

Matti Salo

VIISI TOIMINTAKERTAA HOPEARANNAN PÄIVÄRYHMÄSSÄ
YKSINÄISYYDEN EHKÄISYN JA MUISTIN TUKENA

sosiaalialan perustutkinto

sosionomikoulutus

2019



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

VIISI TOIMINTAKERTAA HOPEARANNAN PÄIVÄRYHMÄSSÄ YKSINÄISYYDEN EHKÄISYN JA MUISTIN TUKENA

Salo, Matti

Satakunnan ammattikorkeakoulu

sosiaalialan koulutusohjelma

toukokuu 2019

Ohjaaja: Huhtala, Minna

Sivumäärä: 51

Liitteitä: 18

Asiasanat: Muisti, muistin tukeminen, yksinäisyys, päiväryhmätoiminta

Opinnäytetyön aiheena oli Hopearannan vanhainkodin päiväryhmässä toteutettavat 5 toimintakertaa. Halusin tehdä jotakin konkreettista ja tarpeellista Hopearantaan, jota työntekijät voivat käyttää vielä jatkossa. Toimintakerrat suunniteltiin ja toteutettiin yhdessä päiväryhmän työntekijöiden kanssa toukokuussa 2018. Toimintakerroista kolme toteutettiin päiväryhmän keskiviikon ryhmän kanssa ja kaksi torstain äijäryhmän kanssa. Ryhmiin osallistuneista miehistä osa kävi kummassakin ryhmässä. Päiväryhmän työntekijöiden kanssa käymieni keskusteluiden pohjalta keskiviikon ja torstain ryhmät valikoituivat niiksi ryhmiksi, joiden kanssa opinnäytetyö toteutettiin. Opinnäytetyöni pääpaino oli vahvistaa ja tukea Hopearannan päivätoiminnan jo olemassa olevia tavoitteita; tukea asiakkaiden kotona pärjäämistä, keskittyen erityisesti yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ja muistin tukemiseen. Ryhmien tarkoituksena oli osaltaan vahvistaa osallistujien sosiaalisten kontaktien luomista, tarjota muistia tukevaa toimintaa ja yleisesti antaa ryhmiin osallistuville asiakkaille mielenkiintoista ja mielekästä sisältöä päivään.

Halusin toteuttaa ryhmät niin, että niiden toteuttamiseen tarvittavia tarvikkeita ja välineitä ei tarvitsisi erikseen hankkia tai ostaa, vaan kaikki tarvittavat aineelliset resurssit olisivat jo olemassa. Kaikki toteuttamissani ryhmissä tarvittavat välineet, tarvikkeet, tavarat ja palkinnot saatiin Hopearannasta ja kotoani.

Opinnäytetyössäni esitetyt päätelmät perustuvat toimintaryhmien aikana tekemiini havaintoihin, osallistujilta saatuun suulliseen palautteeseen sekä toimintojen jälkeen asiakkailta pyydettyyn yksinkertaiseen, tykkäsin – en tykännyt palautteeseen.

Osallistujat, jotka olivat itse aktiivisesti osallistumassa eri päiväryhmässä tarjottaviin toimintoihin, saivat niistä eniten sisältöä arkeensa. Ohjaajien ja avustajien rooli ja määrä toimintakerroilla oli toimintojen onnistumisen kannalta merkittävä, sillä itse toimintaa ohjatessani tukea tarvitsevien osallistujien osallistuminen ryhmään olisi ilman tarvittavaa tukea jäänyt vähäiseksi. Riittävä määrä henkilökuntaa on erittäin tärkeää toimittaessa ikäihmisten ryhmissä. Toimintaryhmien ohjaamistani ja pitämistäni helpotti paljon se, että osallistujat tunsivat jo toisensa, eikä erillinen ryhmäytyminen ollut tarpeellinen.

Kolmena ensimmäisenä toimintakertana toteutetusta käypäpalautteesta käy ilmi, että piilobingossa, eläinten kuvien tunnistuksessa, sekä sukupuussa kaikissa oli yksi osallistuja, joka ei tykännyt toiminnasta. Kaikilta muilta osallistujilta saatu palaute oli positiivista ja asiakkaat tykkäsivät ryhmien toiminnoista. Olympialaisista sain suullista palautetta; Lajit olivat osallistujien mielestä mukavia ja riittävän haasteellisia.

Liian haasteellisina koettiin haastava tarkkuuslyönti sekä frisbeegolf, minkä vuoksi vaihdoin kyseiset lajit toisissa olympialaisissa.

Työntekijöille jäi toimintakerroista ideoita toteutettavaksi ryhmissä jatkossa. Piilobingo, luontoryhmän viimeinen rentoutumishetki, olympialaisten lajeista pyykkipokien ripustus ja pallon joukkuekopittelu, sekä tapa, jolla sukupuiden teko toteutettiin, olivat sellaisia toimintoja, joita ei oltu Hopearannan päiväryhmässä ennen toteutettu.

FIVE ACTION TIMES IN DAY GROUP OF HOPEARANTA FOR SUPPORTING LONELINESS PREVENTION AND MEMORY

Salo, Matti

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in social education program

May 2019

Supervisor: Huhtala, Minna

Number of pages: 51

Appendices: 18

Key words: Memory, memory support, loneliness, day group activities

The purpose of this thesis was five action times that implemented in day group at the rest home of Hopearanta. I wanted to do something concrete and necessary that would stay in Hopearanta to employees to use in later times. The action times were plan and executed with two of the Hopearanta day group employees in May 2018. The three of the groups were implement with Wednesday group and two of the action groups was hold with the Thursdays dude group. Some of the participants were men, who went to both groups. The Wednesday and Thursday groups were chose based on conversations with the day group employees. Main goal of this thesis was to confirm and support Hopearanta's own, already existing goals, which is supporting clients living in their homes, focusing specially in prevention of the loneliness and support to memory. The purpose of the groups was to strengthen client's social contacts, offer memory supporting activity and to give participants interesting and meaningful activities in their days.

I wanted to implement the groups in a way, that didn't require buying all the supplies and resources needed. All psychical resources have had to been existing already and been in my disposal. All the equipment, supplies, stuff and prices needed to make this thesis is get from Hopearanta and my home.

Conclusions of this thesis is based on my observations during the action groups, oral feedbacks of the clients and feedback system offered to participants in the simple form of liked – disliked.

Those participants, who were active in the group, had the most content of it in their everyday lives. The role and number of the employees and assistants were significant from the succeed of the activities perspective, because during I was directing the whole group those participants that needed assistance would have been less active in group without that assistance. When dealing with groups of elderly, it is vital importance to have enough staff. Directing action groups was easier for me because all the participants were already familiar with each other therefore there was no need to familiarize participants.

The feedback from the first three times of group activities tells that in hidden bingo, recognizing animal pictures and making of family tree there were one participant in each that wasn't liking the activity. Feedback from all the other participants were positive and the clients liked activities. The feedback from the olympics were oral; Participants thought that arts in olympics were nice and challenging enough. Chal-

lenging accuracy hitting and disc golf was experienced too challenging therefore I changed them in the second olympics.

Action groups left ideas to the employees, which can be implemented in the future. Those activities that weren't implemented in Hopearanta before this were hidden bingo, last relaxation moment in nature group, from the olympics hanging of clothespins and team based ball passing and the way, that making of family trees was carried out.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	8
2 TEORIATAUSTAT	9
2.1 Ikääntyminen	9
2.1.1 Ikääntymisen määritelmä	9
2.1.2 Ikääntyvä väestö suomalaisessa yhteiskunnassa	10
2.1.3 Ikääntyneen toimintakyvyn muutokset	10
2.2 Yksinäisyys	10
2.2.1 Määritelmä	10
2.2.2 Yksinäisyys ikääntyneessä väestössä	11
2.2.3 Yksinäisyyden ennaltaehkäisyn keinot	12
2.3 Muisti	12
2.3.1 Ikääntyminen vaikuttaa muistiin	12
2.3.2 Ikääntyneiden yleisimmät muistisairaudet	13
2.3.3 Muistin tukeminen	14
2.4 Päiväryhmätoiminnan tarpeellisuus	15
2.5 Yhteiskunnallinen merkittävyys	15
3 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ	16
3.1 Vanhainkoti Hopearanta	16
3.2 Päiväryhmätoiminta	17
4 KEINOT JA METODIT	18
4.1 Kokonaan itse ideoidut ryhmien sisällöt	18
4.2 Lainatut ja sovelletut ideat	19
4.3 Koulusta opitut, sovelletut ideat	20
5 RYHMÄTOIMINTAKERTOJEN SUUNNITELMA HOPEARANNASSA	20
5.1 Ensimmäinen ryhmäkerta	21
5.2 Toinen kerta	22
5.3 Kolmas kerta	24
5.4 Neljäs kerta	25
5.5 Viides kerta	29
6 RYHMÄTOIMINTAKERTOJEN TOTEUTUMINEN	30
6.1 Ensimmäinen ryhmätoimintakerta	30
6.2 Toinen ryhmätoimintakerta	34
6.3 Kolmas ryhmätoimintakerta	36
6.4 Neljäs ryhmätoimintakerta	37
6.5 Viimeinen ryhmätoimintakerta	41

7 TOTEUTUKSEN ANALYSOINTI JA PÄÄTELMÄT	43
7.1 Toimintakerroilla esiin nousseita havaintoja	43
7.2 Toimintakertojen kehittämiskohteet / oppimiskokemukset	45
7.3 Toimintakertojen vaikutukset osallistujille	46
7.4 Toimintakertojen vaikutukset Hopearannalle	47
7.5 Päätelmät laajemmassa kontekstissa	47
LÄHTEET	49
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tarkoitukseni oli suunnitella ja toteuttaa 5 ryhmätoiminnan toimintakertaa Harjavalan Hopearannan vanhainkodin päiväryhmään. Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusin tehdä jotakin konkreettista ja tarpeellista Hopearantaan, jotakin, jota työntekijät voivat käyttää vielä jatkossa. Opinnäytetyön toteuttamisen paikaksi valikoitui Hopearannan vanhainkodin päivätoiminta, koska Hopearanta oli minulle jo valmiiksi tuttu ympäristö esimiesharjoittelun ajalta ja itselläni on kiinnostusta päiväryhmiin. Valitsin toteutettavien kertojen määräksi viisi kertaa, koska se oli realistinen tavoite Hopearannan aikataulut ja suunnitelmat huomioon ottaen. Halusin myös pitää kokonaisuuden riittävän kompaktissa paketissa. Näitä viittä kertaa varten selvitin päivätoiminnan toiveita ja tarpeita henkilökunnalta, sekä sovimme toteutettavien ryhmien ajankohdat Hopearannan aikataulujen kanssa sopiviksi. Viiden kerran ryhmätoiminnan tarkoituksena oli tukea Hopearannan päivätoiminnan jo olemassa olevia tavoitteita; asiakkaiden kotona pärjäämisen tukemista ja asiakkaiden sosiaalisten kontaktien luomista ja ylläpitoa. Rajatakseni opinnäytetyöni teemaa valitsin kahdeksi pääaiheeksi muistin tukemisen ja yksinäisyyden ennaltaehkäisy. Teemat nousivat esiin keskusteluissa päiväryhmätoiminnan työntekijöiden kanssa. Aiheiden rajaamisen vuoksi kykenin havainnoimaan tehokkaammin toteutettujen ryhmien vaikutusta, tarkasteltavien aihealueiden ollessa määriteltynä. Opinnäytetyölläni ja toimintakertojen toteuttamisen pohjana ovat siis kaksi kantavaa teemaa; sosiaalisen syrjäytymisen, erityisesti yksinäisyyden ehkäiseminen sekä muistin tukeminen.

Ryhmätoimintakerrat olivat itse pitämiäni. Suunnittelua toteutettiin yhdessä päivätoiminnan kahden työntekijän kanssa. Työntekijät avustivat yhdessä avustajien kanssa ryhmien toteuttamiskertoina. Ryhmien toteutuksen jälkeen arvioin, vastasiko ryhmän sisältö asetettuja tavoitteita. Arviointi perustui havaintoihin sekä osallistujilta saatuun lyhyeen palautteeseen. Palautteen antamisen keinona käytin jokaisen osion jälkeen kahta lasipurkkia, johon osallistujat laittoivat kävyn joko purkkiin ”tykkäsin” tai ”en tykännyt”, ns. käpypalaute.

Toimintakertojen havainnollistamisen tueksi otin myös kuvia eri ryhmätoimintakertojen tapahtumista, johon pyysin osallistujien kirjallisen suostumuksen. Kuvat löytyvät liitteistä.

Otin 5.2.2018 yhteyttä Harjavallan kaupungin vanhustyön johtajaan ja keskustelimme yhteistyön aloittamisesta opinnäytetyötä koskien. Opinnäytetyön toteuttamiseksi ja päivätoiminnan kehittämiseksi minun oli ensin tutustuttava ryhmien toimintaan nykyisessä muodossaan, ja selvitettävä työntekijöiltä, mitä asioita he toivoisivat ryhmiin. Tavoitteenani oli, että opinnäytetyöstäni jäisi työntekijöille käytettäväksi ajatuksia ja toteutuksia jatkossakin. Prosessi eteni niin, että kävin 4.4.2018 keskustelemassa päiväryhmän työntekijän kanssa opinnäytetyön tilaavan tahon toiveista ja tarpeista. Tutustuin 12.4, 18.4 sekä 26.4.2018 päiväryhmätoiminnan kahteen eri ryhmään: keskiviikon iltapäivän ryhmään ja torstain aamun äijäryhmään. Ryhmätoimintakertojen toteutus tapahtui näiden kahden ryhmän kanssa. Ryhmiin ja niiden asiakkaisiin ennakkoon tutustumalla minun oli helpompi alkaa suunnitella pidettävien ryhmien sisältöjä.

2 TEORIATAUSTAT

2.1 Ikääntyminen

2.1.1 Ikääntymisen määritelmä

Käytännössä ikääntyneiksi katsotaan nykyisin noin 65-74-vuotiaat. Kyseinen aika voidaan ymmärtää siirtymävaiheeksi keski-ikästä vanhuuteen. Vanhuuden alkamisen ikäraja on varsin häilyvä ja yksilöllinen, joskin suhteellisen monet tutkijat katsovat sen alkavan noin 75vuoden tai yli 80 vuoden iässä. (Seppänen, Karisto & Kröger 2007, 169). Vanhuuden alkupää on yleensä aktiivista aikaa. Elämänvaiheen loppupäätä luonnehtii taas voimien väheneminen, sairastelu ja riippuvuus toisista ihmisistä. (Noppi, Koistinen 2005, 15).

2.1.2 Ikääntyvä väestö suomalaisessa yhteiskunnassa

Vuoden 2018 loppuun tultaessa Suomessa oli 1 204 837 65 vuotta täyttäneitä (Tilastokeskus /väestörakenne, findikaattori). Väestöennusteiden mukaan viidesosa suomalaisista on täyttänyt 65 vuotta, ja nykyinen yli 75-vuoden ikäisten määrä on kaksinkertaistunut vuoteen 2020 mennessä. Tällä hetkellä ja lähitulevaisuudessa ikääntyneiden henkilöiden määrä Suomessa kasvaa suhteessa muuhun väestöön. (Noppari, Koistinen 2005, 11.)

2.1.3 Ikääntyneen toimintakyvyn muutokset

Vanhetessa ihmisen toimintakyky heikkenee luonnollisista biologisista syistä. Elimistön vanheneminen tapahtuu eri tahtiin eri osissa elimistöä, kun osa solujen toiminnasta vähenee ja heikkenee, ja soluista osa tuhoutuu täysin. Kyseessä on väistämätön fysiologinen muutos. (Terveysverkko, ikääntymisen vaikutukset elimistöön; Pohjolainen, Ikäinstituutti.) Tämä näkyy ihmisen toiminnassa eri tavoin, näkyvimmit muutokset lienevät fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen. Fyysinen vanheneminen on osa ihmisen luonnollista kehittymistä, sillä sitä ei voi estää. Elintavoilla voidaan kuitenkin lieventää joitakin vanhenemisesta aiheutuvia hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavia haittoja. (Terveysverkko, ikääntymisen vaikutukset elimistöön; Vallejo Medina, 2006, 22.)

2.2 Yksinäisyys

2.2.1 Määritelmä

Yksinäisyyden käsitteellä ei ole yhtä määritelmää, sillä se on epämääräinen ja moniulotteinen (Noppari, Koistinen 2005, 19). Ihminen on sosiaalinen olento, joka kaipaa

luonnostaan toisen ihmisen läheisyyttä, yhteenkuuluvuuden tunnetta, ystäviä ja hyväksyntää. Meillä on tarve tuntea olevamme läheinen ja merkityksellinen jollekin toiselle ihmiselle. Kaikki ihmiset kokevat jossakin vaiheessa elämäänsä yksinäisyyden tunteita. Yksinäisyys voi olla kuitenkin myös pitkäaikaista. Yksinäisyys voi olla emotionaalisesti hyvin kuormittavaa aiheuttaen tuskaa ja ahdistusta. Joskus se liittyy johonkin muuttuneeseen elämäntilanteeseen, esimerkiksi kun ikääntyneen ihmisen lapset ja lapsenlapset ovat muuttaneet eri paikkakunnalle, tai puolison menehtyessä. Sosiaalisen verkoston puuttuessa ulkopuoliseksi jäämisen tunne satuttaa. Luonteenpiirteet, kuten ujous, voivat myös aiheuttaa ihmiselle yksinäisyyttä, koska sosiaalisen verkoston rakentaminen on vaikeaa. Yksinäisyys ei ole sama asia kuin olla yksin, sillä kyseessä on subjektiivinen kokemus. Ihminen voi viihtyä hyvin yksin tuntematta itseään yksinäiseksi. Negatiivisesta yksinolosta on kyse silloin, kun yksinolo ei ole vapaaehtoista. (Mielenterveyden keskusliitto.)

2.2.2 Yksinäisyys ikääntyneessä väestössä

Ikäihmisten yksinäisyyteen on monia syitä, jotka usein liittyvät elämän muutoksiin. Avioero, puolison menetys, sairastuminen, sekä eläkkeelle jääminen ovat kaikki isoja muutoksia kenelle tahansa, mutta ikäihminen voi karsiutuneen sosiaalisen verkoston myötä olla erityisen vaarassa jäädä ulkopuoliseksi ja yksin kuormittavien muutoksien kanssa. Myös ihmisen omilla persoonallisuuden piirteillä, kuten ujoudella ja arkuudella, on vaikutusta yksinäisyyden riskiin. (Eläkeliitto, ikäihmisten yksinäisyys.) Pitkittyneet yksinäisyyden kokemukset ovat iäkkäämmällä väestöllä keskimäärin yleisempiä kuin nuoremmalla väestöllä, mikä voidaan todeta eri vuosina tehdyistä yksinäisyyttä koskevista tutkimuksista. Yli 75 vuotiaista kotonaan asuvista kärsi 39% vähintään toisinaan yksinäisyydestä ja heistä 5% koki yksinäisyyttä usein tai aina (Noppari, Koistinen 2005, 23). Yksinäiseksi koki vuonna 2014 itsensä yli 63-vuotiaista naisista 11% ja 6% miehistä (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos). Vanhemmilla, yli 75-vuotiailla yksinäisyys on vielä yleisempää, sillä jatkuvasti tai usein kokee itsensä yksinäiseksi 12% naisista ja 10% miehistä (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2011, 138). Voidaan siis todeta, että pyöreästi kymmenesosa iäkkäistä kokee yksinäisyyttä, joka on yksilöittäin, kuin myös yhteiskunnallisesti mittava sosiaalinen,

terveydellinen ja taloudellinen haaste, sillä yksinäisyyden on todettu ajan myötä johdavan yksilön kasvavaan tuen tarpeeseen ja laitoshoitoon (Noppari, Koistinen 2005, 23).

2.2.3 Yksinäisyyden ennaltaehkäisyne keinot

Tutkijat toteavat, että puuttuva sosiaaliverkosto on suurin tyytymättömyyttä aiheuttava tekijä ikäihmisten keskuudessa (Tulva, Uusitalo & Harra 2007, 115). Sosiaaliverkostojen rakentamisella ja luomalla uusia sosiaalisia kontakteja voidaan lieventää ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksia. Ikääntyneiden ryhmämuotoisilla toiminnoilla on yksinäisyyden kokemusten vähentämisen lisäksi kokonaisuudessaan vaikutuksia myös ikääntyneiden terveyteen, omatoimisuuteen sekä palveluiden käyttöön (THL). Ikääntyminen itsessään ei aiheuta yksinäisyyttä, vaan toimintakykyjen heikkeneminen ja ajan myötä karsiutuva sosiaalinen verkosto. Sosiaalisella toiminnalla ja osallistumisella on vahva yhteys terveeseen mielenterveyteen, yleiseen hyvinvointiin sekä sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisyyn. (Tamminen & Solin 2013, 52.) Päiväryhmätoiminta tarjoaa eläkeläisille tilaisuuden tutustua uusiin saman ikäluokan ihmisiin. Ryhmässä osallistujat ovat samassa tilanteessa ja samanarvoisia. Päiväryhmässä saadut positiiviset sosiaaliset kokemukset ja kontaktit madaltavat kynnyksiä aloittaa keskustelu ikätoverin kanssa ryhmän ulkopuolellakin (Hopearanta).

2.3 Muisti

2.3.1 Ikääntyminen vaikuttaa muistiin

Muisti muodostuu monimutkaisista aivojen hermotojen välisistä yhteyksistä, jotka toimivat laajassa yhteistoiminnassa. Itse muistamisen lisäksi muistin kokonaisuuden olennaiseen puoleen kuuluu myös unohtaminen, joka on välttämätön osa muistin tavallista toimintaa. Normaaliin ikääntymiseen kuuluu selkeitä yksilöllisiä muutoksia muistissa, sillä tiedonkäsittely hidastuu jonkin verran iän kertyessä. Ikääntyneet itse huomaavat monesti heikkenemisen merkkejä muistissaan, mutta tavallisessa arjessa

toimiminen sujuu siitä huolimatta hyvin. Mikäli muisti- ja ajattelutoimintojen ongelmat ovat tavanomaista suurempia tai havaitaan arkea selvästi vaikeuttavia oireita, kyse voi olla muistisairaudesta. Normaaliksi todettuun ikääntymiseen ei kuulu muistitoimintojen heikentyminen arjen hankaloitumiseen asti. Muistin toiminnan voidaan katsoa häiriintyneen silloin, kun uusien asioiden siirtyminen lyhytkestoisesta muistista pitkäkestoiseen muistiin on merkittävästi heikentynyt. (ETNIMU-projekti 2015-2017; Ikääntyminen ja muisti, THL.) Aivotoiminnat hidastuvat jonkin verran vanhemmalla iällä, esim. useaan yhtäaikaiseen asiaan keskittyminen hankaloituu ja asioiden mieleen palauttaminen kestää kauemmin (Terveysverkko, muisti ja oppiminen; Sulkava 2010). Jo nuoresta aikuisuudesta lähtien tapahtumamuisti heikkenee, kuitenkin vasta myöhemmin ihmisen ikääntyessä rajallinen työmuisti hidastuu merkittävästi, niin laadullisesti kuin ajallisestikin. Ikääntyminen sinällään ei vie jo opittuja asioita pois mielestä, eikä vie muistia. Ikääntymisen vaikutukset muistin toimintaan ovat hyvin yksilöllisiä, ja ne ilmenevät selkeimmin työ- ja tapahtumamuistin alueilla erityisesti tilanteissa, jotka vaativat mieleen painamista ja reagointia nopeasti. Uuden asian opettelu on yleensä työläämpää ja haastavampaa kuin nuorempana, vaati enemmän kertausta ja toisintoja. Opeteltaessa uusia asioita vanha tieto yhdistyy aivoissa uuteen tietoon, minkä vuoksi kauemmin eläneellä ihmisellä on pidemmällä elämäkokemuksella kyky ymmärtää monimutkaisia, monia eri asioita sisältäviä, saman aikaisesti vaikuttavia vaativia asiakokonaisuuksia. Joillain ihmisillä muutokset muistissa voivat näkyä jo aikaisemmin, kun taas toisilla muutoksien havaitseminen jo iän kartuttua merkittävästikin voi olla vaikeaa. Aivojen aktiivinen käyttö ihmisen jokaisessa elämänvaiheessa on muistin kannalta joka tapauksessa tärkeää. (Muistiliitto, iän vaikutus muistiin.)

2.3.2 Ikääntyneiden yleisimmät muistisairaudet

Etenevät muistisairaudet aiheuttavat aivojen rappeutumista heikentäen laaja-alaisesti toimintakykyä. Yleisimpiä muistisairaudet ovat iäkkäillä ihmisillä. Muistisairaudet johtavat dementiaoireyhtymään edetessään. (Muistiliitto, muistisairaudet.) Tavallisin syy väestötutkimusten mukaan muistisairauksiin (dementiaan) on Alzheimerin tauti, dementiasta kärsii 125 000 suomalaista. (Vanhustyön keskusliitto, Valkonen.)

Alzheimerin tauti on tyypillisesti tasaisesti ja hitaasti etenevä, aivoja rappeuttava sairaus, joista siihen sairastuneista yli 65-vuotiaita on suurin osa. Alzheimerin tauti on maailman yleisin sairaus, joka edetessään johtaa dementiaan, osuuden ollessa noin 60%-80% kaikista maailman muistisairauksista. Iän karttuessa riski Alzheimeriin sairastumiseen kasvaa. Tautiin voi sairastua kuitenkin jo keski-iässä. Taudin kesto voi olla jopa 20 vuotta, keskimäärin ollen noin 10 vuotta. (Suomen seniorihoiva, Muistisairaudet ja muistisairauksien oireet.)

Lewyn kappale –tauti syntyy usein vain yli 50 vuotiaalle, ikääntymisen ollessa sen suurin yksittäinen syy. Lewyn kappale –tauti eli verisuoniperäinen muistisairaus aiheutuu aivoverenkiertohäiriöiden ja muiden verisuonten vaurioiden seurauksesta. Lewyn kappale -taudissa sairastuneelle aivoissa sijaitsevien solujen sisälle kehittyy Lewyn kappaleiksi nimettyjä, epätavallisia proteiinikertymiä.

Otsa- ja ohimolohkojen heikentymisen seurauksena voi puolestaan kehittyä otsa-ohimolohkoperäinen muistisairaus. Vaikka otsa-ohimolohkoperäinen muistisairaus on itsessään harvinaisempi, esiintyy sitä paljon myös 45–64-vuotiailla. (Suomen seniorihoiva, Muistisairaudet ja muistisairauksien oireet.)

Dementia on aivotoiminnan häiriöstä johtuva oireyhtymä, ja sille ei ole olemassa vain yhtä syytä. Dementiaa sairastavalla monet kielellisten ja hahmottamisen kykyjen merkittävät heikentymiset vaikeuttavat huomattavasti arjessa selviytymistä. Muistivaikeuksien lisäksi dementia aiheuttaa laaja-alaisia henkisten kykyjen heikkenemistä. (ETNIMU-projekti 2015-2017.)

2.3.3 Muistin tukeminen

Muistiongelmien kehittymistä voidaan hidastaa, kun niihin puututaan riittävän ajoissa (ETNIMU-projekti 2015-2017). Aivojen aktiivinen käyttö ehkäisee niiden heikentymistä, siksi ikääntyneellä olisi hyvä olla harrastuksia ja aktiviteetteja, joissa aivot saavat harjoitusta. Säännöllisillä sosiaalisilla kontakteilla on myös todettu olevan positiivisia vaikutuksia aivojen hyvinvoinnille. (Terveysverkko, Muisti ja oppiminen;

Sulkava 2010.) Sosiaalisten toimintojen lisäksi yleiset elintavat ovat aivoterveiden ja kognitiivisten toimintojen kannalta tärkeitä: Monipuolinen ruokavalio, liikuntatottumukset sekä aivojen käyttö eri ikävaiheissa, sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisy sekä pään vammoilta suojaaminen (Muistisairauksien ehkäisy, THL).

2.4 Päiväryhmätoiminnan tarpeellisuus

Vanhusten kotona selviytymisen tukemisen keskeinen toiminta on ennalta ehkäisevä työ (Seppänen, Karisto & Kröger 2007, 181). Päiväryhmätoiminnan päätavoite onkin ennaltaehkäisyn keinoin tukea ikäihmisten kotona selviytymistä mahdollisimman pitkään (Hopearanta). Iäkkäät voivat tulla päiväkeskukseen tapaamaan muita ihmisiä, osallistumaan erilaisiin liikunta-, tuki-, kulttuuri- ja virkistyspalveluihin, ja viettämään yhteistä aikaa. Päiväkeskuksen toiminnat tukevat omaishoitajien jaksamista sekä ikääntyneiden kotona pärjäämistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, ehkäisevät palvelut iäkkäille ihmisille.) Vanhempien ikäryhmien mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat useat tekijät. Fyysisten ja psyykkisten tekijöiden lisäksi oleellisessa osassa ovat sosiaaliset tekijät. Sosiaaliset tapahtumat, ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot, osallisuus sekä ikäihmisen osallistuminen mielekkääseen toimintaan ovat erittäin tärkeitä, sillä niillä on myönteinen vaikutus ikääntyneiden mielenterveyteen. Esimerkiksi päiväryhmätoiminnat vastaavat osaltaan ikäihmisten sosiaaliseen tarpeeseen tarjoamalla sosiaalista kanssakäymistä ja mahdollistaen uusien sosiaalisten kontaktien solmimisen, ennaltaehkäisten yksinäisyyttä. (Tamminen & Solin 2013, 49.)

2.5 Yhteiskunnallinen merkittävyys

Ikäihmisten hyvinvoinnin laiminlyömisestä aiheutuu yhteiskunnalle merkittäviä kustannuksia. Erityisesti etenevät muistisairaudet johtavat laitoshoidon merkittävien toimintakykyjen heikkenemisen vuoksi, ja ovat ikääntyneillä henkilöillä kallein sairausryhmä. Muistisairauksien lisääntyminen kasvattaa merkittävästi sosiaali-, ja terveydenhuollon menoja. Sairauden vaiheesta riippuen kustannukset kasvavat, ympärivuorokautisen laitoshoidon muodostaen arviolta jopa 85% kustannuksista, joten jo muutamankin kuukauden pitkäaikaisen laitoshoidon siirtyminen voi tuoda tuhansia euroja säästöjä muistisairaana yksilön hoidossa. Muistisairaudet tulevat yleistymään

väestön ikääntyessä, ja niille ovat erityisen alttiita ihmiset, jotka ovat korkean iän lisäksi monia eri sairauksia sairastavia. Vuonna 2008 Pohjois-Euroopassa keskimäärin yhden muistisairaana henkilön suorat ja epäsuorat kustannukset tekivät vuodessa yhteensä kolmekymmentäkuusituhatta euroa. Kansantaloudellisen näkökulman lisäksi ikäihmisten asianmukaisella ennaltaehkäisevällä hoidolla ja kuntoutuksella on laajoja inhimillisiä vaikutuksia, ja niin yhteiskunnan kuin yksilöiden vastuulla on huolehtia ikääntyvästä väestöstämme. (Vanhustyön keskusliitto, Valkonen; Muistisairauksien kustannukset, THL.)

Yksinäisyys voidaan nähdä yksilöllisen ongelman lisäksi yhteiskunnallisena ongelmana. Yhteisö on merkittävässä osassa yksilön ulos jäämisessä, joten yksinäisyys ilmiönä ei ole vain yksilön oma ongelma, eikä kyseisen ongelman hoitaminen kuulu pelkästään yksilön omalle vastuulle. Yhteiskunnan asenteet ikäihmisiä kohtaan voivat lisätä yksinäisyyden kokemusta, ja yhteiskuntana meillä on vastuu mahdollistaa jokaiselle tilaisuuksia päästä osalliseksi yhteiskunnan toimintaa ja osaksi yhteisöä, myös ikääntyvälle väestölle. (Eläkeliitto, ikäihmisten yksinäisyys; Rautio, Helsinki Challenge, Helsingin yliopisto, yksinäisyys on yhteiskunnallinen ongelma.)

3 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

3.1 Vanhainkoti Hopearanta

Tiedot Hopearannasta olen hankkinut Harjavallan kaupungin sivuilta sekä harjoitteluni ajalta keväällä 2017, kun olin Hopearannassa. Tietoja olen saanut myös Hopearannan työntekijöiltä.

Vanhainkoti Hopearanta on 25-paikkainen vanhainkoti, joka tarjoaa harjavaltaisille ikäihmisille pitkäaikaista- tai lyhytaikaishoitoa kodinomaisessa, viihtyisässä, virik-

keellisessä ja turvallisessa asuin- ja hoivaympäristössä. Vanhainkodin toimintaa ohjaa ajatus asiakkaan ainutlaatuisuudesta ja yksilöllisyydestä. Vanhainkoti Hopearannassa on kaksi osastoa, joista Iltatuuli on 13-paikkainen pitkäaikaisosasto ja lyhytaikahoitoa eli intervallihoitoa tarjoaa 17-paikkainen osasto Aamunkajo. Vanhainkodin henkilökuntaan kuuluu osastonhoitaja, sairaanhoitaja, lähihoitaja, fysioterapeutti, sekä virikeohjaaja. Hoitotyö osastoilla tapahtuu moniammatillista osaamista hyödyntäen, kunkin asiakkaan tarpeita palvelevan hoitosuunnitelman mukaisesti. Vanhainkodin henkilöstö toteuttaa asiakkaan toimintakykyä ylläpitävää työtettä, asiakasta ja hänen omaistaan kunnioittaen, kuunnellen ja tukien elämän eri osa-alueilla.

3.2 Päiväryhmätoiminta

Päiväryhmätoimintaa järjestetään Hopearannan tiloissa neljä kertaa viikossa. Päiväryhmiin osallistuvat asiakkaan hakeutuvat toimintaan hakemuslomakkeella. Toiminta on suunnattu asiakkaille, joilla ei ole jatkuvaa, säännöllistä avun tarvetta, vaan esimerkiksi palveluina tilapäinen kotihoito.

Päiväryhmän toimintaa toteuttavat kaksi työntekijää, jotka yhdessä suunnittelevat yhdessä asiakkaiden toiveiden kanssa ryhmien sisällöt. Päiväryhmien asiakkaat tulevat Hopearannan talon ulkopuolelta. Osallistujat ovat päiväryhmätoiminnasta itse maksavia asiakkaita. Hinta asiakkaalle on 11€/kerta sisältäen lounaan. Asiakkaille on hoidettu kuljetus päivätoimintaan Harjavallan taksin kanssa 7,5 euron hintaan. (Harjavallan kotisivut.)

Ryhmät on jaettu asiakkaiden kuntoisuuden, yksilöllisten tavoitteiden ja ryhmädynamiikan toimivuuden mukaan. Osalla on jo pitkälle edennyttä muistisairautta, kun taas osa ajaa itse paikalle vielä autolla. Suurelle osalle kuljetus päiväryhmään on järjestetty kunnan ja taksin toimesta. Hopearannassa Päiväryhmien toimintaan vaikuttavat osallistujien määrä, heidän väliset suhteet ja toimiva ryhmädynamiikka. Enemmän äänessä olevat yksilöt voivat helposti peittää hiljaisemmat osallistujat. Tasapuolisuus ja tasa-arvoisuus on otettu huomioon ryhmien toteutuksissa. Osallistujien liikuntakyvyllä on myös suuri vaikutus siihen, miten toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan. Siirtymisissä ja pienissä liikkumisissa on usein useampi avustettava osallistuja.

Päiväryhmien aikataulut ovat opinnäytetyön toteuttamisen hetkellä Hopearannassa seuraavat: Maanantaisin klo 12–15, tiistaisin klo 9-12 aamupäivän ryhmä, ja klo 12–15 iltapäivän ryhmä, keskiviikkoisin klo 12–15, joista klo 14-15 fysioterapeutin ohjaama liikunnallinen ryhmä, torstaisin klo 9-12 ”äijäryhmä”, eli osallistujat ovat kaikki miehiä, iltapäivällä omaisparkki, jonne omaiset voivat tuoda jatkuvasti hoidettavia asiakkaita, ja perjantaisin ei ole varsinaista päiväryhmän toimintaa, mutta klo 9-13 asiakkaiden pesupalvelu, jonka ohella yhteistä järjestettyä ohjelmaa.

Aamun ryhmät päättyvät aina lounaaseen, iltapäivän ryhmät alkavat lounaalla, ruokailujen rytmittäen ryhmiä. Keskiviikon ryhmässä on sekä miehiä että naisia. Osa miehistä on samoja, jotka käyvät myös torstain miehille suunnatussa äijäryhmässä. Ryhmien keskimääräinen osallistujamäärä on ollut 10 henkilöä. Osallistujat tulevat päiväryhmiin kodeistaan tai Hopearannan vanhainkodin intervallijaksolta.

4 KEINOT JA METODIT

Ryhmätoimintakertoja suunniteltaessa ja toteutettaessa osa käyttämistäni keinoista oli kokonaan itse suunnittelemani, ja osa ryhmätoimintakertojen toiminnoista oli lainattuja netistä hakemistani keinoista ja sovellettuja versioita koulussa opituista ryhmien ohjauksien toiminnoista. Tässä luvussa erittelen lainatut ja muokatut menet, ja kerron mistä olen toteutusteni ideat saanut.

4.1 Kokonaan itse ideoidut ryhmien sisällöt

Ajatus luontoon liittyvästä ryhmästä oli sellainen, jonka halusin alusta saakka sisällyttää johonkin ryhmätoimintakertaan. Luonto-teemaisessa ryhmässä saisin hyödyntää omaa mielenkiintoani ja tietämystäni luonnosta. Osallistuvien ikäihmisten arvelin olevan myös kiinnostunut luontoaiheisesta ryhmästä, koska monet vanhemmat sukupolvet ovat viettäneet paljon aikaa luonnossa, ja heillä on luontoon ja eläimiin liitty-

vää kokemusta ja tietämystä. Valitsin luonto-aiheisen ryhmän toteutettavaksi äijäryhmän kanssa, koska arvelin sen soveltuvan paremmin miesten ryhmään; yleisesti ottaen vanhemmilla miehillä on runsaasti kokemuksia mm. maanviljelystä, metsästyksestä, kalastuksesta ja yleistä mielenkiintoa luontoa ja sen ilmiöitä kohtaan.

Luontoryhmässä eläinten tunnistuksessa käytetyt eläinten kuvat ovat peräisin kotoani. Kyseessä on 1990-luvulla meille kotiin tilattu, numeroittain ilmestynvä Kiehtova maailmamme – sarja, joten minulla oli käytössäni monta kansiolista eläinten kuvia (Kuvat 10 ja 13). Eläintietovisan kysymykset olivat myös itse keksimiäni siinä mielessä, etten katsonut niitä mistään suoraan. Vastaukset kysymyksiin etsin eläintietokirjoista sekä internetistä. Luontoryhmässä käyttämäni kasvit, oksat ja sammaleet hain kotimetsästä (Kuvat 10 ja 11).

4.2 Lainatut ja sovelletut ideat

Ensimmäisellä toimintakerralla osallistujilta kysymäni arvuuttelut olivat netistä löytyneitä arvoituksia. Samalla kerralla pareittain toteutettu sanaselityksen idea pohjautuu perusajatukseltaan Alias-peliin siinä mielessä, että siinä henkilö yrittää selittää toiselle henkilölle sanaa mainitsematta itse sanaa. Toiminnassa käytetyt sanat ja paperit tein itse. Ensimmäisellä kerralla pitämäni tietovisa puolestaan oli koostettu osittain netistä löytyneistä kysymyksistä, ja osittain itse keksimistäni kysymyksistä.

Sukupuiden tekoa varten etsin internetistä löytyviä malleja, joita muokkasin tarkoitukseen sopiviksi. Hain erilaisia sukupuita googlen kuvahaun kautta suomeksi esimerkiksi hakusanoilla sukupuu, sukupuumalli jne. Etsin sukupuiden kuvia ja malleja myös englanniksi, kuten family tree, family tree concept jne. Tallensin soveltuvia kuvia suoraan itselleni, joista karsin vaihtoehdot neljään. Näistä neljästä sukupuun kuvasta piirsin mallista paperille alustavan A4:n kokoisen version (Kuva 14). Hopearannassa tulostettiin ja muokattiin A4:n kokoista versiota usean vaiheen kautta niin, että lopputuloksena oli osallistujien täytettäväksi tarkoitettu, A3:n kokoinen versio.

Internetistä löytyneiden sukupuiden kuvia, joiden muokattuja versioita loppujen lopuksi käytin opinnäytetyössäni, alkuperää on mahdoton saada selville. Useat samat puiden kuvat löytyvät monesta eri netin sivustolta.

Idea olympialaisista tuli keskusteluissa päiväryhmän työntekijöiden kanssa. Minulle kerrottiin, että päiväryhmässä on aikaisemminkin toteutettu olympialaisia. Halusin kehittää oman version olympialaisista, ja suunnittelin toteutettavat lajit Hopearannassa valmiiksi olevien välineiden pohjalta. Olympialaiset olivat kokonaisuudessaan itse kehittämäni ryhmätoiminta, mutta kyse ei ole luonnollisesti alkuperäisestä ideastani, koska ikäihmisten ryhmissä järjestettäviä olympialaisia on järjestetty lukuisia erilaisia versioita eri paikoissa.

4.3 Koulusta opitut, sovelletut ideat

Ensimmäisellä toimintakerralla toteutettu piilobingo oli sovellettu versio koulun opintojaksolta (liikunta toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäjänä) läpikäytyssä bingon versiosta. Piilobingo ei ole toiminnan virallinen nimi, vaan kehitin sen tähän tarkoitukseen, koska numerot ovat mukien alla ”piilossa”. Kyseinen bingon muoto sopii erityisesti liikuntarajoitteisille ja muille erityisryhmille, koska sen haasteellisuutta voidaan soveltaa ja muokata aina tarpeen mukaan. Bingoruudukot askartelin itse.

5 RYHMÄTOIMINTAKERTOJEN SUUNNITELMA HOPEARANNASSA

Tässä luvussa esittelen toteutettavien ryhmien suunnitelmat; Ryhmien sisältö, ajankäytön suunnittelu, tarvittavat välineet, osallistujille kerrottavat ohjeistukset, ohjaa-

jan / ohjaajien roolit, toiminnan tavoitteet ja tausta-ajatukset, palautejärjestelmän esittely.

5.1 Ensimmäinen ryhmäkerta

Pääpaino yhdessä tekeminen ja muistin tukeminen.

a) Aloitus n.15min

- Itsensä esittely
- Opinnäytetyöstä kertominen
- Kirjallinen suostumus osallistujilta mahdollisten kuvien ottamiseen ryhmän aikana
- Ryhmän sisällön esittely
- Palautejärjestelmästä kertominen; ns. käypypalaute

b) piilobingo n.30–40 min

- 2 vaihtoehtoa: 1. valmiit tehdyt paperiset ruudukot, joihin osallistujat täyttävät haluamaansa järjestykseen numerot / 2. valmiiksi tehdyt paperiset ruudukot ja valmiiksi täytetyt numerot
- 16 numeroa
- Pisteitä eri puolella huonetta, pahvimukien alla aina yksi numero
- osallistujien täytyy käydä eri puolilla huonetta olevilla pisteillä yksi piste kerrallaan, joissa numero, kun käyty pisteellä, käydään ruksaamassa kyseinen numero omaan ruudukkoon.
- Bingo, kun tulee merkityksi 4 peräkkäistä numeroa (vaaka, pysty, ristikkäin)
- pelataan ajankulusta riippuen useampi kierros
- lopuksi käypypalaute

Tarvittavat välineet: valmiit tehdyt paperiset ruudukot, 30 kappaletta, lyijykyniä 15kpl, numerolaput yhdestä kuuteentoista, 16kpl pahvimukeja

Ohjaajien rooli: ohjaajat seuraavat ja avustavat osallistujia

Toiminnan tavoite: Tukea muistia, kun osallistujan tarvitsee muistaa numero, jonka on viimeksi käynyt katsomassa pisteeltä. Saada osallistujille liikettä paikaltaan ja pisteiden välille.

c) Tietovisa n. 20 min

- sisältää laajan eri aihealueiden kysymyksiä, joihin vastataan, kun oikea vastaus tulee mieleen / arvataan.
- tarvittaessa helpotetaan vihjeillä
- ei pisteytystä, ei voittajaa
- aiheet sellaisia, joiden vastauksen voi tietää nuoruudestaan
- 50 kysymystä
- lopuksi käypypalaute

Tarvittavat välineet: Valmiiksi tehdyt 50 tietovisakysymystä ja oikeat vastaukset, valmiiksi pohdittuna vihjeitä ja helpotuksia kysymyksiin

Ohjaajien rooli: Ohjaajat antavat tarvittaessa vihjeitä

Toiminnan tavoite: Kasvattaa mahdollisesti yleistietoutta sekä saada osallistujat muistelemaan aikaisemmin tapahtuneita asioita; esim. nimiä, tapahtumia, vuosilukuja

d) Sananselitys n. 30–40 min

- jako pareihin (huomioitavaa osallistujien keskinäiset suhteet)
- pareille annetaan sanoja, joita selitetään toiselle
- annettua sanaa ei saa sanoa ääneen, selitys muilla keinoin
- ajankulusta sekä toimivuudesta riippuen parien vaihto
- 100 valmiiksi keksittyä sanaa
- lopuksi käypypalaute

Tarvittavat välineet: Valmiiksi 100 keksittyä sanaa, joita osallistujat selittävät toisilleen. Kahdelle eri paperille 50 sanaa ja toiseen 50 sanaa (x 8)

Ohjaajien rooli: Ohjaajat varmistavat, että osallistujat ovat ymmärtäneet sananselityksen idean, kiertävät parien luona ja ohjeistavat, neuvovat, tukevat

Toiminnan tavoite: Vastavuoroinen toiminta parin kanssa, vaihtoehtoisten selitystapojen käyttö sananselityksissä, muistin tukeminen

Lopetus / Palautekeskustelu n.15min

5.2 Toinen kerta

a) Aloitus n. 15min

- itsensä esittely
- opinnäytetyöstä kertominen

- kuvauksesta kertominen, kirjallisen luvan pyyntö; kuvauksessa kyse tilannekuvista ja havaintokuvista

- Päivän rakenteen esittely:

- kahvittelu n. 15-20min
- eläinten kuvien tunnistus n. 40-50 min
- luontoaiheinen tietovisa n. 20-30 min
- luontomuistelu / rentoutumishetki n. 30-40 min
- ulkoilua, jos aikaa jää

b) Kahvittelu

Kahvit asiakkaille tuttuun tapaan, ohessa vapaata yleistä keskustelua, mutta pyrin viemään keskustelua luontoaiheisiin

c) Eläinten kuvien tunnistus

- Istumajärjestys puoliympyrässä
- Laitan kiertämään yhden eläimen kuvan kerrallaan, kun kuvan ovat kaikki nähneet, saa sanoa, mikä eläin kyseessä
- kyseessä ei ole kisa
- kuvia 50kpl (ajankulusta riippuen kaikkia ei käydä läpi)
- mahdollisesti keskustelua näytetyistä eläimistä
- ohjaajien rooli: ovat asiakkaiden kanssa ja huolehtivat, että jokainen osallistuja näkee eläimen kuvan
- toiminnan tavoite: muistella, tunnistaa ja arvata eri eläimiä. Tukea muistia ja kasvattaa eläimiin liittyvää tietämystä, mahdollisesti aiheuttaa keskustelua
- lopuksi käypalaute

d) Luontoaiheinen tietovisa

- istumajärjestys pöydän ympärillä
- Kysyn kysymyksiä, saa vastata, kun tietää, ei pisteytystä
- vastauksia helpotetaan tarvittaessa vihjeillä
- ohjaajien rooli: voivat myös vastata ja osallistua, voivat myös antaa vihjeitä
- Toiminnan tavoite: Aivojumppa; muistella mitä asioita tiesikään luonnosta, kasvat-
taa luontoon liittyvää tietoutta
- lopuksi käypalaute

e) Luontomuistelu / rentoutumishetki

- istumajärjestys pöydän ympärillä
- Taustalle laitan luonnon ja metsän ääniä pienestä omasta kaiuttimesta

- laitan kiertämään metsästä keräämiäni asioita, kasveja ym.
- osallistujat saavat vapaasti käsitellä ja tuoksutella metsästä tuotuja asioita
- yhdessä keskustelemme luontoon liittyvistä muistoista, olen valmistellut aiheeseen liittyviä kysymyksiä keskustelun ohjaamiseksi
- ohjaajien rooli: ovat mukana toiminnassa ja keskustelussa
- Toiminnan tavoite: Herättää osallistujilla luontoon liittyviä muistoja, tarjota sellaisille asiakkaille mahdollisuus "käydä metsässä", jotka eivät nykyään enää pääse konkreettisesti siellä käymään.
- lopuksi käypypalaute

Viimeiseksi pientä palautekeskustelua ja ulkoilua, mikäli aikaa on jäänyt riittävästi.

5.3 Kolmas kerta

a) Aloitus:

- ohjeiden anto osallistujille, isojen pohja kartonkien jako
- 4 eri sukupuuvaihtoehtoa, jaettu haasteellisuuden mukaan
- mitään käytössä olevaa pohjaa/mallikappaletta osallistujan ei tarvitse käyttää suoraan sellaisenaan, jollei halua
 - 2 valmiiksi värillistä, 2 mustavalkoista, joita voi itse värittää
 - 1 kokonaan valmis mallikappale, josta voi ottaa mallia omaa puuta piirtäessä
 - osallistuja saa itse päättää, mihin suuntaan puussa alkaa rakentaa sukupuutaan (looginen tapa esimerkiksi niin, että juuriin tulee osallistujaa itseään vanhempaa sukua, ylöspäin mentäessä tulevat lapset, lapsenlapset jne.)
- 3 tapaa tehdä sukupuu:
 1. Osallistuja tekee puun koko suvustaan niin pitkälle kuin muistaa, vanhemmistaan eteenpäin sekä lapsistaan ym. (haasteellisin, eniten muistettavaa, eniten vaatii tilaa)
 2. Osallistuja tekee puun niin, että siinä näkyvät kaikki uusimmat sukupolvet vanhemmistaan/isovanhemmistaan alaspäin (helpoin, vähiten tilaa vaativa)
 3. Osallistuja tekee puun niin, että siinä mennään pelkästään historiassa taaksepäin, itse uusimpana suvun henkilönä (kuinka pitkälle sukuaan tietää / muistaa)

- kuitenkin osallistuja tekee itse päätöksen, kuinka laajalle ulottuvan sukupuun tekee (tekeekö vain lähimmästä suvusta, vai myös serkuista ja pikkuserkuista lähtien; osallistujan muisti ja tilankäyttö määrittävät)

Sukupuita tehdään koko ryhmän ajan, mikäli jää kesken, voidaan sukupuut kerätä talteen ja jatkaa joskus myöhemmin. Kahvittelutauko siinä kohtaa, kun osallistujat haluavat.

Tarvittavat välineet:

- isot kartongit
- erilaisia kyniä, värikyniä, kumeja, viivoittimia, mahdollisesti harppi, liimaa jos joku haluaa liimata sukupuuhunsa papereita ym.
- skannatut ja tulostetut mallikappaleet (jokaista erilaista sukupuuvaihtoehtoa olisi hyvä olla 4-5 kpl)

Ohjaajien rooli:

ohjaajat auttavat osallistujia puiden teossa; voivat antaa neuvoja sekä selkiyttää prosessia kyselemällä ketä kaikkia sukuaan osallistujat muistavat. Tuovat tarvittaessa lisää välineitä.

Toiminnan tavoite: muistella omaa sukuaan, sekä saada aikaan konkreettinen sukunsa "kartta", josta voi myöhemminkin katsoa, kuka sukulainen on missäkin kohtaa. Tarkoituksena saada aikaan keskustelua ja tarinoita osallistujien muistoihin sukuunsa liittyen.

5.4 Neljäs kerta

Klo 8 valmistelemaan ulos lajien suorituspisteitä. Klo 9 alkaen aamun kahvittelu, jonka jälkeen siirtyminen Hopearannan asuntoloiden edessä olevalle nurmikkoalueelle. Osallistujat olympialaisten aloittamispaikassa klo 9:30 mennessä.

Olympialaisten lajit:

1. Pallojen tarkkuusheitto (aika-arvio 15min)
2. Haasteellinen tarkkuuslyönti (aika-arvio 15min)
3. Pyykkipoikien ripustus (aika-arvio 10min)
4. Frisbeegolf (aika-arvio 15min)
5. Saappaanheitto (aika-arvio 10min)
6. Rollaattorirata (aika-arvio 20min)

+ lajien selostus ja esimerkkisuoritukset yhteensä n.20min

+ kokonaispisteiden yhteen laskenta ja voittajajoukkueen julistus n.10min

=kokonaisaika 1 tunti 55min

Nämä olympialaiset ovat joukkueiden väliset olympialaiset, ja osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen (joukkuejaossa tukea työntekijöiltä, jotta joukkueista tulisi mahdollisimman tasaväkiset)

- Toiselle joukkueelle annetaan huiviliinat joko taskuun tai paidan pieleen (huivit ovat työntekijän huoneessa)

- Vaikka jokaisen olympialaisten lajien suoritukset ovat yksilösuorituksia, lasketaan pisteet yhteen joukkueittain (itselläni valmiina tehtynä pisteenlaskutaulukot)

- Lajit suoritetaan vuorotellen joukkueita, yksi kilpailija kerrallaan, poikkeuksena pyykkipoikien ripustus

Lajien kuvaus:

1. Pallojen tarkkuusheitto

Välineet: 6 palloa ja 3 koripallokoria muistuttavaa koria, pistekyltit (löytyvät Hopearannasta)

- 3 eri koria eri etäisyyksillä ja eri pisteillä:

- helppo 2p
- vaikeampi 5p
- haastava 9p

-jokainen kilpailija heittää 6kpl palloja kerran, jonka jälkeen lasketaan pisteet, suoritukset lasketaan joukkueen pistemäärään

- Lajin maksimipistemäärä: 6 x 9 pistettä (54 pistettä) x joukkueen jäsenten määrä
- huomioitavaa: avustaminen kilpailijan liikkumisessa tarvittaessa

2. Haasteellinen tarkkuuslyönti

Välineet: 2 kpl sulkapallomailoja, 6 kpl muovisia munia, 3 kpl koreja (löytyvät Ho-pearannasta)

- 3 eri koria kolmion muodossa, josta etummaisesta korista saa 2 pistettä, ja kahdesta taaemmasta 4 pistettä
- jokainen kilpailija yrittää vuorollaan lyödä alakautta sulkapallomailalla muovisen munan koriin, käytössä vain 3 lyöntiä, jonka jälkeen pisteiden lasku
- Lajin maksimipistemäärä: 3 x 4 pistettä (12 pistettä) x joukkueen jäsenten määrä
- huomioitavaa: avustaminen kilpailijan liikkumisessa tarvittaessa

3. Pyykkipoikien ripustus

Välineet: yhteensä 40 kpl pyykkipoikia (ainakin osa fysioterapeutin huoneessa, lisää todennäköisesti tarvitaan), naruja, 2 tuolia, jonka välille naru sidotaan, 2 tuolia lisää, jonka päällä korit, joissa pyykkipojat ovat (20 kpl/kori)

- 1 kilpailija kummastakin joukkueesta suorittaa samanaikaisesti
- 30 sekuntia aikaa, kun aika alkaa, kilpailija ottaa korista yhden pyykkipojan kerrallaan ja käy ripustamassa sen naruun kiinni
- kun 30 sekuntia kulunut, lasketaan ripustettujen pyykkipoikien määrä = kilpailijan saama pistemäärä
- Lajin maksimipistemäärä: 20 pistettä x joukkueen jäsenten määrä
- huomioitavaa: avustaminen kilpailijan liikkumisessa tarvittaessa

4. Frisbeegolf

Välineet: 4 kpl pehmeitä frisbeegolfkiekkoja ja frisbeegolf maaliteline (löytyvät Ho-pearannasta)

- 1 kilpailija heittää vuorollaan 4 kiekkoa frisbeegolfin maalitelineeseen
- jokainen maaliin mennyt frisbee = 1 piste
- lopuksi joukkueen pisteiden lasku
- Lajin maksimipistemäärä: 4 pistettä x joukkueen jäsenten määrä

5. Saappaanheitto

Välineet: 2 kumisaapasta, jokin esine heittokohdan merkitsemiseksi

- jokainen kilpailija heittää vuorollaan 2 kumisaapasta niin pitkälle kuin pystyy
- joukkueen tulokseksi lasketaan joukkueen pisimmälle heitetty kumisaapas
- pisimmälle saapasta heittänyt joukkue saa 5 pistettä
- Lajin maksimipistemäärä 5p

6. Rollaattorirata

Välineet: 2kpl rollaattoreita niiden rollaattoreiden lisäksi, joita osa asiakkaista tarvitsee liikkumiseen, tavaroita reitin merkitsemiseen, 4kpl pieniä palloja, 4kpl pahvilaatikoita, 2 sählymaalia, 1 sählymaila, 1 sählypallo, 1 isompi potkittava pallo, pieni muovipussi

- Kaikki kilpailijat suorittavat radan rollaattorin kanssa liikkuen
 - Aluksi kilpailijalle annetaan rollaattori ja 4 palloa pienessä pussissa
 - Kilpailija lähtee suorittamaan rataa, ja aloitetaan ajanotto
 - Radan varrella on pahvilaatikoita, joihin jokaiseen kilpailija yrittää heittää yhden pallon
 - Radan Lopuksi kilpailija potkaisee pallon maaliin ja lyö sählymailalla pallon toiseen maaliin, kun sählypallo on lyöty, ajanotto pysäytetään
 - Radan pisteytys:
 - 1p / pahvilaatikkoon heitetty pallo
 - 1p maaliin potkaistusta pallosta, 1p maaliin lyödystä sählypallosta
 - 5 lisäpistettä nopeamman joukkueen kokonaisajan saaneelle joukkueelle
 - huomioitavaa: avustaminen kilpailijan liikkumisessa tarvittaessa, pallojen ja sählymailan antaminen kilpailijalle hänen saapuessaan radan viimeiseen osioon
- Lajin maksimipistemäärä: 6p x jäsenten määrä + 5p joukkueen aikabonus

Lajien suorituksen jälkeen kokonaispisteiden laskeminen ja voittajajoukkueen julistaminen

5.5 Viides kerta

Olympialaisten rakenne kokonaisuudessaan sekä pisteytys tulevat pysymään samoina kuin ensimmäisissä olympialaisissa, muuttuneina lajeina haasteellisen tarkkuuslyönnin ja frisbeegolfin tilalla ovat tikanpudotus ja pallon joukkuekopittelu.

Kahvittelu voidaan hoitaa ulkona termospullojen ym. välineiden kanssa lajien 3 ja 4 välillä

Lajit:

1. Pallojen tarkkuusheitto n. 15min
2. Tikanpudotus n. 15 min
3. Pyykkipoikien ripustus n. 10min
4. Pallon joukkuekopittelu n.10-15min
5. Saappaanheitto n.10min
6. Rollaattorirata

Tikanpudotus

- kilpailija heittää kerran isoa noppaa, josta saatu luku määrittää kilpailijalla käytössä olevien tikkojen määrän (1-6tikkaa)

- Kilpailija asettuu maassa olevan tikkataulun eteen ja aloittaa pudottamaan tikkoja yksi kerrallaan

- Jokainen kilpailija suorittaa yhden kierroksen

- Lajin pisteytys: Tikkatauluissa olevat luvut vastaavat tiettyjä pistemääriä

- 10 = 5p

- 20 = 10p

- 30 = 15p

- 40 = 20

-50 = 25

- 60 = 30

- 80 = 35

- keskipiste = 40

- Pisteet eri kuin tikkataulun omat valmiit pisteet, jottei yhdestä lajista mahdolliset saatavat pisteet kasva liian suuriksi suhteutettuna muihin lajeihin
- Saadut pisteet lisätään joukkueen yhteisiin pisteisiin
- Lajin maksimipistemäärä: 6 x 40p (240p) x joukkueen jäsenten määrä
- Välineet: pehmeä magneettitikkataulu, 6 tikkaa sekä iso noppa

Pallon joukkuekopittelu

- Joukkue asettuu pieneen piiriin
- Joukkueelle annetaan yksi pallo, ja yksi joukkue suorittaa kerralla
- Kun aika alkaa, joukkueella 1min aikaa saada mahdollisimman monta syöttöä vieriselle joukkuekaverille
- pallon tippuminen ei haittaa, mutta se vie aikaa pois joukkueen mahdollisuudesta hankkia pisteitä
- kun minuutti on kulunut, syöttely loppuu ja kirjataan ylös saatujen koppien määrä = joukkueen pistemäärä
- kyseisen suorituksen joukkue tekee 3 kertaa
- Lajin maksimipistemäärä: niin monta onnistunutta syöttöä kuin yhteensä kolmessa minuutissa on mahdollista
- Välineet: 1 pallo
- Huomioitavaa: jokainen osallistuja saa päättää miten haluaa suorittaa, joko seisten tai istuen, avustajat voivat hakea nopeasti pallon, jos se tippuu

6 RYHMÄTOIMINTAKERTOJEN TOTEUTUMINEN

6.1 Ensimmäinen ryhmätoimintakerta

Ensimmäisen ryhmätoiminta kerran toteutin 9.5.2018 keskiviikon päiväryhmän kanssa. Osallistujia oli yhteensä 10 asiakasta, sekä 1 ohjaaja ja 2 avustajaa. Toimintakeralla käytetyt tarvikkeet (Kuva 1).

a) Pohjustus ja aloitus

Aluksi esittelin itseni, sekä kerroin opinnäytetyöstäni. Kerroin, että aion ryhmätointakerroilla ottaa puhelimeillani kuvia opinnäytetyötäni varten, ja että kuvissa ei tule näkymään kenenkään osallistujan kasvoja tai muullakaan tavalla niin, että henkilö olisi tunnistettavissa. Kuvaamiseen suostuminen olisi täysin vapaaehtoista. Laitoin kiertämään suostumuspaperin, jossa pyydetään osallistujilta kirjallinen suostumus kuvaamiseen. Suostumuspaperissa lukee seuraavaa: ”Allekirjoituksellani annan suostumukseni siihen, että minusta otettuja kuvia / päiväryhmän toimintakerroilla minun tekemistäni töistäni otettuja kuvia opiskelija Matti Salo saa käyttää opinnäytetyösääntöjen tekemisen ja toiminnan havainnollistamisen tukemiseen. Yhtäkään otettua kuvaa ei tulla käyttämään kuin tämän kyseisen opinnäytetyön yhteydessä.” Osallistujista 8 henkilöä allekirjoitti, joten ensimmäisellä ryhmätointakerralla otetuissa kuvissa on vain suostumuksen allekirjoittaneita henkilöitä.

b) Päivän rakenne ja toimintojen lyhyt esittely

Seuraavaksi kerroin, mitä tällä ensimmäisellä kerralla tullaan tekemään sekä minkälaisella aikataululla edetään. Kerroin myös, että jokaisen toiminnan jälkeen pyydän lyhyen palautteen toiminnasta. Laitetaan kiertämään kaksi lasipurkkia, toisessa lukee ”tykkäsin”, toisessa ”en tykännyt”. Osallistajat laittavat kävyn mielensä mukaan toiseen purkeista (Kuva 2 ja 3).

c) Piilobingo

Ensimmäinen toiminta oli piilobingoksi nimetty peli. Aluksi osallistujat istuivat paikoillaan pöydän ääressä, ja heille jaettiin tyhjät bingoruudut sekä kynät. Ohjeistin osallistujia täyttämään ruudut numeroista 1-16 satunnaisessa järjestyksessä (Kuva 4). Samalla kun osallistujat täyttivät ruudukkoja, asetimme ohjaajan ja avustajien kanssa numerolaput mukien alle eri puolille huonetta. Seurasimme, että osallistujat täyttivät ruudukkoja ohjeiden mukaan ja neuvoimme tarvittaessa. Ruudukkojen täytön jälkeen kerroin pelin säännöt sekä kävin läpi eri paikat, joissa numerolaput sijaitsivat. Pelin säännöt ovat seuraavat: Jokainen pelaaja jättää pöydälle ruudukkonsa ja kynänsä ja lähtee paikaltaan pöydän äärestä yhdelle mukille kerrallaan. Pelaaja katsoo, mikä numero mukin alla on, laittaa sen takaisin ja siirtyy takaisin paikalleen merkkamaan ruksin ruudukkoonsa sen numeron kohdalle, joka oli äsken katsomansa numero. Sama toistetaan niin monta kertaa, että joku pelaajista saa neljän ruudun rivin täyteen joko pysty, vaaka, - tai vinottaissuunnassa. Sääntöjen kertomisen jälkeen havainnollistin parilla esimerkillä liikkumalla itse eri pisteiden välillä ja samalla

selostaen tilannetta. Esimerkkien jälkeen aloitimme ensimmäisen kierroksen (Kuva 5).

Ensimmäisellä kierroksella yllätti se, että annetuista ohjeista sekä esimerkeistä huolimatta osa osallistujista kantoi bingoruudukkoaan mukanaan liikkueensa eri pisteiden välillä, sekä ruksasivat numeroita ruudukostaan oman paikkansa ulkopuolella. Ensimmäisellä kierroksella useampi osallistuja aloitti myös pelin omapäisesti.

Ennen uutta kierrosta osallistujat tekivät uudet bingoruudukot (Kuva 7). Ohjaaja sekä avustajat auttoivat ruudukoiden teossa niitä osallistujia, joilla oli haasteita keksiä numeroita ruudukoihin. Toisella kierroksella pelin osallistujat osasivat jo pelata annettujen sääntöjen mukaan. Ne osallistujat, jotka kykenivät nopeasti tekemään itselleen uuden bingoruudukon ja liikkuvat vaivattomammin pisteiden välillä, saivat nopeammin itselleen bingon.

Kolmannella ja viimeisellä bingokierroksella siirsin numeroiden sijainnit keskellä olevalle pöydälle, koska osa osallistujista koki liikkumisen pitkin huonetta hyvin väsyttäväksi. Piilobingo pelattiin yhteensä 3 kierrosta. Jokaisesta kierroksen voittajalle annettiin suklaapatukka palkinnoksi pelin päätyttyä. Palkinnot osallistujille hoiti Hopearanta.

Piilobingon käypypalaute: osallistujista 9 tykkäsi, 1 ei tykännyt, koska piti liikkumista pisteiden välillä vaivalloisena.

d) Kahvitauko

Piilobingon jälkeen siivosimme avustajien kanssa bingoruudukot pois ja jaoimme kahvit asiakkaille. Viidentoista minuutin aikana kysyin arvuutteluita osallistujilta. Osallistujilta kysytyt arvuuttelut löytyvät liitteistä (Liite 12).

e) Tietovisa

Kahvitaun jälkeen osallistujat jäivät istumaan samoille paikoilleen. Pidin osallistujille noin 20 minuutin pituisen tietovisan. Osallistujat saivat vastata kysymyksiin heti kun tiesivät vastauksen ja tietovisassa ei laskettu pisteitä, eikä siinä ollut voittajia. Tietovisan kysymykset ja vastaukset löytyvät liitteistä (Liite 13 ja 14). Tietovisassa suurimmaksi osaksi kysymyksiin vastaajat olivat samoja henkilöitä. Osallistujat tiesivät paljon ja aiheet poikivat keskusteluja. Tietovisan struktuuri, joka koostui sekoi-

tuksesta menneitä ja tuoreita tapahtumia, vaikutti toimivalta. Tietovisan käypypalaute: kaikki 10 osallistujaa tykkäsivät.

f) Sanaselitys

Aluksi osallistujat jaettiin työntekijöiden avustuksella pareihin. Selostin osallistujille sanaselityksen idean: Parit selittävät vuorotellen toisilleen sanoja heille annetuista lapuista ilman että he mainitsevat toiselle itse sanaa. Painotin, että kyseessä ei ole kisa ja että kaikki parit saavat edetä rauhassa omaan tahtiinsa. Tämän jälkeen havainnollistin osallistujille pari esimerkkiä avustajan kanssa, jonka jälkeen varmistin vielä, onko jollakin jotain kysyttävää. Seuraavaksi jaoin jokaiselle osallistujalle oman paperin, jossa oli kaikki valmiiksi kirjoitetut sanat. Työntekijät ja avustajat siirtyivät avustettavien osallistujien luokse. Yksi pareista siirtyi avustajan kanssa viereiseen huoneeseen, toinen pari siirtyi avustajan kanssa käytävälle pöydän ääreen, ja loput osallistujista avustajineen levittäytyivät päiväryhmätoiminnan huoneeseen. Näin kaikilla pareilla oli riittävästi tilaa ja rauhaa toimintaa varten.

Pelin alettua kävin kiertelemässä parien luona ja neuvoin tarvittaessa (Kuvat 8 ja 9). Avustajia oli paikalla sattumalta yksi per pari, mikä osoittautui tarpeelliseksi, sillä kaikilla osallistujilla keskittyminen ei tahtonut riittää kuin kolmeen-neljään selitettävään sanaan. Avustajat antoivat osallistujille vihjeitä ja rohkaisivat haastavampien sanojen kohdalla. Toiminta vaikutti osallistujien kesken rennolta ja hauskalta, mikä voi johtua siitä, että toiminnalle ei oltu asetettu aikarajaa eikä kyse ollut kilpailusta. Sanaselityksen aikana yksi työntekijöistä sekä kaksi osallistujista joutuivat poistumaan kesken toiminnan. Toiminnan jälkeen kaikki osallistujat siirtyivät takaisin päiväryhmätoiminnan huoneeseen. Sanaselityksen käypypalaute: osallistujista seitsemän tykkäsi, kaksi olivat poistuneet paikalta ja yksi osallistuja ei antanut käypypalautetta.

g) Lopetus

Päiväryhmätoiminnan huoneessa kiitin kaikkia osallistumisesta sekä kysyin heiltä yleisesti suullista palautetta päivästä. Osallistujat pitivät erityisesti sanaselityksestä. Piilobingon useampi osallistuja puolestaan koki hauskaksi peliksi, mutta toiminnassa vaadittava pisteiden välillä siirtyminen koettiin väsyttäväksi. Lopuksi kerroin lyhyesti seuraavasta kyseisen ryhmän kanssa toteutettavasta ryhmätoimintakerrasta.

6.2 Toinen ryhmätoimintakerta

Toinen ryhmätoimintakerta toteutettiin 17.5.2018 torstain äijäryhmän kanssa, jossa kaikki osallistujat ovat miehiä. Osallistujia oli 8 henkilöä. Lisäksi paikalla oli 1 ohjaaja ja kaksi avustajaa. Toimintakerran pääaiheena oli luonto (Kuva 10 ja 11).

a) Pohjustus ja aloitus

Ensimmäiseksi esittelin itseni ja kerroin opinnäytetyöstäni osallistujille, sillä tämä oli ensimmäinen toteuttamani ryhmätoimintakerta torstain äijäryhmän kanssa. Kerroin ottavani valokuvia toiminnan havainnollistamiseksi, ja laitoin allekirjoituspaperin kiertämään (Kuva 12). Tämän jälkeen kerroin tulevan päivän sisällöstä ja luontotote-
masta.

b) Kahvittelu

Torstain aamupäivän ryhmä alkaa aina kello yhdeksän aikaan aamukahvilla, joten halusimme työntekijöiden kanssa pitää siitä kiinni. Ennen päivän ryhmän toimintoja osallistujille jaettiin kahvit.

c) Eläinten kuvien tunnistus

Ensimmäisenä toimintana pidin osallistujille eläinten kuvien tunnistamista. Osallistujat istuutuivat tuoleille ohjaajan ja avustajien kanssa puoliympyrään minuun päin. Kerroin toiminnan ohjeet; Laitan yhden eläimen kuvan kerrallaan kiertämään osallistujalta toiselle, ja jokainen saa tarkastella kuvaa sen aikaa kuin haluaa. Kun kuva on kiertänyt kaikki osallistujat, kuka tahansa osallistuja voi ääneen sanoa, mikä eläin kuvassa oli. Kaikkien osallistujien pitää saada rauhassa katsoa kuvaa ennen kuin kehtää yrittää ääneen kertoa vastausta, eikä kyseessä ole kisa. Olin järjestänyt eläinten kuvat numerojärjestykseen niin, että tiesin itse, minkä kuvan olin jo pistänyt kiertämään (Kuva 13).

Suuri osa toimintaan valitsemistani eläimistä olivat sellaisia, jotka on helppoja tunnistaa, mm. leijona, karhu, norsu ja strutsi. Valitsin tarkoituksella joukkoon myös haastavampia eläimiä, esim. kypäräkasuaari, preeriakoira, puna-ara ja silmälasikarhu. 50:stä valmistelemastani eläimen kuvasta kävin ajankäytön vuoksi läpi 30. Pyrin pitämään rauhallista tahtia aina uuden kuvan kiertoa laittamisessa, koska useampi kuva aiheutti osallistujien kesken keskustelua ja vitsailua. Osallistujista 4 vastaili aktiivisesti, kahden osallistujan vastaillessa välillä, ja 2 osallistujaa ei vastannut kertaakaan. Osallistujien kyky tunnistaa eri eläimiä yllätti minut, sillä osa tiesi jopa har-

vinaisempia ja haastavampia eläimiä. Annetuista ohjeistuksesta huolimatta toiminnan edetessä ilmeni, että innokkaimmat osallistujat eivät malttaneet aina odottaa kierroksen loppuun, vaan huutelivat vastauksia ennen kuin kaikki olivat ehtineet rauhassa katsoa eläimen kuvaa. Näennäisesti tämä ei kuitenkaan vaikuttanut haittaavan kaikkia muita osallistujia. Niitä osallistujia joita se häiritsi, kertoivat siitä suoraan vastauksia huuteleville. Haasteita aiheutti myös se, että kaikki osallistujat eivät nähneet riittävän tarkkaan kuvia tunnistaakseen ne. Itse eläimen kuvan koko oli 16,8 kertaa 13,6senttimetriä.

Eläinten kuvien tunnistuksen käypalaute: Osallistujista 7 tykkäsi, 1 ei tykännyt.

d) Luontoaiheinen tietovisa

Luontoaiheisessa tietovisassa osallistujat saivat jäädä samoille paikoilleen istumaan, jossa olivat olleet eläinten kuvien tunnistuksen aikana. Aloitin kertomalla toiminnan ohjeet; kysymyksiin saa vastata, kun kokee tietävänsä vastauksen ja esitetyistä kysymyksistä saa keskustella muiden osallistujien kanssa. Tarvittaessa minä tai ohjaaja ja avustajat antavat vihjeitä. Pidimme tietovisan. Ajankäytön puitteissa 50:stä valmistelemastani tietovisa kysymyksestä kysyin 46 (Liitteet 15, 16, 17 ja 18).

Osallistujat osasivat vastata suurimmaksi osaksi kaikkiin kysymyksiin. Hankalimmat kysymykset olivat odotetusti tarkkoja lukuja ja tilastoja vaatineet kysymykset. Useammalla osallistujalla oli huomattavaa luontoaiheeseen liittyvää tietämystä, jota he jakoivat meidän kaikkien kesken. Tietovisa ja siitä aiheutuneet keskustelut tarjosivat jokaiselle myös uutta tietoa.

Luontoaiheisen tietovisan käypalaute: Kaikki 8 osallistujaa tykkäsivät.

e) Luontomuistelu / rentoutumishetki

Viimeisenä toimintana pidin luontomuistelu hetken. Osallistujat istuivat pöydän ympärillä, ja kerroin toiminnan tarkoituksena herättää elämän aikana kertyneitä, luontoon liittyviä muistoja, ja kertoa niistä halutessaan muille osallistujille. Ennen sitä tarkoituksena kuitenkin hiljentyä ja keskittyä luonnon ääniin, hajuihin ja tunnelmaan. Laitoin osallistujille kiertämään metsästä keräämiäni kasveja, oksia ym. ja ohjeistin tunnustelemaan, katsomaan ja haistelemaan niitä. Keskustelu- ja luonnon muisteluhetken aikana eri kasvien kiertäessä osallistujien kesken laitoin taustalle matkakaiutimesta soimaan YouTubesta luonnon ääniä.

Toiminta ei edennyt aivan suunnittelemani tavalla. Hiljentyminen ei kestänyt pitkään, ja toiminnan aikana osallistujat kertoivat mm. kalastusretkistään, keskustelun ollessa yleisluontoista luontoon sekä muihin aiheisiin liittyvää keskustelua. Varsinaisia luontoon liittyviä muistoja kalastusretken lisäksi ei juuri kerrottu. Kyselin hieman eri osallistujilta muistoista. Kiertämään laittamani luonnosta kerätyt kasvit eivät kiertäneet osallistujilla kauaa, vaan niitä käsittelivät lähinnä kolme osallistujaa. Siitä huolimatta osallistujilla vaikutti olevan hauskaa toiminnan aikana, ja positiivisena puolena osallistujien välinen kommunikointi.

Luontomuistelun käypypalaute: Kaikki 7 osallistujaa tykkäsivät, 1 osallistuja joutui poistumaan aikaisemmin.

f) Lopetus

En pitänyt varsinaista koostettua yhteistä lopetusta, koska aikaa oli kulunut jo sen verran, että osallistujat alkoivat siirtyä ruokailuun omaan tahtiin. Ehdimme kuitenkin käymään nopeasti läpi seuraavan yhteisen toimintakerran.

6.3 Kolmas ryhmätoimintakerta

23.5.18 toteutettiin keskiviikon ryhmän kanssa kolmas ryhmätoimintakerta. Paikalla oli 7 osallistujaa, 1 ohjaaja ja 2 avustajaa. Toimintakerran pääaiheena oli sukupuun tekeminen. Ennen osallistujien saapumista olin järjestänyt toimintakerran välineet paikoilleen (Kuva 16).

a) Aloitus ja ohjeet

Aluksi selostin osallistujille mitä tänään tehtäisiin. Osallistujilla on käytettävissään neljä erilaista valmista sukupuun pohjaa, kaksi värillistä ja kaksi mustavalkoista. Osallistujat saavat itse päättää, kuinka laajan sukupuun tekevät, eli tekeekö sukupuuta niin pitkälle kuin mahdollistan, vai tekeekö sukupuun vain lähisuvustaan. Halutesaan osallistuja saa myös itse tehdä tyhjälle A3-paperille alusta asti oman sukupuunsa. Havainnollistin eri tapoja kirjoittaa sukupuuta fläppitaulun avulla. Esimerkiksi looginen tapa tehdä sukupuuta olisi niin, että puun rungon juurista haarautuvat äidin ja isän puolet erikseen kohti aikaisempia sukupolvia, ja puuta ylöspäin mentäessä tulisivat uudemmat sukupolvet. Painotin, että puusta saa tehdä oman näköisensä ja että sen tekemisessä saa olla luova, eikä ole mitään vain yhtä oikeaa tapaa tehdä. Esittelin osallistujille tarkemmin käytössä olevia sukupuiden pohjavaihtoehtoja.

Näistä vaihtoehtoista osallistujat valitsivat itselleen mieleisensä. Sukupuiden tekeminen oli siis koko ryhmätoimintakerran ajan kestävä toiminta ja kesken jääneitä puita osallistujat voivat tehdä päiväryhmässä myöhemmin. Kerroin vielä osallistujille, että tämän toiminnan tarkoituksena on muistella omaa sukuaan ja että voi samalla miettiä, kuinka läheinen kukin suvun jäsen osallistujalle itselleen on. Tämän jälkeen osallistujille jaettiin sukupuupohjat ja kynät.

b) Toiminta

Seitsemästä osallistujasta viisi tekivät sukupuuta. Kaksi osallistujaa eivät halunneet tehdä sukupuuta ollenkaan. Yritin tarjota näille kahdelle osallistujalle muuta tekemistä, kuten piirtämistä tai omien sukulaisiensa nimien kirjoittamista paperille. He eivät kuitenkaan olleet halukkaita tarjottuihin vaihtoehtoihin, joten he olivat ryhmän ajan saman pöydän ääressä muiden kanssa ja mukana keskusteluissa.

Osallistujat kokivat sukupuiden tekemisen aloittamisen hankalaksi. Autoimme yksilöllisesti osallistujia alkuun ohjaajan sekä avustajien kanssa. Yksi osallistujista oli tuonut mukanaan oman sukunsa sukukirjan. Nähdäkseni ryhmä sujui hyvin, koska sukupuita tekevät osallistujat kertoivat innokkaasti suvuistaan henkilökunnalle sekä toisille osallistujille. Ryhmän päättyessä kaksi osallistujaa oli saanut oman sukupuunsa valmiiksi ja he saivat viedä ne mukanaan kotiin ja kolmen osallistujan sukupuu jäi vielä kesken odottamaan seuraavaa kertaa.

Sukupuun käypypalaute: 6 osallistujaa tykkäsi, 1 osallistuja ei tykännyt.

c) Lopetus

Sovimme niiden osallistujien kanssa, joilla sukupuu oli vielä kesken, että sukupuut viedään päiväryhmätoiminnan varastotilaan ja että niitä voidaan tehdä sovitusti vielä joskus myöhemmin.

6.4 Neljäs ryhmätoimintakerta

Neljäs toimintakerta 24.5.2018 oli viimeinen torstain aamupäivän äijäryhmän kanssa toteutettu ryhmä, aiheena olympialaiset. Paikalla oli kahdeksana osallistujaa, kaksi

ohjaajaa, yksi fysioterapeutti sekä kaksi avustajaa. Toteutettavat olympialaisten lajit olin suunnitellut siten, että ne on mahdollista toteuttaa sisätiloissa, mikäli ulkona on huono ilma.

a) Pohjustus

Edellisenä päivänä olin laittanut kaikki olympialaisissa tarvittavat välineet valmiiksi yhden työntekijän huoneeseen. Aamulla kävin asettelemassa välineet työntekijöiden avustuksella valmiiksi suunniteltuihin lajien suorituspaikkoihin (kuva 29). Työntekijä totesi, että lajien suorituspaikkojen maasto voi olla osallistujille liian haasteellinen ja että suorituspaikat olisi hyvä siirtää tasaiseen maastoon. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen siirsin suorituspaikkoja niin, että kaikkien muiden lajien suorituspaikat sijaitsivat asfaltilla lukuun ottamatta pyykkipoikien ripustusta, sillä se tarvitsi puut, joihin narut voitiin sitoa kiinni. Valmisteltuani olympialaisten uudet suorituspaikat, otin niistä valokuvat ennen osallistujien sisältä hakemista (kuvat 19-22 ja kuvat 24-28).

b) Aloitus

Siirryttyämme osallistujien kanssa ulos olympialaisten suorituspaikalle selostin päivän sisällön; osallistujat jaettaisiin kahteen joukkueeseen, ja jokaisesta lajista saadut yksilöiden suorituksien pisteet lisättäisiin joukkueen yhteispisteisiin. Minä huolehtisin pisteiden merkitsemisestä ja laskemisesta. Voittajajoukkueelle olisi luvassa Hopearannan tarjoama palkinto. Jaoin joukkueet valitsemalla osallistujien rivistä joka toisen, ja toiselle joukkueella annettiin huivit merkitsemään omaa joukkuetta. Tämän jälkeen esittelin olympialaisissa suoritettavat lajit pääpiirteittäin, sillä kävisin jokaisen lajin vielä tarkemmin läpi ennen kyseisen lajin suorittamista. Mikäli osallistuja ei suorita jotakin lajia, voivat muut osallistujat tai avustajat tarvittaessa suorittaa lajin osallistujan puolesta. Ohjaajien ja avustajien kanssa olimme aikaisemmin jo sopineet, keiden tukea tarvitsevien osallistujien kanssa kukin olisi auttamassa. Painotin osallistujille, että tärkeimpänä asiana olisi pitää yhdessä hauskaa, eikä kyseessä olisi vakavamielinen kisa.

c) Ensimmäinen laji: Pallojen tarkkuusheitto

Pallojen tarkkuusheitossa kilpailijat heittävät palloja asfaltilta nurmikolla sijaitseviin koreihin. Lajissa ideana on se, että jokainen osallistuja heittää kuusi palloa kerran yrittäen osua kolmeen eri koriin, jotka sijaitsevat eri etäisyyksillä ja joista jokaisesta saa eri määrän pisteitä: kaksi pistettä, viisi pistettä ja yhdeksän pistettä. Lajissa yksi-

lön on mahdollisuus saada maksimissaan 54 pistettä. Selostuksen ohella havainnollistin lajin suorittamista heittämällä itse palloja koreihin. Aloitimme ensimmäisen lajin suorittamisen. Jokaisesta joukkueesta osallistujat suorittivat vuorotellen, jonka aikana kirjoitin ylös yksilöiden saamat pistemäärät. Ensimmäinen laji osoittautui osallistujille mieluisaksi ja helpoksi. Parhaimmissa suorituksissa osallistujat osuivat jopa haastavimpaan koriin.

d) Toinen laji: Haastava tarkkuuslyönti

Kerroin osallistujille, että haastavassa tarkkuuslyönnissä kilpailijat lyövät asfaltilta sulkapallomailalla muovisia yllätysmunia nurmikolla sijaitseviin koreihin. Korit on pisteytetty niin, että etummaisesta korista saa kaksi pistettä ja kahdesta taaemmassa sijaitsevasta korista saa neljä pistettä. Lajin suorittajalla on käytössään kolme munaa ja kolme yritystä. Näytin lajista esimerkkisuoritteen. Osallistujien aloitettua lajin suorittamisen, kävi nopeasti ilmi, että laji oli hyvin haastava, sillä monikaan osallistuja ei saanut kyseisestä lajista yhtäkään pistettä. Rohkaisimme osallistujia yrittämään, vaikka laji olikin hyvin haasteellinen. Ikääntyneen heikentynyt silmä-käsi-koordinaatio tuli merkittävästi tässä lajissa esiin. Laji oli kokonaisuudessaan niin haasteellinen, että se ei ollut enää mielekästä osallistujille.

e) Kolmas laji: Pyykkipoikien ripustus

Kerroin lajin säännöt: kummastakin joukkueesta lajia tulee samanaikaisesti suorittamaan yksi kilpailija. Kun aika käynnistyy, kilpailijoilla on 30 sekuntia aikaa ripustaa narulle niin monta pyykkipoikaa, kuin ehtii, yksi pyykkipoika kerrallaan. Lajista saadut pisteet määräytyvät sen mukaan, kuinka monta pyykkipoikaa ajan loppuessa on pyykkinarulla. Yksi pyykkipoika = yksi piste. Näytin osallistujille esimerkkisuoritteen. Muiden osallistujien odottaessa tasaisella asfaltilla avustajat saattoivat kummastakin joukkueesta yhden kerrallaan suorittamaan lajia. Otin puhelimestani sekuntikellolla aikaa ja merkitsin kilpailijoiden pisteet. Osoittautui, että kilpailijat saivat melko tasapuolisesti pisteitä lajista.

f) Neljäs laji: Frisbeegolf

Frisbeegolfissa jokaisella kilpailijalla oli käytössään neljä heittoa, joista jokaisesta maaliin menneestä frisbeestä hän saa yhden pisteen. Kilpailija heittää asfaltin reunalta yhden frisbeen kerrallaan noin viiden metrin päässä nurmikolla sijaitsevaan frisbeegolfhäkkiin. Samanaikaisesti selostaessani havainnollistin lajia heittämällä itse frisbeetä. Tämä laji osoittautui osallistujille hyvin haasteelliseksi. Frisbeegolfin maali ei ole kovin iso, joten ikääntyneellä voi olla haastetta osua siihen.

g) Viides laji: Saappaanheitto

Saappaanheitossa kilpailijat heittävät saapasta asfaltin reunalta edessä olevalla nurmikkokentälle niin pitkälle, kuin pystyvät. Lajista on vain toisen joukkueen mahdollista saada viisi pistettä. Jokainen kilpailija saa heittää saapasta kaksi kertaa, josta pisimmälle heittänyt kilpailija määrittää joukkueen suorituksen. Pisimmälle heitetty saapas kertoo voittajajoukkueen.

Toiminnan aikana lentävät saappaat aiheuttivat kaksi läheltä piti-tilannetta, joka aiheutti hilpeyttä kaikkien kesken. Osallistujat vaikuttivat pitävän tästä lajista eniten.

h) Kuudes laji: Rollaattorirata

Rollaattoriradan kulku: Yksi kilpailija suorittaa kerrallaan, tarvittaessa avustajan kanssa. Kilpailija on lähtöviivalla rollaattorilla. Hänelle annetaan mukaan pussi, jossa on neljä palloa. Lähtölaskennan jälkeen kilpailija lähtee etenemään merkittyä rataa ajanoton käynnistyessä. Radan varrella on neljä kohtaa, jossa kilpailijan on pysähdyttävä, ja yritettävä heittää pallo laatikkoon. Radan viimeisessä osiossa kilpailija pysähtyy merkittyyn kohtaan, ja valmiina odottava avustaja ojentaa kilpailijalle pallon, jonka hän yrittää potkaista maaliin. Tämän jälkeen avustaja ojentaa kilpailijalle säilymailan ja pallon, jonka kilpailija yrittää lyödä toiseen maaliin. Ajanotto päättyy, kun kilpailija on lyönyt mailalla palloa. Rollaattoriradassa osallistujan on mahdollista kerätä pisteitä kahdella eri tavalla: Jokaisesta kohteeseensa osuneesta pallosta kilpailija saa yhden pisteen. Lisäksi rollaattoriradan suorittamisesta otetaan aikaa. Se joukkue, kumman kaikkien kilpailijoiden radan suorittamisen yhteisaika on pienempi kuin toisen joukkueen, saa kyseinen joukkue vielä lisäksi viisi pistettä. Yksilö voi saada rollaattoriradasta maksimissaan 6 pistettä, ja jos hän suorittaa radan riittävän nopeasti, mahdollistaa hän oman joukkueensa viiteen lisäpisteeseen.

Kävin rollaattoriradan läpi esimerkkiä näyttäen ja samalla selostaen, mitä missäkin kohtaa tulee tehdä. Rollaattoriradassa toimin ajan ottajana ja seurasin jokaisen kilpailijan suoritusta kulkemalla kilpailijan perässä ja neuvoen kohdissa joissa osallistuja heitti palloa.

i) Olympialaisten yhteenveto

Olympialaisista en ottanut osallistujilta käypäpalautetta, koska olimme ulkona ja käpyjen ja lasipurkkien ulos tuominen ei tuntunut tarkoituksenmukaiselta. Toimintakerän palautteen sain suullisesti osallistujilta lajien aikana. Erityisesti saappaanheitto ja

pyykkipoikien ripustus saivat kiitosta. Toiminnan jälkeen osallistujat siirtyivät suoraan sisälle ruokailemaan.

j) Pisteiden laskenta ja palkintojen jako

Ruokailun yhteydessä laskin kilpailijoiden ja joukkueiden yhteispisteet, ja julistin olympialaisten voittajajoukkueen, joka oli Huivittomat joukkue. Päiväryhmän työntekijältä sain kaksi karkkipussia, joiden sisällön jaoin kaikille tasan niin, että voittajajoukkueen osallistujat saivat enemmän.

6.5 Viimeinen ryhmätoimintakerta

30.5.2018 toteutettiin viimeinen ryhmätoimintakerta keskiviikon ryhmän kanssa. Osallistujia oli paikalla 6, ohjaajia 2 ja avustajia 3. Aiheena olympialaiset.

a) Pohjustus

Olin edellisellä viikolla laittanut olympialaisissa tarvittavat välineet sivuun työntekijän työhuoneeseen. Toimintaryhmän toteuttamisen päivänä hain välineet ja kävin valmistelemassa olympialajien suorituspaikat. Lajien suorituspaikat olivat samat, kuin ensimmäisissä olympialaisissa.

b) Aloitus

Siirryttyämme olympialaisten suorituspaikalle kerroin tulevan päivän sisällön ja pyrin innostamaan osallistujia tulevaan kisapäivään.

c) Ensimmäinen laji: Pallojen tarkkuusheitto

Käytännössä osallistujille antamani lajin ohjeistus oli sama kuin ensimmäisissä olympialaisissa äijäryhmälle antamani ohjeistus. Kiinnitin nyt huomiota enemmän siihen, että erottelin selkeämmin suullisen ohjeistuksen ja käytännön havainnollistavan esimerkin toisistaan. Ensimmäisissä olympialaisissa usean lajin kohdalla tein huomaamattani niin, että havainnollistin samaan aikaan kun selostin. Tein pieniä muutoksia koriin sijainnissa niin, että niihin oli nyt helpompi osua.

d) Toinen laji: Tikanpudotus

Lajissa jokainen kilpailija suorittaa kerran yksi osallistuja kerrallaan. Kilpailijalle annetaan yksi suuri noppa, jonka hän heittää, ja nopasta tullut silmäluvu määrittää sen, kuinka monta tikkaa kilpailijalla on lajin suorituksessa käytössään. Kerroin osal-

listujille, että eivät välitä tikkataulussa olevista numeroista, koska lajista saatavat pisteet ovat eri kuin itse taulussa näkyvät numerot. Tämä siksi, jotta tikanpudotuksesta mahdollisesti saatavat pisteet eivät kasva liian suuriksi suhteessa muihin olympialaisten lajeihin. Ohjeistin kilpailijoita tähtäämään käytännössä mahdollisimman keskelle tikkataulua saadakseen korkeammat pisteet.

e) Kolmas laji: Pyykkipoikien ripustus

Antamissani ohjeissa sekä toiminnan sisällössä ei käytännössä ollut eroa ensimmäisten olympialaisten pyykkipoikien ripustamiseen. Yksi osallistujista suoritti lajin joukkueoverinsa puolesta ja näin ollen suoritti tämän toiminnan kaksi kertaa. Lajin suorittamisesta pois jäänyt osallistuja koki lajin suorituspaikan sijainnin liian haasteellisena, eikä halunnut kulkea epätasaisessa maastossa.

f) Neljäs laji: Pallon joukkuekopittelu

Aluksi selostin lajin idean: Joukkue muodostaa pienen piirin. Kilpailijat saavat itse päättää, ovatko he istuen vai seisten. Yksi joukkue suorittaa kerrallaan. Heille annetaan pallo, jota on tarkoitus syöttää viereiselle joukkueoverille. Joukkueella on minuutti aikaa, ja sinä aikana kilpailijat yrittävät syöttää pallon joukkueoverille niin monta kertaa kuin kerkeävät. Suoritus tehdään yhteensä kolme kertaa, ja jokainen onnistunut syöttö lasketaan yhdeksi pisteeksi. Pudonnut pallo tai epäonnistunut syöttö ei aiheuta joukkueelle miinus pisteitä, mutta ajanottoa ei keskeytetä ennen minuutin kulumista.

Lajin suorittamisen aikana hain palloa avustajien kanssa mahdollisimman nopeasti takaisin joukkueelle, jos se tippui pois piiristä. Tässä lajissa osallistujilla oli selvästi hauskaa, ja ohi menevät syötöt ja tippuva pallo aiheutti huumorillisia tilanteita.

g) Viides laji: Saappaanheitto

Saappaanheiton käytännönjärjestelyissä ja toiminnan sisällössä ei tullut muutoksia aikaisempiin olympialaisiin nähden. Huomioitavaa oli se, että miesosallistujat olivat saappaanheitossa etulyöntiasemassa.

h) Viimeinen laji: Rollaattorirata

Rollaattorirataan en tehnyt muutoksia olympialaisten välillä, koska se oli mielestäni toimiva kokonaisuus. Yksi osallistujista suoritti rollaattoriradan kaksi kertaa, koska hän teki suorituksen joukkueoverinsa puolesta.

i) Olympialaisten yhteenveto

Koska tällä toimintakerralla osallistujia oli vähemmän kuin ensimmäisissä olympialaisissa, sekä liikkumisessa avustettavien määrä oli pienempi, kokonaisuudessaan olympialaiset etenivät nopeammin. Työntekijät ja avustajat olivat kantaneet penkkejä ja tuoleja lajien suorituspaikkojen läheisyyteen, jossa osallistujat saivat halutessaan levätä. Mukana oli myös juotavaa.

j) Pisteiden laskenta ja palkintojen jako

Toiminnan jälkeen siirryimme etupihan katokselle, sillä päiväryhmäläisten osalta päivä tuli päätökseensä. Laskin olympialaisten pisteet ja julistin voittajajoukkueen, joka oli Huivillinen joukkue. Päiväryhmätoiminnan työntekijältä sain kaksi karkkipussia, jotka jaoin niin, että voittajajoukkueen osallistujat saivat enemmän. Lopuksi kiitin kaikkia ryhmiin osallistuneita asiakkaita ja toivotin kaikille hyvää jatkoa.

7 TOTEUTUKSEN ANALYSOINTI JA PÄÄTELMÄT

Tässä luvussa esittelen toimintakerroilta esiin nousseita havaintoja jakaen ne eriteltyihin aihealueisiin. Aihealueittain kerron, mitä hyötyä kukin opinnäytetyön toteuttamiseen osallistunut taho sai ja millä tavoin toteutus vastasi asetettuja tavoitteita. Lopuksi kerron ryhmätoimintakerroista vetämäni päätelmät. On muistettava, että määränä viiden toimintakerran kokonaisuus asettaa rajoituksia toiminnan vaikutuksista vedettävälle päätelmille.

7.1 Toimintakerroilla esiin nousseita havaintoja

Yleisesti ottaen haastetta toteutuksiin toi osallistujien heikentynyt kuulo, näkö ja muisti. Kyseiset haasteet ovat tuttuja ikääntyneiden kanssa toimiville työntekijöille, ja päiväryhmän ohjaajat sekä avustajat osasivat ottaa ne toiminnassaan hyvin huomioon. Ryhmien toteutuksissa pyrin ottamaan em. seikat huomioon käyttämällä riittävä ääntä, kirjaamalla osallistujien luettavaksi tarkoitettuihin papereihin riittävän suuret ja selkeät tekstit, sekä toistojen avulla varmistaa, että osallistujat ovat kuunnel-

leet ja ymmärtäneet ohjeet. Ikäihmisten ryhmiä ohjatessa myös ohjeiden antamisessa ja toiminnassa on oltava rauhallinen rytmitys.

Toiminnan ohjaajana on myös varauduttava siihen, että asiat eivät etene suunnitellulla tavalla, joten kaikessa toiminnassa on oltava varaa joustaa. Ikäihmisten ryhmässä, jossa tarkoituksena on rohkaista osallistujien välistä kanssakäymistä, ei ole tarkoituksenmukaista tukahduttaa keskustelua ja pyytää osallistujia keskittymään vain itse toimintaan. Tämän vuoksi suunnittelin ryhmät selkeään struktuuriin, pitämättä siitä kuitenkaan orjallisesti kiinni. Esimerkiksi tietovisojen aikana alkoi monta kertaa osallistujien välillä keskustelua, johon lähdin välillä myös itse mukaan. Toiminnan aihealueisiin liittyvän keskustelun syntyminen on rohkaistavaa, vaikka se veisi aikaa pois itse toiminnasta.

Piilobingossa sekä olympialaisissa liikuntakyvyn haasteellisuus tuli heti esiin; ilman liikunnallista tukea liikkuvat osallistajat olivat etulyöntiasemassa tukea tarvitseviin nähden, oli kyse sitten rollaattorilla liikkumisesta tai avustajan tuella liikkuvista osallistujista. Piilobingossa myös yhtenä toiminnan tavoitteena oleva muistin tukeminen näytti hieman kääntyvän omaa tarkoitustaan vastaan. Niillä osallistujilla, joilla oli muistiin liittyviä haasteita, oli juuri hetki sitten katsotun bingonumeron muistamisessa vaikeuksia, mikä puolestaan vaikutti heikentävästi kyseisten osallistujien bingopelin kulkuun aiheuttaen osallistujalle pelistä negatiivisen kokemuksen.

Toteutuneilla toimintakerroilla ryhmät toimivat osallistujien toimintakykyjen eroista huolimatta melko hyvin, koska kaikissa kilpailuhenkisissäkin toiminnoissa oli tietynlaista leikkimielisyyttä ja huumoria mukana. Kukaan osallistujista ei ainakaan silminnähden ottanut toimintaa liian vakavasti, vaan kykenivät ottamaan iloa irti yhdessä tekemisestä ja joukkoon kuulumisesta. Ryhmien toimivalla sisäisellä dynamiikalla oli huomattava merkitys toiminnan onnistumisen kannalta, koska osallistajat tulivat toimeen keskenään ja huomio kiinnittyi itse toiminnan lisäksi hauskanpitoon ja keskusteluihin. Ryhmädynamiikkaan vaikutti taas se, että osallistajat tunsivat toisensa entuudestaan ja olivat ryhmäytyneet aikaisemmin. Suuri osa osallistujista oli jo pitkäaikaisia Hopearannan päiväryhmätöiminnassa kävijöitä. Päiväryhmän työntekijät tunsivat osallistajat, ja ovat jakaneet eri päivien ryhmien osallistajat ryhmiin mm. osallistujien välisten toimivien vuorovaikutussuhteiden mukaan.

Fyysisyyttä vaativissa toiminnoissa, kuten saappaanheitossa, etulyöntiasemassa olivat ne osallistujat, joiden liikkuminen ja toimiminen ei vaatinut avustajan tukea. Myös tarkkuutta vaativissa toiminnoissa, kuten olympialaisten pallojen tarkkuusheitossa sekä tikan pudotuksessa etua saivat nuoremmat osallistujat, joiden fyysinen toimintakyky sekä motoriset taidot ovat heikentyneet vähemmän suhteessa iäkkäämpiin osallistujiin.

7.2 Toimintakertojen kehittämiskohteet / oppimiskokemukset

Suunnitellessani toteutuksia olisin voinut ottaa paremmin huomioon kummankin ryhmän, eli keskiviikon iltapäiväryhmän sekä torstain aamun äijäryhmän osallistujien väliset yksilölliset erot erityisesti liikuntakyvyn sekä muistin toiminnan suhteen. Juuri tämänkaltaisissa sekaryhmissä, joissa yksilölliset toimintakykyjen erot voivat olla huomattavia, toiminnan suunnitteleminen kaikille osallistujille mahdollisimman tasapuoliseksi on haasteellista. Toimintakyvyn erot, oli kyse sitten fyysisestä tai kognitiivisista eroista, tulee ottaa huomioon ryhmien suunnittelussa erityisesti silloin, kun on kyse kilpailumuotoisesta toiminnasta.

Ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn haasteet näyttäytyivät erityisesti kahdessa viimeisessä toteutetussa ryhmässä, olympialaisissa. Ensimmäisissä, äijäryhmän kanssa toteutetussa olympialaisissa alkuperäinen suunnitelmani oli toteuttaa lajien suorituspaikat Hopearannan etupuolella sijaitsevalla nurmikkokentällä. Suunnitelmaa piti muuttaa, ja lajien suorituspaikkoja siirtää vielä samana aamuna ryhmän toteuttamisen päivänä, koska työntekijät huomasivat lajien suorituspaikkojen maaston olevan liian epätasaista ja vaikeakulkuista, etenkin rollaattoreiden kanssa kulkeville osallistujille (Kuva 29). Lisäksi alkuperäiseen suunnitelmaan kuuluivat kaikki samat olympialaisten lajit niin torstain kuin keskiviikon ryhmälle, mutta lajeista haastava tarkkuuslyönti sekä frisbeegolf osoittautuivat liian haasteellisiksi, koska kummastakaan harva osallistuja sai yhtään pisteitä, enkä kokenut tarkoituksenmukaisena kilpailua ikääntyneiden ryhmässä liian haasteellisissa lajeissa. Seuraavissa, keskiviikon ryhmän kanssa toteutetuissa olympialaisissa kaksi em. lajia korvattiin vähemmän haastavilla lajeilla. Koska toteutin kahdet olympialaiset, minulla oli mahdollisuus kehittää myös

ryhmän ohjaukseen liittyvää toimintaani toimintakertojen välillä. Viimeisellä toimintakerralla kiinnitin enemmän huomiota siihen, että antaessani lajien suorittamiseen liittyviä ohjeita selostin ensin ohjeet suullisesti, jonka jälkeen havainnollistin toimintaa antamalla esimerkkisuorituksia. Ensimmäisissä olympialaisissa selostin ja havainnollistin samanaikaisesti, mikä heikensi osallistujille annettavien ohjeiden selkeyttä.

7.3 Toimintakertojen vaikutukset osallistujille

Suurin osa ryhmiin osallistuneista asiakkaista olivat tyytyväisiä toteutuneisiin ryhmiin. Tämä näkyy käypalautteesta, sekä osallistujilta saamastani suullisesta palautteesta. Rohkaisin osallistujia kertomaan rehellisesti mielipiteensä toiminnoista. Kuitenkin on otettava huomioon, että ihmiset voivat pelkästään jo kohteliaisuus syistä kertoa pitävänsä toiminnasta, vaikka se ei täysin pitäisi paikkansa.

Havaintojeni perusteella eniten ryhmistä saivat irti ne osallistujat, jotka olivat aktiivisia osallistumaan eri toimintoihin. Tämä näkyi näiden osallistujien puheliaisuutena, innokkuutena ja minulle esitetyistä kysymyksistä. Koska kaikki päiväryhmän toiminta on osallistujille vapaaehtoista, osallistujille sallittiin myös pienempi rooli toimintoihin osallistumisessa. Esimerkiksi sukupuita tehtäessä vain 5 osallistujaa tekivät sukupuuta aktiivisesti annettujen ohjeiden ja raamien mukaisesti, kun taas 2 osallistujaa ei halunnut osallistua sukupuiden tekoon mitenkään.

Päiväryhmätöiminnassa asiakkailla on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa keskenään toiminnan ohella, tutustua, vaihtaa kuulumisia ja keskustella yleisistä ja henkilökohtaisista asioistaan. Uskon, että juuri toisten ikäihmisten kanssa keskustelu ja toimiminen ovat pääsyy asiakkaiden halukkuuteen päiväryhmässä käymiseen. Osallistujien välinen kommunikointi näkyi erityisesti esim. sanaselityspelissä, jossa pareittain selitettiin vuorotellen toiselle sanoja. Havaittavissa oli iloa ja naurua, ja osa osallistujista yritti auttaa pariaan haasteellisemmän sanan kohdalla. Vaikka kyseessä ei ole sinällään mikään sen monimutkaisempi toiminta, osoittaa se sen, miten myös iällä oleva ihminen tarvitsee tavanomaista yhteyttä ikätoveriin. Kaikki toteutetut ryhmätöiminnat tähtäsivät yhteiseen tekemiseen, hauskanpitoon ja keskusteluiden

herättämiseen. Keskusteluihin, sekä muiden osallistujien kanssa kommunikointiin rohkaiseminen olivat keinoja asiakkaiden sosiaalisten kontaktien luomiseen ja yksinäisyyden torjumiseen.

Muistin tukemiseen keskittyviä toimintaryhmien sisältöjä olivat tietovisat, arvuutellut, piilobingo, luontoryhmän muistelu, sekä sukupuun askartelussa oman suvun muistelu. Asiakkaiden fyysistä toimintakykyä tuettiin piilobingossa, olympialaisten suorituspaikkojen välisissä siirtymisissä, sekä itse lajien suorittamisella.

7.4 Toimintakertojen vaikutukset Hopearannalle

Hopearannan päiväryhmässä on toteutettu sen olemassaolon aikana monipuolisesti erilaisia ryhmien sisältöjä. En lähtenyt kehittämään opinnäytetyön myötä toteutettavia ryhmiä siinä ajatuksessa, että toisin päiväryhmään jotakin mullistavan uutta, vaan toisin osaltani Hopearantaan joitakin uudenlaisia ajatuksia ja toteuttamistapoja. Nämä toteuttamistavat pohjautuisivat jo hyväksi havaittuihin ryhmien sisältöihin sisältäen soveltamisen mahdollisuuden. Päiväryhmässä on toteutettu aikaisemmin mm. monia erilaisia tietovisoja ja arvuutteluita. Pitämäni ryhmien tietovisat olivat itse keksimiäni, joskin viime kädessä ne ovat jo olemassa olevien tietovisojen erilaisia sovelluksia. Päiväryhmän työntekijöiltä saadun palautteen perusteella sukupuiden teko, eläinten kuvien tunnistaminen, piilobingo sekä olympialaiset olivat erityisesti sellaisia ryhmien sisältöjä, joiden toteutuksien ideoita halutaan käyttää Hopearannan päiväryhmässä jatkossakin.

7.5 Päätelmät laajemmassa kontekstissa

Ohjaajien sekä avustajien rooli toiminnan onnistumisessa oli myös merkittävä, koska itse toimintaa ohjatesani en olisi kyennyt samanaikaisesti huolehtimaan liikkumisessa apua tarvitsevien sekä osallistujien, joilla on heikentynyt muisti, välttämättömästä ohjauksesta ja tuesta. Ryhmätoimintoja ikääntyneiden kanssa toteutettaessa riittävän henkilöstöresurssien takaaminen on välttämättömyys turvallisuuden, kuin itse toiminnan hyödyllisyyden ja vaikuttavuuden kannalta.

Se osa ikääntyvistä ihmisistä, jotka toimivat aktiivisesti yhteiskunnan täysivaltaisina jäseninä ja joilla on aktiivista sosiaalista elämää, elävät todennäköisesti pidempään terveinä ja pysyvät henkisesti ja psyykkisesti paremmassa kunnossa kuin se osa ikääntyvästä väestöstä, joka jää kotiin. Kerhotoiminnat ja päiväryhmät, sekä muut ikäihmisille suunnatut aktiviteetit tukevat ihmisen toimintakykyä niin kotona kuin sen ulkopuolellakin. Iän karttuessa ihmiselle tulisi tarjota mahdollisuus toimia aktiivisena yksilönä yhteisössään ja yhteiskunnassa. Selkeiden yhteiskunnan taloudellisten kustannusten säästöjen lisäksi ikääntyneiden terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisella on vielä tärkeämpi, eettinen rooli yhteiskunnassamme.

Kokemukseni ja tämän opinnäytetyön perusteella yhdyn osaltani siihen, että päiväryhmätoiminta on yksi monipuolisista ja tehokkaista keinoista ennaltaehkäistä ikäihmisten sosiaalista syrjäytymistä. Ihmiselle on tärkeää kokea elämänsä merkityksellisenä myös iän karttuessa, joten mielekkään tekemisen ja toiminnan tarjoaminen sosiaalisten kontaktien mahdollistavassa ympäristössä ei saa olla vain yksin ikäihmisen omalla vastuulla. Ihminen tarvitsee ympärilleen muita ihmisiä ja sosiaalisia kontakteja. Oman ikäluokan seura on tärkeää iäkkäille ihmisille siinä missä muidenkin ikäryhmien kohdalla. Riski yksinäisyyteen ikääntyvillä on nousujohteinen, koska yhä ikääntyvien ihmisten sosiaalinen verkosto pienenee iän karttuessa ystävien ja tuttujen menehtyessä. Uusiin ihmisiin tutustuminen, sekä uusien ihmissuhteiden solmiminen voi olla ikääntyvälle ihmiselle erityisen haasteellista, koska on elänyt jopa vuosikymmeniä saman sosiaalisen ympäristön piirissä, ja monet kestävät sosiaaliset verkostot ihminen luo usein jo elämänsä aikaisemmissa vaiheissa.

Yksi opinnäytetyöni aikana esiin noussut seikka koskettaa mielestäni laajemminkin ikäihmisten parissa tehtävää työtä: miten voidaan saada osalliseksi ne ikääntyneet ihmiset, jotka eivät osallistu aktiivisesti mm. päiväryhmän kaltaisiin toimintoihin, ja jotka eivät juurikaan poistu kotoaan? Yksinäisyys ja sosiaalinen syrjäytyminen näyttävät olevan juuri sellaisten henkilöiden kohdalla suurimpia ongelmia. Sama ilmiö on nähtävillä muillakin sosiaalialan alueilla; eniten apua ja tukea tarvitsevat ovat monesti niitä henkilöitä, joita ei olla saatu minkään avun ja palvelun piiriin.

LÄHTEET

Harjavalta. Kuntouttava päivätoiminta. Viitattu 2.12.2018
<https://www.harjavalta.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/koti-ja-hoitopalvelut/kuntouttava-paivatoiminta/>

Ikäihmisten ryhmäkuntoutus näkyy myös palvelutarpeen vähenemisenä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.28.2.2019. Viitattu 13.3.2019
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/vaikutukset-ja-kustannukset/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-kustannusesimerkit#ystavapiiri>

Ikääntyminen ja muisti. FINGER- tutkimushanke. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.4.2019
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finger-tutkimushanke/ikaantymisen-ja-muisti>.

Ikääntymisen vaikutukset elimistöön. Muisti ja oppiminen. Vanhenemisen biologiaa. Terveysverkko. Suomen terveystieteiden instituutti Oy. Viitattu 2.4.2019
https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/ikaantymisen-vaikutukset-elimistoon/#Muisti_ja_oppiminen

Ehkäisevät palvelut iäkkäille ihmisille. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 5.12.2018
<https://stm.fi/ikaantyneiden-ehkaisetvat-palvelut>

Eläkeliitto. Ikäihmisten yksinäisyys. Viitattu 25.4.2019
<https://www.elakeliitto.fi/tietoa/ikaantyneen-mielenterveys/ikaihminen-yksinaisyys>

ETNIMU-projekti 2015-2017. Muistisairaudet. Dementia. Viitattu 2.4.2019
http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/RO_3%20Dementia.pdf

Findikaattori. Väestön ikärakenteen kehitys 29.3.2019. Viitattu 2.4.2019

<https://findikaattori.fi/fi/81>

Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2011, 138, sähköinen raportti
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Liikunta hidastaa muistisairaiden toiminnanvajeita. Valkonen, L. Vanhustyön keskusliitto. 7.9.2011. Viitattu 20.3.2019

<http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ajankohtaista/arkisto/2011/09/Liikunta-hidastaa-muistisairaiden-toiminnanvajeita>

Mielen hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 19.1.2018. Viitattu 5.2.2019

<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/mielen-hyvinvointi>

Mielenterveyden keskusliitto. Eron yksinäisyydestä. Viitattu 12.2.2019

<https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yksinaisyys/>

Muistiliitto. Iän vaikutus muistiin. 23.2.2017. Viitattu 1.4.2019

<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/muistin-toiminta/ian-vaikutus-muistiin>

Muistiliitto. Muistisairaudet. 10.2.2017. Viitattu 3.4.2019

<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet>

Muistisairauksien ehkäisy. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 21.2.2018. Viitattu 6.4.2019

<https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-ehkaisy>

Muistisairauksien kustannukset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 21.2.2018. Viitattu 20.3.2019

<https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-kustannukset>

Noppiari, E. Koistinen, P. Laatu vanhustyöhön. Tampere 2005: Kirjoittajat ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Oppitori. Arvoitukset.

<http://saarella.blogspot.fi/2010/07/arvoitukset.html>

Pekka Rautio. 2017. Yksinäisyys on yhteiskunnallinen ongelma. Helsingin yliopisto. 20.2.2019. Viitattu 25.4.2019

<https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/yksinaisyys-on-yhteiskunnallinen-ongelma>

Seppänen, M. Karisto, A & Kröger, T. Vanhuus ja sosiaalityö: sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva 2007. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomen Seniorihoiva Oy. Muistisairaudet ja muistisairauksien oireet. 2013-2019. Viitattu 28.3.2019

<https://suomenseniorihoiva.fi/tietopankki/muistisairaudet/muistisairaus-ja-muistisairauksien-oireet/>

Terveysverkko, Ikääntymisen vaikutukset elimistöön. Viitattu 15.3.2019

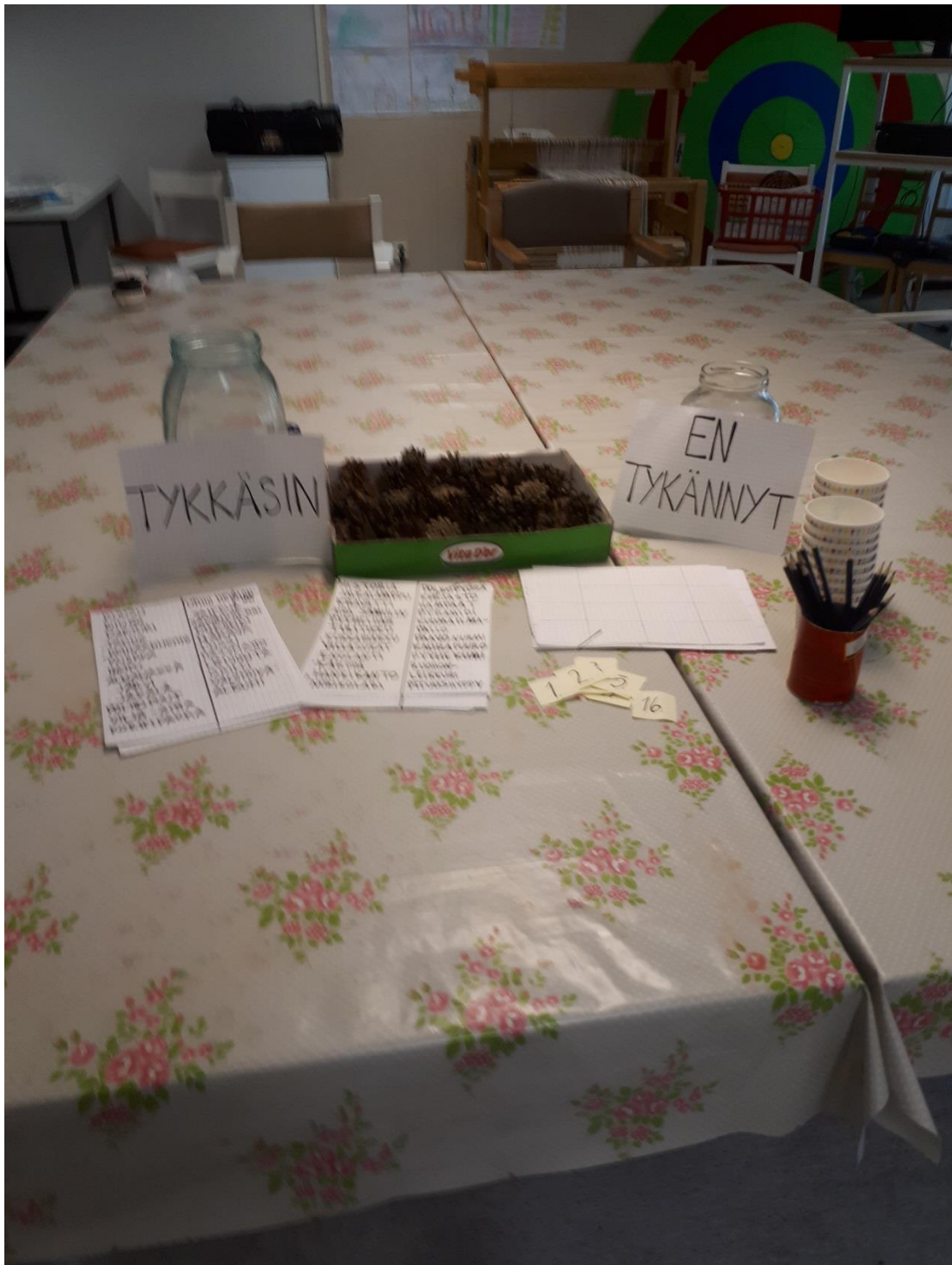
<https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/ikaantymisen-vaikutukset-elimistoon/>

Tamminen, N. & Solin, P. T. 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Juvenes Print. Suomen Yliopistopainos Oy. Tampere.

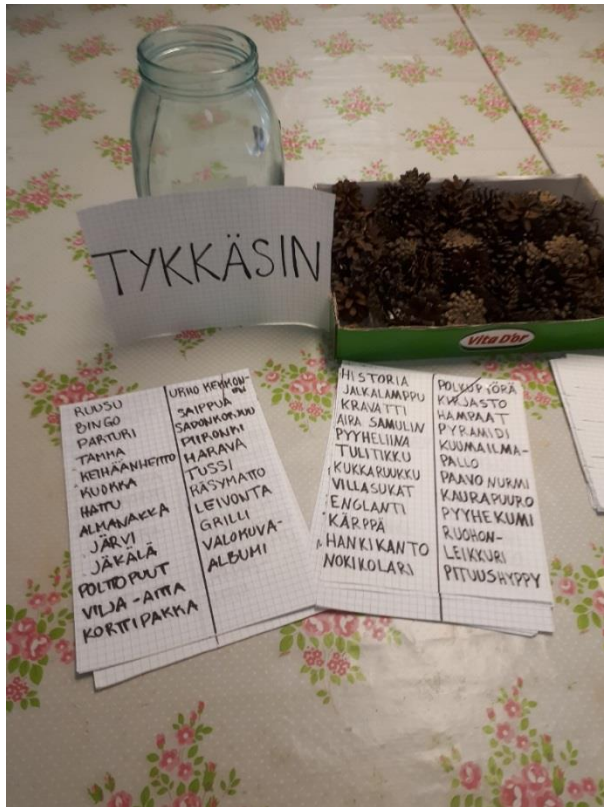
Tulva, T. Uusitalo, I. Harra, K. Vanhuuden monet kasvot. 2007. Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Youtube. Luontoryhmän muisteluhetken taustaaänet.

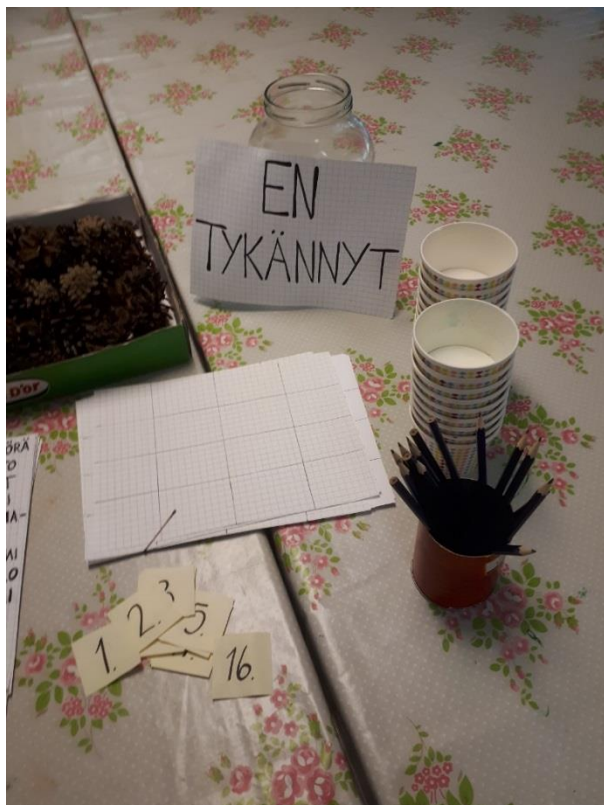
<https://www.youtube.com/watch?v=bmWz9iTK-2o>



Kuva 1: Ensimmäisen toimintakerran tarvikkeet



Kuva 2: Käypypalaute, tykkäsin.



Kuva 3: Käypypalaute, en tykkännyt.



Kuva 4: Täytetyjä bingoruudukoita ennen pelin aloittamista.



Kuva 5: Bingopeli käynnissä.

1	3	4	5
2	6	8	7
9	13	11	12
16	15	10	14

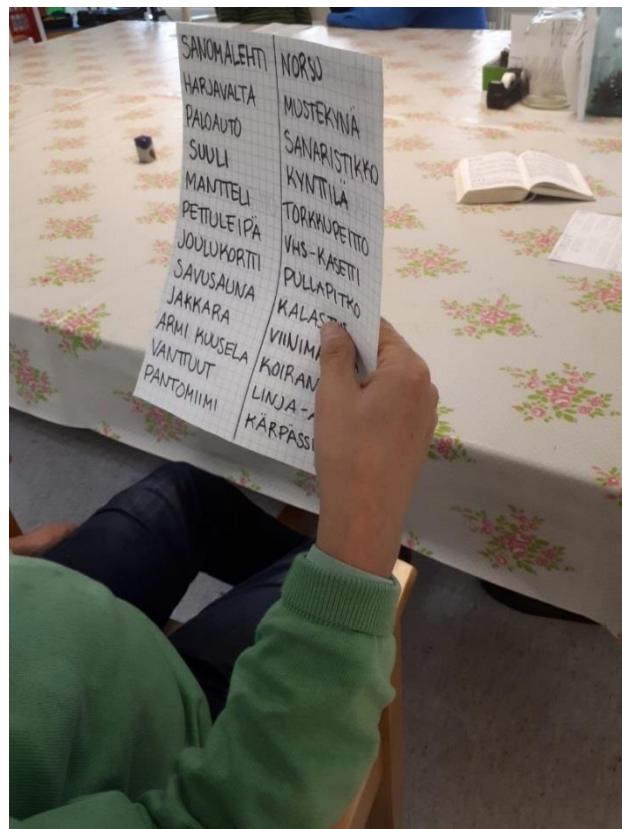
Kuva 6: Esimerkki asiakkaan tekemästä bingoruudukosta.



Kuva 7: Uuden ruudukon täyttöä.



Kuva 8: Sanaselityspeli käynnissä 1.



Kuva 9: Sanaselityspeli käynnissä 2.



Kuva 10: Luontoryhmän tarvikkeet.

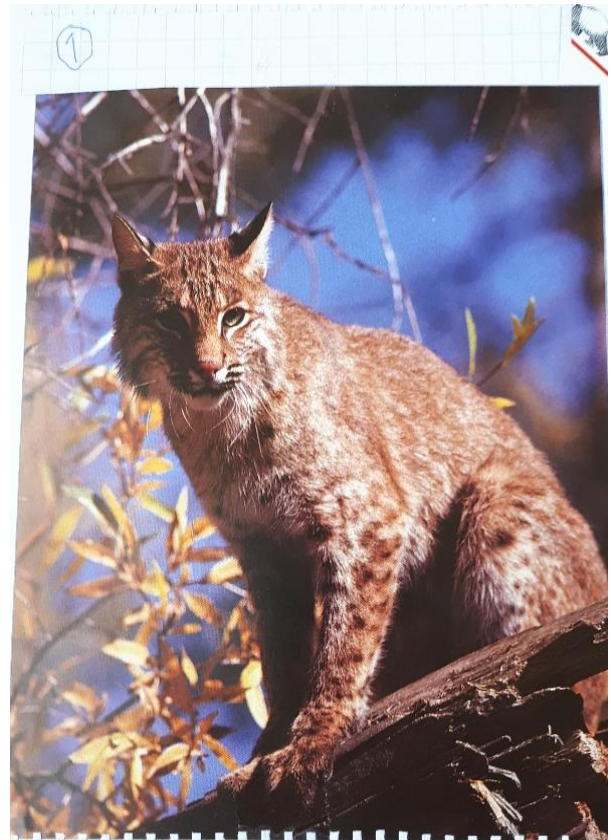


Kuva 11: Luontoryhmän tarvikkeet 2.

Allekirjoituksellani annan suostumukseni siihen, että minusta otettuja kuvia/päiväryhmän toimintakerralla minun tekemistäni töistä otettuja kuvia opiskelija Matti Salo saa käyttää opinnäytetyössään tekemisen ja toiminnan havainnollistamisen tulkeamiseen. Yhtäkään otettua kuvaa ei tulla käyttämään kuin tämän kyseisen opinnäytetyön yhteydessä.

Päivä ja aika
Hapearanta, Haapajärvi 17.5.2018 Matti Salo

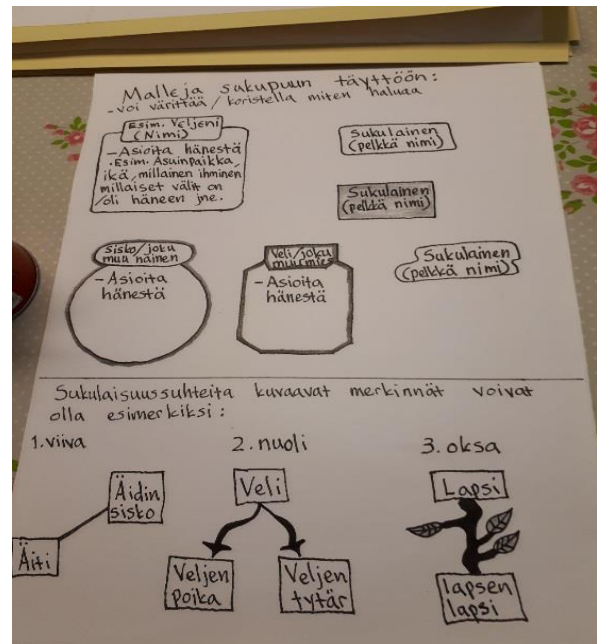
Kuva 12: Osallistujien allekirjoittama kirjallinen lupa kuvaukseen, nimet peitetty.



Kuva 13: Esimerkki käytetystä eläimen kuvasta.



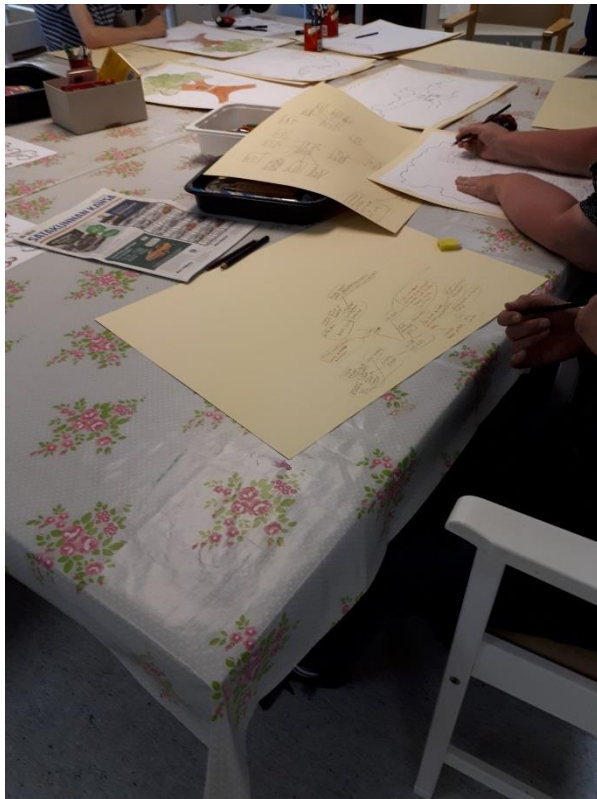
Kuva 14: Ryhmässä tarjottavat sukupuuvaihtoehdot.



Kuva 15: Ohjeita sukupuun tekoon.



Kuva 16: Kolmannen ryhmätoimintakerran tarvikkeet.



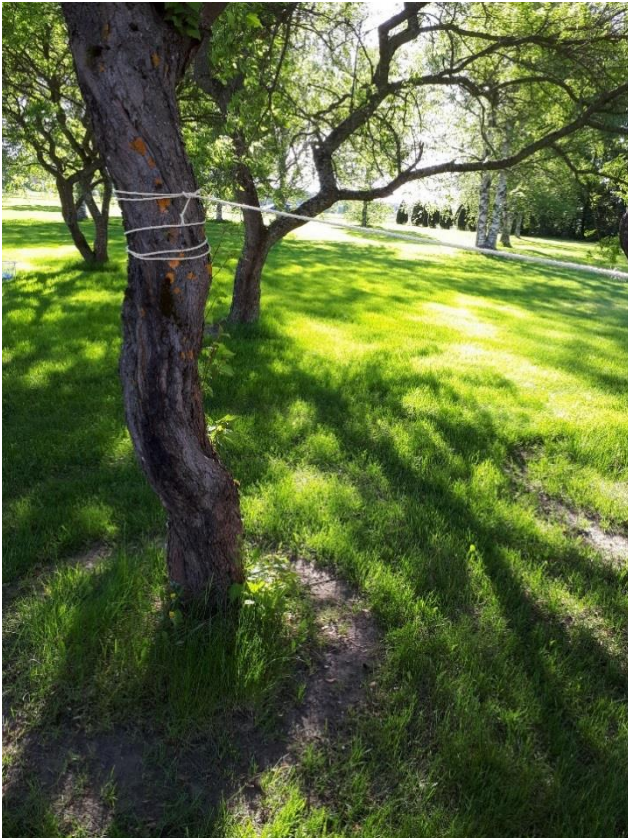
Kuva 17: Sukupuiden tekoa 1.



Kuva 18: Sukupuiden tekoa 2.



Kuva 19: Olympialaisten pyykkipoikien ripustus.



Kuva 20: Olympialaisten pyykkipoikien ripustus 2.



Kuva 21: Olympialaisten pallojen tarkkuusheitto.



Kuva 22: Olympialaisten haastava tarkkuuslyönti.

Pistetaulukko ③ Pyykkiäpoikien ripustus

-joukkueen maks pistemäärä $200 \times \frac{4}{30} = 26,7$

Joukkue	Pisteet	Maalit
Joukkue 1.	21	
Kilpailija 1	3	7
Kilpailija 2	4	10
Kilpailija 3	9	7
Kilpailija 4	5	
Kilpailija 5		
Kilpailija 6		
Joukkue 2.	29	
Kilpailija 1	12	5
Kilpailija 2	11	8
Kilpailija 3	5	10
Kilpailija 4	8	
Kilpailija 5		
Kilpailija 6		

Kuva 23: Esimerkki yhden lajin pisteiden laskennasta.



Kuva 24: Olympialaisten saappaanheitto paikka.



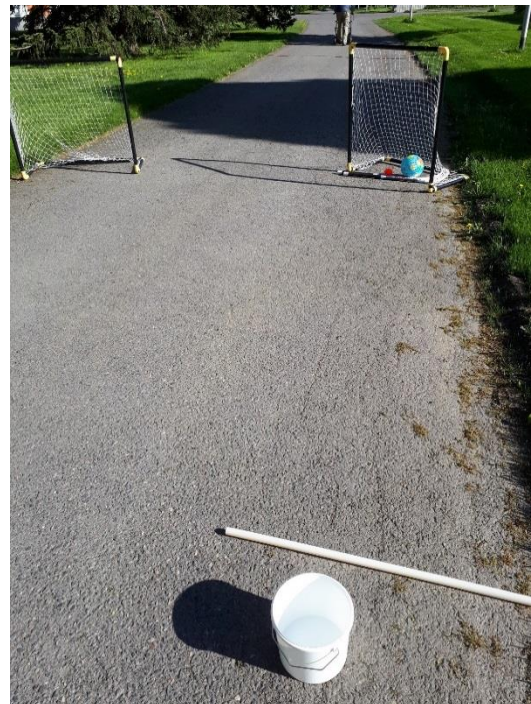
Kuva 25: Olympialaisten rollaattorirata 1.



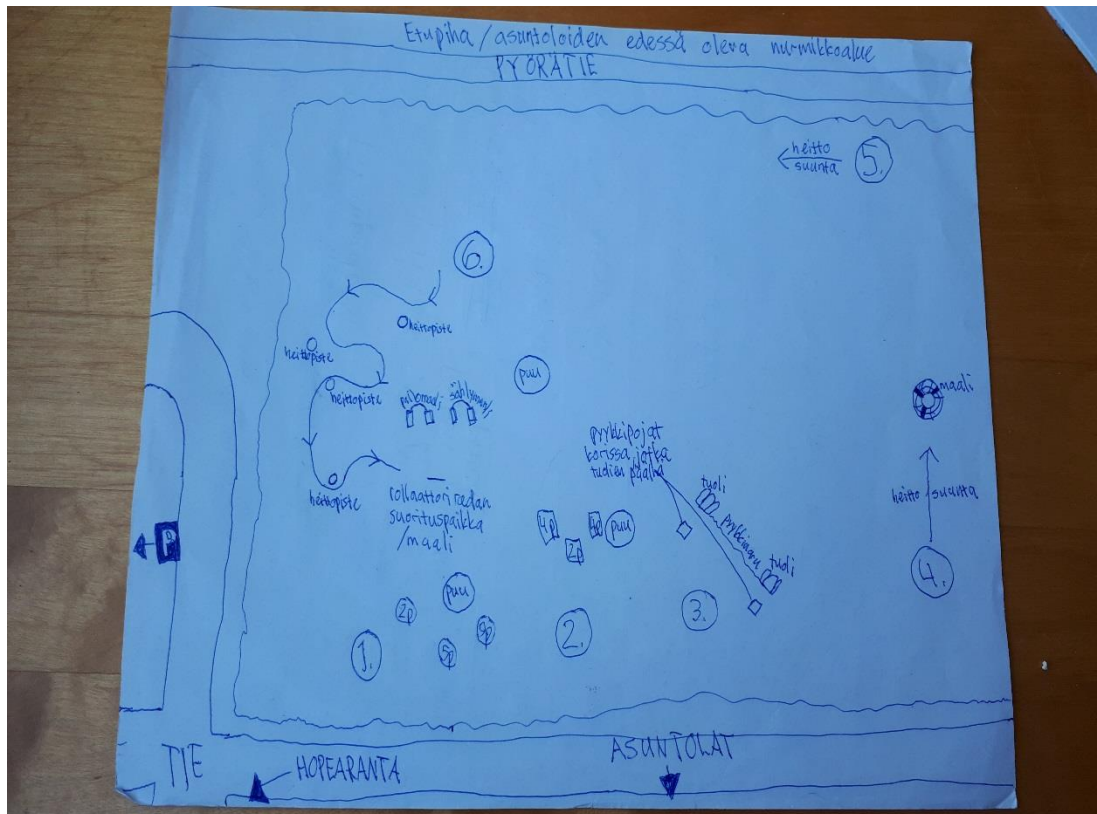
Kuva 26: Olympialaisten rollaattorirata 2.



Kuva 27: Olympialaisten rollaattoriradan yksi heittopaikoista.



Kuva 28: Olympialaisten rollaattoriradan viimeinen suorituspaikka.



Kuva 29: Olympialaisten alkuperäinen lajien suorituspaikkojen suunnitelma.

ENSIMMÄISEN TOIMINTAKERRAN KAHVITAUON ARVUUTTELUT

1. Mikä kehrää ja kehrää, mutta ei saa koskaan lankaa?
V: Kissa
2. Ei sillä ole hinku, mutta kuitenkin se vinkuu. Kaula sillä on, mutta ilman päätä se laulaa.
V: Viulu
3. Kaksi nälkäistä toisiaan narrailevat, mikä se on?
V: Onkija ja kala
4. Mitä voi löytää tyhjästä taskusta?
V: Reiän
5. Milloin jää jäljelle kymmenen, kun kymmenestä otetaan pois kymmenen?
V: Kun hansikkaat otetaan pois kädestä.
6. Kulkee samaa tietä joka päivä, mutta et koskaan näe sitä paluumatkallaan.
Mikä se on?
V: Aurinko
7. Yksi kahden edellä, yksi kahden keskellä, yksi kahden perässä. Montako siinä on?
V: Kolme peräkkäin.
8. Mitä kiviä on Kokemäen joessa eniten?
V: Märkiä kiviä

ENSIMMÄISEN TOIMINTAKERRAN TIETOVISA

1. Minä vuonna Urho Kekkonen valittiin ensimmäistä kertaa Suomen presidentiksi?
V: Vuonna 1956
2. Kuinka monta olympiakultaa Paavo Nurmi on voittanut?
V: Yhdeksän olympiakultaa
3. Lukuun ottamatta vuoden 2006 Lordin euroviisuvoittoa, mikä on ollut Suomen paras euroviisusijoitus?
V: Vuonna 1973 Marion Rungin kuudes sija kappaleellaan Tomtomtom.
4. Mikä on Suomen asukasluku 100 000 asukkaan tarkkuudella?
V: 31.12.2017 väkiluku oli pyöristettynä 5 500 000.
5. Mitä käytetään pullan ja leivän nostattamiseen?
V: Hiivaa.
6. Mikä on Suomen yleisin lemmikkieläin?
V: Kissa.
7. Mikä on pinta-alaltaan Suomen suurin kunta?
V: Inari (17 333,65 neliökilometriä)
8. Mikä on urpu?
V: Pajunoksa.
9. Mikä on nekka?
V: Pieni kermakannu.
10. Mikä on laajuudeltaan maailman suurin yhtenäinen metsäalue?
V: Taiga.
11. Mikä on maailman suurin maanosa?
V: Aasia.
12. Mitä on 13 x 7?
V: 91
13. Miksi kutsutaan vastapoikineen lehmän maitoa?
V: Ternimaidoksi.

14. Mikä on Suomen yleisin lintulaji?
V: Pajulintu, 7-11 miljoonaa pesivää paria.
15. Mitä ovat sara ja timotei?
V: Heinälajeja.
16. Kuka oli Esko Kivikoski?
V: 1960-luvulla menestynyt suomalainen tietovisakilpailija ja yleistietäjä.
17. Koska Harjavallan voimalaitos on valmistunut?
V: Vuonna 1939.
18. Minkä maan halki Reima Helismaan kappaleessa pikajuna kiittää?
V: Meksikon.
19. Mikä nykyinen valtio mainitaan suvivirren viidennessä säkeistössä?
V: Libanon.
20. Minkä Nobel-palkinnon Martti Ahtisaari on ansainnut?
V: Rauhan.
21. Missä kirjassa seikkailee Sven Tuuva?
V: Vänrikki Stoolin tarinoissa.
22. Mikä on proomu?
V: Raskaan lastin kuljetukseen tarkoitettu vene.
23. Kuka on kirjoittanut Kalevalan?
V: Elias Lönnrot.
24. Vessapaperi on nykyään itsestäänselvyys. Milloin Suomessa alettiin valmistaa nykyaikaista pehmopaperia?
V: Vuonna 1961.
25. Millä nimellä kutsutaan kastroitua uroshevosta?
V: Valakka.
26. Mikä on maatuska?
V: Kerroksittain rakennettu puunukke, jonka sisällä on pienempi ja pienempi nukke.
27. Kuinka monta miljoonaa on biljoona?
V: Miljoona.

TOISEN TOIMINTAKERRAN LUONTOAIHEINEN TIETOVISA

1. Mikä on Suomen suurin eläin?
V: Hirvi
2. Kuinka monta eri lintulajia on arviolta koko maailmassa?
V: 9000-10 000
3. Kuinka monta nisäkäslajia?
V: 5416
4. Onko bonsai kukka, puu vai marja?
V: Puu
5. Minne kurjet lentävät talvehtimaan?
V: Suomen kurkipopulaatio lentää Pohjois-Afrikkaan; Marokkoon ja Egyptiin, osa jää Espanjan puolelle.
6. Mikä on maailman suurin lintulaji?
V: Strutsi
7. Mikä on maailman painavin lentokykyinen lintu?
V: Isotrappi; naaras 8 kg, uros jopa 18 kg.
8. Mikä on maasika?
V: Saharan eteläpuoleisessa Afrikassa elävä, ulkonäöltään hieman sikaa muistuttava ainoa putkihampaisten lahkoon kuuluva nisäkäs.
9. Mikä on ainut lentävä nisäkäs?
V: Lepakko.
10. Kuinka suureksi voi kasvaa maailman kookkaimman lepakkolajin, isolentäväkoiran siipien kärkiväli?
V: Hieman yli 1,5 metriä.
11. Mitä kolmea asiaa pidetään elämän edellytyksinä maapallolla?
V: Aurinkoa, vettä ja happea.
12. Mikä on suurin eliöryhmä?
V: Selkärangattomat.
13. Mistä hyönteisten kirkkaat väritykset usein kertovat?
V: Myrkyllisyydestä, vaarallisuudesta.

14. Mikä on mureena?

V: Ulkonäöllisesti ankeriasta muistuttava kalalaji, joka on petoeläin.

15. Mikä on maailman suurin kalalaji?

V: Valashai.

16. Kuinka suuri se on?

V: Se voi kasvaa 12 metriseksi ja painaa yli 20 tonnia.

17. Mikä on pandan ravintoa?

V: Bambu.

18. Mikä on jääkarhun pääasiallista ravintoa?

V: Hylkeet.

19. Kuinka monta lonkeroa mustekalalla on?

V: Kahdeksan.

20. Missä kafferipuhvelit elävät?

V: Afrikassa.

21. Mikä on oselotti?

V: Väli- ja Etelä-Amerikassa elävä kissaeläin, paino 7-18 kg.

22. Mikä on Suomen suurin pöllölaji?

V: Huuhkaja.

23. Onko tiikeripussikissa oikea eläin?

V: Kyllä, australialainen 2-3 kiloa painava pussieläin.

24. Mitkä ovat maailman yleisimpiä kasveja?

V: Ruohokasvit.

25. Mitä Suomen luonnossakin tavattavaa eläintä voidaan kutsua eläväksi fossiiliksi?

V: Siiliä, säilynyt miljoonia vuosia samanlaisena, varhaiset kantamuodot jo 90 000 000 vuotta sitten.

26. Kuinka kauan lehmä on kantavana, eli odottaa vasikkaa?

V: 270-300 vuorokautta.

27. Mikä eläin on gaviaali?

V: Intiassa elävä krokotiilieläin, jolla on pitkä ja suippo kuono.

28. Mitkä elinalueet ovat lajimäärältään ja monipuolisuudeltasan maailman runsaimpia?

V: Trooppiset sademetsät, arviolta jopa puolet maailman kasvi- ja eläinlajeista; Etelä-Amerikka, Afrikka ja Aasia.

29. Kuinka suuri on pinta-alaltaan maailman suurin aavikko, Saharan autiomaa?

V: Noin 9 000 000 neliökilometriä.

30. Kuinka monta solua on ameballa?

V: 1.

31. Mitä ovat kummituseläimet?

V: Pienimpiä kädellisiä, jotka elävät kaakkois-Aasian saarilla. Kummituseläimet ovat yöeläimiä, joilla on suuret silmät ja sormet ja ne syövät hyönteisiä.

32. Mikä on maailman suurin nisäkäslaji?

V: Sinivalas.

33. Kuinka paljon norsu voi painaa?

V: Täysikasvuiset Afrikan norsu-urokset voivat painaa 6-7 tonnia.

34. Mikä on havupuun lisääntymisosa?

V: Käpy.

35. Mikä on Suomen kansallispuu?

V: Rauduskoivu.

36. Mikä on takiainen?

V: Kasvi.

37. Mikä on porojen pääasiallista ravintoa?

V: Jäkälä.

38. Miten manaatti liikkuu?

V: Uimalla.

39. Mikä on Suomen arvioitu susikanta tällä hetkellä?

V: 150-180 yksilöä, maaliskuu 2017 luonnonvarakeskus.

40. Mitä on klorofylli?

V: Lehtivihreää.

41. Voiko kasvi käyttää ravinnokseen lihaa?

V: Kyllä.

42. Maailman korkein puulaji on Pohjois-Amerikassa elävä punapuu. Kuinka korkeaksi se voi kasvaa?

V: Usein 100 metriä korkeaksi, korkein 115,55 metriä.

43. Millä toisella nimellä Etelä-Mannerta kutsutaan?

V: Antarktis.

44. Minkä verran päästäinen painaa?

V: 5-14 grammaa.

45. Missä lemuriapinat elävät?

V: Madagaskarilla.

46. Mainitse jokin Suomen luonnosta löytyvä kasvi, jota voi syödä luonnosta suoraan, mutta ei marja.

V: Esimerkiksi ketunleipä ja maitohorsma.