

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖ

**Kyselytutkimus Pyhännän Palvelukeskus Nestorin henkilökunnalle viriketoiminnasta ja moniammatillisesta yhteistyöstä vanhustyössä**

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11/2010

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Anna Laitinen	<b>Sivumäärä</b> 35 ja 10 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Kyselytutkimus Pyhännän Palvelukeskus Nestorin henkilökunnalle viriketoiminnasta ja moniammatillisesta yhteistyöstä vanhustyössä	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Sanna Lukkarinen	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Pyhännän Palvelukeskus Nestori/Mervi Karttunen	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyön aihe oli kehittää vanhuksien viriketoimintaa Pyhännän Palvelukeskus Nestorissa. Työn tarkoituksena oli selvittää, mitä ajatuksia henkilökunnalla on viriketoiminnasta ja moniammatillisesta yhteistyöstä vanhustyössä. Opinnäytetyön tavoite on saada aikaan vuoropuhelua Nestorin henkilökunnan välillä liittyen viriketoiminnan järjestämiseen, määrään ja virikkeelliseen ympäristöön. Yksi tavoite oli selvittää, mitä ajatuksia henkilökunnalla on yhteisöpedagogin koulutuksesta.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselyä ja siihen osallistui 16 työntekijää. Tutkimus perustuu koulu projektiin, jonka toteutin Palvelukeskus Nestorissa keväällä 2010. Teoreettinen viitekehys perustuu kuuteen eri aihealueeseen; toimintakyky, kuntouttava työote, viriketoiminta, kuntouttava viriketoiminta, vanhustyön laatusuosikset ja tie hyvään vanhuuteen – selvitys.</p> <p>Kyselyn tutkimustulokset osoittavat, että suurimmalla osalla henkilökunnasta on hyvä tietämys viriketoiminnan tärkeydestä vanhuksille. Viriketoiminnan järjestämisen arvioitiin kuuluvan ensisijaisesti hoito-henkilökunnalle. Vastauksien perusteella vastuu viriketoiminnan toteuttamisesta kuuluu hoitohenkilökunnan lisäksi myös muille Nestorin työntekijöille, johtajalle, kunnalle, omaisille ja viriketoiminnan vastuuhenkilölle. Suurin osa työntekijöistä on sitä mieltä, että 1-3 kertaa viikossa on sopiva määrä järjestää viriketoimintaa. Lähes kaikki vastaajat ovat sitä mieltä, että moniammatillinen yhteistyö vanhustyössä on erittäin tärkeää. Seitsemän työntekijää vastasi, että yhteisöpedagogi nimike on tuttu.</p>	
<b>Asiasanat</b> moniammatillisuus, toimintakyky, vanhustyö, viriketoiminta	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Civic Activities and Youth Work Degree Programme**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Anna Laitinen	<b>Number of Pages</b> 35 and 10 appendices
<b>Title</b> Survey to the Service Center Staff of Nestori in Pyhäntä For Recreation and Multiprofessional Collaboration in Elderly Care	
<b>Supervisor(s)</b> Sanna Lukkarinen	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> The Service Center of Nestori in Pyhäntä/Mervi Karttunen	
<p><b>Abstract</b></p> <p>The topic of this thesis was to develop recreation activities for the elderly at the service center of Nestori in Pyhäntä. The aim of this research was to clarify what kind of thoughts the staff has about recreation activities and multiprofessional collaboration in elderly care. The goal of this thesis was to achieve dialogue among the staff of Nestori in connection with arrangement and amount of recreation activities, and inspiring environment. One aim was to find out what the staff thinks about the education of community educators.</p> <p>The research method was a survey and sixteen workers participated in it. The survey was based on the "recreation for the elderly people" school project which I executed at the service center of Nestori in spring 2010. The theoretical context is based on six subjects, activity, rehabilitation approach, recreation, rehabilitation recreation, elderly care quality recommendations, and a roadmap for good old age -report.</p> <p>The results of the survey showed that most workers of Nestori have good knowledge about the importance of recreation activities for the elderly. Most workers think that the arrangement of recreation activities belongs first of all to the nursing staff. On the basis of the answers, the responsibility of recreation arrangement belongs to both the nursing staff and other staff of Nestori, director, municipality, relatives of the elderly, and the person who is in charge of recreation activities. Most workers think that 1-3 times a week is a suitable number to arrange recreation activities. Nearly all workers think that multiprofessional collaboration in elderly care is very important. Seven workers answered that the title community educator is familiar to them.</p>	
<b>Keywords</b> multiprofessional, capacity, elderly care, recreation	

# SISÄLLYS

## 1 JOHDANTO

<b>2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT</b>	6
2.1 Laatusuosituksset ja tie hyvään vanhuuteen -selvitys	6-7
2.2 Pyhännän Palvelukeskus Nestori	7
2.2.1 Siikalatvan seutukunnan hyvinvointistrategia 2009–2012	8
2.3 ”Viriketoimintaa laitospvanhuksille” – projektini	8-9
2.3.1 Projektin tarkoitus ja toteutus	9-10
2.3.2 Projektin eteneminen	10-11
2.3.3 Projektin tuotos ja onnistuminen	11

<b>3 VANHUSTYÖ JA VANHUSKÄSITYS</b>	11-12
3.1 Toimintakyky	12-13
3.2 Toimintakyvyn neljä eri ulottuvuutta	13-15
3.3 Kuntouttava työote	15-16
3.3.1 Viriketoiminta	16
3.3.2 Kuntouttava viriketoiminta	17
3.3.3 Hoitajan rooli kuntouttajana	18-19
3.4 Moniammatillinen yhteistyö vanhustyössä	19-20

<b>4 KYSELYTUTKIMUS</b>	20-21
4.1 Kyselytutkimuksen tutkimusmenetelmät	21
4.2 Kyselytutkimuksen hyvät ja huonot puolet	21-22

<b>5 TUTKIMUSTULOKSET</b>	22
5.1 Viriketoiminta käsite	23-24
5.2 Viriketoiminnan järjestämisen vastuu ja määrä	24-26
5.3 Vanhusten tyytyväisyys viriketoimintaan ja virikkeellinen ympäristö	26-27
5.4 Moniammatillinen yhteistyö ja yhteisöpedagogi vanhustyössä	27-28
5.5 Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen	28-29
5.6 Omat ajatukset tuloksista	29-31

<b>6 POHDINTA JA JATKOIDEAT</b>	31-32
---------------------------------	-------

LÄHTEET	33-35
---------	-------

#### LIITTEET

Liite 1 ”Viriketoimintaa laitosvanhuksille” -miniopas	36-42
Liite 2 Kyselytutkimus	43-46

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aihe perustuu omaan kiinnostuneisuuteeni ja aiheen ajankohtaisuuteen. Viriketoiminnan merkitys korostuu, kun vanhusten määrä kasvaa ja jatkuvasti puhutaan vanhusten huonosta olost ja kohtelusta. Tutkimuksellani haluan saada selville, millainen käsitys vanhustyön tekijöillä on viriketoiminnasta. Selvitän kyselytutkimuksella, onko Palvelukeskus Nestorin henkilökunta järjestänyt viriketoimintaa, mikä heidän mielestään on sopiva määrä järjestää toimintaa, kenen vastuulla on toiminnan järjestäminen ja ovatko vanhukset heidän mielestään tyytyväisiä nykyiseen viriketoiminnan järjestämiseen ja määrään. Otan myös selvää, miten he suhtautuvat moniammatilliseen yhteistyöhön vanhustyössä ja onko yhteisöpedagogi ammatinimeke heille tuttu.

Ajatus viriketoiminnasta laitosvanhuksille nousi mediasta. Paljon puhutaan vanhusten huonosta kohtelusta ja yksinäisyydestä. Halusin omaksi projektiaiheekseni ja opinnäytetyön aiheeksi jonkin ajankohtaisen ja mielenkiintoisen tutkimuskohteen ja tämä täytti ne kummatkin tarpeeni. Minut otettiin heti hyvin vastaan Pyhännän Palvelukeskus Nestorissa, jossa halusin projektin ja tutkimuksen toteuttaa. Opettajat pitivät aiheeni hyvänä, koska tämä laajentaa yhteisöpedagogin osaamisaluetta vanhustyötä koskevaksi. Opinnäytetyössäni hyödynnän omaa sosiaalisen vahvistamisen käytäntöjä kehittävää projektiani "viriketoimintaa laitosvanhuksille" sekä teorian tietoa aiheesta. Projektini toteutin keväällä 2010 Pyhännän Palvelukeskus Nestorissa ja sen perimmäinen tarkoitus oli tuoda laitosvanhusten arkeen miellyttävää ajanvietettä.

Toivon, että opinnäytetyöni herättää keskustelua viriketoiminnan järjestämisestä Pyhännän Palvelukeskus Nestorin henkilökunnan välillä. Haluaisin saada työlläni aikaiseksi vuoropuhelua siitä, miten viriketoiminnan järjestämistä voisi tehostaa ja toteuttaa entistä useammin ja monipuolisemmin Nestorissa. Jokaisen työntekijän työpanos tarvittaisiin, jotta viriketoimintaa voitaisiin toteuttaa säännöllisesti

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyöni lähtökohdat on laatusuositukset ja tie hyvään vanhuuteen – selvitys, työn tilaaja eli Pyhännän Palvelukeskus Nestori ja projektini ”Viriketoimintaa laitospalveluiksi”. Nämä aiheet ovat työni tausta, koska tutkimukseni perustuu viriketoimintaprojektiin, jonka toteutin Pyhännän Palvelukeskus Nestorissa. Selvitin jo projektini aikana, mitä sosiaali- ja terveysministeriön, Suomen kuntaliiton ja STAKESin luomissa laatusuosituksissa sanotaan ikäihmisten palveluihin ja hoitoon liittyvistä asioista. Otin myös selvää mitä tie hyvään vanhuuteen – selvitys pitää sisällään.

### 2.1 Laatusuositukset ja tie hyvään vanhuuteen -selvitys

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen kuntaliitto antoivat vuonna 2001 laatusuositukset, jotka koskivat ikäihmisten palveluita ja hoitoa. Näitä suosituksia on nyt uudistettu ja vuonna 2008 astui voimaan laatusuositusten uusi versio. Uudessa versiossa on mukana myös STAKES. Laatusuositusten tarkoituksena on parantaa ikäihmisten terveydentilaa sekä kehittää palveluita. Suositukset on tarkoitettu kunnan päättäjille, jotta he voisivat jatkossa parantaa oman kuntansa ikäihmisten asemaa. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus, 3.)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja palvelurakenteen kehittämisen strategisissa linjauksissa sanotaan, että kansanterveyslaki ja sosiaalihuoltolaki ovat velvoitteita, miten kuntalaisten hyvinvointia täytyy parantaa. Terveiden edistämisen laatusuositukset ovat ennemminkin suosituksia siitä, kuinka terveyttä tulisi edistää. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus, 20.)

Laatusuosituksen mukaan ikäihmisten terveydentilan edistämiseen ja kuntouttamiseen olisi hyvä puuttua ajoissa, koska tällä tavoin voitaisiin tehokkaimmin ehkäistä sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvetta. Jos toimintakyvyn heikkenemiseen puututaan heti esimerkiksi erilaisten kuntoutusmenetelmien avulla, voidaan palvelujen tarvetta

ja ongelman suurenemista ehkäistä tehokkaasti. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keskeisiä sisältöjä ovat muun muassa osallisuuden tukeminen, mahdollisuuksien turvaaminen muun muassa säännölliseen liikuntaan ja muuhun miellyttävään toimintaan sekä lihaskunnon ylläpito. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus, 21–22.)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisema Tie hyvään vanhuuteen – selvitys on samoilla linjoilla laatusuositusten kanssa. Selvityksen mukaan vanhusten hoidon ja palveluiden perustavoitteet ovat vanhusten tukeminen omatoimisuuteen ja toimintakyvyn parantamiseen, esteetön elinympäristö, aktiivinen osallistuminen ja iäkkäiden ihmisten yhdenvertainen oikeus palveluihin. Selvityksen mukaan iäkkäille ihmisille pitää taata mahdollisuudet elää täysipainoista elämää omatoimisesti, vaikka toimintakyky olisikin heikentynyt. Hyvä asuinympäristö luo edellytykset siihen, että ihminen voi asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Läheistuki ja hyvä kohtelu asuinyhteisössä luovat pohjan sille, ettei vanhuksen tarvitse lähteä kotoaan muualle asumaan. (Tie Hyvään vanhuuteen - vanhustenhoidon ja palvelujen linjat v.2015, STM 2007:8.)

## 2.2 Pyhännän Palvelukeskus Nestori

Opinnäytetyön tilaaja on Pyhännän Palvelukeskus Nestori, jonka johtajana toimii Mervi Karttunen. Nestorissa on 21 palveluasuntoa ja 4 laitospaikkaa vanhuksille, jotka eivät pysty enää asumaan kotona huonon toimintakykynsä vuoksi. Nestorista löytyy myös pari lyhytaikaiseen majoittumiseen tarkoitettua paikkaa kotona asuville vanhuksille, jotka tarvitsevat väliaikaista huolenpitoa Palvelukeskuksessa. Nestoriin kuuluu myös Palvelukeskus II, jossa on 6 paikkaa. Näissä asunnoissa asuvilla vanhuksilla ei ole yövalvontaa, mutta asunnoissa on turvapuhelimet ja kulunvalvontalaitteet. Nestorissa on kunnan sosiaalitoimen keittiö, jossa tehdään ruoka palvelukeskukseen, päiväkodille ja ateriapalveluun. (Pyhännän kunta 2010.)

Nestorissa työskentelee vakituisesti osastolla 17 henkilöä, keittiöllä 4 ja siivouksessa 2 ja johtaja Mervi Karttunen. Pitkäaikaissijaisia on 1-3 henkilöä. (Karttunen 2010.)



### 2.2.1 Siikalatvan seutukunnan hyvinvointistrategia 2009-2012

Pyhännän kunnassa ei ole omaa kunnan vanhuuspoliittista strategiaa, mutta heiltä löytyy Siikalatvan seutukunnan hyvinvointistrategia vuosille 2009–2012. Tästä strategiasta löytyy ne pääperiaatteet ja suositukset, miten kunnassa täytyisi vanhustyötä tehdä. Siikalatvan hyvinvointistrategiasta löytyy paljon tavoitteita vanhustyön osalta. Hyvinvointistrategiassa on listattu ikääntyvään väestöön liittyvät asiat, joihin halutaan panostaa. Näitä asioita ovat ennaltaehkäisevä toiminta, osallisuus ja syrjäytymisen ehkäisy, koulutus-, kulttuuri- ja harrastusmahdollisuudet, palvelujen saatavuus, osaa-va työvoima sekä turvallinen ja viihtyisä elinympäristö. Ennaltaehkäisevän työn toimenpiteitä ovat esimerkiksi toimintakykykartoitukset, terveysliikuntaan ja arkipäivän liikkumiseen panostaminen, ennaltaehkäisevien toimintakäytäntöjen kehittäminen sekä käyttöönottoaminen moniammatillisesti. Osallisuuden ja syrjäytymisen ehkäisyyn käytettäviä keinoja ovat esimerkiksi ikääntyvien kuulemistilaisuudet, sosiaalisten verkostojen vahvistaminen, moniammatillisten palvelumallien kehittäminen, järjestöjen toiminnan kehittäminen sekä seutukunnallisen senioritoiminnan kehittäminen. (Siikalatvan seutukunnan työikäisten ja ikääntyvien hyvinvointistrategia 2009–2012.)

Osaavan työvoiman turvaamiseksi järjestetään muun muassa TYKY-toimintaa, kannustetaan ja motivoidaan työvoimaa palkitsemalla, järjestetään työyhteisöpalavereita sekä työnohjausta, vahvistetaan lähiesimiehen asemaa sekä kehitetään ja ylläpidetään työntekijöiden ammattitaitoa erilaisilla täydennyskoulutuksilla. Talousarvion mukaan Pyhännän Palvelukeskus Nestorin vanhustyön toiminta-ajatus on tarjota ikääntyvällä henkilöllä ammattitaitoista ja yksilöllistä palvelua kodinomaisessa ympäristössä. Laitoshoidon sanotaan tarkoittavan kuntouttavan, hoidon ja ylläpidon toiminnan järjestämistä. (Siikalatvan seutukunnan hyvinvointistrategia 2009–2012.)

### 2.3 ”Viriketoimintaa laitosvanhuksille” -projektini

Yhteisöpedagogin koulutuksen keskeisiä sisältöjä ovat kansalais- ja järjestötoiminta, sosiaalinen vahvistaminen nuorisotyössä, kansainvälinen ja monikulttuurinen toiminta, osallistuvat työmenetelmät sekä monipuoliset vuorovaikutustaidot. Koska yhteisö-

pedagogin työtoimenkuva on vaativaa ihmissuhde- ja vuorovaikutustyötä, yhteisöpedagogilta tarvitaan laajaa tietämystä sekä osaamista yhteiskunnan rakenteesta ja toiminnasta, ihmisen kasvusta ja kehityksestä sekä tietämystä kulttuureista ja osallisuudesta. Koulutus on laajuudeltaan 210 opintopistettä ja kesto on 3,5 vuotta. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2010.)

Humanistisessa ammattikorkeakoulussa yhteisöpedagogiksi opiskelevat henkilöt valitsevat 40 opintopisteestä koostuvan kokonaisuuden, jolla he täydentävät omaa ammatillisista osaamista haluamallaan osa-alueella. Opiskelija voi valita kolmesta eri ammatillisesta suuntautumisopintokokonaisuudesta mieleisensä. Nämä kolme suuntautumisopintokokonaisuutta ovat järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan kehittäminen, sosiaalisen vahvistamisen käytännöt ja niiden kehittäminen, sekä kansainvälisen ja monikulttuurisen toiminnan kehittäminen. Valitsin näistä vaihtoehdoista sosiaalisen vahvistamisen käytännöt ja niiden kehittämisen. Näihin opintoihin kuuluu 20 opintopisteen kehittämisprojektin tekeminen. (Humanistinen ammattikorkeakoulu opinto-opas 2010-2011. 40-44.) Projektini nimi on ”Viriketoimintaa laitoshuoksille”. Projektin toteutusaika oli 7.1–31.3.2010 ja tilaajana toimi Pyhännän Palvelukeskus Nestori. Opinnäytetyöni on jatkoa kyseiselle projektille.

### 2.3.1 Projektin tarkoitus ja toteutus

Hankkeen tarkoituksena oli tarjota vanhuksille normaaliin elämään kuuluvia ilonaiheita, miellyttävää vapaa-ajan, lisätä itsetuntoa sekä ehkäistä yksinäisyyttä. Työni perustui yksilökohtaiseen viriketoimintaan, koska tällä tavoin vanhukset saivat jakamattomaa huomiota minulta. Hankkeen tavoitteena oli ennaltaehkäistä vanhusten laitostumista. Toinen tavoite oli parantaa ja ylläpitää heidän fyysistä ja psyykkistä terveyttä.

Psyykkistä ja fyysistä terveyttä edistävinä työmenetelminä käytin projektissani keskustelua, muistikortteja, askartelua, tietokilpailuja, leipomista, hierontaa, ulkoilemista, jumppaa, musiikin kuuntelua, lukemista ja erilaisia tapahtumia. Näitä tapahtumia oli

hevosajelupäivä, perinteinen vuosittain järjestetty pääsiäisvaellus, päiväkotilasten virpominen ja esikoululaisten lauluvierailu.

Kohderyhmänä toimi Palvelukeskus Nestorissa asuvat vanhukset sekä omissa asunnoissaan asuvat vanhukset, jotka käyvät Nestorissa esimerkiksi kerhossa. Kävin myös joka toinen perjantai pienessä Tavastkengän kylässä työvalmentajani kanssa pitämässä päiväkeskus toimintaa kyseisen kylän senioreille. Palvelukeskus Nestorissa järjestetään kerran viikossa päiväkeskus toimintaa ja Tavastkengän kylällä päiväkeskus toimintaa järjestetään kerran kahdessa viikossa.

### 2.3.2 Projektin eteneminen

Projektini alussa rajasin kohderyhmäni kolmeen vanhukseen ja tein heille muistia mittaavan MMSE – testin (Mini-Mental State Examination). Nämä kolme vanhusta valitsin kohderyhmäkseni yhdessä työvalmentajani kanssa. Pohdimme tarkoin, ketkä vanhukset hyötyisivät eniten projektistani. Kohderyhmää rajatessa täytyi ottaa huomioon myös vanhusten terveydentila eli fyysinen ja psyykkinen toimintakyky. Projektin kohderyhmäksi valitsimme sellaiset vanhukset, joilla ei olisi suuria psyykkisiä tai fyysisiä rajoituksia osallistua viriketoimintaan.

Projektin edetessä kohderyhmän rajaaminen tuotti kuitenkin ongelmia. Yksilökohtainen viriketoiminta ei vastannut tavoitteitani. Tarkoituksenmukaisempaa oli suunnata projekti kaikille Palvelukeskus Nestorin vanhuksille. Yksilökohtainen viriketoiminta vain kolmelle vanhukselle rajasi kohderyhmän liian pieneksi, ja supisti mahdollisuuksiani tuoda mahdollisimman monelle vanhukselle arkeen sisältöä. Projektin onnistuminen oli verrattavissa vanhusten tyytyväisyyteen. Monet vanhukset kaipasivat seuraani ja olivat iloisia kun tulin heidän päiväänsä piristämään. Luovuin tiukoista aikatauluista ja tarkoista tavoitteista huomatessani, että projektia toteutan enimmäkseen omalla persoonallani. Tärkein tavoitteeni oli tuoda vanhusten elämään vaihtelua ja iloa.

Projektin suunnanmuutos aiheutti projektin tuotoksen muuttumisen. En enää pitänyt todennäköisenä toimintamallin tekemistä, koska olin luopunut tarkoista kriteereistäni tutkia vanhusten toimintakykyä. Koin saavani parhaiten tutkimustuloksia havainnoimalla vanhusten mielialaa ja heidän suhtautumistaan minuun sekä viriketoiminta projektiini. Projektini edistymisestä ja tarpeellisuudesta sain palautetta Nestorin työntekijöiltä. Tällainen palaute motivoi paljon projektin edetessä.

### 2.3.3 Projektin tuotos ja onnistuminen

Projektin konkreettisenä tuotoksena toimii miniopas, joka on Palvelukeskus Nestorin työntekijöiden käytössä. Minioppaasta selviää, millaista toimintaa Nestorin asukkaille kannattaisi järjestää, mitä toimintaa itse järjestin projektissani, miten iäkäs ihminen hyötyy viriketoiminnasta, millaista virikemateriaalia talosta löytyy ja mitä yhteisöpedagogin koulutukseen kuuluu. (Liite 1.)

Tällaisen projektin tekeminen oli hyvä oppimiskokemus. Minulla ei ollut aikaisempaa tietoa tai kokemusta projektin teosta. Välillä oli haasteellista olla yksin vastuussa projektin onnistumisesta. Toisaalta vastuun kantaminen oli hyväkin asia, koska se toi lisää itseluottamusta ja uskoa omiin kykyihin. Minulla ei ole aiempaa kokemusta vanhustyöstä, joten tämä projekti avasi silmiäni monella tapaa. Viriketoiminnan järjestämisestä minulla ei myöskään ole aiempaa kokemusta. Projektissa heränneet ajatukset toimivat hyvänä ponnahduslautana opinnäytetyölleni.

## 3 VANHUSTYÖ JA VANHUSKÄSITYS

Nykyisin vanhustyö on yhteiskuntamme ongelma. Ikäihmisiä kohdellaan usein siten, kuin he olisivat sekä tunne- että fyysiseltä tasoltaan invalideja vailla perusoikeuksi-

aan. Ikäihmiset eivät voi yhteiskunnassamme määritellä itse itseään, vaan määritellyn on tehnyt joku toinen ihminen heidän puolestaan. (Kurki 2007, 24.) Ammatillisen vanhustyön lähtökohtana on, että hoitaja tunnistaa vanhuksen omat voimavarat ja avun tarpeen. Tämän jälkeen hoitaja ja vanhus suunnittelevat yhteistyössä vanhuksen toimintakykyä ylläpitävää ja edistävää toimintaa. Vanhustyön päämääränä on parantaa vanhuksen elämänlaatua, hyvinvointia sekä toimintakykyä, lisätä itsetuntoa ja aktivoida vanhusta osallistumaan erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. (Lähdesmäki, Vornanen 2009, 18.)

Koskisen (1994b) mukaan käsityksemme ikäihmisistä perustuu siihen, kuinka näemme, kuvaamme ja kohtelemme vanhempia ihmisiä. (Rintala 2003, 27.)

Monet ihmiset elävät meidän aikanamme pitkän elämän, johon kuuluu useita eri elämänvaiheita. (Marin 2002.) Yhteiskunnallisella tasolla olisi hyvä havaita se tosiasia, että yhä useampi ihminen elää pitkän elämän, eri vaiheita sisältävän vanhuuden, ja että tuo aika on tärkeä osa ihmisen elämänkaarta. (Airaksinen 2002.) Iäkkäiden ihmisten arvostamisen tulisi ilmetä siitä, kuinka heitä kohdellaan. (Sainio 2005, 157.)

### 3.1 Toimintakyky

Toimintakyvyn käsite on moniulotteinen ja monikerroksinen. Käsite voidaan määritellä joko yleiseksi toimintakyvyksi tai toimintakyvyksi suhteessa joihinkin tehtäviin. Toimintakyky käsitteenä voidaan ajatella joko laajasti tai suppeasti. Laajasti ajateltuna käsite kattaa kokonaisuuden, johon kuuluu psyykkiset, fyysiset sekä sosiaaliset toiminnot. Jos käsitettä analysoidaan suppeasti, siinä tarkastellaan jonkin elinjärjestelmän tai elimen toimintakykyä (Hervonen, Kuure & Pohjolainen 1998, 127–128.)

Vanhuksen parhaaksi – kirjassa on nostettu esille myös neljäs toimintakyvyn osa-alue, hengellinen toimintakyky. Tämä tarkoittaa vanhuksen elämänkatsomukseen liittyvää toimintakykyä, kuten kuuluuko hän johonkin uskontokuntaan tai millaiset arvot hänen elämänsä kuuluvat. Vanhuksen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, elämän

mielekkyyden ja henkisen tasapainon vuoksi olisi erittäin tärkeää ottaa huomioon myös tämä toimintakyvyn osa-alue. (Lähdesmäki, Vornanen 2009, 210.)

Vanhuuden voimavarat – kirjassa sanotaan, että hyvä toimintakyky on merkittävä osa terveyttä. Toimintakyky heikkenee vanhetessa, mutta tasapainoa voidaan yrittää ylläpitää muun muassa siten, että henkilöä kuntoutetaan, muutetaan hänen fyysistä toimintaympäristöä vähemmän esteelliseksi tai annetaan hänelle enemmän sosiaalista tukea. Yksi hyvä keino ylläpitää vanhan ihmisen toimintakykyä ja terveyttä on hyödyntää hänen omia voimavarojaan itsehoidon toteuttamisessa. Tämän mahdollistavat nouseva koulutustaso sekä paremmat taloudelliset edellytykset (Heikkinen & Marin (toim.) 2002, 29.)

### 3.2. Toimintakyvyn neljä eri ulottuvuutta

Sosiaalinen toimintakyky jaetaan kahteen alueeseen; ihminen vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä ihminen aktiivisena toimijana.

Vanhusten sosiaaliset suhteet jaetaan kahteen ryhmään. Toiseen ryhmään kuuluvat vanhuksen lähiverkosto, eli oma perhe sekä lähisukulaiset. Toisen ryhmän täyttävät yhteiskunnan viranomaiset sekä muut institutionaaliset tahot. Usein nämä viranomaissuhteet luodaan vanhukseen hänen ulkopuolelta käsin. Vanhus voi myös itse luoda näitä verkostoja, jotka auttavat häntä toimintakyvyn huonontuessa. Näihin verkostoihin voi kuulua esimerkiksi naapurit ja harrastus kaverit. Tällaiset tukiverkostot ovat vanhuksen elinehto. (Heikkinen ym. 2002, 405.)

Vuorovaikutustaidot eivät heikkene vanhetessa, vaan ne saattavat jopa parantua. Iäkkäillä on muita ikäryhmiä paremmat taidot selviytyä sosiaalisista tilanteista, koska heitä auttavat elämän aikana saadut kokemukset.

Sosiaaliset taidot saattavat kuitenkin heiketä johtuen yksinolosta ja kanssakäymisten vähenemisestä. Tällöin myös mahdollinen henkisen tuen tarve estyy, ja se taas aiheuttaa vanhuksella masennusta, mielialan laskua tai eristäytymistä muista ihmisistä.

Ympäristön olisi hyvä huomata, milloin vanhus alkaa jäädä liian pitkäksi aikaa yksin. Tällöin olisi hyvä alkaa järjestämään vanhukselle mielekästä tekemistä. (Manninen 2003, 44.)

Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa yksilön kykyä selviytyä älyllisistä ja muista henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat näin ollen henkilön kyvyt selviytyä elämän muutos- ja kriisitilanteista sekä päivittäisistä arkirutiineista. (Hervonen ym. 1998, 128.)

Kyseinen toimintakyky kattaa psyykkiset voimavarat kuten motivaation, persoonallisuuden, mielialan, kognitiiviset toiminnot esimerkiksi muistin, ongelmanratkaisukyvyyn, päätöksenteon, minäkäsityksen ja itsearvostuksen. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23–24.)

Fyysinen toimintakyky määritellään siten, kuinka hyvin vanhus selviytyy ruumiillista aktiivisuutta vaativista arjen askareista. Fyysinen toimintakyky jaetaan kolmeen eri osa-alueeseen; lihaskuntoon, liikkeiden hallintakykyyn ja yleiskestävyyteen. Fyysistä toimintakykyä tarvitaan esimerkiksi tuolilta nousemiseen ja kävelemiseen. Mikäli vanhuksen koordinaatiokyky on huono, hänen on hankalaa seisoa kaatumatta. Vanhuksen liikkumisen kannalta olisi erittäin tärkeää huomioida jalkojen kunto. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu myös hygienian hoito, kuten ihonhoito, koska hyvä iho ehkäisee esimerkiksi painehaavaumien syntymistä. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttaa ravitsemustila, psykososiaalinen toimintakyky sekä kehon rakenne ja toiminta. Vanhuksen fyysistä aktiivisuutta pitäisi tukea, jotta vanhus pystyisi itse suoriutumaan mahdollisimman monista eri tehtävistä. Tukemisen täytyisi olla tavoitteellista ja tietoista toimintaa vanhuksen parhaaksi. Tavoitteiden pitäisi olla realistisia ja vanhuksen täytyisi itse olla suunnittelemassa omia tavoitteitaan. (Lähdesmäki, Vornanen 2009, 22-23.)

Hengellinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen luottamusta ja uskomusta muihin ihmisiin sekä Jumalaan. Hengelliseen toimintakykyyn kuuluvat aatteet, arvot, elämänkatsomus, filosofiset pohdinnat ja elämänkatsomus. Kyseinen toimintakyky on tärkeä

huomioida, koska se on merkittävässä asemassa ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Hengellisyys antaa vanhukselle mielenrauhaa sekä sisäistä voimaa ja ajatuksen siitä, että on olemassa jotain pyhää. Vanhus voi saavuttaa hengellisen toimintakyvyn avulla sisäisen rauhan ja saada merkityksen ja toivon elämälleen kuoleman lähestyessä. (Lähdesmäki, Vornanen 2009, 25–26.)

### 3.3 Kuntouttava työote

Uusien tutkimusten perusteella ihminen voi vaikuttaa oman toimintakyvyn säilymiseen enemmän kuin aiemmin on kerrottu. Säännölliset elämäntavat ehkäisevät monia sairauksia ja riittävä sosiaalinen verkosto ylläpitää henkistä terveyttä. Vanhemmilla ihmisillä ei ehkä ole enää resursseja itse huolehtia omasta toimintakyvystään, joten yhteiskunnan eri sektoreiden täytyy tukea henkilön toimintakyvyn säilymistä. Eräs muutos on esimerkiksi parantaa vanhan ihmisen fyysistä ympäristöä toimivammaksi unohtamatta kuitenkaan vanhuksen jäljellä olevia taitoja ja kykyjä selviytyä itsenäisesti. (Heikkinen, Eino 2003, 332-334.)

Hoito-, hoiva-, ja palvelujärjestelmää ohjaa vieläkin vahvasti hoivaperinne. Ihmisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi olisi tärkeää, ettei tehdä puolesta. Palvelujärjestelmän hoitamiseen liittyvä systeemi tulee esille asiakkaiden esitetolomakkeissa, joissa yleensä kartoitetaan asiakkaan avun tarvetta. Hoitotyötä tekevien voi olla hankala siirtyä hoitamiseen perustuvasta järjestelmästä toimintakykyä edistävän toiminnan järjestelmään, koska esimerkiksi monet vanhukset ja omaiset odottavat palveluasumiselta täysiä palveluita. (Helin, Satu 2003, 346–347.)

Palvelu- ja hoitosuunnitelmiin kirjataan usein tavoite toimintakyvyn ylläpitämisestä yhteistyössä asiakkaan, hoitoon osallistuvien henkilöiden ja ammattiryhmien kanssa. Kyseiset tahot eivät kuitenkaan monestikaan ole yhteistyössä sopineet siitä, mitä toiminnan osa-alueita toimintakyvyn ylläpitäminen tarkoittaa. Toimintakyvyn tukemisen eli kuntouttavan työotteen on yleensä ajateltu kuuluvan muille kuin hoitotyötä tekeville ihmisille, esimerkiksi fysioterapeuteille. Tällainen ajatus on kuitenkin virheel-



linen, koska hoitotyötä tekevien ihmisten täytyisi ottaa omassa työssään huomioon kuntouttava työote päivittäin, jotta vanhuksen toimintakyky pysyisi hyvänä. (Helin, Satu 2003, 346–347.)

### 3.3.1 Viriketoiminta

Viriketoiminnan tarkoitus on tuoda arkeen mielekkyyttä ja mukavaa toimintaa. Perushoidon toimenpiteet ovat yksi tärkeä osa vanhustyötä, mutta vanhustyöhön kuuluu myös viriketoiminta. Viriketoiminta antaa arkeen sisältöä ja auttaa ikääntynyttä henkilöä hahmottamaan sekä itseään että ympäristöään. (Aejmelaueus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 99.)

Arkeen täytyy luoda sellaista toimintaa, joka antaa syyn elää. Ihmiselämän koetaan olevan hyvää, mikäli henkilö voi samaistua erilaisiin yhteisöihin, kulttuureihin, elämäntapoihin tai ryhmiin. Kun ihminen ikääntyy, hänen toimintakykynsä heikkenee ja hän tarvitsee enemmän muiden ihmisten apua selviytyäkseen päivittäisistä arjen toiminnoista. Myös mahdollisuudet osallistua erilaisiin aktiviteetteihin väistämättä vähenevät. Yhteiskunnasta syrjäytymisen seurauksena ihminen saattaa kokea esimerkiksi yksinäisyyttä tai mielenterveysongelmia. Tällä tavalla oravanpyörä on valmis. (Aejmelaueus ym. 2007, 99.)

Viriketoiminta tarkoittaa sellaisia toimintoja, jotka kehittävät tiedonkäsittelykykyjämme, kuten keskittymistä, havainnointia, aivotoimintaa, henkistä vireyttä ja muistia. Muistia ja aivoja olisi tarpeenmukaista rasittaa, koska vain tällä tavoin ne myös vahvistuvat. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että mitä enemmän ihminen käyttää omia fyysisiä ja psyykkisiä voimavarojaan, sitä pitempään ne myös säilyvät. (Manninen 2003, 44.)

### 3.3.2 Kuntouttava viriketoiminta

Kuntouttavalla viriketoiminnalla tarkoitetaan henkilön psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämistä toiminnan keinoin. Viriketoiminnan tärkeys korostuu erityisesti huonokuntoisten vanhusten kohdalla, jotka ovat riippuvaisia muista ihmisistä. (Airila 2002, 9.)

Kuntoutuksen perusajatus on, että ihmisen taitoja ja kykyjä ylläpidetään ja parannetaan harjoituksella. Viriketoiminnan avulla on mahdollista parantaa ihmisen sosiaalisia ja henkisiä kykyjä, sekä mielialaa. Tehokas ennalta ehkäisevä toiminta luo edellytykset toimintakyvyn säilyttämiseen myös myöhemmässä vaiheessa. Uudet tutkimukset ovat osoittaneet, että harjoittelujen avulla voidaan parantaa jopa huomattavasti vanhusten mieleenpainamiskykyä sekä heikentyneitä muistisuorituksia. (Manninen 2003, 44.)

Uusien asioiden opiskelemista pidetään perustellusti tehokkaana keinona ylläpitää ja kehittää psyykkistä toimintakykyä. Myös tutkimustieto älykkyyden pysyvyydestä iän karttuessa on muuttanut käsityksiä oppimisesta ja kyvyistä positiiviseen suuntaan. Jokaiselta löytyy harrastuksia ja mielipuuhiä, joita harjoitteleamalla voimavarat säilyvät. Monipuolinen toiminta aktivoi monia aivojen eri alueita ja näin ylläpitää niiden toimivuutta. Tärkeää on, että toiminta on itselle mieltä ja nautittavaa.

Ihmisen täytyisi säilyttää aktiivisuutensa ja uteliaisuutensa ympäröivää maailmaa kohtaan, jotta hänen henkinen kyky säilyisi mahdollisimman pitkään. Pitäisi opiskella uusia asioita, harrastaa aivovoimistelua, ratkaisutehtäviä, pelejä sekä liikuntaa. Pitäisi vaihtaa mielipiteitä, pohtia ja ratkaista asioita, muistella yhdessä toisten kanssa ja säilyttää harrastus, joka vaatii lähtemistä ulos tapaamaan toisia. Pitäisi toteuttaa itseään ja jakaa elämänviisauttaan myös nuoremmille sukupolville. (Manninen 2003, 45.)

Kuntouttava toiminta on tavoitteellista ja kuntouttavaa, jonka lähtökohtana ovat iäkkään henkilön tarpeet. Tavoitteellisessa viriketoiminnassa otetaan huomioon henkilön omat voimavarat ja siinä korostetaan yhteisöllisyyden merkitystä. Kuntouttavassa

toiminnassa ylläpidetään ja tuetaan henkilön omia voimavaroja, sekä lisätään niitä. Kuntouttava viriketoiminta on suunnitelmallista, monipuolista, yksilöllistä, tavoitteellista ja systemaattista toimintaa, jossa tulokset arvioidaan ja kirjataan ylös. (Airila 2002, 11–12.)

### 3.3.3 Hoitajan rooli iäkkään henkilön kuntouttajana

Kuntoutuksen tulisi olla tavoitteellista toimintaa, jolla halutaan parantaa ja ylläpitää henkilön terveyttä. Kuntoutumisen määritelmä riippuu siitä, mihin sillä pyritään. Onko kuntoutumisen päämääränä toimintakyvyn palauttaminen, ylläpito vai huonontumisen ennaltaehkäiseminen? (Järvikoski, Härkäpää 1995a.) (Routasalo, Pirkko & Lauri, Sirkka 2001, 209.)

Hoitajien rooli kuntouttajina on jäänyt epäselväksi ja kuntouttamisen on pääperiaatteessa arvioitu kuuluvun fysio- ja toimintaterapeuttinen työtoimenkuvaan. Tämä oletamus on ristiriidassa sen tosiasian kanssa, että hoitajat ovat ne henkilöt, jotka työskentelevät pääsääntöisesti iäkkäiden ihmisten parissa hoitotyössä. Hoitajat näkevät helpoiten iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn muuttumiset, koska työskentelevät heidän parissa joka päivä 24 tuntia vuorokaudessa. (Routasalo, Pirkko & Lauri, Sirkka 2001, 207.)

Hoitotyö alkaa siitä, että analysoidaan iäkkään henkilön subjektiivinen terveydentilan kokeminen sekä määritellään objektiivisesti käsite ”terveys”. (Lauri ja Elomaa 1999.) (Routasalo, Pirkko & Lauri Sirkka 2001, 209.) Jotta kuntoutuminen onnistuisi, täytyy sekä iäkkään henkilön olla sitoutunut toimintaan ja että hoitajan olla sitoutunut kuntoutujan tukemiseen. (Hentinen 1987, Kyngäs 1995, Pekkala 1998.) (Routasalo, Pirkko & Lauri, Sirkka 2001, 209.)

Hoitajien toimintaan liittyy kaksi asiaa; hoidollinen päätöksenteko (Lauri 1991, Lauri ym. 1998) sekä kuntoutumista edistävä työote (Järvikoski ja Härkäpää 1995 a.) (s.

209 Gerontologia.) läkkään henkilön kuntoutumisen tukemisen tulisi olla tavoitteellista moniammatillista yhteistyötä (Järvikoski ja Härkäpää 1995a). (Routasalo, Pirkko & Lauri, Sirkka 2001, 209.)

Jotta tavoitteisiin päästäisiin, täytyy hoitajan tunnistaa omat ajatuksensa iästä ihmistä kohtaan. Onko hänen asenteensa hoitotyötä kohtaan holhoavaa vai kuntouttavaa? (Gerontologia 3/2001, 211.) Kuntoutumista edistävässä hoitotyössä painottuvat kunnioitus kuntoutujan yksilöllisyyttä kohtaan ja toimintakyvyn huononemisen ennaltaehkäiseminen sekä vanhuksen tukeminen. (Lundgren 1998.) (Routasalo, Pirkko & Lauri, Sirkka 2001, 211.)

Hoitajan kuntouttava työote tulee ilmi siinä, kuinka hoitaja ohjaa, tukee ja motivoi vanhusta itsenäiseen toimintaan, tukee vanhuksen fyysistä toimintakykyä sekä ehkäisee komplikaatioiden syntymistä. Jotta hoitaja voisi saavuttaa kyseisenlaisen työotteen, täytyy hänen tunnistaa omat asenteensa hoitotyötä ja iäkkäitä ihmisiä kohtaan, saavuttaa ammatillinen tietopohja sekä toimia yhteistyössä iäkkään henkilön kanssa. Jotta taito kehittyisi, täytyy olla kokemusta ja tietoon tarvitaan jatkuvaa opiskelua. (Routasalo, Pirkko & Lauri, Sirkka 2001, 213.)

### 3.4 Moniammatillinen yhteistyö vanhustyössä

Vanhustyössä moniammatillinen yhteistyö tarkoittaa sitä, että eri ammattialojen ihmiset toimivat yhteistyössä keskenään sekä vanhuksen ja hänen omaistensa kanssa. Tällaisen toiminnan tavoitteena on parantaa vanhuksen elämänlaatua. Moniammatillinen yhteistyö on vanhuksen huomioivaa, tehokasta, taloudellisesti kannattavaa ja palvelujen laatua kehittävää työtä. Tällaista työtä toteutetaan useimmiten erilaisissa tiimeissä. Tiimin tehtävänä on yhdistää jokaiseen ammattialaan kuuluvan tiimin jäsenen ammatilliset tiedot ja taidot, joiden avulla voidaan parantaa vanhuksen elämänlaatua. Vanhustyössä moniammatillisessa yhteistyössä työskentelee esimerkiksi hoitajat, fysioterapeutit, toimintaterapeutit, puheterapeutit, lääkäri, omaiset, vanhus ja kolmannen sektorin edustajat. (Lähdesmäki, Vornanen 2009, 28–29.)

Moniammatillinen yhteistyö vanhustyössä on erittäin tärkeää, koska moni vanhus tarvitsee ympärilleen eri aloihin perustuvaa apua. Tarvitaan hyviä vuorovaikutustaitoja, jotta moniammatillinen ja hyvä yhteistyö voi onnistua. Hyvien vuorovaikutustaitojen merkitys täytyisi huomioida ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseen ja ylläpitämiseen liittyvissä koulutuksissa. (Heikkinen Riitta-Liisa 2003, 366–367.)

#### 4 KYSELYTUTKIMUS

Valitsin tiedonkeruu menetelmäksi kyselytutkimuksen, koska arvioin sen soveltuvan parhaiten oman tutkimuskohteeni tutkimiseen. Menetelmän käyttöä olen harjoitellut koulussa aiemminkin, joten sen käyttö ei tuottanut minulle kovin paljon ongelmia. Haasteellisinta kyselytutkimuksen teossa oli laatia kysymykset, jotka vastaavat omia tarpeitani saada tietoa aiheestani. Halusin saada lomakkeesta johdonmukaisen, johon on helppo vastata.

”Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi” – kirjan mukaan kyselyn idea on, että kun haluamme tietää, mitä ihminen ajattelee ja miksi hän toimii toimimallaan tavalla, me kysymme sitä häneltä. (Tuomi, Sarajärvi 2003, 74.)

Kyselytutkimus on merkittävä keino saada tietoa esimerkiksi erilaisista yhteiskunnan ilmiöistä, arvoista ja asenteista. Kyselytutkimuksen tutkija antaa kyselyyn vastaavalle henkilölle kyselytutkimuksen, johon vastaaja saa vastata. Kyselytutkimus on mittari, jonka sovellusalue ulottuu katukyselyistä, palautemittauksista, soveltuvuustesteistä ja mielipidetiedusteluista yhteiskunta- ja käyttäytymistieteelliseen tutkimukseen. Haastattelu- ja kyselytutkimukset ovat hieman samantyyppisiä ja ne monesti sekoitetaan keskenään. Nämä tutkimukset eroavat kuitenkin toisistaan siinä mielessä, että kun haastattelututkimuksessa tutkija esittää haastattelulle henkilölle suoraan kysymyksiä kasvotusten tai puhelimen välityksellä, niin kyselytutkimuksessa tutkija ei auta vastaajaa millään tavoin vaan hän vain asettaa vastaajan eteen kyselylomakkeen. (Vehkalahti 2008, 11.) Voidaan siis sanoa, että kyselyn ja haastattelun eroavaisuus liittyy tiedonantajan toimintaan tiedonkeruuvaiheessa. (Tuomi, Sarajärvi 2003, 75.)

Kyselylomake täytyisi aina testata ennen sen varsinaista käyttöä. Testaamisen tarkoituksena on, että pieni ryhmä ihmisiä vastaa ja arvioi kriittisesti kyselylomaketta. (Vilkkä 2005, 88.)

#### 4.1 Kyselytutkimuksen tutkimusmenetelmät

Käytin lomakkeessani avoimia kysymyksiä ja likertin asteikkoa, koska koin ne mielekkäimmiksi keinoiksi saada tietoa omasta aiheestani.

Kyselytutkimukseen voidaan muotoilla kysymyksiä monella eri tavalla, mutta käytetyimpiä menetelmiä ovat avoimet kysymykset, monivalintakysymykset sekä asteikkoihin eli skaaloihin perustuva kysymystyyppi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 187–188.)

Likertin asteikko tarkoittaa sitä, että vastaaja täyttää lomakkeen valitsemalla kysymykseen yhden viidestä vaihtoehdosta. Näitä vaihtoehtoja ovat: täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, en osaa sanoa, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä. Likertin asteikko täyttää hyvin järjestysasteikon tunnusmerkit, mutta ei ole hyvä tyytyä pelkästään sen käyttöön kyselyissä, sillä järjestysasteikolle soveltuvia tilastollisia menetelmiä ei ole paljon. (Vehkalahti 2008, 35.)

#### 4.2 Kyselytutkimuksen hyvät ja huonot puolet

Kyselytutkimuksen hyviä puolia on niiden kätevyys ja tehokkuus; monta kyselylomaketta voidaan lähettää yhdellä kerralla suurelle joukolle ihmisiä ja sillä voidaan kysyä monia eri asioita. Se myös säästää tutkijan aikaa, koska hänen ei tarvitse paljon itse kehittää uusia aineistojen analyysitapoja, koska kerättävän tiedon käsittelyyn on kehitelty jo tilastolliset analyysitavat ja raportointimuodot. Huolellisesti suunniteltu ai-

neisto voidaan käsitellä nopeasti tallennettuun muotoon ja analysoida se tietokoneen avulla. (Hirsjärvi ym. 2000, 184.)

Kyselytutkimukseen liittyy monenlaisia eettisiä ongelmia. Yksi eettinen ongelma on esimerkiksi se, että kyselykaavakkeiden kysymyksenasettelut eivät anna luotettavia tuloksia. Tällaisessa tapauksessa tutkija haaskaa vain omaa ja tutkittavien aikaa, sekä rahallisia resursseja. (Mäkinen 2006, 92.)

Kyselytutkimuksen haasteiksi muodostuvat myös monet epävarmuudet, kuten saatiinko tarpeeksi vastauksia, mittasivatko kysymykset tutkittuja asioita, toimivatko mittarit luotettavasti ja edustiko kyselyyn vastanneet henkilöt tutkimuksen perusjoukkoa. Ei ole helppoa mitata ja tutkia asenteita, arvoja ja mielipiteitä. Osa haasteista kohdistuu sisällöllisiin tavoitteisiin, osa mittaamiseen, osa tiedonkeruuseen. (Vehkalahti 2008, 12.)

Kyselytutkimuksen yksi haaste on myös se, että vastaajat eivät välttämättä vastaa jokaiseen kohtaan, tätä kutsutaan eräkadoksi. (Vehkalahti 2008, 81.)

Kyselylomakkeen tekeminen on tutkijalle aikaa vievää puuhaa, ja laatiminen vaatii tutkijalta monenlaista tietotaitoa. (Hirsjärvi ym. 2000, 184.)

## **5 TUTKIMUSTULOKSET**

Kyselyyni vastasi 16 Palvelukeskus Nestorin työntekijää, joista kymmenen vastaajaa kuuluu hoitohenkilökuntaan, kaksi ruokahuoltoon ja kolme puhtaanapito/pyykkihuoltoon. Yksi vastaajista on Palvelukeskus Nestorin johtaja Mervi Karttunen.

## 5.1 Viriketoiminta käsite

Kysyin vastaajilta, mitä heidän mielestään tarkoittaa käsite ”viriketoiminta”. Vastauksien perusteella työntekijöillä on hyvä käsitys siitä, mitä viriketoiminta käsitteenä pitää sisällään. Vastauksien perusteella viriketoiminta käsitteen voisi kiteyttää yhteen lauseeseen näin: se on tavoitteellista, suunniteltua ja ohjattua toimintaa, jonka tarkoitus on parantaa ja ylläpitää vanhuksen toimintakykyä.

Tässä on muutamia otoksia vastauksista kysymykseen; ”Mitä mielestäsi tarkoittaa käsite viriketoiminta”;

*”Aktivoivaa, mielihyvää ja virkistystä antava toiminta, ryhmään kuuluminen, sosiaaliset kontaktit”.*

*”Vanhuksen toimintojen ylläpitämistä (hänen omissa rajoissa) leikin, askartelun ym. toiminnan muodossa”.*

*”Toimintakyvyn ja mielen virkeyden ylläpitoa, yksinäisyyden ehkäisyä, ”masennuksen hoitoa”.”*

*”Jotain muuta toimintaa kuin päivittäiset toiminnot esim. syönni, pesut, jne.”*

*”Eräänlaista ”extraa” perustyön lisäksi: laulaminen, keskustelu, kädentaidot, jumppa, ym.”*

*”Ohjattua, suunniteltua, tavoitteellista toimintaa.”*

Suurin osa vastaajista, eli 14/16 sanoi tietävänsä, kuinka usein vanhuksille järjestetään viriketoimintaa Palvelukeskus Nestorissa. Vastaajista 9/16 on itsekkin ollut järjestämässä viriketoimintaa vanhuksille. Vastaajista 9/16 tiesi, millaista virikemateriaalia



Palvelukeskus Nestorista löytyy, ja näistä yhdeksästä vastaajasta kuusi vastaajaa oli itsekkin järjestänyt viriketoimintaa työpaikalla vanhuksille.

Vastauksista voi päätellä, että vastaajista suurimmalla osalla on tietämys siitä, kuinka usein viriketoimintaa vanhuksille järjestetään ja suurin osa oli itsekkin järjestänyt viriketoimintaa vanhuksille. Suurin osa myös tiesi, mitä virikemateriaalia työpaikalta löytyy.

Tulokset jakaantuivat siten, että vastaajista hoitohenkilökuntaan kuuluvista suurin osa (7/10) vastasi viriketoiminnan kuuluvan omaan työtoimenkuvaansa. Yksi kyllä vastauksista ei ollut vastannut, mikä hänen työtoimenkuvansa työpaikalla on. Kaksi hoitohenkilökuntaan kuuluvaa työntekijää ei osannut sanoa, kuuluuko viriketoiminnan järjestäminen omaan työtoimenkuvaan. Ei- vastauksia loput eli kuusi kappaletta ja näistä vain yksi kuului hoitohenkilökuntaan.

Näistä vastauksista voi päätellä, että vastaajista hoitohenkilökuntaan kuuluvien mielestä viriketoiminnan järjestäminen kuuluu heidän omaan työtoimenkuvaansa, mutta muut työntekijät eivät koe viriketoiminnan järjestämistä omaan työtoimenkuvaansa kuuluvaksi.

## 5.2 Viriketoiminnan järjestämisen vastuu ja määrä

Kysyin henkilökunnalta kenen vastuulla heidän mielestään on viriketoiminnan järjestäminen Palvelukeskus Nestorissa ja kenelle sen järjestäminen kuuluu. Vastauksien perusteella voi tehdä päätelmän, että suurimman osan mielestä viriketoiminnan järjestäminen kuuluu ensisijaisesti hoitohenkilökunnalle. Tutkimuksen perusteella varsinkin hoitohenkilökuntaan kuuluvat mieltävät viriketoiminnan kuuluvan osaksi hoitotyötä. Tosin kyselyyni ei vastannut koko henkilökunta, joten on vaikeaa arvioida, kuinka totuudenmukainen tulos on. Vastauksista päätellen vastuussa viriketoiminnan järjestämisestä ovat ensisijaisesti kunta, johtaja, henkilökunta, omaiset tai joku nimetty

virikevastaava. Tässä on parin vastaajan kommentit kysymykseen, ”kenelle viriketoiminnan järjestäminen mielestänne kuuluu”.

*”Kaikille hoitotyötä tekeville. Kuuluu osana hoitotyöhön, jos asukasta hoidetaan kokonaisvaltaisesti”.*

*”Kaikille työntekijöille – sitä voi tehdä työn lomassa, se kuuluu oleellisena osana vanhustyöhön (vitsit, laulut yms. pienet työtehtävät).”*

Osa vastaajista vastasi viriketoiminnan järjestämisen kuuluvan hoitohenkilökunnan lisäksi myös johtajalle, kunnalle ja siihen erikseen nimetylle viriketoiminnan pitäjälle:

*”Johtajan ja kunnan sekä hoitajien”. Myös valitulle viriketoiminnan pitäjälle antaa aikaa sen toteuttamiseen ja sopivat tilat”.*

*”Vastuullisina ovat nimetty virikevastaava, henkilökunta, johtaja -> kunnan sosiaalityö-> rahat.”*

Osa vastaajista oli sitä mieltä, että viriketoiminnan järjestämiseksi voisi palkata oman työntekijän.

*”Siihen perehtyneelle henkilölle, kolmas sektori voisi osallistua, jopa perustaa toimi.”*

*”Kunnan -> siihen palkkaama henkilö.”*

Myös omaisten vastuu viriketoiminnan järjestämisestä huomioitiin;

*”Omaisten olisi hyvä osallistua.”*

Yksi vastaajista ehdotti, että siihen voisi osallistua myös kuin edellä mainittuja tahoja:

*"Tuli ajatus, että ei kuuluis yhdelle henkilölle, vaan siihen vois osallistua virkeitä eläkeläisiä ja reippaita nuoria, jotka ovat halukkaita+innostuneita auttamaan."*

Suurin osa vastaajista (12/16) oli sitä mieltä, että yhdestä kolmeen kertaan viikossa on sopiva määrä viriketoimintaa viikossa.

*"2-3 krt/vko on varmasti hyvä"*

Loput neljä vastaajaa olivat sitä mieltä, että viriketoimintaa pitäisi järjestää päivittäin.

*"Joka päivä pieni hetki ja isompia tilaisuuksia sopivasti 3-4 krt/vko."*

*"Päivittäin yksilöllistä, pienimuotoista, mahdollisuus osallistua myös suurempiin ryhmiin."*

*"Paras olisi, jos se olisi joka päivään kuuluvaa ohjelmaa."*

### 5.3 Vanhusten tyytyväisyys viriketoimintaan ja virikkeellinen ympäristö

Vain harva tiesi, millaista viriketoimintaa vanhukset haluaisivat (4/11). Yhdessä lomakkeessa oli rastittu sekä kyllä että ei vastaus. Kymmenen vastaajaa on sitä mieltä, että vanhukset ovat tyytyväisiä tämänhetkiseen viriketoimintaan. Neljä vastasi, että vanhukset eivät ole heidän tietääkseen tyytyväisiä. Yksi lomakkeista oli vastaamaton ja yhteen kyselyyn oli vastattu sekä kyllä että ei.

Suurin osa työntekijöistä on siis sitä mieltä, että vanhukset ovat tyytyväisiä viriketoiminnan järjestämiseen palvelukeskus Nestorissa, mutta vain harva tietää millaista toimintaa vanhukset haluaisivat.

Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että vanhukset ovat heidän tietääkseen tyytyväisiä nykyiseen viriketoimintaan tarjontaan palvelukeskus Nestorissa. Vastaajat eivät kuitenkaan tieneet, millaista toimintaa vanhukset haluaisivat.

Kysyin työntekijöiltä, mitä mielenkiintoista vanhus näkee päivittäisellä kävelyreitillään Nestorissa. Tällä kysymyksellä halusin kartoittaa henkilökunnan mielipiteitä siitä, mikä heidän mielestään on kiinnostavaa ja mikä ei ja antaa aihetta ajatella, tarjoaako Nestori asumisympäristönä asukkailleen tarpeeksi virikkeellisen ja miellyttävän kodin. Vastauksia tuli monipuolisesti.

Tässä on otoksia vastaajien vastauksista:

*”Luonnon muutokset, vuodenajat, linnut, kasvit, tuttavina, muita ihmisiä oman piirin ulkopuolelta.”*

*”Tauluja, maisemia ikkunoista, työn touhua, muitakin asukkaita ja toivottavasti paljon hymyileviä, iloisia, palvelualttiita hoitajia ☺.”*

*”Uudet tilat, pitkät käytävät, kodinomaisen ympäristön, turvallisen ympäristön.”*

*”Nestorin ”sisätiloissa” hän näkee arkisia askareita, ruuanlaittoa, kuulee naurua, laulua, joku lukee päivän lehteä, katselee televisiota, joku ihailee luontoa.”*

#### 5.4 Moniammatillinen yhteistyö ja yhteisöpedagogi vanhustyössä

Vastaajista suurin osa ilmoitti moniammatillinen yhteistyön vanhustyössä olevan todella tärkeää (12/16 vastaajasta). Loput neljä vastaajat vastasivat moniammatillisen yhteistyön olevan jokseenkin tärkeää vanhustyössä. Kaikkien vastaajien mielestä

vanhustyössä voi työskennellä myös muita kuin hoitoalan koulutuksen käyneitä ihmisiä, esimerkiksi viriketoiminnan ja liikunnan ohjauksessa, laitoshuollossa, keittiössä, kuntouttavassa toiminnassa ja avustavissa tehtävissä hoitotyössä.

Kysyin Palvelukeskus Nestorin työntekijöiltä, onko yhteisöpedagogi nimeke tuttu. Yllättävän moni vastaajista vastasi kyllä (7/16), kahdeksalle vastaajalle ei ole tuttu nimeke ja yksi vastaaja sanoi kyllä ja ei. Uskoisin, että monelle on tullut tietämystä yhteisöpedagogin osaamisalueesta projektini myötä. Saattaa toki olla mahdollista, että työntekijöiltä löytyy jo aiempaakin tietämystä omasta ammattialastani. Yhteisöpedagogin työtoimenkuvaan miellettiin usein kuuluvan erilaisia ohjaustilanteita, nuorisotyötä, viriketoimintaa, avustajan töitä, projekteja, perhekotityöskentelyä ja opetustehtäviä erityisaloilla.

Yhteisöpedagogin monipuolista työtoimenkuvaa kuvailee hyvin eräs vastaajista;

*”Nuorisotyötä, kansalaistoimintaa, aktivoivana toimijana eri järjestöissä, seurakunnissa, perhekodeissa ja itsenäisenä yrittäjänä.”*

Eräs vastaajista kiteyttää yhteisöpedagogin työtehtävät yhteen lauseeseen;

*”Parantaa asiakkaidensa elämänlaatua.”*

## 5.5 Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen

Työntekijöistä suurin osa eli 12/16 vastaajista pitää vanhuksen toimintakyvyn edistämistä ja ylläpitämistä todella tärkeänä asiana omassa työssään. Vastaajista kaksi vastasi asian olevan jokseenkin tärkeä ja kaksi ei osannut sanoa.

Vastaajista 12 sanoi ottavansa huomioon työssään vanhuksen omat taidot, ei vastauksia tuli 3 kappaletta. Yhteen lomakkeeseen oli vastattu sekä kyllä että ei. Suurin osa vastaajista ottaa vanhuksien omat taidot huomioon pukeutumis-, ruokailu-, peseytymis-, ja liikkumistilanteissa. Monet vastaajista kannustavat vanhuksia omatoimiseen syömiseen ja ottavat huomioon vanhuksen omat voimavarat liikkumisen ja pukeutumisen suhteen. Kehuminen ja läsnäolo ovat myös eräänlaisia keinoja ottaa vanhuksen omat taidot huomioon. Tässä on kahden vastaajan mielteitä kyseisestä asiasta:

*”Odotan kysymykseen vanhuksen vastaavan, jotta puhekyky säilyisi. Omatoimisuuden säilyttäminen, kuten syöminen, pukeutuminen, wc-käynnit, peseytyminen, hampaiden harjaus, hiusten kampaus, ohjaten! Kehotan, kiitän, opastan”.*

*”Ei ”passata”, omatoimisuuteen kannustamien, liikuntakyvyn/lihasvoiman säilytys/kasvattaminen, autetaan/kannustetaan pitämään yhteyttä ystäviin, läheisiin ja niihin tahoihin mihin on tottunut nuorempaanakin”.*

## 5.6 Omat ajatukset tuloksista

Oli ilo huomata, että vastaajat olivat miettineet viriketoiminnan järjestämiseen liittyviä asioita. Vastaukset oli hyvin perusteltuja sekä pohdittuja. Haasteiksi viriketoiminnan järjestämisessä nousee henkilökunnan resurssit, aikapula, rahoitusongelmat ja asenneongelmat viriketoimintaa kohtaan. On ongelmallista, ettei kunnalla ole varaa palkata enemmän työntekijöitä toteuttamaan vanhustyötä, joten viriketoiminnan toteuttamiseen jää väkisinkin liian vähän resursseja. Eräänlaista asennemuutosta viriketoimintaan täytyisi herätellä sekä kunnan päättäjissä että työpaikalla. Mitä useampi työntekijä mieltää viriketoiminnan kuuluvan osaksi omaa työtoimenkuvaansa sitä suurempi todennäköisyys on, että hän myös toteuttaa sitä omassa työssään. Samoin kunnan päättäjien silmät täytyisi saada avautumaan niin paljon, että he huomaisivat kuinka tärkeää viriketoiminnan toteuttaminen on vanhuksen hyvinvoinnin kannalta ja

kuinka paljon se saisi esimerkiksi säästöä sillä keinolla, että panostaisi enemmän ennaltaehkäisevään ja toimintaa ylläpitämään työhön.

Yllätyin, kuinka moni vastaajista oli sitä mieltä, että 1-3 kertaa viikossa on sopiva määrä järjestää viriketoimintaa. Omasta mielestäni viriketoimintaa pitäisi järjestää joka päivä. Toiminnan ei tarvitsisi olla mitään suurimuotoista, vaan vain jo pelkkä 15 minuutin pituinen ohjattu jumppa- tai laulutuokio olisi hyvä asia. Tärkeintä olisi, että tällaiset pienetkin tuokiot olisivat tavoitteellisia, ohjattuja ja säännöllisiä, jotta niistä saataisiin kaikki hyöty irti. Toisina päivinä tuokiot voisivat olla pidempiä ja toisina päivinä lyhyempiä. Olisi hienoa, jos Palvelukeskus Nestori voisi järjestää tällaisten pienten päivittäisten tuokioiden lisäksi esimerkiksi pari kertaa kuukaudessa ulkoilun, johon osallistuisi koko henkilökunta. Jotta tällainen toiminta onnistuisi, tarvittaisiin työpaikalla yhteisiä palaverieita, joissa keskusteltaisiin asiasta. Vain yhtä köyttä vetämällä tällaiset tuokiot voisivat ehkä onnistuakin.

Vuoropuhelua vanhusten ja henkilökunnan välillä viriketoiminnasta olisi syytä lisätä, koska vain harva vastanneista tiesi, millaista toimintaa vanhukset itse haluaisivat. Vanhuksilta voisi kysellä, millaisesta toiminnasta he itse pitäisivät. Tällainen vuoropuhelu tekisi varmasti hyvää sekä vanhuksille että työntekijöille. Vanhuksien itsetunto saattaisi parantua, jos he saisivat enemmän tuotua julki omia ajatuksiaan ja henkilökunnan olisi helpompaa järjestää sellaista toimintaa, johon osallistuisi mahdollisimman moni vanhus.

Nestorin ympäristöstä kysyessäni vastauksissa nostettiin esille luontoon liittyvät asiat, muut ihmiset, erilaiset kuvat seinillä sekä arkiset askareet. Kahteen lomakkeeseen oli jätetty vastaamatta kyseiseen kohtaan. Vastauksien perusteella voisi tulkita, että ympäristö itsessään ei ole kovinkaan ”virikkeellinen”, koska työntekijöiden mielestä Palvelukeskus Nestorin ympäristöstä nostettiin niin korkealle sijalle ilmastoon liittyvät asiat. Olen sitä mieltä, ettei ikkunasta katseleminen ole kovinkaan ”virikkeellistävä” puuhaa. Omasta mielestäni ympäristö on virikkeellinen, mikäli se tarjoaa asukkailleen esimerkiksi monipuolista puuhattavaa ja värejä, huonekasveja. Kodinomaisen tun-

nelman luomiseksi olisi hyvä, jos Palvelukeskuksessa olisi myös oma lemmikki tai esimerkiksi akvaario. On mukava huomata, että hoitohenkilökuntaan kuuluvat työntekijät mieltävät toimintakyvyn ylläpitämisen ja edistämisen kuuluvaksi omaan työtoimenkuvaansa.

## 6 POHDINTA JA JATKOIDEAT

Mielestäni opinnäytetyö tutkimukseni onnistui kohtalaisen hyvin. Onnistumiseksi voisin mainita kyselytutkimuslomakkeen kysymysten monipuolisuuden, sain tietoa laajalta alueelta sekä viriketoimintaan että moniammatillisuuteen liittyvistä asioista. Tutkimukseni heikkoutena on vastaajien vähyys. On harmillista, että kaikki työntekijät eivät vastanneet lomakkeeseen. Tätä voisi pitää kylläkin eräänlaisena tutkimustuloksena, koska se osoittaa että kaikki työntekijät eivät koe viriketoimintaa kovinkaan tärkeänä ja kehittämisen arvoisena asiana työpaikallaan.

Tutkimuksen teko on ollut antoisaa ja raskasta aikaa. Olen tyytyväinen, että päätin tehdä sekä projektin että opinnäytetyön itsenäisesti, mutta välillä työn tekeminen yksin tuntui erittäin uuvuttavalta. Toivoisin, että opinnäytetyöni saavuttaisi Palvelukeskus Nestorissa vuoropuhelua siitä, miten viriketoimintaa voisi työpaikalla lisätä ja kehittää. Itse koen viriketoiminnan tärkeänä osana hoitotyötä, koska sen avulla vanhusten arkeen tulee uutta sisältöä ja toimintakyky saattaa parantua. Ikävä kyllä monien mielestä viriketoiminta on vain ”jotain pientä askartelu näpertelyä”, jolla ei ole sen suurempaa merkitystä. Toivottavasti työni saa aikaan vuoropuhelua ja näin saataisiin lisätty vanhusten tyytyväisyyttä.

Yhteisöpedagogeilla on hyvät mahdollisuudet työskennellä tulevaisuudessa iäkkäiden ihmisten parissa esimerkiksi järjestöjen, yhdistysten sekä palvelukotien tarjoavien palvelujen tuottajina. Yhteisöpedagogin työtoimenkuvaa voisi laajentaa vastaamaan vanhusten viriketoiminnan järjestämistä, koska yhteisöpedagogien osaamisalueeseen kuuluu vahvasti erilaisten ryhmien ohjaus- ja vuorovaikutustyö sekä va-



paa-ajan toiminnan järjestäminen ja syrjäytymisen ennalta ehkäisy. Uskoisin, että yhteisöpedagogin osaaminen tuleekin tulevaisuudessa laajenemaan myös vanhustyötä koskevaksi, koska iäkkäiden ihmisten määrä on kasvamassa kokoajan. Mielestäni vanhuksille täytyisi järjestää sellaista toimintaa, jossa he voivat kehittää omia yksilöllisiä tarpeitaan. Olisi tarkoituksenmukaista, että he saisivat toiminnasta mahdollisimman paljon mielihyvää ja sisältöä elämäänsä. Mielestäni yhteisöpedagogin työtoimenkuva vanhustyössä on virikkeellistä ja tukea iäkkäitä ihmisiä toimintaan erilaisten menetelmien keinoin.

Mielestäni olisi hyvä, jos tutkimukseni pohjalta toteutettaisiin työntekijöiden palaveri, jossa keskusteltaisiin viriketoimintaan liittyvistä asioista. Henkilökunta voisi pohtia palaverissa millaisia keinoja heillä olisi itse järjestää viriketoimintaa ja voisiko viriketoiminnan järjestämistä toteuttaa yhteistyöllä. Viriketoiminnan toteuttaminen yksin on työlästä ja raskasta, joten kaikkien työntekijöiden panostusta tarvitaan, jotta viriketoimintaa voitaisiin järjestää säännöllisesti ja usein. Palaverissa voisi keskustella myös siitä, miten jokainen työntekijä voisi ottaa omassa työssään paremmin huomioon vanhusten jäljellä olevat omat taidot. Olisiko esimerkiksi mahdollista, että vanhus osallistuisi itsekin huoneensa siivoukseen?

Oman näkemykseni mukaan viriketoiminta on ennen kaikkea tarkoin suunniteltua, toteutettua ja tavoitteellista ennalta ehkäisevää työtä. Viriketoiminnalla on suuri merkitys toimintakyvyn ylläpitäjänä ja edistäjänä. Oman kokemukseni mukaan vanhusten viriketoimintaa järjestäessä täytyy ottaa huomioon vanhuksen omat yksilölliset tarpeet ja kiinnostuksen kohteet sekä humanistiset arvot, kuten ihmisarvon kunnioittaminen. Viriketoiminnan tulisi olla säännöllistä, jotta siitä hyötyisi pidemmällä aikavälillä.

## LÄHTEET:

Aejmelaesus, Riitta & Kan, Suvi & Katajisto, Kaija-Riitta & Pohjola, Leena 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: WSOY.

Haapakorva-Kallio Merja, Hautala Eija, Rantapelkonen Arja (toim.) Siikalatvan seutukunnan työikäisten ja ikääntyvien hyvinvointistrategia 2009–2012.

Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: WSOY

Heikkinen, Eino 2003. Vanhenemisen ulottuvuudet ja onnistuvan vanhenemisen edellytykset. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. TAMPERE: DUODECIM, 332–334.

Heikkinen Riitta-Liisa 2003. Gerontologia. Teoksessa Heikkinen Eino, Rantanen Taina (toim.) 1. painos. Helsinki: Duodecim, 366–367.

Helin, Satu 2003. Palvelujärjestelmä toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. TAMPERE: DUODECIM, 346–347.

Hervonen, Antti; Kuure, Kari A. & Pohjolainen, Pertti 1998. Vanhene viisaasti. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2010. Viitattu 8.9.2010. <http://www.humak.fi/>

Humanistinen ammattikorkeakoulu. Opinto-opas 2010-2011, 40-44.

Karttunen, Mervi 2010. Pyhännän Palvelukeskus Nestorin työntekijöiden määrä. Email annalaitinen@hotmail.com 1.10.2010.

Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2009. Vanhuksen parhaaksi, hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.

Manninen, Heikki (toim.) 2003. Kuntouttavaa kotielämää, kuntoa arjen toimista ja apuvälineistä ikäihmisille. Eläkeliitto.

Marin, Marjatta 2003. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa Marjatta Marin & Sinika Hakonen (toim.). Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS- kustannus.

Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Pyhännän kunta 2010. Vanhusten palvelut. Viitattu 12.8.2010.  
<http://www.pyhanta.fi/Soststo.html#vanhustenpalvelut>)

Raitanen, Tarjaliisa; Hänninen, Tuomo; Pajunen, Hannu & Suutama, Timo 2004. Gerontopsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY.

Rintala, Taina 2003. Vanhuskuvat ja vanhushuollon muotoutuminen 1850- luvulta 1990- luvulle. Saarijärvi: Gummerus.

Routasalo, Pirkko & Lauri, Sirkka. Iäkkään henkilön kuntoutumista edistävä hoitotyön malli. Gerontologia 3/2001, 207–213.

Sainio, Elina 2005. Teoksessa Harri Kankare & Hanna Lintuja (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. Tammi.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008. Viitattu 1.9.2010 [http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/\\_julkaisu/1063089](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1063089)

Sosiaali- ja terveysministeriö. Tie Hyvään vanhuuteen - vanhustenhoidon ja palvelujen linjat v.2015, STM 2007:8. Viitattu 10.8.2010.  
[http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/\\_julkaisu/1058737](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1058737))

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vehkalahti, Kimmo 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

**LIITE 1, ”Viriketoimintaa laitosvanhuksille – miniopas”**

# **MINIOPAS VIRIKETOIMINNASTA NESTORIN TYÖNTEKIJÖILLE**

**Anna Laitinen  
Humanistinen AMK, Äänekosken kampus  
Kevät 2010**

## **SISÄLLYSLUETTELO**

### **1 Johdanto**

### **2 Viriketoiminnasta lyhyesti**

### **3 Millaista viriketoimintaa kannattaisi järjestää?**

#### **3.1 Mitä virikemateriaalia Nestorista löytyy?**

### **4 Iäkkään ihmisen liikunta**

#### **4.1 Ehdotus liikunnan järjestämisestä**

### **5 Iäkkään ihmisen ulkoilu**

#### **5.1 Ehdotus ulkoilun järjestämisestä**

### **6 Yhteisöpedagogin koulutuksesta lyhyesti**

### **7 Lopuksi**

### **Lähteet**

## Johdanto

Tämä mini opas on tuotokseni sosiaalisen vahvistamisen käytäntöjä kehittävästä projektista, joka kantaa nimeä ”viriketoimintaa laitoshuoneille”. Projektini oli Humanistisen ammattikorkeakoulun, yhteisöpedagogin koulutuksen koulutyö, jonka tarkoituksena oli vahvistaa sosiaalisesti laitoksessa asuvia iäkkäitä ihmisiä ja ehkäistä heidän laitostumista viriketoiminnan keinoin.

Halusin tehdä kyseisenlaisen projektin, koska aihe on mielenkiintoinen, tärkeä ja ajankohtainen. Projektini tarkoituksena oli tarjota vanhuksille normaaliin elämään kuuluvia ilonaiheita sekä antaa heille miellyttävää vapaa-ajan toimintaa, kuten aikaa jutella, kuntoilla ja ulkoilla. Tarkoitus oli lisätä vanhusten omanarvontuntoa. Oman kokemukseni mukaan vanhuksat kokevat usein olevansa yksinäisiä, joten hankkeen yksi tarkoitus oli antaa heille aikaa jutella omasta elämästään.

Käsissäsi olevan oppaan tarkoitus on kertoa, mitä tarkoittaa viriketoiminta, kuka viriketoimintaa voi järjestää, sekä millaista toimintaa palvelukeskus Nestorin asukkaille kannattaisi järjestää. Oppaasta löytyy myös tietoa siitä, millaista toimintaa itse järjestin palvelukeskus Nestorin asukkaille projektini aikana ja kuinka monin tavoin iäkäs ihminen voi hyötyä viriketoiminnan järjestämisestä. Kerron myös lyhyesti omasta koulutuksestani yhteisöpedagogi opiskelijana.

Mielestäni viriketoiminnan järjestäminen kuuluu kaikille vanhustyötä tekeville ihmisille, joten toivottavasti mahdollisimman moni lukee oppaan ja myös hyödyntää siitä saatuja vinkkejä. ☺

## 2 Viriketoiminnasta lyhyesti

Viriketoiminnan tarkoitus on tuoda arkeen mielekkyyttä ja mukavaa toimintaa. Perushoidon toimenpiteet ovat yksi tärkeä osa vanhustyötä, mutta vanhustyöhön kuuluu myös viriketoiminta. Viriketoiminta auttaa ikääntynyttä henkilöä hahmottamaan sekä itseään että ympäristöään, sekä antaa arkeen sisältöä. (Aejmelaueus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 99.)

Arkeen täytyy luoda sellaista toimintaa, joka antaa syyn elää. Ihmiselämän koetaan olevan hyvää, mikäli henkilö voi samaistua erilaisiin yhteisöihin, kulttuureihin, elämäntapoihin tai ryhmiin. Kun ihminen ikääntyy, hänen toimintakykynsä heikkenee ja hän tarvitsee enemmän muiden ihmisten apua selviytyäkseen päivittäisistä arjen toiminnoista. Myös mahdollisuudet osallistua erilaisiin aktiviteetteihin väistämättä vähenevät. Yhteiskunnasta syrjäytymisen seurauksena ihminen saattaa kokea esimerkiksi yksinäisyyttä tai mielenterveysongelmia. Tällä tavalla oravanpyörä on valmis. (Aejmelaueus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 99.)

## 3 Millaista viriketoimintaa kannattaisi järjestää?

Projektini aikana järjestin seuraavanlaista toimintaa:

- Tietokilpailut, muistikortit
- Leipominen
- Ulkoilu
- Jumppa
- Tapahtumat (hevosajelu, lapset kävivät laulamassa ja virpomassa)
- Hierontaa hierontapallolla
- Jutustelu, muistelu
- Askartelu, käden taidot



### 3.1 Mitä materiaalia Nestorista löytyy?

Palvelukeskus Nestorista löytyy paljon materiaalia, joita voi hyödyntää viriketoiminnan järjestämisessä. Talossa on MUIKKU-laatikko, jossa on erinomaista materiaalia muistin virkistämiseksi, tietokilpailukirjoja, hierontapalloja, jumppakuminauhoja, jumppaohjeita, palloja, keiloja, kirjoja, cd:tä ja kuuntelukirjoja. Mielestäni työntekijöiden kannattaa huomioida kaikki nämä materiaalit ja hyödyntää niitä. Omasta mielestäni iäkkäät ihmiset pitävät eniten liikunnasta ja ulkoilusta, joten näistä aion puhua oppaassa enemmän.

## 4 Iäkkään ihmisen liikunta

Erikoistu vanhustyöhön kirjassa kerrotaan, että liikunta on tärkeä hoitomuoto, koska se voi auttaa monessa vaivassa, kuten ummetuksessa, uniapneassa, unettomuudessa, kivuissa, passiivisuudessa, nivelten jäykistymisissä, masennuksessa, painon nousussa, lihasvoiman heikkenemisessä, kaatumisriskissä, huimauksessa ja ruokahaluttomuudessa. Monipuolisella ja säännöllisellä liikunnalla on positiivinen vaikutus hengityselimiin, autonomiseen hermostoon, aineenvaihduntaan, sydän- ja verenkiertoelimistöön sekä hormonaaliseen säätelyyn. (Aejmelaueus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 152.)

Kirjan mukaan monissa laitoksissa ei ole vielä kunnolla kiinnitetty huomiota erityis-työntekijöiden määrän lisäämiseen, joten monesti jää hoitohenkilökunnan varaan huolehtia vanhusten liikunnasta. Kirjan mukaan hoitajilla on tärkeä rooli laitoksissa liikunnan tarjoajina, sillä he voivat motivoida ja kannustaa vanhuksia liikkumaan. Liikunnan täytyisi olla laitoksissa tavoitteellista ja hyvin suunniteltua, ja hoitohenkilökunnan täytyisi valvoa että suunnitelma toteutuu. Laitoksissa käytetyistä liikuntamuodoista suosituimpia ovat kävely ja voimistelu, koska niitä on helpointa toteuttaa laitosten tilojen mahdollistamissa rajoissa. Hoitotyössä olisikin tärkeä muistaa, että ikääntyneen pahin paikka on vuode, ellei vuoteessa oleminen ole levon tarpeesta johtuvaa. Liikkumiskyky säilyy vain liikkumalla. (Aejmelaueus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 152.)

Vanhuuden voimavarat – kirjassakin puhutaan liikunnan merkityksestä iäkkään ihmisen elämässä. Kirjassa kerrotaan gerotranssendenssiteoriasta, jonka mukaan aktiivi-

nen elämä takaa onnistuneen vanhenemisen. Teorian mukaan liikunta sekä fyysinen aktiivisuus ja uusien asioiden oppiminen ylläpitävät ja parantavat ikääntyneen ihmisen toimintakykyä, ja ne myös mahdollistavat arjessa selviytymisen itsenäisesti. (Heikkinen 2002, 28–29.)

#### **4.1 Ehdotus liikunnan järjestämisestä**

Olisi hienoa, jos Nestorin arkeen voitaisiin luoda esimerkiksi oma ”jumppa-vartti”, johon osallistuisivat kaikki työvuoressa olevat hoitajat sekä muut työntekijät. Jumpan ei tarvitsisi olla pitkäkestoinen, vaan esimerkiksi 15-minuuttia kestävä verryttelytuokio päivittäin. Jokainen työntekijä olisi vuorollaan vastuussa ohjelman järjestämisestä, tai ohjelman voisi suunnitella siten, että jokainen työntekijä ehdottaisi vartin aikana vuorollaan jonkinlaista verryttelyliikettä. Tämä vartin jumppa voitaisiin toteuttaa esimerkiksi tuolijumppana. Vartiin voisi sisällyttää esimerkiksi hartioiden pyörittelyä, käsien ja jalkojen nostelua, pään pyörittämistä sivulta sivulle, marssimista tuolissa istuen ja pallon heittelyä. Mielestäni tällaisen ”jumppa-vartin” voisi sisällyttää esimerkiksi hetkeen ennen tai jälkeen päiväkahvin, jolloin kaikki asukkaat olisivat samassa tilassa.

### **5 Iäkkään ihmisen ulkoilu**

Kirjan mukaan vanhusten hoidossa on myös yksi puutteellisuus liittyen ulkoilemiseen. Monesti ajatellaan, että ulkoilu on arjen toiminnoista erillään oleva osio, joten se jää huomioimatta päivittäisten arjen toimintojen keskellä. Oikeus ulkoiluun on vähintäänkin yhtä merkittävä asia iäkkäälle ihmiselle kuin vessassa käynti, peseytyminen tai syöminen. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 152–156.)

#### **5.1 Ehdotus ulkoilun järjestämisestä**

Huomasin projektini aikana ulkoilun merkityksen iäkkään henkilön psyykelle. Monet nauttivat aidosti, kun pääsivät ulkoilemaan. Voisiko Palvelukeskus Nestorissa ottaa käyttöön ulkoilupäivät, johon osallistuisi jokainen vuorossa oleva työntekijä? Olisiko mahdollista, että esimerkiksi kerran viikossa jokainen työntekijä käyttäisi yhtä asukasta ulkona työvuoressa aikana, esimerkiksi puolen tunnin ajan? Voisiko ulkoiluttamisesta tehdä tavan, joka kuuluisi osaksi perushoitoa ja arjen rutiineja?

### **6 Yhteisöpedagogin koulutuksesta lyhyesti**

Yhteisöpedagogin koulutuksen keskeisiä sisältöjä ovat kansalais- ja järjestötoiminta, sosiaalinen vahvistaminen nuorisotyössä, kansainvälinen ja monikulttuurinen toiminta, osallistuvat työmenetelmät sekä monipuoliset vuorovaikutustaidot. Koska yhteisöpedagogin työtoimenkuva on vaativaa ihmissuhde- ja vuorovaikutustyötä, yhteisöpedagogilta tarvitaan laajaa tietämystä sekä osaamista yhteiskunnan rakenteesta ja toiminnasta, ihmisen kasvusta ja kehityksestä sekä tietämystä kulttuureista ja osallisuudesta. Yhteisöpedagogin koulutuksen järjestäjänä toimii Humanistinen ammattikorkeakoulu. Koulutus on laajuudeltaan 210 opintopistettä ja sen kesto on 3,5 vuotta. (<http://www.humak.fi/opiskelu/opiskelu-humakissa/amk-tutkinnot-nuorille/kansalaistoiminta-ja-nuorisoty>).

## 7 Lopuksi

Kun alkaa suunnitella viriketoiminnan järjestämistä, kannattaa aina ottaa huomioon iäkkäiden ihmisten omat mielenkiinnon kohteet ja tarpeet. Viriketoimintatuokioiden ei tarvitse olla pitkäkestoisia, eikä niiden järjestämisestä tarvitse ottaa paineita. Tärkeintä on, että jokainen työntekijä tiedostaa viriketoiminnan järjestämisen kuuluvan kaikille.

## LÄHTEET

Aejmelaesus, Riitta & Kan, Suvi & Katajisto, Kaija-Riitta & Pohjola, Leena 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: WSOY.

Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: WSOY.

<http://www.humak.fi/opiskelu/opiskelu-humakissa/amk-tutkinnot-nuorille/kansalaistoiminta-ja-nuorisoty>).

## LIITE 2, Kyselytutkimus

Olen Humanistisen ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden opiskelija. Teen opinnäytetyönäni kyselytutkimuksen vanhusten viriketoiminnasta Pyhännän Palvelukeskus Nestorin työntekijöille. Käsittelen kyselylomakkeessa olevia tietoja luottamuksellisesti. Vastausaikaa on 1 viikko, joten palautathan lomakkeen minulle viimeistään viikolla 14.

### Taustatiedot

1. Mikä olet koulutukseltasi?

---

---

2. Rastitse seuraavista se vaihtoehto, mihin kuulut Palvelukeskus Nestorissa:

Hoitohenkilökuntaan ☐

Ruokahuoltoon ☐

Puhtaanapito/Pyykkihukuoltoon ☐

### Viriketoiminnan järjestäminen

3. Mitä mielestäsi tarkoittaa käsite "viriketoiminta"?

---

---

4. Tiedätkö, kuinka usein viriketoimintaa järjestetään vanhuksille Nestorissa?

Kyllä ☐ En ☐

5. Kuinka usein viriketoimintaa kuuluisi **mielestänne** järjestää Nestoris-  
sa?

---

---

6. Kuka on **mielestänne** vastuussa viriketoiminnan järjestämisestä Nes-  
torissa?

---

---

7. Oletko itse järjestänyt vanhuksille viriketoimintaa?

Kyllä ☐ En ☐

8. Tiedätkö, mitä virikemateriaalia Nestorista löytyy?

Kyllä ☐ En ☐

9. Kuuluuko viriketoiminnan järjestäminen mielestäsi työtoimenkuvaasi?

Kyllä ☐ En osaa sanoa ☐ Ei ☐

10. Kenelle viriketoiminnan järjestäminen mielestänne kuuluu? Peruste-  
le!

---

---

---

11. Rastitse, kuinka tärkeänä pidät vanhuksen toimintakyvyn edistämistä  
ja ylläpitämistä omassa työssäsi?

5 Todella tärkeää ☐  
4 Jokseenkin tärkeää ☐

- 3 En osaa sanoa ☐  
2 Ei kovin tärkeää ☐  
1 Ei ollenkaan tärkeää ☐

### Vanhusten toiveet viriketoiminnasta

12. Mitä mielenkiintoista vanhus näkee päivittäisellä kävelyreitillään Nestorissa?

---

---

13. Tiedätkö, millaista viriketoimintaa Nestorin vanhukset haluaisivat?

Kyllä ☐ En ☐

14. Ovatko vanhukset **tietääksesi** tyytyväisiä tämänhetkiseen viriketoimintaan?

Kyllä ☐ Ei ☐

15. Otatko omassa työssäsi huomioon vanhuksen omat taidot?

Kyllä ☐ En ☐

16. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen **Kyllä**, kerro **miten** huomioit vanhuksen omat taidot?

---

---

---

### Moniammatillinen yhteistyö vanhustyössä

17. Rastitse, kuinka tärkeänä pidät moniammatillista yhteistyötä vanhus työssä?

- 5 Todella tärkeä ☐  
4 Melko tärkeää ☐  
3 En osaa sanoa ☐  
2 Ei kovin tärkeää ☐  
1 Ei ollenkaan tärkeää ☐

18. Voiko vanhustyössä **mielestäsi** työskennellä muitakin kuin hoitoalan koulutuksen käyneitä työntekijöitä?

Kyllä ☐ Ei ☐

19. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen **kyllä**, kerro millaisissa tehtävissä:

---

---

---

20. Onko nimike ”yhteisöpedagogi” tuttu?

Kyllä ☐ Ei ☐

21. Millaisia työtehtäviä **luulet** yhteisöpedagogin tekevän?

---

---

---

Kiitos vastauksista ja iloista kevättä! ☺

Anna Laitinen  
Yhteisöpedagogi opiskelija





