainaus		Asia kunnossa/ kehitettävää
Riittämätön arkea elävöittävä toiminta	Arkea elävöittävää toimintaa on ollut liian vähän	Kehitettävää
Asukas haluaisi enemmän arkea elävöittävää toimintaa		

6 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET

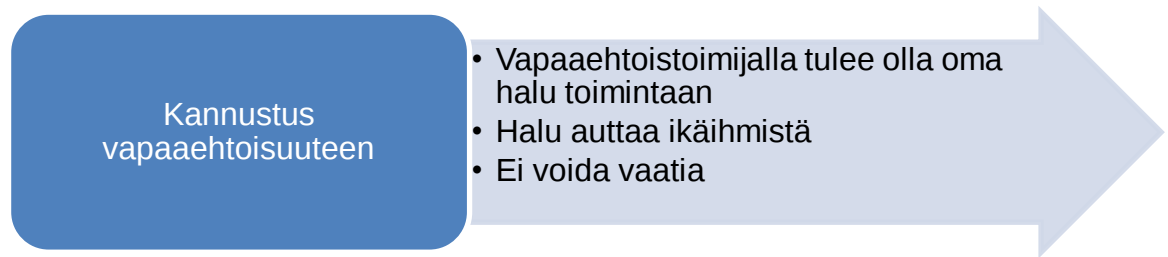
6.1 Benchmarking vierailu

Benchmarking vierailu tehtiin 18.5. 2018 Hämeessä sijaitsevaan Voutilakeskukseen. Vastassa meitä oli Voutilakeskuksen kaksi työntekijää, palveluesimiehen ja toiminnan ohjaaja. Haastatteluun ei oltu annettu ennalta kysymyksiä, vaan aihe, jossa pyydettiin kertomaan millä keinoin vapaaehtoistoimijoiden järjestämä asukkaiden arkea elävöittävä toiminta on heillä saatu hyvin ja säännöllisesti toimimaan. Haastattelusta nousi esille kuusi teemaa.



Kuvio 8. Benchmarking vierailusta esille tulleet teemat.

Jokaisen teeman alle kuului kolmesta kuuteen pelkistettyä ilmausta. Ensimmäisen teeman kannustus vapaaehtoisuuteen alle tuli neljä pelkistettyä ilmausta. Haastattelvat painottivat, että vapaaehtoistoimijalla täytyy olla halu toimia vapaaehtoisena, sisäinen kipinä, ja henkilökunnan tulee **vahvistaa kipinää ja kannustaa halua toimia vapaaehtoisena.**

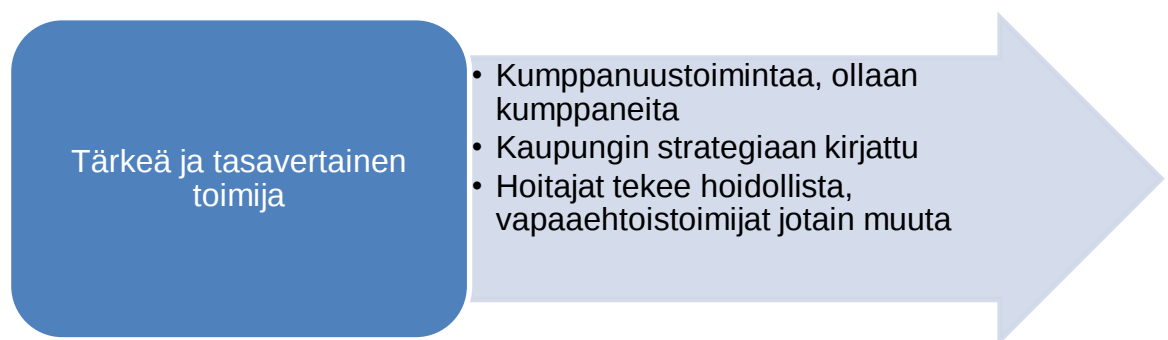


Kuvio 9. Kannustus vapaaehtoisuuteen.

Sisäinen kipinä, että halu tehdä tai olla ja saada sellaista kokemusta. Ja siihen, että tää sisäinen kipinä syntyy, tarvitaan siihen (että alkaa vapaaehtoiseksi). Eihän me voi siihen heitä vaatia.

Kipinä, että siis jos jollakin on kipinä, että haluan auttaa ikäihmistä, niin meidän on niinku tehtävä kaikkemme, että kun hän tulee esimerkiksi tänne.

Toisen teeman **tärkeä tasavertainen toimija** alle nousi kolme pelkistettä ilmaisua. Haastateltavat kokivat, että vapaaehtoistoiminta on tasavertaista toimintaa hoitajien rinnalla. Ikääntyneen hoitaminen on vapaaehtoistoimijan ja henkilöstön välistä kumppanuustoimintaa. Henkilöstö tekee hoidollisia asioita, ja vapaaehtoistoimijat tekevät jotain muuta. Hämeenlinnan kaupungin strategiaan on kirjattu tärkeänä yhteistyötoimintana vapaaehtoistoiminta.



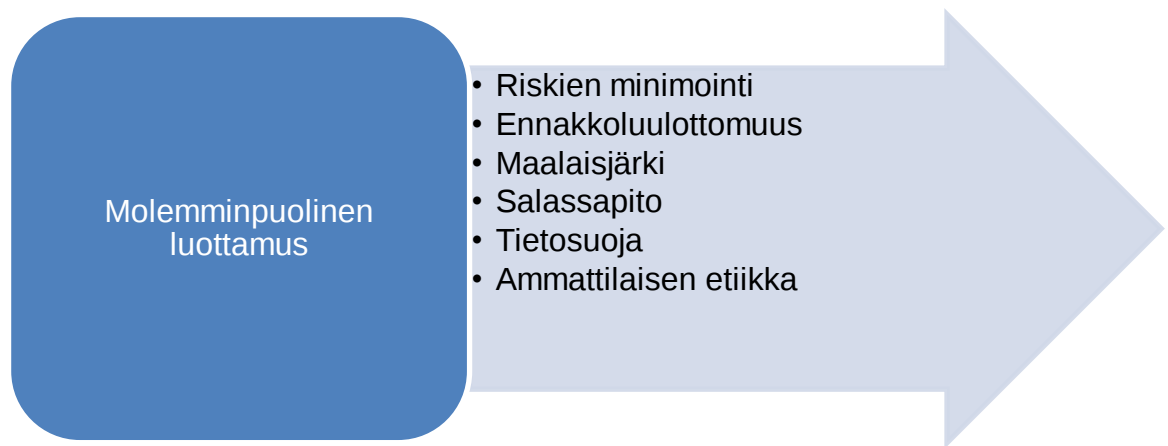
Kuvio 10. Tärkeä tasavertainen toimija.

Me puhutaan aika paljon kumppanuustoiminnasta. Se on meidän perusajatuksen mukaista, että olemme kumppaneita vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa.

Ammattilaisella on ammattilaisen ammattitaito ja tietyt asiat, sellaset hoidolliset kuuluu ammattilaiselle, mutta että ihan tasavertaisena.

Kumppanina on se vapaaehtoistoimija, lähtee se sitten asiakkaan kans ulos tai tänne alas musiikkituokioon taikka vetää siinä jonku tuokion.

Kolmantena teemana haastattelusta nousi esille **molemminpuolinen luottamus**. Tämän teeman alle tuli kuusi pelkistettyä ilmaisua. Molemminpuolinen luottamus vapaaehtoisten ja henkilökunnan välillä koettiin merkittäväksi toiminnan kannalta. Riskit pyritään minimoimaan maalaisjärkeä hyödyntäen, ja asennoitumaan vapaaehtoistoimintaan ennakoluulottomasti. Vapaaehtoistoimijat allekirjoittavat salassapitosopimuksen. Tietosuoja nähtiin jossakin määrin haittaavan vapaaehtoistoimintaa. Ammattilaisen etiikkaan osaltaan kuuluu, että hän tietää mitä asioita asukkaasta on välttämätöntä kertoa vapaaehtoistoimijalle.



Kuvio 11. Molemminpuolinen luottamus.

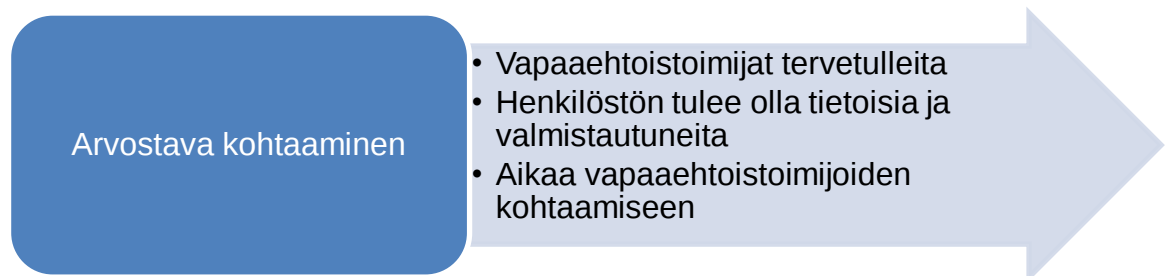
Ja keskinäistä luottamusta, sitähan se kans edellyttää, että me luotamme vapaaehtoiseen ja hän luottaa meihin. Ja hallittua riskinottoa ja ennakoluulottomuutta.

No, riskit minimoidaan tietenkin, mutta ne kuuluu elämään. Ja sitte tietysti sellanen maalaisjärki tuohon.

Jos pysäkin kautta meille ohjautuu, niin siellä siinä kurssilla tää asia (salassapito) käydään läpi. Ja kyllä mekin sitä muistutetaan. Tää (tietosuoja) on se yks iso juttu, että jos me oikein tarkasti katotaan, niin kyl lähän me sillä tapetaan tää koko vapaaehtoisjuttu.

Neljäntenä teemana oleva vapaaehtoistyöntekijän **arvostava kohtaaminen** koettiin haastattelun perusteella tärkeäksi. Teeman alle tuli kolme pelkistettyä ilmaisua.

Haastateltavat painottivat, että vapaaehtoistoimijoiden tulee kokea olevansa tervetulleita mukaan toimintaan. Henkilökunnan pitää tietää, että vapaaehtoistoimijoita tulee, ja olla valmistautuneita heidän tuloonsa. Henkilöstöllä tulee olla riittävästi aikaa vapaaehtoistoimijoiden kohtaamiseen.

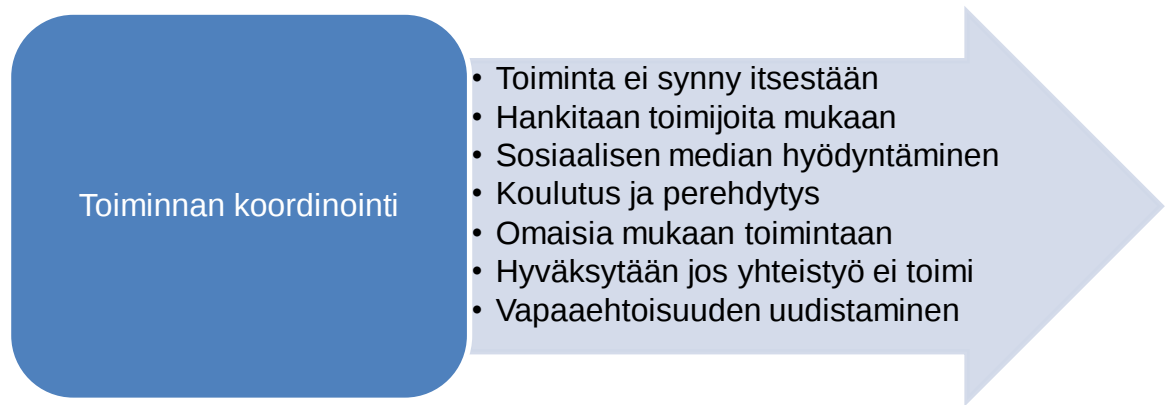


Kuvio 12. Arvostava kohtaaminen.

Olemme käyneet siitä keskustelua, että se ei voi olla, että joka perjantai kello 14 12 vuoden ajan, että se on aina uus yllätys, että ulkoiluttaja tulee. Niin se ei voi olla, vaan että hän on tervetullut ja se on yhteistyötä ja toimintaa.

Vapaaehtoiselle on tärkeää, että hän kokee aina itsensä tervetulleeksi. Ei ole sellasta hetkeä, että ikään kuin meillä ei olis hoitajana tai esimiehenä aikaa hänelle.

Toiminnan koordinointi nousi viidentenä teemana haastattelun perusteella esille. Toiminnan koordinoinnin alle nousi seitsemän pelkistettyä ilmaisua. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että asukkaiden arkea elävöittävä vapaaehtoistoiminta ei synny itsestään, vaan tarvitsee jatkuvaa toiminnan koordinointia. Uusia vapaaehtoistoimijoita pyritään ”haalimaan” toimintaan mukaan. Sosiaalista mediaa voidaan hyödyntää koordinoimisessa. Vapaaehtoistoimijoille tulee järjestää koulutusta ja hyvä perehdytys vapaaehtoistoimintaan. Asukkaiden omaisia pyritään saamaan mukaan asukkaiden arkea elävöittävään toimintaan. Hyväksytään jos vapaaehtoistoiminta ja yhteistyö ei sujukaan, ja vapaaehtoistoimija ei halua enää jatkaa toiminnassa mukana. Vapaaehtoistoimijat ovat usein iäkkäitä, ja tästä syystä vapaaehtoisuuden jatkuva uudistuminen toiminnan koordinoinnissa on tärkeää.



Kuvio 13. Toiminnan koordinointi.

Koordinoidaan sitä (yhteistyötä vapaaehtoisten kanssa), että se ei synny itsestään. Tässä talossa oli toiminnan koordinaattori siinä alussa, jonka päätehtävä oli haalia toimijoita tähän taloon.

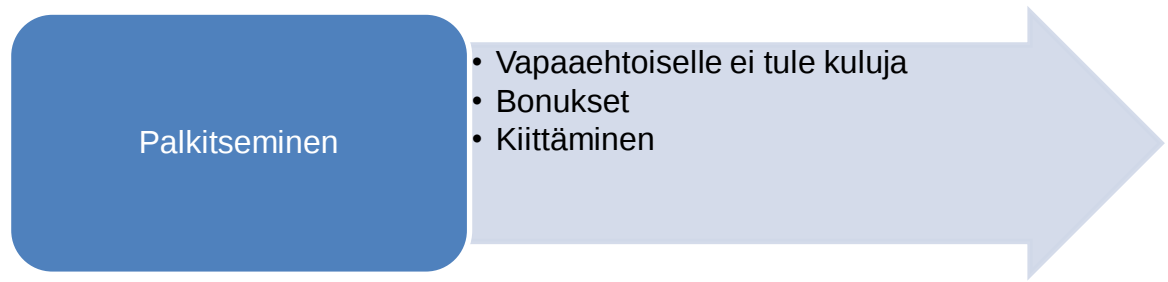
Ja sitte meillä on ne sivut facebookissa. Se on kans hyvä juttu (toiminnan koordinoinnissa).

Heillä (pysäkillä) on sellanen muutaman tunnin koulutus ja sitten perehdytys

Se on tosiasia myös tässä kumppanuustoiminnassa, että toimijapuolella kumppanimme ikääntyvät. Meidän pitää pystyä myös uusiutumaan ja saada koko ajan uusia toimijoita

Ja kyllähän me heillekin (omaisille) kauniisti yritetään neuvotella rooli tässä oman päähenkilönsä elämässä. Että he vois ainakin omilla vierailuillaan ilahduttaa, jos ei ihan teatteriin ja ulkoilemaan arvaa lähtee.

Kuudentena eli viimeisenä teemana haastattelusta nousi esille **vapaaehtoisten palkitseminen**. Palkitsemiseen kuului kolme pelkistettyä ilmaisua. Vapaaehtoiselle ei tule kuluja vapaaehtoistoiminnasta, vapaaehtoistoimijoille jaetaan bonuksia toimintaan osallistumisesta, ja yleensä ottaen vapaaehtoistoimijoita kiitetään toimintaan osallistumisesta.



Kuvio 14. Vapaaehtoistoimijoiden palkitseminen.

Sitten on pikkusen bonuksia. Mitään palkkaahan nää kumppanit ei saa. Mutta vähän on sellasta, että he saa esimerkiks jonku kahvilipun ja he saa sillä kahvia. Tai sitte he saa, että joku jos kulkee jostakin niin he saa matkat. Että heille ei isosti tästä, mutta heille ei tuu kuluja.

Kun he tekevät merkittävää työtä, todella merkittävää työtä, niin se on hyvä lausua ääneen ja kiittää heitä, eikä nielaista sitä kiitosta.

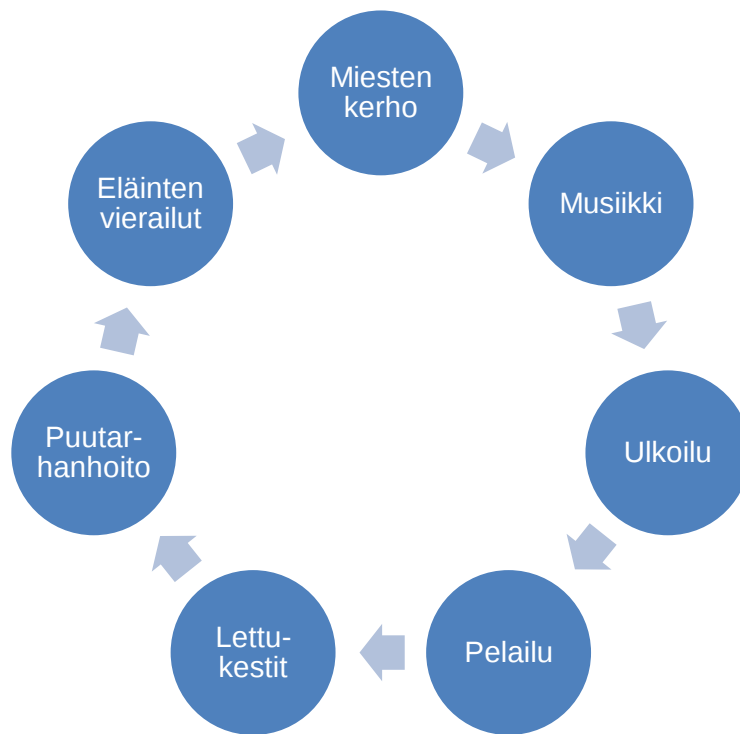
Meillä on muodostunut sellainen vuosittainen perinne, että tuossa joulun alla meillä on kiitos-puurojuhla. Eli talon kumppanuustoimijoille pidetään sellainen joulujuhla. Tällä on heille iso merkitys.

Kymmenen vuotta ulkoiluporukassa olleet sai kukkia.

Voutilakeskuksen arkea elävöittävä toiminta

Voutilakeskuksessa painotetaan, että vanhuksille kuuluu **arvokas ja mielekäs elämä**. Ikäihmisten elämäään kuuluu myös *elämä*, vaikka hän tarvitsee hoivaa. Ta-voitteena Voutilakeskuksessa on mahdollistaa ikäihmisen osallisuus elämänmakui-seen elämäään. Vapaaehtoistoimijat elävöittävät asukkaiden arkea, on sen toiminta-muoto mikä tahansa. Voutilakeskuksessa vapaaehtoistoimijoita oli runsaasti ja he järjestivät monenlaista arkea elävöittävää toimintaa asukkaille. Miehillä oli järjestetty oma miestenkerho, jossa tehtiin puutöitä ja opeteltiin tietokoneen käyttöä. Musiikki-tarjonta oli monipuolista asukasyhdistysten järjestämistä musiikkituokioista puolus-tusvoimien soittokunnan konsertteihin. Ulkoiluttajat kävivät ainakin kerran viikossa. Ulkona pidettiin myös erilaisia asukkaiden arkea elävöittämisen tuokioita esimer-kiksi lettukestien muodossa ja pelaamalla eri pelejä esimerkiksi boccia. Puutarhan-hoito oli myös tärkeä arjen elävöittämisen keino, ja Voutilakeskuksessa oli oma elä-myspuutarha. Elämyspuutarhassa pidettiin päiväkodin lasten ja Voutilakeskuksen

asukkaiden yhteiset puistotreffit kerran viikossa. Eläimiä kävi myös jonkin verran vierailulla. Asukkaiden arkea elävöittäviä toimintamuotoja olivat esimerkiksi:



Kuvio 15. Voutilakeskuksen asukkaiden arkea elävöittäviä toimintamuotoja.

Vapaaehtoistoimijoita kävi päivittäin ja erilaisia yhteistyötahoja oli useita. Vapaaehtoistoimijoita välitettiin Pysäkin kautta. Voutilakeskuksen yhteistyötahoina toimivat esimerkiksi päiväkodit, koulut ja eri oppilaitokset mukaan lukien erityisoppilaitos. Lisäksi museo ja kaupunginteatteri olivat mukana vapaaehtoistoiminnassa. Eri yhdistykset ja järjestöt antoivat myös panoksensa vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoimijoiden järjestämä asukkaiden arkea elävöittävä toiminta tulee ohjaajan järjestämän arjen elävöittämisen lisäksi. Aamupäivällä ja iltapäivällä ohjaajan järjestää asukkaille ohjelmaa esim. kuntoilua ja erilaisia toimintaratoja. Ohjaaja ei osallistu hoitotyöhön, eikä häntä ole laskettu mitoitukseen mukaan, hänen päätyönsä on asukkaiden arjen elävöittäminen.

6.2 Henkilöstölle tehty SWOT-nelikenttä

Henkilöstö (n=11) teki SWOT-harjoituksen pikkubussissa matkalla Benchmarking vierailulle. SWOT-harjoituksen aiheena oli miettiä säännöllisen **vapaaehtoistoimijoiden järjestämän tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden arkea elävöittävän toiminnan työyhteisöön ja asukkaille mukanaan tuomia mahdollisuuksia, heikkouksia, vahvuuksia ja uhkia:**

Taulukko 8. Henkilöstölle tehty SWOT.

VAHVUUDET: Asukkaat saavat toteuttaa itseään Asukkaille järjestetään viriketoimintaa ajan kanssa, ei ole kiire Asukkaat kaipaavat vaihtelua päiviin, saavat erilaista toimintaa	HEIKKOUEDET: Vaitiolovelvollisuus vaarantuu Sovitusta poikkeaminen Erimielisyydet hoitolinjauksissa Yhteistyö ei toimi
MAHDOLLISUUDET: Asukkaiden psyykkinen hyvinvointi paranee Yhteistyö tiivistyy hoitokodin ja kolmannen sektorin kanssa Arvostus vanhuksia ja vanhustyötä kohtaan lisääntyy Positiivinen tuulahdus tehostetun asumispalveluyksikön arkeen Vapaaehtoiset kehittyvät vanhusten kohtaamisessa Uusiin ihmisiin tutustuminen puolin ja toisin Voi poikia jotain uutta	UHAT: Huonokuntoiset ja rauhattomat asukkaat Asukkaiden arkea elävöittävään toimintaan vieminen lisää henkilöstön työtä Asukkaan äkinäinen voinnin huononeminen arkea elävöittävän toiminnan aikana Vahingon tapahtuminen- kuka vastuussa?

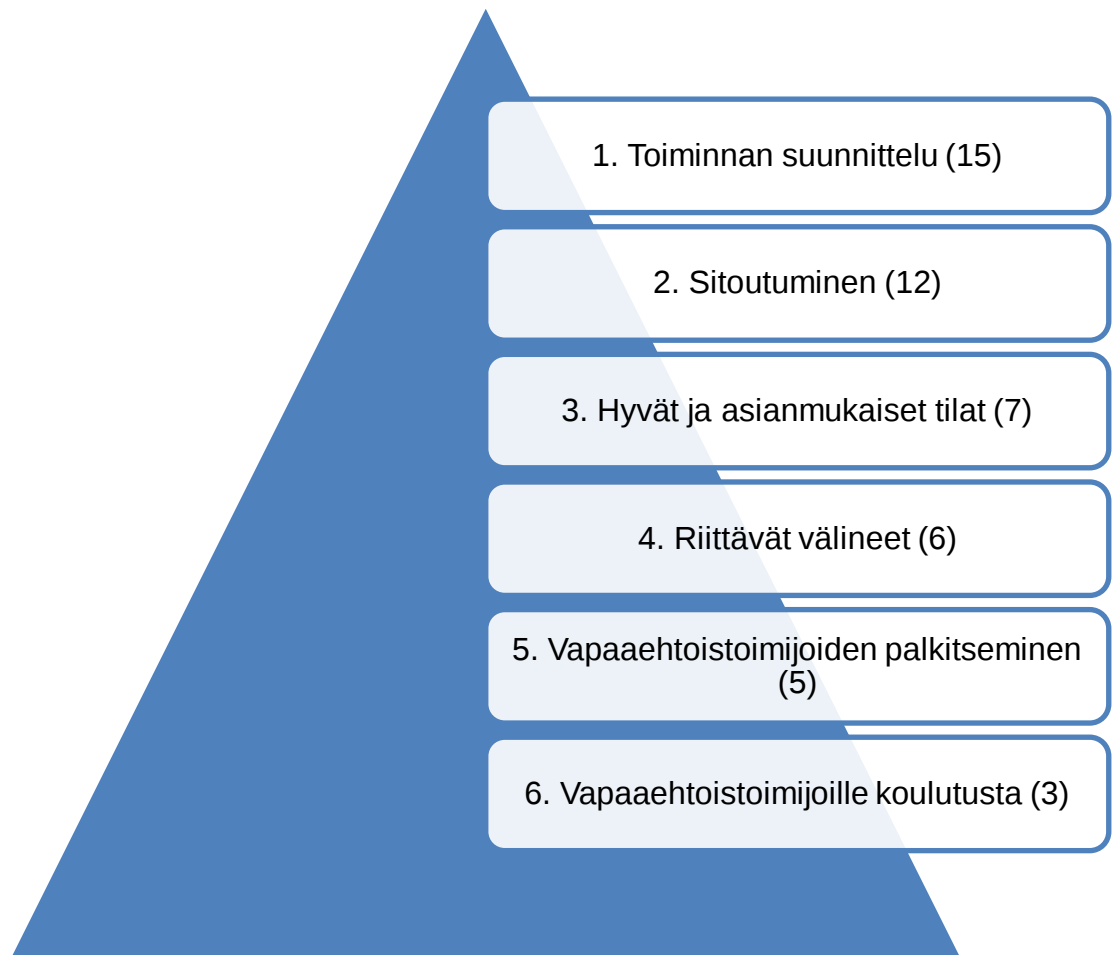
SWOT- analyysia tehtiin yhteistyössä henkilöstön kanssa. Yksittäiset analyysit teemoiteltiin aihealueittain. SWOT- harjoituksen tuotosta pyritään hyödyntämään myöhemmin tehostetun asumispalveluyksikön toiminnan kehittämisessä. SWOT- analyysissa esille tulleita vahvuuksia pyritään käyttämään hyväksi ja vahvistamaan, heikkouksia lievittämään ja poistamaan, sekä mahdollisuuksia hyödyntämään ja uhkia kiertämään tai poistamaan kokonaan. Kehittämistyöntekijä on esittänyt toisessa vapaaehtoistoimijoiden kokoontumisessa henkilöstön kanssa yhteistyössä tehdyn SWOT- analyysin. SWOT- analyysia hyödyntäen vapaaehtoistoimijat ja henkilöstö ovat tehneet yhteiset pelisäännöt vapaaehtoistoimijoiden ohjaamalle tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden arkea elävöittävälle toiminnalle.

6.3 Henkilöstölle tehty pyramidiharjoitus

Henkilöstölle tehtiin pyramidiharjoitus pikkubussissa matkalla Benchmarking vierailulle. Pyramidiharjoituksen aiheena oli miettiä, ***millä keinoin vapaaehtoistoimijoiden järjestämä asukkaiden arkea elävöittävä toiminta saadaan meillä tehostetussa asumispalveluyksikössä toimimaan säännöllisesti***. Tilaongelman vuoksi pikkubussissa ei annettu ääniä, vaan kehittämistyöntekijä teki henkilöstön tekemistä pyramideista myöhemmin koosteen teema-alueittain. Vastaukset jaoteltiin eri teemoihin, ja niiden pohjalta nousi esille kuusi henkilöstön mielestä tärkeintä asiaa, jotka vaikuttavat vapaaehtoisten säännöllisesti järjestämän asukkaiden arkea elävöittävä toiminnan onnistumiseen. Tärkeimmäksi teemaksi nousi toiminnan suunnittelu. Toiminnan suunnittelu sai 15 pistettä, sitoutuminen 12 pistettä, hyvät ja asianmukaiset tilat sai seitsemän pistettä, riittävät välineet kuusi pistettä, vapaaehtoistoimijoiden palkitseminen viisi pistettä ja vapaaehtoisille koulutusta sai kolme pistettä. Suunniteluun liittyy esimerkiksi informaatio, koordinointi, suunnitelmallisuus, joustavuus, vastuuhenkilöiden nimeäminen sekä eri alojen osaajia sekä omaisten kutsuminen mukaan toimintaan.

Tässä kehittämistyössä ei avata tarkemmin pyramidiharjoituksen analysointia eikä teemoittelua seuraavalla sivulla olevan pyramidikuvion lisäksi. Koska varsinaista

analyysiä ei tehty, teemat olivat suunnilleen siinä muodossa kuin ne kirjoitettiin. Pyramidiharjoitusta tullaan jatkossa hyödyntämään tehostetun asumispalveluyksikön kehittämisessä.



Kuvio 16. Pyramidiharjoitus.

6.4 Vapaaehtoistoimijoille tehty learning café menetelmä

Tehostetulla asumispalveluyksiköllä on omat Facebook sivut, jonka kautta vapaaehtoistoimijoita kutsuttiin koolle, sekä kahteen eri paikallislehteen laitettiin kutsu. Vapaaehtoistoimijat kokoontuivat ensimmäisen kerran 9.10.2018. Mukana kokoontumisessa oli 16 henkilöä. Lisäksi toiminnan kehittämiskokoukseen oli kutsuttu mukaan Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistyksen muistiluotsi. Muistiluotsin tehtäväkuvaan kuuluu vapaaehtoistoiminnan kehittäminen. Kokoontuminen nauhoitettiin ja myöhemmin pääkohdat auki kirjoitettiin sanasta sanaa. Aihealueita olivat: minkälaista

asukkaiden arkea elävöittävää toimintaa vapaaehtoiset voisivat järjestää ja toimintaan mahdollisesti tarvittavista välineistä, tilan merkityksestä toiminnalle, vapaaehtoistoimijan tunnelmia, mistä tietää olevansa tervetullut sekä miten vapaaehtoistojen järjestämä asukkaiden arkea elävöittävä toiminta voidaan varmistaa jatkamaan vuosienkin päästä. Eri aihealueiden pääkohdat teemoitettiin alla olevan kaavion mukaisesti:

Taulukko 9. Esimerkkejä vapaaehtoistoimijoiden järjestämästä asukkaiden arkea elävöittävästä toiminnasta, ja siihen mahdollisesti tarvittavista välineistä.

Vapaaehtoisten järjestämä asukkaiden arkea elävöittävä toiminta	Toimintaan mahdollisesti tarvittavia välineitä
MUSIIKKI *yhteislaulua *Karaokea	*Lauluvihot *Karaokevälineet
KÄDENTAITO *Piirtäminen *Askartelu *Leivonta *Käsityöt	*Väritytskirjat, värit *Kynä, paperia *Askarteluvälineet valmismassasta matonkuteiden leikkaamiseen, sormivirkkaus
YHDESSÄOLO *Lukeminen *Runoja *Pelit *Muistelu *Leikit *Keskustelua *Luontoon liittyvä toiminta *Hierontaa, hemmottelua *Käsienhoitoa *Lemmikkien kanssa vierailut	*Lehdet, päivänlehdet *Lautapelit, pelikortit, muistipelit *Tarratikkataulu, hernepusseja *Ilmapalloja, vanhat arvoitukset *Muistelukortit, muistelukuvat, vanhoja esineitä *Sananlaskuja, vanhoja arvoituksia *Kaverikoirat *ILOINEN MIELI (esim. laiva on lastattu) *Palkinnot

LIIKUNTA *Tanssi *Ulkoilu *Jumpat	Jumppavälineet
HENGELLINEN ANTI *Hartaustilaisuudet *Musiikki, rukous *Kirkkoon vieminen	*Virsikirjoja
JUHLAPYHIEN VALMISTELU *Juhlapyhien valmistelu ja juhlaperinteet. -Joulukuusen koristelu - Vappupallot *Juhlan tuominen heille	*Koristeita

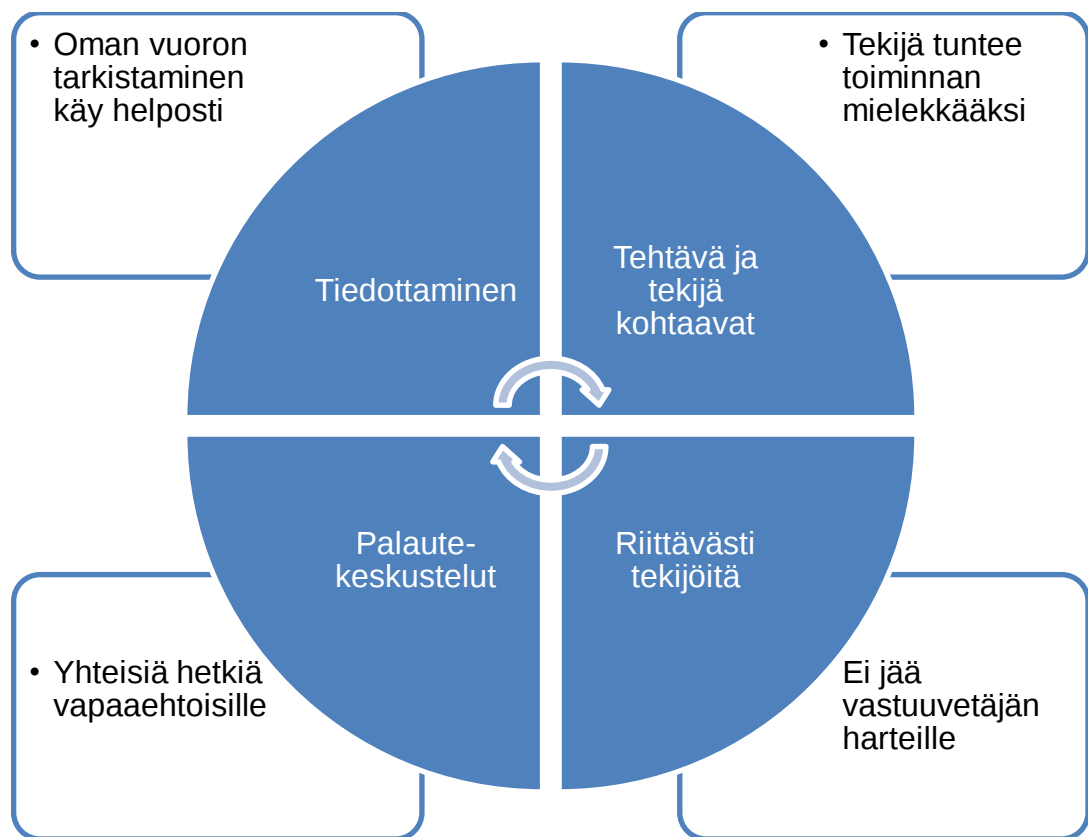
Vapaaehtoistoimijoilta kysyttiin toiveita tilalle, joissa vapaaehtoisten järjestämä asukkaiden arkea elävöittävä toiminta tapahtuu. Vapaaehtoistoimivat toivoivat, että tila olisi kodikas. Siellä olisi keittiö leipomista varten ja mahdollisesti takkatuli palaisi. Tilassa voisi olla muistoja herättäviä asioita elämän eri vuosikymmeniltä. Tila tulisi olla helppokulkuinen ja esteetön. Sen tulisi olla myös valoisa ja tilava. niin että siellä olisi hyvä hengittää, ja kaikki voisivat kokoontua ison pöydän ympärille. Tilassa olisi hyvä olla hyvä akustiikka, erityisesti musiikkitilaisuuksia ajatellen. Tilan tulisi olla mahdollisimman meluton ja rauhallinen. Vapaaehtoistoimijat painottivat, ettei televisio saa olla päällä häiritsemässä, silloin kun toimintatuokioita järjestetään. Vapaaehtoistoimijat esittivät myös, että avopalvelukeskuksen tilaa voitaisiin hyödyntää erityisesti silloin kun järjestetään isompia tilaisuuksia, ja on enemmän ihmisiä paikalla.

Vapaaehtoistoimijat saivat miettiä Learning cafe'ssa myös seikkoja, joista vapaaehtoinen aistii olevansa tervetullut. Vapaaehtoistoimijat esittivät seuraavat asiat:

- Toivotetaan tervetulleeksi
- Kiitetään
- Asukkaat ovat kiinnostuneita ja tulevat hyvälle mielelle

- Vapaaehtoiselle jää hyvä mieli
- Pyydetään tulemaan toistekin.

Yhtenä Learning cafe'n aiheena oli, että vapaaehtoistoimijoiden tuli miettiä asioita, joilla voidaan varmistaa asukkaiden arkea elävöittävän vapaaehtoistoiminnan jatkuvan vuosienkin päästä. Vapaaehtoistoimijat pitivät aihetta hyvin vaikeana ja laajana. Analyysivaiheessa esille nousi neljä teema-aluetta: tiedottaminen, tehtävä ja tekijä kohtaavat, palautekeskustelut, riittävästi tekijöitä. Eikä se jäisi vastuuhenkilön harteille.



Kuvio 17. Keinoja vapaaehtoistoiminnan jatkumiseen.

Vapaaehtoistoimijat pitivät onnistunutta tiedottamista tärkeänä asukkaiden arkea elävöittävän toiminnan jatkuvuuden edesauttavana tekijänä. Oman vuoro tulisi saada tarkistaa helposti, niin ettei tarvitsisi soitella ja kysellä usealta henkilöltä, milloin oma vuoro on. Vapaaehtoistoimijan tulee tuntee toiminta ja tehtävä itselleen mielekkääksi, se ei saisi olla liian helppoa tai liian vaikeaa tekijälle. Purkutilanteessa herätti ajatuksia ja keskustelua se, että tekijäryhmässä tulisi olla riittävästi tekijöitä, eikä se jäisi vastuuhenkilön harteille. Alkuinnostuksen jälkeen pelättiin innokkuuden

vapaaehtoistoimintaa kohtaan laimenevan. Pidettiin tärkeänä, että olisi mahdollisuus ottaa varahenkilö mukaan. Vapaaehtoistoimijat pitivät yhteisiä palautekeskusteluja tärkeänä tekijänä asukkaiden arkea elävöittävän toiminnan jatkumisen kannalta. Yhteisissä tilaisuuksissa olisi mahdollisuus kertoa miltä toiminta on tuntunut, ja mitä kehitettävää toiminnassa olisi. Yhteisissä tilaisuuksissa vapaaehtoistoimijoita olisi mahdollisuus kiittää, ja vapaaehtoistoimijat saisivat arvostusta.

6.5 Vapaaehtoistoimijoiden toinen kokoontuminen, pelisäännöt ja vuosikello

Vapaaehtoistoimijoiden toinen kokoontuminen sovittiin ensimmäisen kokoontumiskerran lopuksi. Päivämäärää vaihdettiin myöhemmin, koska eläkeliittoon kuuluvat jäsenet soittivat ja lähettivät myös viestiä kehittämistyöntekijälle, ja pyysivät vaihtamaan vapaaehtoistoimijoiden kokoontumisen ajankohtaa, koska heillä oli samana päivänä samaan kellonaikaan oma kokous. Toiseen kokoontumiseen vapaaehtoistoimijoita kutsuttiin lehti-ilmoituksella ja Facebookissa, ilmoituksissa erityisesti painotettiin kokoontumisen muuttunutta ajankohtaa.

Toinen vapaaehtoistoimijoiden kokoontuminen pidettiin 5.11.2018. Mukana kokoontumisessa oli myös muutama tehostetun asumispalveluyksikön henkilöstöön kuuluva. Osa henkilöstöstä oli työn puolesta, osa toimi myös vapaaehtoistoimijan roolissa. Vapaaehtoistoimijoiden ja henkilöstön yhteislukumäärä oli 21. Vapaaehtoistoimijat ja osa tehostetun asumispalveluyksikön henkilöstöä tekivät yhteistyössä arkea elävöittävälle toiminnalle yhteiset pelisäännöt. Yhteiset pelisäännöt muovautuivat yhteisen keskustelun kautta, siinä ei käytetty apuna mitään tutkimusmenetelmää tai harjoitusta. Keskustelu oli avointa henkilöstön ja vapaaehtoistoimijoiden välillä, ja esitettiin toiveita molemmin puolin.

Myöhemmin tammikuussa 2019 tehostetun asumispalveluyksikön henkilöstökokouksessa mietittiin vapaaehtoistoimijoiden palkitsemista, ja käytiin läpi tehtyjä pelisääntöjä. Henkilöstökokouksessa sovittiin, että toimintatorstain vapaaehtoistoimijoille tarjotaan kahvit ja ennen joulua kutsutaan vapaaehtoistoimijat yhteiseen pikkujouluun asukkaiden kanssa. Toimintatorstain vapaaehtoistoimijoiden kahvituksesta huolehtii yläkerta. Käytännönjärjestelyjen takia eräät toimintatorstain arkea

elävöittävät tapahtumatuokiot järjestetään vain jommassakummassa kerroksessa. Asukkaita viedään toimintatorstain toimintatuokioihin myös eri kerrokseen. Alakerassa kahvitus sovittiin pidettäväksi silloin, kun toimintatorstain tapahtumat ovat vain alakerrassa. Asukkaiden ja vapaaehtoistoimijoiden yhteisessä pikkujoulussa tarjotaan vapaaehtoistoimijoille joulupuuroa. Pikkujoulun lopuksi nautitaan joulukahvit yhdessä asukkaiden kanssa. Henkilöstö toivoi, että vapaaehtoistoimijat ilmoittaisivat etukäteen tehostettuun asumispalveluysikköön, mitä välineitä he mahdollisesti tarvitseva toimintatorstain arkea elävöittävän tuokion pitämiseen. Yhteisiin pelisääntöihin henkilöstö halusi lisätä vapaaehtoistoimijan tervetulleeksi kutsumisen.

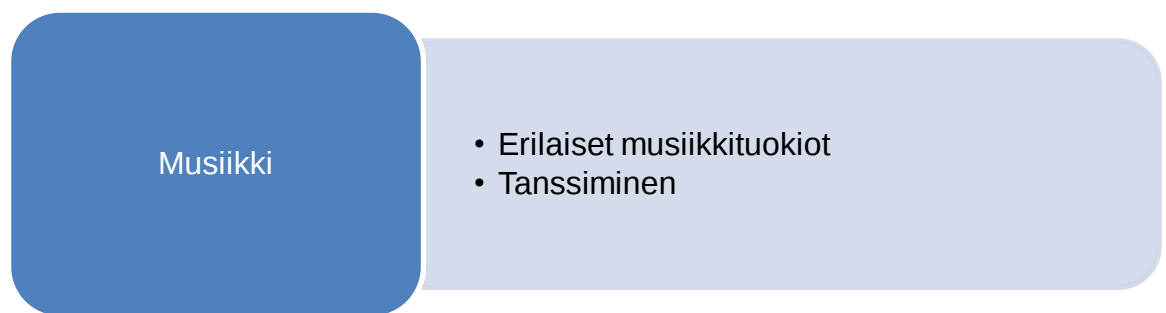
Toimintatorstain yhteiset pelisäännöt

- Arkea elävöittävä toiminta torstaisin, eli toimintatorstai kello 13:30-15:00
- Vapaaehtoistoimijat toivotetaan tervetulleiksi
- Vastuullisuus
- Vaitiolovelvollisuus, salassapitosopimus
- Sitoutuminen toimintasuunnitelmaan
- Vuosikello suunnitelma kaikkien tietoon
- Sopiva ryhmän koko
- Asukkaat paikalla ja ryhmä valmiina vapaaehtoistoimijan tullessa
- Henkilöstö järjestää tavarat valmiiksi, vapaaehtoistoimija ilmoittavat etukäteen mitä välineitä mahdollisesti tarvitsevat
- Henkilökunta saatavilla, sovitusti osallistuu
- Henkilöstö ohjaa vapaaehtoistoimijoita käymään myös asukkaiden huoneissa, jotka ei muuten pääse osallistumaan
- Tavoitteena on, että kaikille tulee hyvä tunnelma

Kuvio 18. Toimintatorstain pelisäännöt.

6.6 Aukkaiden laatupeli ja ryhmähaastattelu

Aukkaiden mielipiteitä kartoitettiin laatupelin ja ryhmähaastattelun keinoin. Tavoitteena oli saada tietoa mitä mieltä he ovat tehostetussa asumispalveluyksikössä järjestetystä arkea elävöittävästä toiminnasta, ja onko sitä riittävästi. Aukkaiden mielestä tehostetussa asumispalveluyksikössä ei ole järjestetty riittävästi arkea elävöittävää toimintaa. Toiminnassa olisi heidän mielestään kehittämisen varaa. Aukkaat olivat viihtyneet arkea elävöittävässä tuokioissa, ja arkea elävöittäville tuokioilla oli ollut aukkaiden mielestä heidän mielenhyvinvointiaan parantavaa vaikutusta (Liite 4.).



Kuvio 19. Musiikki-kortin aiheet.

Aukkaat olivat kiinnostuneita osallistumaan musiikkituokioihin ja olivat myös itse harrastaneet tai harrastavat musiikkia.

Minä lähen vaikka minne. Osaan laulaaki vähän. Tykkään tietysti kuunnella, mutta kyllä laulanki. Osaan vähän soittaki kitaraa ja mandoliinia.

Minä en voi laulaa, mutta kuunnella. Hyviä vanhoja lauluja kyllä mä niitä.

Aukkaat kertoivat aiemmin harrastaneensa tanssimista, ja olivat kiinnostuneita, jos tehostetussa asumisyksikössäkin järjestettäisiin tansseja.

Kyllä minä tanssisin, mutten tiä sellasta naista, joka lähtis mun kans.

Oon tykänny (tanssimisesta). En mikkää hyvä tanssija oo, mutta mikäs siinä on etten menis tanssimaan.



Kuvio 20. Kädentaito- kortin aiheet.

Asukkaat olisivat innokkaita osallistumaan, jos tehostetussa asumispalveluyksikössä järjestettäisiin kädentaitoihin liittyvää arkea elävöittävää toimintaa. Askartelu ja käsityöt olisivat mieluista toimintaa.

Tykkään askarrella ihan mitä vaan. Nukkeille oon tehny vaatteita ja pik-kuliinoja oon tehny, monenlaista.

Jottain voisin tikuta tai virkata. Haluaisin!

Piirtää, ossaan kyllä piirtää.

Puutöitä oon tehny sillon tällön. Sellasia pieniä linnunpönttöjä.

Naisasukkaat kertoivat kotona ollessaan leiponeensa, ja haluaisivat ehkä leipoa tehostetussa asumispalveluyksikössäkin, jos siihen olisi mahdollisuus. Osa miesasukkaista tyrmäsi ajatuksen leivontaryhmään osallistumisesta.

Kyllä oon kotona leiponu oikein ruisleipää. Ikkään ei päässy ihan loppumaan. Pullaa oon leiponu. Kyllä tykäisin ihan lipoa täälläki, jos mun kans olis joku leipomassa.

Ihan tavallista leipää ja pullaa oon kotona leiponu. En tiä jaksasinko ennää.

Minä en oo leipuri, enkä leivo täälläkään.

Osa asukkaista kertoi hoitaneensa kotona kukkia, ja olisi innokas tehostetussa asumispalveluyksikössäkin hoitamaan puutarhaa.

Totta kai! Kyllä tuonne kartanolle jonkulaisia kukkia apulaisten kans.

Kyllä oon kotona istuttanu kukkia ja puita. Tykkäisin täälläki.

Joskus oon vaimon kans istuttanu, mutta en tiä onko se nyt niin mun allaa.

Yhdessäolo
• Lukeminen • Pelit • Muistelutuokiot • Luonto • Lemmikit • Hemmottelu • Keskustelutuokiot

Kuvio 21. Yhdessäolo-kortin aiheet.

Osa asukkaista sanoi, että haluaisi lukea, jos näkisi. Kiinnostusta tuntui olevan, jos tehostetussa asumispalveluyksikössä järjestettäisiin lukutuokioita, niihin osallistumiseen.

Tietysti vähä vaikuttas että haluaisin. Huono näkö etten nää lukea.

On käyty pitämässä lukutuokioita. Tykkäsin! Heleppoa ja selekeää.

Innostusta pelien pelaamiseen ja erityisesti pelien katsomiseen tuntui asukkailla olevan. Pesäpallon seuraaminen ja bingon pelaaminen nousivat selkeiksi suosikeiksi.

Totta kai tykkään kahtoa pesäpalloa. Yhtään peliä en jätä välliin, jos en oikein sairas oo.

Jottain peliä voisin pelata. Joo, bingoa. Bingossa oon käyny.

Aukkaat haluaisivat osallistua erilaisiin muistelutuokioihin, jos niitä järjestettäisiin tehostetussa asumispalveluyksikössä.

Se ois oikee hyvä. Tykkään niin kuunnella, tiä oissaanko niin kertoa.

Tykkäisin niin osallistua. Pyykkilautoista ja sellasista.

Ne o tietysti kiinnostavia vanhat asiat. Pesäpallopelistä ja sellasesta.

Luontoon liittyvä arkea elävöittävä toiminta oli lähellä monen asukkaan sydäntä, ja muistoja nousi luontoharrastuksista. He olisivat innokkaita osallistumaan luontoaiheeseen arkea elävöittävään toimintaan.

Metästyksestä tykkään innokkaasti. Oon hirviäki kaatanu. Onkinu oon, järvenranta on melkein kotona.

Aina mentiin järve rantaa ja matoa koukkuu. Virvelillä oon saanu isonki kalan, on tullu saatuaki!

Monella asukkaalla oli ollut kotona joku lemmikki, ja he kertoivat pitävänsä eläimistä.

Tykkään koirista ja kissanpenikoista kans. On ollu koira ja kissa on ollu aina. Se on mukava, ku menöö nukkumaan, niin (kissa) tulloo käsivarrelle.

Minä ainaki tykkään. Se on kivaa ku lemmikkiä tuuaan. On meillä ollu kissa ja koira aina.

Aukkaat toivoivat, että heitä kävisi joku tehostetussa asumispalveluyksikössä hemmottelemassa, esimerkiksi hieromalla olkapäitä.

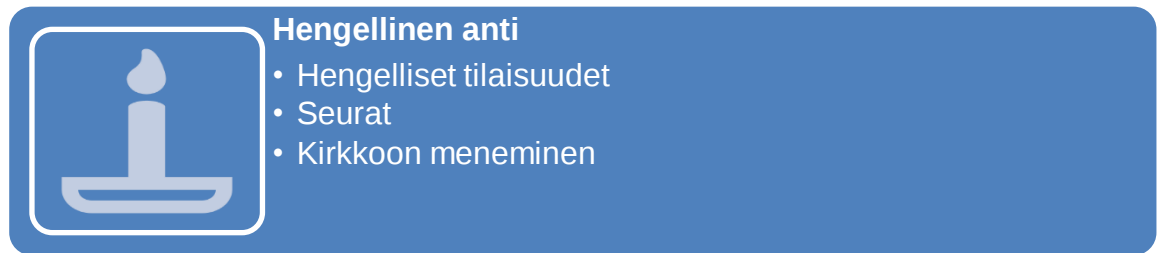
Ku olokapäitä hierotaan niion hyvä asia. Lähtöö veri kiertämää.

Hierontaha o hyvää. Se kyllä sopii.

Aukkaat kertoivat olevansa halukkaita osallistumaan keskustelutuokioihin

Mukavaa ku on keskusteluja. Mukava kuunnella ja joskus pari sanaa sanoaki.

Kyllähän se olis tärkeää. Ihan vaikka työhommista puhua.



Kuvio 22. Hengellinen anti- kortin aiheet.

Asukkaat kertoivat, ettei hengellisyys ja uskonasiat ole heille niin tärkeitä.

Ihan sellasia maallisia lauluja. En oo niin uskonnosta kiinnostunu. En oo kirkkouskovainen.

Ei nyt niin tarte olla hengellisiä, ku vaan laulua on.

Toisaalta asukkaat toivat esille muistoja kotona pidetyistä seuroista tai seuramatkoista.

Meillä on pietty palionki seuroja. Ei niissä mittää pahhaa oo.

Oli meillä joskus kotona (seuroja). Äitin, isän ja minun kotona puhumassa.

Osa asukkaista kertoi olevansa halukas osallistumaan seuroihin, jos se vain on mahdollista.

Kyllä tykkään osallistua. Joskus oon käyny seuroissa. Se on ollu kyyvistä kiinni.

Kyllä olis mukava ku täällä olis, ettei tarttis lähteä eemmäks.

Osa asukkaista kertoi halustaan päästä käymään joskus kirkossa.

Kyllä kotiväki on vieny jos oon halunnu (päästä kirkkoon).

Haluaisin kyllä joskus käyä kirkossa. Ku jonku kerra vuojessa.

7 KEHITTÄMISTYÖN ASUKKAIDEN ARJEN ELÄVÖITTÄMISEN VUOSIKELLO

Toisessa vapaaehtoistoimijoiden kokoontumisessa laadittiin asukkaiden arkea elävöittävä toimintasuunnitelma vuosikellon muodossa seuraavaksi vuodeksi eli vuodeksi 2019. Arkea elävöittävän vuosikellon tekemisessä ei käytetty tutkimusmenetelmiä tai harjoituksia. Vapaaehtoistoimijat järjestäytyivät pöytiin yhdistyksittäin, tai pöytäkunnittain jos halusivat järjestää asukkaiden arkea elävöittävää toimintaa parin tai muun ryhmän kanssa. Oli myös vapaaehtoistoimijoita, jotka olivat halukkaita yksinään järjestää arkea elävöittävää toimintaa. Isolle fläppitaululle piirrettiin vuosikello. Vuosikello jaettiin kahteentoista lohkoon. Aluksi sovittiin, että joka kuukauden toinen torstai joku tai jotkut vapaaehtoistoimijoista tulevat järjestämään tehostetun asumispalveluyksikön asukkaille arkea elävöittävää toimintaa. Arkea elävöittävä toiminta pyrittiin saamaan monipuoliseksi, ja vapaaehtoistoimijoita kiinnostavaksi. Vapaaehtoistoimijat saivat vapaasti valita kuukauden, jolloin tulevat järjestämään arkea elävöittävää toimintaa, ja sen mitä toimintaa haluaisivat järjestää. Vuosikellon täyttäminen sujui melko nopeasti ja sopuisasti.

Kun joka kuukauden toiselle torstaille oli sovittu asukkaiden arkea elävöittävä ohjelma, palaveri päätettiin. Sovittiin, että kehittämistyöntekijä täyttää vuosikellon loppuun niiden vapaaehtoistoimijoiden kohdalta, jotka olivat olleet nyt paikalla, mutta ovat halukkaita osallistumaan toimintaan. Kehittämistyöntekijä tehtäväksi sovittiin myös, että hän lähettää myöhemmin postitse valmiin arkea elävöittävän vuosikellon kaikille vapaaehtoistoimijoille.

Ensimmäisessä vapaaehtoistoimijoiden palaverissa mukana olleet, mutta jotka eivät olleet nyt jostakin syystä päässeet osallistumaan toiseen vapaaehtoistoimijoiden kokoontumiseen olivat jättäneet kehittämistyöntekijälle viestiä, minkälaista asukkaiden arkea elävöittävää toimintaa haluaisivat järjestää ja kuinka usein. Tämän lisäksi kehittämistyöntekijä oli soittanut puhelimitse tai lähettänyt viestejä ihmisille, joiden oli ajatellut olevan toiminnasta kiinnostuneita, ja kutsunut heitä mukaan osallistumaan vapaaehtoistoimijoina tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden arkea elävöittävään toimintaan. Kehittämistyöntekijä täydensi vuosikelloa toimintaan mu-

kaan lupautuneiden vapaaehtoistoimijoiden kohdalta, ja näin valmis asukkaiden arkea elävöittävä vuosikello valmistui, ja lähetettiin mukanaoleville vapaaehtoistoimijoille. Vapaaehtoistoimijoille, joiden osoitetta ei ollut tiedossa, lähetettiin puhelimella viesti hänen vuorostaan.

Vapaaehtoistoimijoiden järjestämän tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden arkea elävöittävän toiminnan on tarkoitus jatkua säännöllisenä vuodesta toiseen. Suunnitelmana on, että aina asukkaiden ja vapaaehtoistoimijoiden yhteisessä pikkujoulussa ennen pikkujoulun varsinaista alkua pidetään palaute- ja suunnittelupalaveri vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Palaverissa käydään vapaaehtoistoimijoiden kanssa läpi mennyttä vuotta, ja tehdään uusi vuosisuunnitelma seuraavalle vuodelle. Palaverin alussa vapaaehtoistoimijoille tarjotaan joulupuuroa kiitokseksi menneestä vuodesta. Palaverin jälkeen vapaaehtoistoimijat hakevat tehostetun asumispalveluyksikön asukkaat viettämään yhteistä pikkujoulua avopalvelukeskukseen, joka tilavampi kuin tehostetun asumispalveluyksikön päiväsalit.

Tietosuojasyistä kehittämistyön arkea elävöittävään vuosisuunnitelmaan ei ole laitettu vapaaehtoistoimijoiden nimiä, ainoastaan asukkaiden arkea elävöittävä toimintamuoto. Asukkaiden arkea elävöittävä toimintatorstai joka torstai kello 13:30–14:15 alakerrassa ja kello 14:15–15:00 yläkerrassa, muutokset merkitty vuosikelloon sulkuihin.

Vapaaehtoistoimijoiden järjestämän toiminnan lisäksi X:n seurakunta on lupautunut vierailemaan helmikuusta lähtien kaksi kertaa kuukaudessa, noin joka toinen keskiviikko sekä Kaverikoirat vierailevat kerran kuussa, joka kuukauden ensimmäinen maanantai. Näiden vierailujen päivämääriä ei ole kirjattu arkea elävöittävään vuosikelloon (Liite 5.). Vapaaehtoisia on tiedotettu, että he ovat AINA tervetulleita pitämään muinakin aikoina asukkaille arkea elävöittävää toimintaa, mutta kannattaa kuitenkin soittaa ja sopia tulostaan etukäteen, ettei tule päällekkäisyyttä. Jos päivämäärä ei sovi vapaaehtoistoimijan aikatauluun, on heitä pyydetty ottamaan puhelimitse yhteyttä tehostettuun asumispalveluyksikköön päivämäärän vaihtamiseksi.

8 POHDINTA

Tämän kehittämistyön aihe on hyvin ajankohtainen. Viime aikoina on kirjoitettu ja uutisoitu paljon vanhusten ympärivuorokautisten hoitopaikkojen hoitotyön laadusta ja hoitajien riittävästä määrästä. Vaikka muistisairas ikäihminen asuu tehostetussa asumispalveluyksikössä, hänellä tulee olla oikeus hyvän perushoidon lisäksi saada osallistua mielekkääseen tekemiseen muiden ihmisten seurassa. Voutilainen ym. (2016, [viitattu 26.2.2019]) esittää samantyyllisiä ajatuksia. Hämeenlinnassa ikäihmisen osallisuus ja vapaaehtoistoiminta oli kirjattu kaupungin strategiaan. Karvinen ym. (2012, 14, [viitattu 26.2.2019]) esittävät, että ikäihmisten terveyttä edistävä fyysinen toiminta tulisi kirjata kunnan hyvinvointi strategiaan. Myös kehittämistyön kohteena olevan tehostetun asumispalveluyksikön yhteistoiminta-alueen ikäihmisten palvelujen suunnitelmassa (2018-2019, 29–30, [viitattu 26.2.2019]) esitetään samantyyllisiä ajatuksia, mutta nämä ajatukset tulisi tuoda paperilta enenevässä määrin myös käytäntöön.

Tehostetun asumispalveluyksikön henkilöstö on ollut merkittävässä asemassa kehittämistyötä tehdessä. Koko prosessin ajan he ovat olleet aktiivisesti mukana kehittämässä toimintaa, ja osallistuneet kehittämistyön eri vaiheisiin. Myös koko toiminta-alueen johto on suhtautuneet kehittämistyöhön positiivisesti esimerkiksi mahdollistamalla henkilöstön Benchmarking- vierailun työajalla. Tehostetun asumispalveluyksikön lääkäri on ollut myös mukana kehittämässä toimintaa osallistumalla vapaaehtoistoimijoille järjestettyyn palaveriin, ja käyttämällä puheenvuoron arkea elävöittävän toiminnan merkityksestä tehostetun asumispalveluyksikön asukkaille. Lääkäri painotti arkea elävöittävän toiminnan virkistävän asukkaan mieltä, muistia ja koko ihmistä, mutta myös rauhoittavan ja tasoittavan käytöshäiriöisen asukkaan mielialaa. Särkämön ym. (2014, 40) tutkimuksen mukaan yhdessä laulamalla tai musiikkia kuuntelemalla muistisairaiden masennus väheni, ja he pystyivät paremmin orientoitumaan aikaan ja paikkaan.

Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistyksen muistiluotsin vieraillessa vapaaehtoistoimijoiden palaverissa, hän painotti puheenvuorossaan kaikelle arkea elävöittävälle toiminnalle olevan tarvetta. Ihan tavallisen ihmisen taidot riittävät järjestämään asuk-

kaille toimintaa, ei tarvita mitään erityisosaamisia. Aukkaan osallistuminen ja hänelle ajan antaminen ovat toiminnan lähtökohtia. Fried ym. (2016, 21, [viitattu 26.2.2019]) mukaan iäkkään ihmisen mielenhyvinvointia voi vahvistaa keskustelemalla ja puhumalla, mutta myös iäkkäälle mielekkään toiminnan kautta. Kiireetön hetki voi olla merkittävä kohtamisen hetki. Aina ei ole tarvetta suorittaa ja saavuttaa jotain. Toisen ihmisen kohtaminen on tärkeää. (Räsänen 2018, 46.) Haarni (2017, 8, [viitattu 26.2.2018]) painottaa, että jokaisella iäkkäällä on voimavaroja ja mahdollisuuksia mielen hyvinvointiin, huomio tulisi kiinnittää mielenterveyttä edistävään lähestymistapaan. Mielekkään toiminnan avulla ikäihminen voi pysyä pidempään omatoimisena (Tamminen ym. 2013, 53, [viitattu 26.2.2019]).

Kehittämistyöhön vapaaehtoistoimijoiden mukaan löytyminen oli aluksi työlästä, mutta sinnikäs toiminta palkittiin. Vapaaehtoistoimijoita yritettiin saada mukaan lehti-ilmoitusten, sosiaalisen median sekä henkilökohtaisten puhelinsoittojen avulla. Kehitt misty ntekij ll  oli etsint prosessissa mukana eräs "luottohankkija", joka oli todella suureksi avuksi. Ilokseni huomasin, että iäkkäämpien vapaaehtoistoimijoiden lisäksi myös nuoret ihmiset olivat halukkaita osallistumaan asukkaiden arkea el v ytt v  n toimintaan. Zamfirin ym. (2014, 641, [viitattu 13.3.2019]) mielestä nuoret saavat vapaaehtoistyössä taitoja ja työkokemusta, ja tämä voi helpottaa heidän siirtymistään työelämäään. Tamminen ym. (2013, 54, [26.2.2019]) painottaa vapaaehtoistoiminnassa rekrytoinnin merkitystä. Mielestäni on tärkeää kutsua vapaaehtoistoimintaan mukaan myös asukkaiden omaisia ja muita heille läheisiä ihmisiä, ja miettiä yhdessä heille sopiva rooli asukkaan elämässä tehostetussa asumispalveluysik ss . Riihim  n ja Heikkilän (2017, 29, [viitattu 7.3.2019]) mielestä olisi hyvä, että asukkaan hoitosuunnitelmaan kirjattaisiin selkeät vastualueet eri toimijoille.

Tehostetun asumispalveluysik n asukkaat toivoivat laatupelein pelaamisen ja ryhmähaastattelun mukaan yksikköön lisää arkea el v ytt v   toimintaa. Asukkaat kertoivat olevansa halukkaita osallistumaan järjestettyyn toimintaan, ja olivat viihtyneet aiemmin järjestetyssä arkea el v ytt v ss  toiminnassa. Asukkaiden mukaan arkea el v ytt v ill  tuokioilla oli ollut heidän kertomansa mukaan mielen hyvinvointia parantavaa vaikutusta. Räsäsen mukaan (2018, 44) ikäihmisen tyytyväisyyttä ja elämänlaatua lisää, jos hän on tyytyväinen vaikutusmahdollisuuksiinsa, el m nrytmiins  sekä sisältöön.

Toimintatutkimukselle ominaispiirteen sivuspiraalien syntyminen tuli esille vapaaehtoistoiminnan laajenemisella. Kehittämistyö toi mukanaan useita sivuspiraaleja vapaaehtoistoimijoiden järjestämän asukkaiden arkea elävöittävän toiminnan ja vuosikellon lisäksi. Tehostettu asumispalveluyksikkö sai OSMO-hankkeen kautta kuntouttavan työntekijän, jonka vastuu alueeseen kuuluu asukkaiden virkistys ja arkea elävöittävän toiminnan järjestäminen. Kuntouttavasta työntekijästä on nyt ainakin aluksi tehty kolmen kuukauden sopimus, hän on paikalla kahtena päivänä viikossa neljä tuntia kerralla. Tämän lisäksi tehostettu asumispalveluyksikkö osallistui kohdelaitoksena laitostyvä kurssin järjestämiseen. Tällä hetkellä neljä laitostyvähenkilöä on lupautunut käymään laitostvierailulla ennalta sovitun asukkaan luona. Pitkin kehittämistyön prosessia ja asian tietoisuuteen tulemistä olen saanut yhteydenottoja, joissa on ilmaistu halukkuus vapaaehtoistointaan asukkaiden arjen elävöittämiseksi. Viimeisin yhteydenotto koski erään yhdistyksen sponsorointia järjestää kuuluisa laulaja Arja Havakka esiintymään asukkaille. Alustavasti suunniteltu esiintymisajankohta ajoittuu tämän vuoden heinäkuulle.

8.1 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan pelisääntöjä suhteessa tutkimuskohteeseen, työelämän kollegoihin, toimeksiantajiin, mahdollisiin rahoittajiin sekä muihin ihmisiin. Tutkimusetiikka kulkee mukana koko tutkimusprosessin ajan ideointivaiheesta tutkimuksen julkaisemiseen. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkija käyttää eettisesti oikeita tiedonhankkimis- ja tutkimusmenetelmiä ja osoittaa niiden johdonmukaista hallintaa. Tutkimuksen on tuotettava uutta tietoa tai osoitettava miten vanhaa tietoa voi hyödyntää yhdistelemällä uudella tavalla. (Vilkka 2015, 41–42.) Tuomen ja Sarajärven (2011, 125) mielestä tutkimusetiikka liittyy pääasiassa tutkimustoimintaan eli tutkimukseen osallistuvien tiedottamiseen, aineiston keruussa ja analyysissä käytettyjen menetelmien luotettavuuteen, anonymiteettisuojaan ja tutkimustulosten esittämiseen.

Kehittämistyötä tehdessä on pyritty toimimaan eettisesti koko prosessin ajan. On käytetty tieteellisesti todistettua arvokasta teoretietoa, eikä ole plagioitu suoraan

toisten tekstejä. Haastattelussa tai muita tutkimusmenetelmiä hyödynnettäessä kehittämistyöntekijä ei ole antanut omien mielipiteidensä vaikuttaa tutkittavien ajatukseen tai käyttäytymiseen. Benchmarking- vierailulla nauhoitettu haastattelu on litte-roitu eli aukikirjoitettu lähes sanasta sanaan käsin. Kirjoituksesta on jätetty pois sanojen toistot, yskähdykset sekä muut keskeytykset, sekä asiat, jotka eivät varsinaisesti liittyneet arkea elävöittävän toiminnan järjestämiseen. Asukkaiden laatupelin sekä ryhmähaastattelun vastaukset kehittämistyöntekijä kirjasi ylös pelin ja ryhmähaastattelun aikana. Muista harjoituksista kehittämistyöntekijä sai valmiit kirjalliset tuotokset, jotka osaltaan nopeuttivat analysoinnin tekemistä. Analysoinnit on tehty sisällönanalyysia mukaellen temottelua käyttäen. Analysoinnissa on pyritty toimimaan rehellisesti.

Kehittämistyön harjoituksiin ja haastatteluun osallistujille on kerrottu kehittämistyön tavoitteesta ja tarkoituksesta. Kehittämistyön tutkimusmenetelmiin osallistujat ovat osallistuvat vapaaehtoisesti, ja heillä on ollut mahdollisuus keskeyttää kehittämistyöhön osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Kaikkiin tutkimusmenetelmiin, erityisesti laatupelin pelaamiseen ja ryhmähaastatteluun osallistuvien tehostetun asumispalveluyksikön asukkaiden anonymiteetti on pyritty säilyttämään koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimustulokset esitetään niin, ettei kehittämistyön tekemiseen osallistuvia voi tunnistaa. Tallennettuun haastatteluun osallistuneille on kerrottu, että aineisto tullaan tuhoamaan kehittämistyön valmistuttua.

Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta, ja kykyä antaa tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia. Jos kaksi eri tutkijaa päätyvät samanlaiseen tulokseen, tai jos saadaan sama tulos henkilöä tutkittaessa eri tutkimuskerroilla, voidaan todeta tutkimuksen olevan reliabiliteetti. Validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on haluttukin mitata. Menetelmät eivät aina vastaa sitä, mitä tutkija on kuvitellut tutkivansa. Esimerkiksi vastaaja on voinut käsittää kyselylomakkeiden kysymykset toisin, kuin tutkija on tarkoittanut. (Hirsjärvi ym. 1997, 231–232.) Kehittämistyön tulokset eivät välttämättä ole toistettavissa eli kehittämistyö ei ole reliabiliteetti. Esimerkiksi muistisaira at tehostetun asumispalveluyksikön asukkaat voisivat seuraavalla haastattelu kerralla antaa aivan toisenlaiset vastaukset. Lisäksi vapaaehtoistoimijoiden oma mielenkiinto arkea elävöittävään toimintamuotoon vaikuttaa siihen, minkälaista toimintaa vapaaehtoistoimijat ovat

halukkaita järjestämään. Eri vapaaehtoistoimijoita tutkimalla voisivat arkea elävöittävät toimintamuodot olla ehkä erilaisia. Tutkimusmenetelmillä ja harjoituksilla on saatu hyvin vastauksia kehittämiskysymyksiin, ja niillä on tutkittu asioita, joita on ollut tarkoituskin. Tämä puhuu kehittämistyön validiteetin puolesta.

Kehittämistyössä luotettavuus tarkoittaa erityisesti tiedon käyttökelpoisuutta. Ei riitä, että kehittämistyön tuloksena syntynyt tieto on totuudenmukaista, sen tulee olla myös hyödyllistä. Sosiaalisten prosessien toistettavuus on hankalaa ja usein kehittämistyössä aineisto on melko suppea. Tämä vähentää yleisesti kehittämistyön luotettavuutta. (Toikko & Rantanen 2009, 121–123.) Uskon, että kehittämistyön tuloksia voidaan hyödyntää jossakin määrin muissakin vanhusten tehostetuissa asumispalveluyksiköissä.

Tutkimuslupa on haettu alueen perusturvalta. Pyyntö on kohdennettu vs. peruspalvelujohtajalle. Tutkimusluvan hakemisen jälkeen sovittiin, erityisesti tietosuojalakiin perustuen, ettei kohdeorganisaation eli kehittämistyöntekijän työpaikan tehostetun asumispalveluyksikön nimeä käytetä kirjallisessa tuotoksessa, vaan puhutaan yleisesti Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevasta vanhusten tehostetusta asumispalveluyksiköstä. Olisi mielenkiintoista tietää, missä määrin kehittämistyön tuloksiin vaikutti se, että kehittämistyöntekijä työskenteli itse kohdeorganisaatiossa mihin kehittämistyö tehtiin, ja lisäksi oliko pienellä paikkakunnalla vaikutusta kehittämistyön tuloksiin.

8.2 Kehittämistyön johtopäätökset

Tehostetun asumispalveluyksikön henkilöstö kokee vapaaehtoistoiminnan tärkeänä ja arvokkaana toimintana. Tehostettuun asumispalveluyksikköön tulee lisätä asukkaiden arkea elävöittävää toimintaa. Toiminnan tulee olla monipuolista niin, että se olisi asukkaille mielekästä. Asukkaiden hyvinvointi, erityisesti mielen hyvinvointi paranee, kun he saavat osallistua yhteiseen toimintaan. Vapaaehtoistoimintaan on innokkaita osallistujia, mutta toiminnan käynnistyminen, ja erityisesti jatkuminen tarvitsee koordinoitua ja koordinoijan. Asukkaiden arkea elävöittävän toimintasuunnitelman tulee olla selkeä, ja kaikkien tiedossa. Salassapidon varmistamiseksi kannattaa vapaaehtoistoimijoilla pyytää allekirjoitus vaitiolo sitoumukseen. Allekirjoitettu vaitiolosopimus takaa salassapidon säilymisen.

Tehostetun asumispalveluyksikön asukkaat haluavat mielekästä toimintaa päivittäin. Toiminnan tulee olla monipuolista niin, että jokainen löytää toiminnasta mieleisensä vaihtoehdon. Asukkaat kertoivat viihtyneensä arkea elävöittävässä tuokioissa, ja sillä oli ollut mielenhyvinvointia parantavaa vaikutusta. Asukkaat olivat innokkaita osallistumaan erilaisiin musiikkituokioihin. Myös erilaiset kädentaitoryhmät kuten esimerkiksi käsitöiden ja erilaisten puutöiden tekeminen tuntui kiinnostavan asukkaita. Erityisesti naiset kertoivat olevansa halukkaita leipomaan, ja hoitamaan puutarhaa. Miehet kertoivat kiinnostuksestaan metsästykseen ja eräilyyn, erityisesti onginta toi monenlaisia lapsuusmuistoja asukkaiden mieliin. Asumispalveluyksikön asukkaiden mielestä mieluisena arkea elävöittämisen toimintamuotoina tässä kehittämistehtävässä nousivat esille eri pelit, erityisesti pesäpallo ja bingo, sekä eläinten vierailut. Myös muistelutuokioihin ja erilaisiin keskustelutuokioihin osallistumiseen tuntui olevan halukkuutta.

Vapaaehtoistoimijat pitivät onnistunutta tiedottamista tärkeänä asukkaiden arkea elävöittävän toiminnan jatkuvuuden edesauttavana tekijänä. Oma vuoro tulee pysyä tarkistaa helposti. Vapaaehtoistoimijan tulee tuntea toiminta ja tehtävä itselleen mielekkääksi, se ei saa olla tekijälle liian helppoa tai liian vaikeaa. Tekijäryhmässä tulee olla riittävästi tekijöitä, ettei se jää vastuuhenkilön harteille. Varahenkilön mukaan ottamismahdollisuutta pidettiin tärkeänä. Vapaaehtoistoimijat pitivät yhteisiä palautekeskusteluja tärkeänä tekijänä asukkaiden arkea elävöittävän toiminnan jatkumisen kannalta. Yhteisissä tilaisuuksissa on mahdollisuus kertoa miltä toiminta on tuntunut, ja mitä kehitettävää toiminnassa on. Yhteisissä tilaisuuksissa vapaaehtoistoimijoita on mahdollisuus kiittää, ja vapaaehtoistoimijat saavat näin arvostusta.

LÄHTEET

Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-R. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön- osaamista hyvään arkeen. Helsinki: WSOy Oppimateriaalit Oy.

Arjen elävöittäminen. Päivitetty 11.1.2019. Voutilakeskus. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 16.11.2019]. Saatavana: http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Ikaihmisten_palvelut/Asuminen/Tehostettu-palveluasuminen/Voutilakeskus/Arjen-elavoittaminen/

Benchmarking. Ei päiväystä. UEF// Hyvällä tieteellä on tekijänsä. Itä-Suomen yliopisto. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 21.3.2018]. Saatavana: <https://www.uef.fi/benchmarking>

Benchmarking vierailu. 18.5.2018. Voutilakeskus. Hämeenlinna.

Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. (toim.) 2013. Avain osallisuuteen. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin- osa 1. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ry.

Etelä-Pohjanmaan ikäihmisten yhteensovitettu palvelukokonaisuussuunnitelma. Etelä-Pohjanmaan I&O muutostyö, kaikenikäisten omaishoidon yhtenäistäminen. Tavoite- ja jatkotoimenpideohjelma kunnille, kuntayhtymille, yhteistointialueille, maakunta ja sote- valmistelulle sekä muille toimijoille vuosille 2019-2025. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 23.2.2019]. Saatavana: <http://uusiep.fi/wp-content/uploads/2018/12/ep-ikaihmisten-yhteensovitettu-palvelukokonaisuussuunnitelma.pdf>

Fried, S. & Haarni, I. 2016. Mielen hyvinvointi hoitotyön ytimeen. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 26.2.2019]. Ikä ja mieli. ProTerveys.3/ 2016. Ikäinstituutti. Saatavana: http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ProTerveys_3_2016_ss_20_21.pdf

Haarni, I., Viljanen M. & Hansen, M. 2017. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 26.2.2019]. Helsinki: Suomen mielenterveysseura. Saatavana: https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/ikaantyvamieli_korj2_print.pdf

Heikkinen, H.L.T. 2018. Toimintatutkimus: kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhuks-työssä. Juva: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityk-
siä. Juva: PS-kustannus.
- Hållfast, M. 2018. Vapaaehtoiset tukihenkilöt kotisairaalassa. Teoksessa: R. Pöy-
hiä, E. Güldogan & A. Vanhanen (toim.) Kotisairaala. Helsinki: Duodecim, 254–
257.
- Ikäheimo, K. (toim.) 2013. Eläimen ja ihmisen suhde Teoksessa Karvaterapia-
Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.
- Järvinen, P. & Järvinen, A. 2011. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpaja.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Hel-
sinki: WSOYpro Oy.
- Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen H. & Arslanoski, V. 2013. Kuntoutumisen tukemi-
nen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karvinen, E. Kalmari, P. & Koivumäki, K. 2012. The National Policy Programme for
Older People's Physical Activity: [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 26.2.2019]. Helsinki:
Health and well-being from physical activity. Reports of the Ministry of Educa-
tion and Culture. Saatavana: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/han-
dle/10024/78940/OKM17.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78940/OKM17.pdf)
- Karvinen, E., Kalmari, P., Säpyskä-Nordberg, M., Starck, H., Vainikainen, T. &
Tarpila, J. 2009. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 1- hyviä toimintatapoja voima-
ja tasapainoharjoitteluun. Ikäinstituutti. Helsinki: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja
hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Koskela, H. 2010. Mielipiteitä pelaamalla. Laatupelejä vanhusten tulkkina. [Verkkojul-
kaisu]. [Viitattu 7.3.2019]. Yhteiskuntapolitiikka 75. 2010 vol 4. Saatavana:
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101656/koskela.pdf?se-
quence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101656/koskela.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kuikka, A. (toim.), Brand, S. & Holmi, M. 2014. Avain osallisuuteen. Menetelmiä
ikäntyneiden ryhmätoimintoihin- osa2. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja
1/2014. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ry.

- Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2008. 5.-6. uud. p. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: Wsoy.
- L. 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 11.11.2017]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L4P20>
- L. 30.12.2014/1301. Sosiaalihuoltolaki. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 11.11.2017]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki#L3P21>
- Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017-2019. 2017. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 23.2.2019]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavana: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf
- Laitinen, S. 2003. Aivoverenkiertohäiriöistä kuntoutuvien musiikkiterapiaryhmä. Musiikkiterapian pro gradu- tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Musiikin laitos. Miina Sillanpää Säätiön julkaisusarja B:22. Helsinki: Miina Sillanpää Säätiö.
- Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. THL 2018. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 21.3.2018]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>
- Muistisairauksien yleisyys. Päivitetty 21.2.2018. [Verkkojulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 3.1.2019]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys>
- Muros, T. & Ikäheimo, K. (toim.). 2013. Suomen Kennelliiton Kaverikoiratoiminta Teoksessa Karvaterapia- Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Yliopistopaino.
- Mönkäre, R. & Semi, T. 2014. Luova toiminta ja sen merkitys muistisairaahan toimintakyvylle. Teoksessa: M. Hallikainen, R. Mönkäre, T. Nukari & M. Forder (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 123–124.
- Mönkäre, R. 2014a. Muistisairaahan kohtaamisen peruseriaatteita. Teoksessa: M. Hallikainen, R. Mönkäre, T. Nukari & M. Forder (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 86–87.
- Mönkäre, R. 2014b. Musiikki muistisairaahan arjen sujumisen tukena sekä Musiikki muistisairaahan toimintakyvyn tukena. Teoksessa: M. Hallikainen, R. Mönkäre, T. Nukari & M. Forder (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 124–126.

- Mönkäre, R. 2017. Lemmikkieläimet muistisairaahan toimintakyvyn tukena. Teoksessa: M. Hallikainen & T. Nukari (toim.) Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim, 110–111.
- Nikkilä, K. 2003. Puutarhaterapiaopas. Opastusta ja työvälineitä puutarhanhoidon ja terapian toteuttamiselle ihmisen parhaaksi. 2. uud. p. Ulvila: K. Nikkilä.
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2013. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Principi, A., Jensen, PH. & Lamura, G. 2014. Active ageing. Voluntary work by older people in Europe. Great Britain: Policy Press.
- Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. [Verkojulkaisu] Helsinki: University of Helsinki department of applied biology publication. [Viitattu 13.3.2019]. Saatavana: https://www.researchgate.net/publication/47932238_The_influence_of_a_green_environment_and_horticultural_activities_on_the_subjective_well-being_of_the_elderly_living_in_long-term_care
- Riihimäki, M. & Heikkilä, A. 2017. Asumkaan arkeen osallistuminen tehostetussa palveluasumisessa. Teoksessa Hyvinvointi ja luovuus: SeAMK Sosiaali- ja terveysala tutkii ja kehittää 2. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 130. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 7.3.2019]. Seinäjoki: Ammattikorkeakoulu. Saatavana: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138250/B130%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindholm-Yläne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Keuruu: Printek.
- Saarenheimo, M. (toim.), Pietilä, M., Tiihonen, A., Pohjolainen, P., Maununaho, S., Raitakari, S. & Aarninsalo, L. 2013. Neljän polven treffit. Ikäpolvitoiminnan opas. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Siltainsuu, H., Mattila, T. & Yrtti, A. 2015. Tunne musiikki. Opas musiikin käyttöön esteettömässä vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Eläkeliitto ry.
- Suomen evankelisluterilaisen kirkon julkaisuja 63. 2018. Kirkko ja toiminta. Hengellinen tuki muistisairaahan elämässä. Kuopio: Kirkkohallitus.
- SWOT-analyysi. Ei päiväystä. Pk- yritysten johtamis- ja kehittämistyökalupakki. [Verkojulkaisu]. Oulun ammattikorkeakoulu. [Viitattu 1.10.2018]. Saatavana: <http://www.oamk.fi/hankkeet/pkk/pakki/nykytila2.htm>

- Säpyskä-Nordberg, M., Vuorijoki-Andersson, E., Salminen, U. & Karvinen, E. 2016. Ulkoiluystäväksi iäkkäälle. Opas vapaaehtoiselle ulkoiluystävälle. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Ikäinstituutti. [Viitattu 13.1.2019]. Saatavana: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/uy-opas_netii_-16-2.pdf
- Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki, M. & Rantanen, P. 2014. Muistaakseni laulan: musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. 2. Painos. Helsinki: Miina Sillanpää Säätiö.
- Tamminen, N. & Solin, P. 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asuminen- ja hoivapalveluissa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 26.2.2019]. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1
- Tehostetun asumispalveluyksikön omavalvontasuunnitelma. 2018. [Verkkojulkaisu]. Yksikköön suunnattu kehittämistyö. [Viitattu 19.9.2018]. Saatavissa www.sivulta.
- Tehostetun palveluasumisen sääntökirja. 2011. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 24.2.2019]. Helsinki: Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Saatavana: https://media.sitra.fi/2017/02/23070332/Tehostetun_palveluasumisen_saanto-kirja-5.pdf
- Tennilä, M. (toim.) 2017. Teoksessa: L. Karreinen & M. Halonen 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä sivistysliitto ry, 5–8.
- Tilastokeskus. 2018. Väestön ikärakenteen kehitys. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 14.10.2018]. Saatavana: <https://findikaattori.fi/fi/81>
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. uud. p. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vahvike. Ei päiväystä. Ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki. [Verkkojulkaisu]. Vanhustyön keskusliitto. [Viitattu 20.2.2018]. Saatavana: <https://www.vahvike.fi/fi/pelit>
- Vapari- vapaaehtoistoiminnan palvelut. 2018. Jyväskylän kaupungin vapaaehtoistoiminnan palvelut. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 24.1.2018]. Saatavana: <https://www.jyvaskyla.fi/vapari/vapari>
- Vapari-vapaaehtoistoiminta. 2018. Jyväskylän kaupungin vapaaehtoistoiminnan palvelut. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 24.1.2018]. Saatavana: <https://www.jyvaskyla.fi/vapari/vapaaehtoistoiminta>

- Verkostojohtamisen opas: Verkostotyöskentely sosiaali- ja terveysalalla. 30.12.2010. Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen -hankkeen julkaisu. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 7.1.2018]. Saatavana: <http://www.seugolaid.fi/wp-content/uploads/2017/03/Verkostojohtamisen-opas-versio-1-0-30-12-2010.pdf>
- Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Voutilainen, P. & Löppönen, M. 22.9.2016. Hyvä ympärivuorokautinen hoito. Käypähoitosuositus. Duodecim. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 24.2.2019]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix01676>
- Voutilakeskus. Ei päiväystä. Esitelehti
- Vuorinen, T: 2013. Strategiakirja 20 työkalua. Helsinki: Talentum.
- World Alzheimer Report. 2015. The Global Impact of Dementia An analysis of prevalence, incidence, cost and trends. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 23.2.2018]. Saatavana: <https://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2015.pdf>
- Yhteistoiminta-alueen ikäihmisten palvelujen suunnitelma 2018-2019. [Verkkojulkaisu]. Yhteistoiminta-alueen tehostettuun asumispalveluyksikköön suunnattu kehittämistyö. [Viitattu 26.2.2019]. Saatavissa www-sivuilta.
- Zamfir, A-M., Mocanu, C. & Maer-Mafei, M. 2014. Voluntary work: trends, profiles and values. [Verkkojulkaisu]. Romania Bukarest: National Scientific Research institute for Labour and Social Protection. [Viitattu 13.3.2019]. Saatavana SeAmkFinnasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Öystilä, S. 2019 Draaman mahdollisuudet ohjaustyössä. Teoksessa: AL. Karjalainen (toim.) Luovan toiminnan työtavat, käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 141–192.

LIITTEET

Liite 1. Ikääntyessä tapahtuvia muutoksia.

Liite 2. Esimerkkejä Laatupelin kysymyksistä

Liite 3. Omat Laatupeli kysymykset ja ryhmähaastattelun teemarunko

Liite 4. Aukkaiden mielipiteitä arkea elävöittävästä toiminnasta

Liite 5. Aukkaiden arkea elävöittävä vuosikello

Liite 1. Ikääntyessä tapahtuvia muutoksia

Lihasmassa vähenee ja
lihasvoima heikkenee

- Liikkuminen vaikeutuu
- Tasapaino huononee
- Kaatumisriski lisääntyy

Nivelten liikkuvuus
huononee

- Toimintakyky heikkenee
- Vaikuttaa arjessa pärjäämiseen

Sydämen toiminta
heikentyy,
hengityskapasiteetti
pienenee

- Fyysinen toimintakyky ja hapenottokyky heikkenee

Näkökyky ja kuulo
heikkenee

- Lähinäkö huononee
- Kaihi ja muut silmän rappeumasairaudet lisääntyvät
- Erityisesti korkeiden äänien kuuleminen heikkenee

Luusto haurastuu

- Altistaa murtumille
- Kaatumisen seurauksena lonkkamurtumat yleisiä

Lyhytkestoinen muisti
heikentyy

- Vanhat asiat voi muistaa tarkasti, muttei äskettäin tapahtunutta
- Vaikeuttaa ikääntyneen päätösten tekemistä
- Hahmottamiskyky heikkenee
- Avuntarve lisääntyy
- Liikkumiskyvyn ja muistin huononeminen vaikeuttaa omatoimista vessassa asointia

Liite 2. Esimerkkejä Laatupelin kysymyksistä

Vihreä (asuminen)

- ✓ Onko osastolla riittävästi vessoja?
- ✓ Onko suihkuhuoneet ja saunat mielestänne riittävän tilavia?
- ✓ Katetaanko ruokapöydät kauniisti?
- ✓ Onko yhteinen oleskelutila mielestänne viihtyisä?

Oranssi (toiminnan organisointi)

- ✓ Tehdäänkö muutokset hoitosuunnitelmaan yhdessä teidän kanssanne?
- ✓ Voitteko itse päättää, koska käytte vessassa?
- ✓ Onko lounaan ja päivällisen välinen aika sopivan pituinen?
- ✓ Onko täällä riittävästi varavaatteita?

Violetti (tiedonsaanti)

- ✓ Tiedättekö kenen puoleen kääntyä, kun teillä on kysyttävää hoidostanne?
- ✓ Selittääkö hoitohenkilökunta yleensä, mitä he tulevat tekemään?
- ✓ Kerrotaanko teille, jos joku asukkaista on vakavasti sairaana?
- ✓ Onko ruokalista näkyvällä paikalla?

Punainen (tuen saaminen)

- ✓ Saatteko tukea päätösten tekemisessä?
- ✓ Onko tavallisesti lähistöllä henkilökuntaa juttelemista varten?
- ✓ Tunnetteko olonne kotoisaksi tässä talossa?
- ✓ Onko päivittäisessä ohjelmassanne riittävästi puuhaa?

Sininen (kohtelu ja arviointi)

- ✓ Onko hoitajalla mielestänne riittävästi aikaa Teille?
- ✓ Onko henkilökunta mielestänne yleensä ystävällistä?
- ✓ Tarkistetaanko hoitosuunnitelmanne säännöllisesti?

Keltainen (itsenäisyys)

- ✓ Ovatko vieraat tervetulleita taloon mihin aikaan päivästä?
- ✓ Voitteko itse päättää, milloin menette nukkumaan?
- ✓ Kysytäänkö teiltä, mitä haluatte tehdä päivän aikana?
- ✓ Voitteko valita, kenen vieressä istutte esimerkiksi ruokasalissa?

Beige (ammattitaito)

- ✓ Hoidetaanko hiuksenne hyvin?
- ✓ Huolehtiiko henkilökunta riittävästi asukkaiden liikkumisesta ja virkistyksestä?
- ✓ Ovatko hoitajat taitavia nostamaan ja auttamaan teitä siirtymisessä?
- ✓ Tuuletetaanko asuinhuoneet säännöllisesti

Liite 3. Omat Laaturpeli kysymykset ja ryhmähaastattelun teemarunko

MINKÄLAINEN ON ARKEA ELÄVÖITTÄVÄN TOIMINNAN MERKITYS? (sininen)

Onko tilanne hyvä/ kehitettävää?

- ✓ Järjestetäänkö täällä riittävästi arkea elävöittävää toimintaa?
- ✓ Onko järjestetty riittävän monipuolista arkea elävöittää toimintaa?
- ✓ Käykö täällä riittävän usein vapaaehtoisia järjestämässä teille toimintaa?
- ✓ Onko vapaaehtoisten järjestämät toimintatuokiot olleet viihtyisiä?
- ✓ Onko toimintatuokioilla ollut teille mielen hyvinvointiin vaikutusta?
- ✓ Onko toimintatuokiolla ollut rentouttavaa vaikutusta?
- ✓ Pääsetkö riittävästi ulkoilemaan?
- ✓ Onko ulkoilulla ollut teille minkälaista merkitystä?

MINKÄLAISTA ARKEA ELÄVÖITTÄVÄÄ TOIMINTAA ASUKKAAT HALUAISIVAT VAPAAEHTOISTIMIJOIDEN JÄRJESTÄVÄN?

Teema 1 Musiikki (Valkoinen)

- ✓ Olisitko kiinnostunut osallistumaan musiikkituokioihin?
- ✓ Millaisiin musiikkituokioihin haluaisit osallistua?
- ✓ Harrastatko/ oletko harrastanut musiikkia?
- ✓ Oletko kiinnostunut tanssimisesta?

Teema 2. Kädentaito (punainen)

- ✓ Olisitko kiinnostunut askartelutuokioista?
- ✓ Minkälaista askarta/ askartelua haluaisit tehdä käsilläsi?
- ✓ Oletko leiponut? Haluaisitko osallistua leivontaryhmään?
- ✓ Haluaisitko piirtää, maalata, muovata?
- ✓ Oletko istuttanut kukkia? Haluaisitko osallistua sellaiseen tai yleensä puutarhanhoitoon?

Teema 3. Yhdessäolo (vaalean punainen)

- ✓ Oletko kiinnostunut lukemisesta? Haluaisitko, että joku lukisi sinulle?
- ✓ Haluaisitko pelata yhdessä jotain peliä, minkälaisia?
- ✓ Haluaisitko osallistua muistelutuokioihin, minkälaisiin?
- ✓ Oletko kiinnostunut luontoon liittyvästä toiminnasta, minkälaisesta?
- ✓ Onko sinulla ollut kotona eläimiä? Pidätkö eläimistä?
- ✓ Oletko käynyt hieronnassa? Haluaisitko että sinua hierottaisiin tai muuten hemmoteltaisiin?
- ✓ Haluaisitko osallistua keskustelutuokioihin, minkälaisiin?

Teema 4 hengellinen anti (vaalean sininen)

- ✓ Haluaisitko osallistua hengellisiin tilaisuuksiin, minkälaisiin?
- ✓ Oletko käynyt seuroissa? Haluaisitko osallistua seuroihin?
- ✓ Pääsetkö riittävän usein kirkkoon? Haluaisitko, että sinut vietäisiin kirkkoon?

Liite 4. Aukkaiden mielipiteitä arkea elävöittävästä toiminnasta

Suora lainaus	Pelkistetty lainaus	Teema	Asia kunnossa/ kehitettävää
Ei oo kyllä ollu riittävästi	Riittämätön arkea elävöittävä toiminta	Arkea elävöittävää toimintaa on ollut liian vähän	Kehitettävää
Lisääkin vois olla	Asukas haluaisi enemmän arkea elävöittävää toimintaa		
Sen verran on ollu ku ollu. Sais olla enemmän kaikenlaista	Asukas haluaisin monipuolisempaa arkea elävöittävää toimintaa.	Arkea elävöittävä toiminta ei ole riittävän monipuolista	Kehitettävää
Ei sitä liikaa oo ollu. Jos lisäis jota uudem- paa	asukas haluaisi jo- tain uutta arkea elävöittävää toimintaa		
Ei käy liian usein. Joulun eellä kävi.	Vapaaehtoisia käy- nyt joulun aikaan	Vapaaehtoisia käy liian harvoin tehoste- tussa asumispalvelu- yksikössä	Kehitettävää
Mä en oo ainakaa montaa nähny. Sais käyä meitä neuvo- massa	Asukas toivoo, että vapaaehtoistoimijat kävisivät useammin		
Oon tykänny ku lau- letaan ja keskustel- laan. Tykkään ku tu- loo jotain.	Asukas oli viihtynyt laulu- ja keskustelu- tuokioissa.	Arkea elävöittävät tuokiot ovat olleet viihtyisiä	Kunnossa
Lapsiaki kävi joulun eellä laulamassa. Oli niin mukavaa kuun- nella	Asukas oli viihtynyt, kun oli ollut kuuntele- massa lasten laula- mista		
No, on mukava olla kuuntelemassa. Hyvä olo siitä tietysti tuloo.	Asukkaalla oli ollut hyvä olo arkea elävöittävä tuokion jäl- keen	Arkea elävöittävällä tuokiolla oli ollut mie- lenhyvinvointia pa- rantavaa vaikutusta	Kunnossa
Hyvä mieli siinä on jälkeensä	Asukkaalla oli ollut positiivinen mieli ar- kea elävöittävä tuokion jälkeen		

Liite 5. Asukkaiden arkea elävöittävä vuosikello

Tammikuu	3.1. Yhteislaulua (Alakerta) 10.1. Karaoke 17.1. Seurat 24.1. Seurat, Helluntaiseurakunta 31.1. Hevonen
Helmikuu	7.2. Yhteislaulua (Yläkerta) 14.2. Ystävänpäivän terveiset 21.2. Jumppa 28.2. Seurat Helluntaiseurakunta
Maaliskuu	7.3. Yhteislaulua (Alakerta) 14.3. Leivonta (Alakerta) 21.3. Puutyöt, käsityöt 28.3. Seurat Helluntaiseurakunta
Huhtikuu	4.4. Yhteislaulua (Yläkerta) 11.4. Pelailua 18.4. Hengellinen tuokio 25.4. Seurat Helluntaiseurakunta Pvm? Vapputerveiset
Toukokuu	2.5. Yhteislaulua (Alakerta) 9.5. Äitienpäivä juhla (Avopalv. keskus) 16.5. A. koulun kevätterveiset 23.5. Seurat Helluntaiseurakunta 31.5. Kesäkukkien istutus
Kesäkuu	6.6. Yhteislaulua (Yläkerta) 13.6. Juhannustanssit 19.6. Ulkoilua 27.6. Seurat Helluntaiseurakunta
Heinäkuu	4.7. Yhteislaulua (Alakerta) 11.7. Onginta Pvm? Kirkkopäivä 25.7. Seurat Helluntaiseurakunta
Elokuu	1.8. Yhteislaulua (Yläkerta) 8.8. Lätty/ vohvelikestit 15.8. Eräily 22.8. Seurat Helluntaiseurakunta 29.8. Muistelutuokio
Syyskuu	5.9. Yhteislaulua (Alakerta) 12.9. Pesäpallon kulta(!)juhlat 19.9. Musiikki Duo esiintyy (Yläkerta) 26.9. Seurat Helluntaiseurakunta
Lokakuu	3.10. Yhteislaulua (Yläkerta) 10.10. Runopäivä 17.10. Hengellinen tuokio 24.10. Seurat Helluntaiseurakunta 31.10. Jumppa
Marraskuu	7.11. Isänpäiväjuhla ja pikkujoulu 14.11. Yhteislaulua (Alakerta) 21.11. A:n koulun syysterveiset 28.11. Seurat Helluntaiseurakunta
Joulukuu	5.12. Yhteislaulua (Yläkerta) 12.12. Trio tuo joulumieltä 19.12. Seurat Helluntaiseurakunta