

Tutkimus Luovilla toiminnoilla toimintakykyä arkeen kansion käytettävyydestä

Niina Hassinen
Marika Ikonen

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2020
Sosiaali- ja terveystieteiden
Toimintaterapeutti (AMK)

Tekijä(t) Hassinen, Niina Ikonen, Marika	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Maaliskuu 2020
	Sivumäärä 60	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Tutkimus Luovilla toiminnoilla toimintakykyä arkeen kansion käytettävyydestä		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapia		
Työn ohjaaja(t) Juntunen, Kristiina & Ritvos, Emmi		
Toimeksiantaja(t) Siun sote Pohjois-Karjalan sos. -ja terv.palv. kuntayhtymä: ikäihmisten palvelut		
<p>Vanhuspalvelulaki määrittää iäkkään palvelujen toteuttamisen. Palvelut tulisi järjestää niin, että iäkäs kokee olonsa merkitykselliseksi, arvokkaaksi ja elämänsä turvalliseksi. Iäkkäälle tulee mahdollistaa osallistuminen toimintakykyä edistävään ja ylläpitävään toimintaan, joka tukee terveyttä ja hyvinvointia sekä sosiaalista vuorovaikutusta.</p> <p>Opinnäytetyön taustalla on hoivakoti Enon Hopearannan ja Ilomantsin Yläpihan kanssa yhteistyössä toteutettu kehittämistyö. Työn tuotoksena valmistui luovien toimintojen kansio, jonka tavoitteena on ylläpitää hoivakodissa asuvien asukkaiden jäljellä olevaa toimintakykyä, sekä tarjota ideoita toiminnan toteuttamisen suhteen. Kansioon on koottu 16 luovaa toimintoa, jotka tukevat asukkaiden fyysistä, psyykkistä, sosiaalista sekä kognitiivista toimintakykyä.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa luovien toimintojen kansioon liittyviä käyttökokemuksia. Tavoitteena oli selvittää toimintojen sopivuutta, tukea kansion käyttöönottoa sekä saada tietoa kansion kehittämisideoista. Taustateorianä työssä hyödynnettiin kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallia CMOP-E. Opinnäytetyö toteutettiin kyselytutkimuksena, paperisena ja sähköisen Webropol 3.0 -ohjelmiston avulla hoivakodeissa työskenteleville, esimiehille, hoitajille, opiskelijoille ja vapaaehtoistyöntekijöille. Kyselyitä lähetettiin sähköisenä 85kpl ja paperisena 22. Vastauksia saatiin yhteensä 36kpl ja ne käsiteltiin kuvailevan analyysin kautta. Työ sisälsi myös pienen toiminnallisen osuuden, jonka kautta testattiin kansion käytettävyyttä hoivakodeissa.</p> <p>Tuloksista käy ilmi, että toiminnot ovat suurimmaksi osaksi sopivia ja tukevat iäkkään toimintakykyä. Kansiota pidettiin hyödyllisenä ja monipuolisena. Esille nousi myös kansioon liittyviä kehittämisideoita. SUS-menetelmän mukaisesti kansion käytettävyydeksi saatiin 70,5, joka vastaa käytettävyyden keskitasoa. Hoivakodit jatkavat kansion käyttöä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) hoivakoti, asukas, luovat toiminnot, toimintakyky, iäkäs, kehittämistyö, CMOP-E		
Muut tiedot		

Author(s) Hassinen, Niina Ikonen, Marika	Type of publication Bachelor's thesis	Date March 2020
	Number of pages 60	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication The usability of the 'Creative Activities for Supporting Functionality in Everyday Life' - folder		
Degree programme Occupational Therapy		
Supervisor(s) Juntunen, Kristiina & Ritvos, Emmi		
Assigned by Siun sote; The North Karelia Municipal Federation for Social and Health Services: Elderly Services		
<p>The Elderly Care Act defines the provision of services for the elderly. The services should be organized so that the elderly feel important, valuable and safe in their lives. The elderly should be enabled to participate in activities that promote and maintain their ability to function and support health, well-being and social interaction.</p> <p>The thesis was based on a development work carried out in cooperation with the nursing home Enon Hopearanta and Ilomantsin Yläpiha. As a result of the work, a creative activity folder was created the purpose of which is to maintain the remaining functional capacity of the residents living and to provide ideas for carrying out the activities. The folder contains 16 creative activities that support the residents' physical, mental, social and cognitive abilities.</p> <p>The purpose of this thesis was to examine the user experiences related to the folder. The aim was to determine the suitability of the activities, to support the deployment of the folder and to obtain information on development ideas for the folder. The Canadian theory and functionality model CMOP-E was used as a background theory. The thesis was carried out as a questionnaire survey both in paper format and by using the Webropol 3.0 software with the nursing home supervisors, nurses, students and volunteers. 85 questionnaires were sent electronically and 22 as papers. A total of 36 responses were received and analysed by using descriptive analysis. The work also included a small functional section for testing the usability of the folder in nursing homes.</p> <p>The results show that the activities were mostly appropriate and supported the functional capacity of the elderly. The folder was considered useful and versatile. Moreover, development ideas were also presented. According to the SUS method, the usability of the folder was 70.5, which corresponds to the average usability. Nursing homes will continue to use the folder.</p>		
Keywords (subjects) Nursing home, Resident, Creative functions, Functional ability, Elderly, Development work, CMOP-E		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Opinnäytetyön tausta ja luovien toimintojen kansio	5
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	9
4	Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli CMOP-E	10
5	Iäkkään toimintakyky ja muutokset	12
5.1	Fyysinen toimintakyky	12
5.2	Psyykinen toimintakyky	14
5.3	Sosiaalinen toimintakyky	15
5.4	Kognitiivinen toimintakyky	16
6	Luovuuden ja toiminnan merkitys iäkkään hyvinvointiin	17
6.1	Luonto ja eläinavusteinen toiminta.....	18
6.2	Laulaminen ja musiikin kuuntelu.....	19
6.3	Muistelu.....	20
6.4	Taide ja kulttuuri.....	21
7	Tutkimuksen toteutus	23
7.1	Menetelmät ja aineiston keruu	23
7.2	Toiminnallinen osuus- ohjaustilanteen toteutus	25
7.3	Aineiston analyysi	27
8	Tulokset	29
8.1	Kansion käytettävyys	29
8.2	Kansion kehittäminen.....	30
8.3	Toimintojen sopivuus	30
8.4	Kansion hyödyllisyys ja monipuolisuus.....	31
8.5	Havainnointi.....	33
9	Pohdinta	35
9.1	Tulosten tarkastelu	35
9.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	36
9.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.....	38
	Lähteet	40
	Liitteet	45

Liite 1. Luovien toimintojen kansion sisältö.....	45
Liite 2. Muokattu SUS- kyselylomake.....	46
Liite 3. Kyselyn saatekirje.....	48
Liite 4. Kuvitteellinen metsäretki.....	49
Liite 5. Muistelua laulujen kautta.....	51
Liite 6. Tunnustelupussit.....	56
Liite 7. Kärpästen ja ampiaisten hätistyspeli.....	57
Liite 8. Sananlaskut.....	58
Liite 9. Tuoksupurkit.....	60

Kuvat

Kuva 1. Luovien toimintojen kansio.....	6
Kuva 2. Kansion toimintoja.....	6
Kuva 3. Materiaalilaatikko.....	7
Kuva 4. Laatikon sisältöä.....	7

Kuviot

Kuvio 1. CMOP-E malli.....	10
Kuvio 2. Luovien toimintojen hyötyjä.....	18
Kuvio 3. Vastaajien mielipiteitä sopivimmista toiminnoista.....	31
Kuvio 4. Havainnoinnin tuloksia.....	34

Taulukot

Taulukko 1. SUS-järjestelmän käytettävyyssasteikko.....	27
Taulukko 2. Kansion käyttäjät ammattialoittain.....	29
Taulukko 3. Vastaajien määrä kysymystä ja vastausvaihtoehtoa kohden.....	32

1 Johdanto

Ihminen tarvitsee hyvinvoinnin tukemiseksi merkityksellistä ja mielekästä toimintaa sekä sosiaalista kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa. On olennaista huomioida, mitkä tekijät arjessa ovat iäkkäälle tärkeitä ja iloa tuottavia. Mielekäs tekeminen, yhdessä oleminen ja myönteisen palautteen saaminen vahvistavat ikäihmisen kokemusta omasta arvosta, elämän mielekkyydestä ja tarkoituksellisuudesta. Tarkoituksellinen arki mahdollistaa myönteisiä kokemuksia itsessä ja ympäristössä sekä antaa mahdollisuuden ylläpitää ja edistää toimintakykyä. (Kulmala 2019, 55.)

Vanhuspalvelulaki (2013) määrittää, kuinka iäkkään palvelut tulisi tuottaa (Räsänen 2018, 58). Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä Siun sote järjestää hoivakotien palvelujen sisällön niin, että palvelut tukevat asiakkaan itsenäisyyttä, omatoimisuutta ja edistää arvokasta elämää. Palvelujen tulee mahdollistaa asiakkaan kuntoutuminen sekä fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen hyvinvointi. Yksikössä on oltava viriketoiminnan suunnitelma, joka rytmittää asiakkaiden elämää, jossa on huomioitu asiakkaiden yksilölliset toiveet ja tarpeet. Asiakkaille tulee järjestää suunnitellusti ja ohjatusti toimintaa. (Ikäihmisten asumispalvelujen myöntämisen perusteet ja sisältö 2017.)

Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapiaopintoihin kuului kehittyvä asiantuntijuus II-opintajakso, jonka aikana valmistettiin toimintakykyä ylläpitävä kansio Luovilla toiminnoilla toimintakykyä arkeen. Opintojakson tarkoituksena oli kehittää oman alan asiantuntijuutta. Työn tuli pohjautua todelliseen työelämästä nousevaan kehittämistarpeeseen, toimeksiantajan tarpeiden mukaisesti. Toimeksiantajina kehittämistehtävässä sekä opinnäytetyössä toimivat hoivakodit Enon Hopearanta sekä Ilo-mantsin Yläpiha. Katsaukseen perustuen valmistettiin kansio, joka sisältää 16 erilaista luovaa toimintaa, joiden avulla voidaan ylläpitää ja tukea hoivakodissa asuvien ikäikäiden toimintakykyä. Toiminnoista suurin osa keskittyi muisteluun työskentelyvälineenä. Kansion lisäksi koottiin materiaalilaatikko, jonka tarkoitus on tukea kansiossa olevien toimintojen toteutumista.

Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa kansioon liittyviä käyttökokemuksia. Teorian tarkoituksena on tuoda tietoa iäkkäiden toimintakyvyn muutoksista ja luovuuden merkityksestä. Tavoitteena on selvittää toimintojen sopivuutta, tukea kansion käyttöönottoa sekä saada tietoa kansion kehittämideoista. Opinnäytetyö toteutettiin kyselytutkimuksena hoivakodeissa työskenteleville, esimiehille, hoitajille, opiskelijoille sekä vapaaehtoistyöntekijöille. Toiminnallisen osuuden kautta tehtiin havain- toja kansion käytettävyydestä. Viitekehyksenä työssä käytettiin kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallia, Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E), joka kuvastaa toiminnan merkitystä ja sen mahdollista- mista sekä yksilön toiminnallista oikeudenmukaisuutta (Townsend & Polatajko 2007, 23, 80).

2 Opinnäytetyön tausta ja luovien toimintojen kansio

Opinnäytetyö sai alkunsa Jyväskylän ammattikorkeakoulun kehittyvä asiantuntijuus II opintojakson myötä. Tarkoituksena opintojaksolla oli toteuttaa kehittämistyö, harjoittelu tai projekti sosiaali- ja terveysalan tai sivistystoimen toimintaympäristössä. Opintojaksolla tavoitteina oli huomioida mm. sosiaali- ja terveysalan arvot ja eettiset periaatteet, hankkia ja jakaa tietoa tutkimuksiin perustuen. Tavoitteina oli myös toimia vastuullisesti ja taloudellisesti. Opintojakson aikana tuli kehittää oman alan asiantuntijuutta toimeksiantajan tarpeiden mukaisesti ja työn tuli pohjautua todelliseen työelämästä nousevaan kehittämistarpeeseen. (Kehittyväasiantuntijuus II, 2019.)

Kehittämistehtävässä haluttiin hyödyntää työelämässä hankittua hoitoalan työkokemusta ja toimintaterapeuttiopintojen aikana saatua tietoa. Alnervik ja Linddahl (2011, 11) toteavat, että näyttöön perustuvassa toimintaterapiassa tulee hyödyntää omaa kliinistä osaamista. Kehittämistehtävässä tuotiin esille luovien toimintojen terveydelliset hyödyt iäkkään kokonaisvaltaisessa toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Tietoa kansioon etsittiin kirjallisuuteen, artikkeleihin ja tutkimuksiin perustuen, joita käsitellään luvussa 6 tarkemmin.

Kehittämistehtävässä toimeksiantajina toimivat tutkijoiden omat työpaikat hoivakoti Ilomantsin Yläpiha (A) ja Enon Hopearanta (B). Hoivakodit A ja B ovat Pohjois-Karjalan kuntayhtymän Siun soten organisoimia ikäihmisille suunnattuja tehostetun palveluasumisen yksiköitä. Hoivakodissa asuvat ikäihmiset ovat toimintakyvyltään hyvin erilaisia. Toimintakykyyn voi vaikuttaa ikääntymisen lisäksi mm. Parkinson, AVH, Alzheimer tai MS- tauti. Hoivakotien hoitohenkilökuntaan kuuluvat sairaanhoitajat, lähi- ja perushoitajat sekä hoiva-avustajat.

Jokaisella ihmisellä tulee olla mahdollisuus ja resursseja toimimiseen, toimintaan sitoutuminen onkin ihmisen perustarve (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2016, 210). Toiminnallinen sitoutuminen tarkoittaa merkitykselliseen toiminn-

taan osallistumista. Henkilö voi olla sitoutunut toimintaan, vaikka hän tarvitsisi toiminnan suorittamiseen apua. (Townsend & Polatajko, 2007, 24, 27.) Hoivayksiköissä itse yhteisö voi vaikuttaa ikääntyneiden omaan ja omannäköiseen osallistumiseen tukemalla asukkaan itsemääräämisoikeutta. Vaikutusta on myös sillä, mitä on tarjolla eli mihin voi osallistua. Kun iäkäs henkilö tuntee itsensä tarpeelliseksi ja arvostetuksi, merkityksellisyyden ja arvostuksen kokemukset antavat voimaa. Osallisuus ja osallistuminen rakentavat hyvää elämää ja elämänlaatua. (Räsänen 2018, 14.)

Kehittämistyö suunniteltiin ja toteutettiin melko itsenäisesti, toimeksiantajan toiveet huomioiden. Toimeksiantajan toivomuksena oli, että toiminnot olisivat sellaisia, joita asukkaat voisivat ohjattuna tai itsenäisesti toteuttaa. Miehillä toivottiin myös omaa tekemistä. Tuotoksena valmistui Luovilla toiminnoilla toimintakykyä arkeen kansio, (Kuva 1-2) (jatkossa luovien toimintojen kansio tai kansio) joka sisältää 16 eri toimintoa (Liite 1), jotka ylläpitävä fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja kognitiivista toimintakykyä. Kansion tarkoitus oli helpottaa henkilökunnan työtä vapaa-ajan toiminnan ideoimisen suhteen ja tukea hoivakodeissa asuvien asukkaiden jäljellä olevaa toimintakykyä. Kansiossa olevat toiminnot perustuivat suurimmaksi osaksi muisteluun työvälineenä.



Kuva 1. Luovien toimintojen kansio



Kuva 2. Kansion toimintoja

Kansioita valmistettiin yhteensä 7kpl, jotka jakautuivat hoivakotien A ja B sisällä olevien yksiköiden kesken. Yksikkö kohtaisten kansioiden tarkoituksena oli, että ne mahdollistaisivat toiminnan jokaisessa yksikössä. Kansiot valmistuivat elokuussa 2019.



Kuva 3. Materiaalilaatikko



Kuva 4. Laatikon sisältöä
(Hassinen Ikonen 2019)

Kansion toimintojen toteutukseen sisältyy materiaalilaatikko (Kuvat 3-4), jonka materiaalit valmistettiin itse. Materiaalilaatikon taloudelliset kustannukset huomioitiin, niin toimeksiantajan, kuin omien varojen mukaisesti. Laatikon sisällössä hyödynnettiin valmiita ja osaksi käytettyjä materiaaleja ja niille keksittiin uusia käyttötarkoituksia, toiminta oli näin taloudellista ja ekologista. Materiaalilaatikoita valmistettiin molempiin hoivakoteihin yhdet kappaleet. Kansion jokaisen toiminnon kohdalla on ohjeet, miten toiminto voidaan toteuttaa, sekä tietoa mihin toimintakyvyn osa-alueeseen toiminto vaikuttaa. Kansiossa kuvataan, mitä erityishuomioita toiminnassa tulisi ottaa huomioon, kuten asianmukaiset välineet, sään mukainen pukeutuminen, ympäristön esteettömyys, asiakkaan toimintakyky ja kokemukset sekä turvallisuus ym.

Toimintojen toteuttamisen helpottamiseksi koottiin kuvia entisajan tapahtumista, joiden kautta ohjaaja voi saada ideoita muisteluun. Tuoksupurkkien avulla on tarkoitus aktivoida asukkaiden aisteja. Purkkeihin sisällytettiin eri tuoksujia mm. kuivaa hei-

nää, mäntysuopaa, tervaa, kuivattuja koivunlehtiä ja kardemummaa, joiden tavoitteena on palauttaa mieleen tuoksujen tuomia muistoja. Kansioon kerättiin valmiiksi laulun aiheita ja sanoja, joiden kautta voidaan muistella mihin lauluun tietty aihe sopisi esimerkiksi, kukka sopii lauluun Orvokkini tummasilmä. Valmiita loruja ja sananlaskuja voidaan käyttää lukemalla tekstin alkuosa ja antaa asukkaan itse miettiä jatkoa. Tunnistatko vanhat esineet toiminnossa, voidaan yhdessä asukkaan kanssa miettiä, mihin kuvan esinettä on entisaikaan käytetty. Pöytätehtävinä ovat tavujen yhdistäminen, kuvien ryhmittely, maalaus, muovailumassan käsittely ja tunnustelupussien tunnustelu tehtävät. Kärpästen ja ampiaisten häätistyspeli sekä kuvitteellinen metsäretki kuuluvat ryhmämuotoiseen toimintaan.

Ulkoilu osiossa tuodaan esille, mitä kaikkea ulkona liikkussa voi tehdä. Ulkoillessa voidaan mm. muistella ja tunnistaa kasvien, puiden nimiä sekä ilmansuuntia, tutkia ympäristöä, löytyykö tuttuja marjoja tai sieniä ja aktivoita aisteja miltä luonto, kukat tuoksuvat. Asukas voi ulkoilla myös hoitamalla kasveja ja kukkia tai keräämällä kasvien tuomaa satoa. Kansion eläinavusteisessa hetkessä kerrottiin kaverikoiratoiminnasta. Osio sisältää yhteystiedot lähimpiin kaverikoirat edustajiin ja asioita, joita tulisi huomioida, kuten koiran soveltuvuus kyseiseen tehtävään sekä asiakkaan allergia- ja tunnekokemukset.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä Siun Sote. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat hoivakotien Ilomantsin Yläpihan ja Enon Hopearannan hoitajat, opiskelijat, vapaaehtoistyöntekijät sekä esimiehet, joilta kysyttiin kansioon liittyviä käyttökokemuksia.

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön teoriaosa perustelee kansion tarvetta ja tärkeyttä iäkkäiden toimintakyvyn muutokseen ja luovuuteen liittyvän tiedon kautta. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla luovat toiminnot kansion käyttöön liittyviä kokemuksia. Käyttäjäkokeuksia selvitettäessä onkin olennaisinta saada tietoa järjestelmästä tai tuotteesta ja siitä, miltä tuntuu käyttää tuotetta (Tenhula 2010, 8). Käytettävyydellä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan käyttäjien näkemyksiä kansion helppokäyttöisyydestä ja heidän tyytyväisyyttään kansiota ja toimintoja kohtaan. Opinnäytetyön tavoitteina on tuoda esille kansioon sisällettyjen toimintojen sopivuus iäkkään toimintakyvyn ylläpitämisessä, tukea kansion käyttöönottoa ja saada itselle sekä käyttäjille ideoita kansion kehittämiseen.

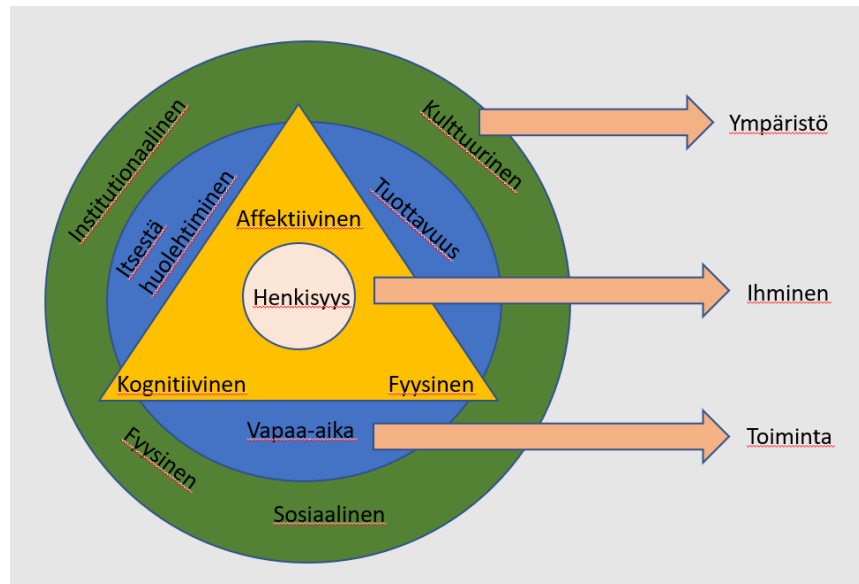
Tutkimuskysymykset:

1. Miten kansioon kootut toiminnot sopivat iäkkään toiminnallisuuden tukemiseen henkilökunnan kuvaamana?
2. Miten hyödyllinen ja monipuolinen kansio on käyttäjien mukaan?
3. Miten käyttäjät toivovat kansiota kehitettävän?

4 Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli

CMOP-E

Opinnäytetyössä tarkastellaan, kuinka luovien toimintojen kautta voidaan ylläpitää hoivakodissa asuvan iäkkään toiminnallisuutta ja mitä muutoksia ikä sekä toiminnallisuuden heikentyminen saa aikaan. Opinnäytetyön viitekehukseksi valittiin kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli, Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E). Malli kuvaa toimintaa siltana, joka yhdistää ihmisen ja ympäristön osoittaen, että ihmisen toiminta tapahtuu ympäristössään toiminnan kautta (Townsend & Polatajko 2007, 23). CMOP-E yhdistetään vahvasti toimintaan sitoutumiseen, toiminnalliseen oikeudenmukaisuuteen sekä yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Mallissa (Kuvio 1) ihminen nähdään kokonaisuutena, jossa yhdistyvät toiminnalliset valmiudet, sosiaaliset ja kulttuuriset kokemukset sekä henkisyys. (Hautala ym. 2016, 208, 211.)



Kuvio 1. CMOP-E malli (Townsend & Polatajko 2007, 23, muokattu)

Henkisyys kuvaa ihmisen perusolemusta ja vaikuttaa ihmisen tekemiin valintoihin. Henkisyyden kautta jokainen ihminen on yksilö arvoineen, uskomuksineen ja jokaista ihmistä on kunnioitettava ikään, kykyihin ym. tekijöihin katsomatta. Hengellisyys ei

tässä yhteydessä välttämättä tarkoita uskonnollista pohjaa. Henkisyiden kautta määritetään asiat, jotka koetaan jokapäiväisessä elämässä merkitykselliseksi. Sosiaaliset ja kulttuuriset kokemukset vaikuttavat siihen, miten koemme itsemme, miten olemme yhteydessä toisiin ihmisiin sekä millaisia merkityksiä annamme jokapäiväiselle elämälle. (Townsend & Polatajko 2007, 59-60.) Toiminnallisina valmiuksina nähdään affektiiviset, fyysiset ja kognitiiviset tekijät (mts. 23, 30). Toiminnalliset valmiudet vaikuttavat toisiinsa ja niitä tulisi tarkastella yhdessä, kokonaisuutena (Hautala ym. 2016, 211).

Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaan toiminnan tarkoitus jaetaan itsestä huolehtimiseen, vapaa-aikaan sekä tuottavuuteen (Townsend & Polatajko 2007, 23, 30). Opinnäytetyössä keskitytään pääasiassa vapaa-ajan tarkasteluun. CMOP-E mukaista itsestä huolehtimisen aluetta kuvataan iäkkään toimintakyvyn muutokset teoriaosiossa. Vapaa-ajan toiminnot kuten luova tekeminen, harrastukset, urheilu, pelaaminen ja sosiaalinen kanssakäyminen voi tuottaa mielihyvän kokemuksia. Vapaa-ajan muodostumiseen vaikuttaa mm. yksilön perustarpeet, terveydentila, ikä ja sukupuoli. Ulkopuoliset tekijät kuten sosiaalinen tuki, kulttuuriset odotukset, luonnollinen tai fyysinen ympäristö: ihmistä ympäröivät olosuhteet sekä ajankäytölliset ja taloudelliset resurssit. (Hautala ym. 2016, 212-214.)

Malli jakaa ympäristön fyysiseen, sosiaaliseen, kulttuuriseen sekä institutionaaliseen ympäristöön. Ympäristö vaikuttaa toiminnan suorittamiseen ja toiminnan valintaan, terveyteen ja hyvinvointiin, rakentaa vaihtoehtoja sosiaaliseen osallisuuteen tai syrjäytymiseen. Rakennetun ympäristön esteettömyys vaikuttaa toimintaan osallistumiseen, siihen onko kaikilla mahdollisuus osallistua toimintaan toimintarajoitteista huolimatta. (Townsend & Polatajko 2007, 30, 48.) Institutionaaliseksi ympäristöksi malli luokittelee mm. terveydenhuoltojärjestelmän ja hoitokodit (mts. 52-53, 237). Kuten tässä opinnäytetyössä toimeksiantajana toimivat hoivakodit. Siun soten säädökset ja käytännöt ohjaavat hoivakotien toimintaa, resursseja ja toiminnan järjestämisestä asukkaille.

5 Iäkkään toimintakyky ja muutokset

Luovien toimintojen kansiossa on huomioitu iäkkään fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky. Toiminnallisuuden vähentyessä iäkkään toimintakyky heikkenee. Pitkälä, Valvanne ja Huusko (2010) määrittelevät, että vanhenemiseen ja rappeuttaviin pitkäaikaissairauksiin voi liittyä toimintakyvyn asteittaista heikentymistä eri toimintakyvyn osa-alueilla. Se näkyy ensin AADL toimintojen (advanced activities of daily living) vähenemisenä. Tällaisia ovat esimerkiksi vaativammat päivittäiset toiminnot, aktiivinen liikunta ja yhteiskunnallinen osallistuminen. Seuraavaksi ilmenee ongelmia IADL toiminnoissa (instrumental activities of daily living), esimerkiksi kaupassa käymisessä, taloustöissä, autolla ajossa, lääkkeiden ja puhelimen käytössä. Lopulta ikääntyminen alkaa vaikeuttaa BADL (basic activities of daily living) eli päivittäisten perustoimintojen tekemistä kuten kävelyä, peseytymistä, sängystä tai tuolista siirtymistä, pukeutumista, syömistä ja wc-asioiden hoitoa. (Tilvis, Pitkälä, Starndberg, Sulkava & Viitanen 2010, 438, 439.)

5.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky ilmenee henkilön kykynä liikkua, liikuttaa omaa kehoaan ja selviytyä tärkeistä arkipäivän fyysisistä tehtävistä. Fyysisen toimintakykyyn sisältyviä ominaisuuksia ovat lihasvoima- ja kestävyys, kestävyyskunto, kehon asennon ja liikkeiden hallinta, asentoa ja liikkeitä hallitseva keskushermoston toiminta sekä nivelten liikkuvuus. Fyysiseen toimintakykyyn luetaan kuuluvaksi myös aistitoiminnot kuten näkö ja kuulo. (Mitä toimintakyky on 2019.) CMOP-E mallin mukaiseen fyysisiin tekijöihin kuuluvat motoriset, sensoriset sekä sensomotoriset tekijät (Hautala ym. 2016, 211).

Lähdesmäki ja Vornanen (2014) toteavat, että iän tuomat fyysiset muutokset voivat johtua henkilön mahdollisesta sairastelusta, fyysisen aktiivisuuden sekä normaaleista

elimistön ikääntymismuutoksista. Fyysisinä muutoksina on havaittu lihasvoiman heikentyminen laskevassa määrin 65-vuoden iästä alkaen. Lihaskudoksen määrä vähenee, rasvan ja sidekudoksen määrä kasvaa. Alaraajojen käyttö vähenee iän myötä, jonka seurauksena alaraajojen lihasvoima heikkenee nopeammin suhteessa yläraajoihin. Nivelien liikelaaajuudet pienenevät ja aiheuttavat liikerajoituksia, kuten tuolilta ylösousemisen, kävelyn- ja tasapainon vaikeuksia, jotka ovat yhteydessä iäkkään lisääntyneeseen kaatumisriskiin. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 35.)

Ikääntyvillä ulkona liikkuminen voi olla vaikeaa ja he tarvitsevat siihen usein avustajan. Monet ikääntyvät joutuvat luopumaan ulkoilusta, vaikeivat niin haluaisi. Ulkoilun jäädessä vähemmälle, toimintakyky heikkenee. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 123.) THL:n Alueellisen terveystutkimuksen tuloksina hieman yli puolet suomalaisista 75-vuotiaista ja 84 % 55-74 vuotiaista kykenee kävelemään puoli kilometriä ilman levähdystä. Kesäisin ulkona liikkuminen 75-vuotta täyttäneillä sujuu yli 60% iäkkäistä, mutta talvella liikkuminen tuottaa vaikeuksia ja sujuu vain puolella iäkkäistä. Vastaavasti 55-74 vuotiaista 90% pystyy liikkumaan kesäisin ja 82% talvisin. 75-vuotta täyttäneistä 67% selviää omatoimisesti arkipäivän toiminnoista, vastaavasti 55-74 vuotiaista omatoimisesti selviää 85%. (Sievänen, Katinkanta, Tokola, Pajala, Vasankari & Kaikkonen 2014.)

Muutokset näöntarkkuudessa, kontrastien erottelukyvyyssä ja syvyysnäössä vaikeuttavat liikkumista, tasapainon hallintaa, havaitsemista ja kaksinkertaistavat alttiutta kaatumisille sekä murtumille. Kaatumispelon seurauksena ulkoilu voi vähentyä, iäkkään liikkumisvaikeudet lisääntyä ja kunto heiketä. On myös tutkittu, että näön heikkentyminen vaikuttaa kolmenkertaisesti vaikeuksiin kävellä ja jopa viisi kertaa suoriutua päivittäisistä toiminnoista. (Pajala 2016, 92-93.) Hyvä kuulo on tärkeää onnistuneen liikkumisen ja toimimisen kannalta. Yleensä kuulo heikentyy vähitellen ja ensimmäiseksi huonontuu korkeiden äänien kuuleminen esimerkiksi kyky kuulla soivaa puhelinta. Huono kuulo vaikuttaa kommunikointiin toisten ihmisten kanssa ja näin ollen voi heikentää iäkkään sosiaalista elämää. Kaatumisriski kasvaa 30 kertaiseksi niillä iäkkäillä, jotka omaavat heikkouksia yhdessä näön, kuulon ja tasapainon alueilla. (Pajala 2016, 94.)

5.2 Psykkinen toimintakyky

Vanhetessa psyykkiseen toimintakyvyn muutokset ovat yleisiä. Psyykkiseen toimintakykyyn voivat vaikuttaa iäkkään elämässä tai muissa toimintakyvyn osissa tapahtuvat muutokset. Ongelmat psyykkisessä toimintakyvyssä voivat heikentää iäkkään elämänlaatua ja lisätä ikääntyvän tuen ja hoidon tarvetta. (Kaskela, Pitkänen, Solin, Tamminen, Valkonen & Kaikkonen 2017.) Ikäihmisten yleisin mielenterveysongelma on masennus. Masennukseen sairastuminen myöhäsiällä voi johtaa aiemmin sairastettu masennus, eläkkeelle siirtyminen tai muutto pois kotiympäristöstä esimerkiksi laitosympäristöön, aistitoimintojen heikkeneminen, liikkumisvaikeudet, menetykset, oman kuoleman lähestyminen ja sairastelu. Oireina voivat olla matala mieliala ja mielenkiinnon vähentyminen iäkkäälle tärkeisiin asioihin, yksinäisyyden tunne, unettomuus, arvottomuuden sekä syyllisyyden tuntemukset, keskittymisen ja muistamisen vaikeudet sekä runsas päihteiden ja lääkkeiden käyttö. Iäkkäistä noin 20% on lieviä masennuksen oireita ja 3-5 %:lla, 65- vuotta täyttäneistä esiintyy vakavaa masennusta. Oireiden tunnistaminen ja niihin puuttuminen on tärkeää, koska lievätkin oireet voivat laskea iäkkään toimintakykyä ja elämänlaatua. (Ikäihmisten mielenterveyshäiriöt.)

Psykkinen kuormittuneisuus ja elämänlaatu 60–85-vuotiailla tutkimuksessa, joka kymmenes 60–85-vuotias koki psyykkistä kuormittuneisuutta ja elämänlaatunsa heikoksi. Miehistä ja naisista neljä prosenttia on kokenut väkivaltaisuutta viimeisen vuoden aikana. Elämänlaatunsa vähiten heikoksi ja psyykkisesti kuormittuneeksi kokivat 60–70-vuotiaat. Kuormittuneisuuteen ja elämänlaatuun vaikuttaviksi tekijöiksi mainittiin ongelmat mielenterveydessä ja fyysisessä terveydessä, vähälle jääneet yöunet, tulojen vähäisyys ja yksinäisyys. (Kaskela ym. 2017.)

Ikääntymisen myötä yksinäisyyden tunne kasvaa. Yksinäisyyden lisääntymiseen vaikuttavat läheisten kuolema, muutokset henkilön terveydessä sekä muutoksista johtuvat vaikutukset liikkumiseen ja sosiaaliseen elämään. Useampi kuin, joka kymmenes yli 65-vuotias koki itsensä yksinäiseksi. Ikääntyneiden kokeman yksinäisyyden on todettu olevan vahvasti yhteydessä masennukseen. (Kaskela ym. 2017.) Tammisen ja

Solinin (2013) mukaan iäkkäiden masennuksen, ahdistuksen ja itsemurhien esiintyvyys ovat erityisen suuri ja vakava ongelma. Masennusta sairastavan ikääntyneen terveydenhuoltokulut voivat olla jopa 50 % korkeammat kuin terveeseen ikääntyneeseen. (Tamminen & Solin 2013, 19.)

5.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky, kuten iäkkään hyvät sosiaaliset taidot ja kyky ylläpitää sosiaalisia suhteita ovat yhteydessä iäkkään muihin toimintakyvyn alueisiin. Muistin huononeminen tai liikuntakyvyn heikentyminen voi vaikuttaa iäkkään mahdollisuuteen osallistua ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Iäkkäiden sosiaalinen toimintakyky vaihtelee, toiset ovat aktiivisempia ja omaavat paremmat sosiaaliset verkostot. Toimivat sosiaaliset suhteet perheen ja sukulaisten kanssa parantavat iäkkään elämänlaatua. Sosiaalisten suhteiden vähäisyys voi johtaa iäkkään turvattomuuteen ja hän voi kokea tyytymättömyyttä elämäänsä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37-38.)

Affektiivisiksi valmiuksiksi CMOP-E määrittelee yksilön sisäiset, kuten emotionaaliset tekijät sekä ihmisten väliset sosiaaliset tekijät (Hautala ym. 2016, 211). Sosiaalinen ympäristö käsittää ihmisen päivittäisen vuorovaikutuksen, ryhmämuotoisen vuorovaikutuksen sekä vuorovaikutuksen yhteiskunnan tasolla (Townsend & Polatajko 2007, 51, 237). Räsänen (2018) tuo esille, että kotihoidon asiakkaista useampi, kuin joka neljäs kokee olonsa yksinäiseksi. Yksinäisyyttä on havaittu myös palvelutalossa asuvilla iäkkäillä. Yksinäisyyden tunteeseen vaikuttaa iäkkään aikaisemmat elämänkokemukset esimerkiksi se, onko tottunut olemaan yksin. Yksinäisyyden syntymiseen vaikuttaa tunne siitä, ettei iäkäs saa ympäristöltään sellaista sosiaalista yhteyttä, jota on toivonut saavansa. Pieni ajan antaminen, iäkkään kohtaaminen aidosti, kuunnellen ja keskustellen voi olla merkityksellistä ja voimaannuttavaa. (Räsänen 2018, 33-34.)

5.4 Kognitiivinen toimintakyky

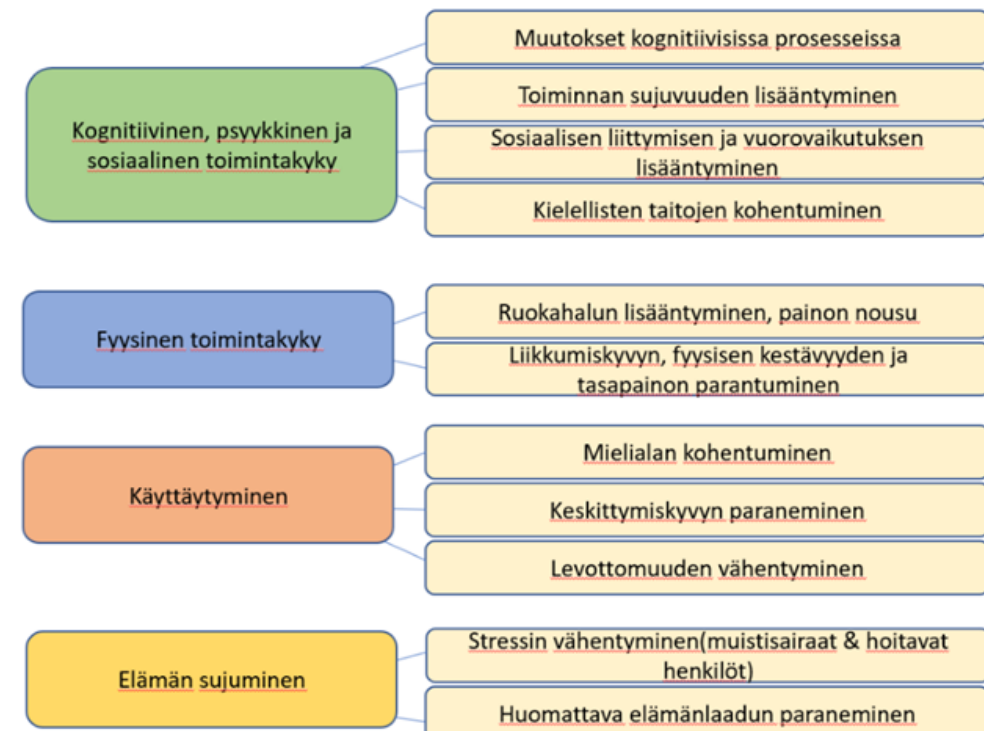
Ikääntyneen kognitiiviset muutokset ja niiden suuruus, ajankohta sekä muutosten etenemisnopeus ovat hyvin yksilöllisiä. Ikääntymiseen liittyvät ensimmäiset kognitiiviset muutokset voivat näkyä henkilön vaikeutena muistaa sanoja ja nimiä. (Vuori 2016, 121.) CMOP-E mukaiset kognitiiviset valmiudet koostuvat älyllisistä tekijöistä, kuten keskittymisestä, havaitsemisesta, muistista, ymmärtämisestä ja päättelykyvystä (Hautala ym. 2016, 211).

Heimosen ja Pajusen (2012, 37-39) mukaan lyhytkestoinen muisti heikkenee, jolloin tiedon käsittelyn nopeus hidastuu ja tarkkaavaisuuden epäolennaisen tiedon käsittely vaikeutuu. Muistitoimintojen opittu tieto säilyy terveillä iäkkäillä aikuisilla. Episodisen ja semanttisen muistin lasku tapahtuu normaalin ikääntymisen myötä. Episodinen muisti on yhteydessä henkilökohtaisesti koettuihin tapahtumiin, jotka tapahtuvat tiettyinä aikana, tietyssä paikassa. (Harada, Love & Triebel 2014.) Episodisessa muistissa on havaittu vanhetessa selkeää heikkenemistä. Semanttisen muistin osalta hankaluutta tuottavat muistiin painaminen ja asioiden muistista palauttaminen, jotka aiheuttavat vaikeuksia iäkkään oppimiskyvyssä. (Vuori 2016, 121-122.)

Keskittymiseen liittyviä muutoksia ovat kyky keskittyä tiettyihin asioihin huomioidatta merkityksetöntä tietoa. Valikoiva tarkkaavaisuus on tärkeä tehtävissä, kuten keskustelussa meluisassa ympäristössä. Jaettua tarkkaavaisuutta tarvitaan, kun keskittyy useisiin tehtäviin samanaikaisesti. Prosessitaidoissa toiminnan suorittamisen nopeus hidastuu. Hidastuminen voi vaikuttaa negatiivisesti henkilön suorituskyykyyn. Visuospatiaaliset kyvyt, kuten esineiden havaitseminen, kyky tunnistaa vanhat tutut esineet, kyky arvioida esineiden fyysinen sijainti tai suhteessa muihin esineisiin säilyy. Visuospatiaalisen hahmottamisen rakennustaidot, joihin sisältyy kyky koota yksittäiset osat yhtenäiseksi kokonaisuudeksi vähenevät ajan myötä. Verbaaliset taidot pysyvät ennallaan ikääntyessä. Sanasto pysyy samanlaisena tai voi jopa parantua iän myötä. Visuaalinen kyky nimetä nähtyjä esineitä heikkenee 70 vuoden jälkeen. Ikääntyessä kielellinen sujuvuus kuten sanojen hakeminen hankaloituu. (Harada ym. 2014.)

6 Luovuuden ja toiminnan merkitys iäkkään hyvinvointiin

Müllersdorfin ja Ivarssonin (2016) tutkimuksessa kerrotaan, että luovaa toimintaa voidaan käyttää geriatrisen ja palliatiivisen hoidon asiakkaiden kuntoutumisen tukemiseen. Luovat toiminnot voivat antaa mahdollisuuden rentoutumiseen ja keskittymiseen. Toimintojen avulla itsensä ilmaiseminen ja kommunikointi muiden kanssa voi helpottua. Luovan toiminnan kautta asiakkaan on helpompi ilmaista tunteitaan ja se auttaa lisäämään itsetuntemusta. Sen avulla voidaan parantaa ongelmanratkaisua ja tehostaa oppimista. Luoviksi toiminnoiksi kuvattiin mm. ruoanlaitto ja leipominen, puutarhanhoito ja erilaiset pelit kuten ristisanatehtävät. (Müllersdorfin & Ivarssonin 2016, 370, 372.) Kaikenlaisen aivotyöskentelyn on todettu tukevan psyykkistä sekä kognitiivista toimintakykyä (Räsänen 2018, 29). Luoviksi toiminnoiksi mainittiin lisäksi eläinavusteinen toiminta, laulu, musiikin kuuntelu, runous, ääneen lukeminen sekä taide ja käsityöt kuten savityöt ja maalaus (Müllersdorf & Ivarsson 2016, 372-373). Luovilla toiminnoilla on todettu olevan vaikutusta muistisairaana toimintakykyyn ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Kuvio 2). Luovuuden hyödyt voi kokea aktiivisesti itse osallistumalla tai vain olemalla paikalla kuuntelemassa tai katselemassa. (Hallikainen, Mönkäre, Nukari 2017, 100, 109.)



Kuvio 2. Luovien toimintojen hyötyjä. (Hallikainen, Mönkäre & Nukari 2017, 110, muokattu).

6.1 Luonto ja eläinavusteinen toiminta

Luontoavusteinen toiminta on hyvää vastapainoista toimintaa erityisesti aikataulute-
tussa laitossympäristössä (Kulmala 2019, 288). Luontoavusteinen toiminta ja sen vai-
kutukset toimintakykyyn huomioitiin luovat toiminnot kansiossa ohjatun ulkoilun,
puutarhanhoidon sekä eläinavusteisen toiminnan muodossa. Työn viitekehyksessä
CMOP-E, Bhatti (2007, 49-50) kuvaa, kuinka lapsuuden ja aikuisiän puutarhanhoidon
kokemukset ovat edelleen merkityksellisiä myös vanhainkodissa asuvalle iäkkäälle.
Kulmalan (2019) mukaan, luonto toimii ennaltaehkäisevänä menetelmänä sekä tar-
joaa monia mahdollisuuksia iäkkäiden toimintakyvyn aktivointiin. Toimiminen luonto-
ympäristössä vahvistaa muistitoimintoja ja toiminnanohjausta. (Kulmala 2019, 288.)

Tutkimuksessaan Pasanen (2020, 9-10) toteaa, kuinka luontoympäristössä liikkumi-
nen ja toimiminen vähentää stressiä, parantaa kokemusta terveydestä ja mielenhy-
vinvoinnista. Fyysinen ympäristö vuodenaikojen mukaisesti mahdollistaa ihmisen toi-
mimisen ulkona ja luonnossa (Townsend & Polatajko 2007, 48-49). Ulkoilu virkistää
mieltä, kehittää iäkkään lihasvoimaa ja tasapainoa, lisää liikkumisvarmuutta ja paran-
taa unenlaatua. Terveelliset elinvuodet auttavat säilyttämään myös sosiaalisia suh-
teita. (Säpyskä-Nordberg, Vuorjoki-Andersson, Salminen & Karvinen 2016, 7.) Liikku-
misen mielekkyyttä voidaan auttaa mielikuvaharjoituksen, kuten mielikuvitusretken
avulla. Mielikuvitusretki voi sisältää juonellisen tarinan liikkeineen, jotka palautuvat
tarinan avulla liikemuistista. (Hallikainen ym. 2017, 105-106.)

Parkinsonintautia sairastavan potilaan fyysisen aktiivisuuden on todettu hidastavan
taudin etenemistä ja vähentävän Parkinsonintaudin fyysisiä oireita, kuten kävelyn, ta-
sapainon ja voiman heikentymistä. Fyysisen toimintakyvyn harjoitukset auttavat vä-
hentämään kipua ja parantavat kognitiivisia oireita, kuten unen laatua, muistia sekä

parkinsonia sairastavan elämänlaatua. (Fayyaz, Jaffery, Anwer, Zil-E-Ali & Anjum 2018.)

Eläinavusteisella toiminnalla voidaan saavuttaa muutoksia masennusta, autismia, dementiaa ja skitsofreniaa sairastavan henkilön persoonallisuuteen, käyttäytymiseen ja fyysiseen terveyteen. Vaikutukset kohdentuvat psyykkisiin, emotionaalisiin sekä kognitiivisiin tekijöihin, joiden kautta voidaan parantaa aiemmin hankittuja kykyjä tai taitoja. Eläinavusteinen terapia voi toimia ennaltaehkäisevästi dementian oireisiin vähentämällä sen negatiivisia oireita, kuten ärtyneisyyttä, sekavuutta ja aggressiota. (Koukourikos, Georgopoulou, Kourkouta & Tsaloglidou 2019, 1902-1903.) Eläimen läsnäolo vähentää stressiä ja yksinäisyyttä sekä auttaa iäkästä ilmaisemaan itseään verbaalisesti. Eläimelle on helpompaa jutella asioista mistä ei halua muuten puhua. (Hallikainen, Mönkäre & Nukari 2017, 110-111.) Eläinavusteista toimintaa työssään harjoittavat kokivat eläimen hyödyt asiakastaan rauhoittavana, motivaatiota, mielihyvää ja keskittymistä lisäävänä. Itsetunto, sosiaaliset taidot, toiminnanohjaus ja elämänlaatu paranivat. Eläinavusteisen terapian nähtiin kehittävän myös motorisista taitoja, kuten käsien käyttöä, hienomotoriikkaa ja kävelyä. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 19-20.)

6.2 Laulaminen ja musiikin kuuntelu

Mielialaan ja tunteisiin vaikuttavalla musiikilla on todettu olevan rentouttavia vaikutuksia. Musiikki ylläpitää ja parantaa emotionaalista, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Gobi & Preetha 2016, 165.) Musiikin tuottaminen kerran kahdessa viikossa auttaa parantamaan iäkkään keskittymiskykyä, toiminnanohjausta sekä episodista muistia. Musiikin tuottamista voidaan käyttää yhtenä menetelmänä kognitiivisen heikkenemisen torjumiseksi. (Mansensa, Deegb & Comijsa 2018, 964, 970.) Musiikin kautta voidaan saada apua muistisairaana käytöshäiriöihin sekä arjessa tapahtuvien toimintojen sujuvuuteen. Käypähoito (2017) määrittelee musiikin yhdeksi muistisairaiden lääkkeettömäksi hoitovaihtoehdoksi. (Kulmala 2019, 291.)

Säännöllinen laulaminen ja tuttujen kappaleiden kuunteleminen voivat olla kognitiivisesti, emotionaalisesti ja sosiaalisesti hyödyllisiä. Laulun ja musiikin kuuntelun havaittiin ylläpitävän tai parantavan dementiaa sairastavan lyhytaikaista- ja työmuistia, orientaatiota, tarkkaavaisuutta sekä psyykkistä toimintakykyä kohentaen mielialaa. (Särkämö, Tervaniemi, Laitinen, Numminen, Kurki, Johnson & Rantanen 2013.) Muistisairas kokee onnistumisen tunnetta, muistaessaan laulunsanoja ja osatessaan lauluja. Yhdessä laulaminen vähentää erillisyyden tunnetta ja lisää yhteisöllisyyttä. (Hohenthal-Antin 2013, 59.)

6.3 Muistelu

Toiminta vaikuttaa identiteettiimme, tuo elämälle merkityksen ja se liittää meidät menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen (Hautala ym. 2016, 210; Townsend & Polatajko 2007, 21). Luovat toiminnot kansion toiminnot perustuivat suurimmaksi osaksi muisteluun. Varhaiset muistot ylläpitävät muistisairaana identiteettiä. Muistisairaana kertoessaan hänen menneestä elämästään, hän voi kokea olevansa arvokas. Muistisairaana itsetuntoon on suuri vaikutus, kun hänen ympärillään on ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneet kuuntelemaan hänen kertomustaan. Muistelu ja menneeseen paluu voi olla lohdullista ja muistelun kautta voidaan sopeutua paremmin iän tuomiin muutoksiin. Luovassa muistelutyössä voidaan kokea onnistumisen tunnetta ja iloa itse tuottamasta luovuudesta. Elämän lähentyessä loppuaan muistelun tarve lisääntyy. Ammattilaisten tehtävänä on vahvistaa muistisairaana kykyä ja mahdollistaa luova toiminta. (Hohenthal-Antin 2013, 17, 25.)

Toiminnallinen oikeudenmukaisuus käsitteen mukaan yksilöllä tulisi olla oikeus kokea merkityksellistä ja rikastuttavaa toimintaa sekä olla mahdollisuus osallistua toimintaan terveytensä ja sosiaalisuutensa edistämiseksi (Townsend & Polatajko 2007, 80). Luovuus antaa kokemuksellisen mahdollisuuden iäkkäälle käydä tunteitaan, toiveitaan ja muistojaan läpi, niin hyviä kun pahojakin. Luovuuden tukeminen edellyttää avointa ilmapiiriä ja toimimista muistisairaana lähtökohdista. (Hallikainen ym. 2017, 109.) Muistelun kautta voidaan edistää iäkkään positiivisia tuntemuksia ja muistia,

lisätä sosiaalista sitoutumista ja tyytyväisyyttä elämään. Muistelun on todettu vähentävän ahdistusta ja iäkkään masennusoireita. (Shropshire 2020, 42-43.)

Muistia stimuloivia materiaaleja voi olla mikä tahansa, mikä herättää tunteita ja muistoja. Muistinherättäjät tarjoavat aiheita keskusteluun ja stimuloivat aisteja, jolloin muistisairas voi tuntea olevansa lähihistorian asiantuntija. Muistoja mieleen tuovat lähihistoriaan kuuluvat kulttuurituotteet, kuvat, laulut, runot, sananlaskut, maku ja hajunäytteet, jotka luovat turvallisuuden tunnetta tuttuudellaan. (Hohethal-Antin 2013, 51.) Hyvät sekä pahat hajut voivat toimia muistojen herättäjänä. Varhaismuistoja lapsuudesta voi tuoda mieleen koivuvihdan tuoksu, kukkien ja yrttien tuoksu. Kardemumma, tilli ja kaneli tuovat mieleen ruuanlaittoon liittyviä muistoja. Vahvat tuoksut kuten mäntysuopa, terva, lipeä voivat tuoda muistoja kodinkunnostuksesta ja siivouksesta. (Hohethal-Antin 2013, 56.)

6.4 Taide ja kulttuuri

Taide kuuluu osaksi kulttuuria. Taiteen ja kulttuurin kautta voidaan edistää iäkkään terveyttä, hyvinvointia sekä yhteisöön tai yhteiskuntaan osallistumista. (Tamminen & Solin 2013, 61.) Kulttuuri vaikuttaa toiminnallisiin valintoihin ja kokemukseen mielekkyydestä. Kulttuuriin vaikuttaa mm. etnisyys, ikä, sukupuoli, tavat ja rituaalit, kulttuuriset odotukset, ammattikulttuuri sekä kulttuuristen olosuhteiden muutokset. (Townsend & Polatajko 2007, 52, 237.)

Taiteen on huomattu auttavan, kun sanojen tuottaminen on vaikeutunut. Se kehittää verbaalisia ja kognitiivisia taitoja, vähentää käytöshäiriöitä ja tarjoaa sosiaalista vuorovaikutusta. Taide tuo iloa ja vaihtelua elämään ja parantaa elämänlaatua. (Hohethal-Antin 2013, 26.) Taiteen on todettu vähentävän iäkkään ahdistusta, apatiaa, vihamielisyyttä ja masennusta sekä sillä on todettu olevan mielialaa ja itsetunte-
musta kohottavia vaikutuksia (Maujean, Pepping & Kendall 2014, 41-42). Taiteen ja kulttuurin tarkoitus on tukea vanhukset tuottamaan itse sisältöä omaan elämäänsä,

se ei kuitenkaan tarkoita puolesta tekemistä, vaan se kumpuaa asiakkaan omista voimavaroista. Vanhan sanonnan mukaan: ihminen ei elä pelkästään leivästä vaan sieluakin on ravittava. Taide ja kulttuurin mukainen toiminta kuuluu myös hoito ja hoivapalveluihin. (Räsänen 2018, 142.)

7 Tutkimuksen toteutus

7.1 Menetelmät ja aineiston keruu

Opinnäytetyö on kyselytutkimus. Kysely suoritettiin sähköisenä ja paperisena versiona. Verkkokysely on helppo kohdistaa tietyille ryhmälle, lähettämällä linkki kyselyyn tai lähettämällä kysely suoraan sähköpostiin juuri halutuille henkilöille. Verkkokyselyn miinuspuolena on se, että se rajaa kohderyhmästä pois ne vastaajat, jotka eivät käytä verkkoa. (Tenhula 2010, 12.) Kyselytutkimus on tehokas menetelmä, joka säästää tutkijan aikaa ja vaivaa. Kyselytutkimuksen avulla saadaan kerättyä laaja tutkimusaineisto. Kyselylomakkeen huolellinen suunnittelu, helpottaa aineiston käsitteilyä ja nopeuttaa sitä. Kysymysten tarkalla suunnittelulla ja lomakkeen laadinnalla voidaan vaikuttaa myös tutkimuksen onnistumiseen. Kyselytutkimuksella voidaan kysyä monia asioita ja saada paljon henkilöitä tutkimukseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 195, 198.)

Kyselytutkimuksen käyttökokemusten tiedonkeruu tapahtui SUS-kyselylomakkeella (Liite 2) sähköisen Webropol 3.0 -ohjelmiston kautta. Kyselylomakkeen mukana lähetettiin saatekirje (Liite 3), jossa kerrottiin tutkimuksen tärkeydestä, tarkoituksesta ja tavoitteesta sekä kyselyn ajankohdasta. Vastaajia rohkaistiin vastaamaan kyselyyn. Saatekirjeessä tuotiin ilmi, että osallistuminen tapahtuu nimettömästi sekä miten tulokset tullaan julkaisemaan. Webropol on helppokäyttöinen ja luotettava sekä Pohjoismaissa käytetyin kyselytutkimukseen kehitetty työkalu (Webropol).

Alkuperäisen SUS-lomakkeen kysymykset muokattiin vastaamaan osaan tutkimuskysymyksiä. SUS eli System Usability Scale on John Brooken kehittämä nopea ja tehokas järjestelmien käytettävyyden arviointiin soveltuva mittari. SUS-kyselyn vastausvaihtoehdot pohjautuvat Likert-asteikkoon. Lomake sisältää 10 kysymystä ja 1-5 vastausvaihtoehtoa. (Wang 2018.) Likert-asteikko on kyselylomakkeissa usein käytettävä vastausasteikko. Asteikossa on joukko erilaisia väittämiä, jotka ilmaisevat sekä kiel-

teistä että myönteistä asennetta kysyttävään asiaan. Kyselyyn vastaaja arvioi väittämiä viisiportaisella asteikolla, jonka vastausvaihtoehdot ovat täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jokseenkin samaa mieltä, täysin samaa mieltä. (Heikkilä 2014, 51.) SUS:in avulla saadaan tietoa myös käyttäjäkokemuksesta ja asenteista (Tenhula 2010, 12).

Muokatun SUS-kyselyn lisäksi kysyttiin käyttäjiltä muutamia avoimia kysymyksiä. Avoimien kysymysten lukumäärä pidettiin pienenä, jotta kysymysten käsittely ja vastausten luokittelu olisi sujuvampaa. Lomakekyselyn avulla voidaan pyytää arviointeja tai perusteluja toiminnalle. Täsmällisiä tosiasioita voidaan kysyä suoraan yksinkertaisilla kysymyksillä avointen tai monivalintakysymysten avulla. (Hirsjärvi ym. 2009, 197.)

Lomakekyselyä ja Webropol-ohjelmistoa testattiin viidellä henkilöllä, joilta kysyttiin vastaamiseen kuluneesta ajasta, kysymysten asettelusta sekä selkeydestä kohdentuen tutkimuskysymyksiin. Samalla testattiin Webropol-ohjelmiston toimintaa, kuten lomakkeen muuttamista anonyymiksi. Kysely lähetettiin 85:lle henkilölle sähköisesti ja lisäksi toimitettiin paperisia kyselylomakkeita toimeksiantajalle yhteensä 22 kappaletta jaettavaksi vapaaehtoistyöntekijöille ja opiskelijoille. Kyselytutkimuksen vastausten keruu-aika toteutettiin aikavälillä 6-19.1-2020.

Opinnäytetyöhön sisältyi pieni toiminnallinen osuus, jolloin tutkijat itse arvioivat kansion käytettävyyttä. Toiminnallinen osuus tapahtui siten, että opinnäytetyön tekijät menivät hoivakoteihin A ja B, joissa ohjattiin kolme eri toimintoa kummassakin. Valittiin siis kuusi eri toimintoa (Mielikuvitusmatka metsäretkelle, Muistelua laulujen kautta, Tunnustelupussit, Kärpästen/ampiaisten hätistyspeli, Sananlaskut, Tuoksuja, tuoksuja muistot tuo purkit) kyseisestä kansiosta, kattavien havaintojen saamiseksi.

Omia havaintoja tehtiin osallistuvan havainnoinnin kautta. Havainnoinnin suurin etu on, että se tehdään luonnollisessa ympäristössä ja sen avulla saadaan suoraan tietoa, joko yksilön tai ryhmän käyttäytymisestä ja toiminnasta. Havainnointi sopii käytettäväksi menetelmäksi myös silloin, kun halutaan tietoa, mitä tutkittavat eivät suostu

kertomaan tutkijalle. Havainnoinnilla voidaan kerätä monipuolista tietoa ja sitä voidaan käyttää muun tiedonkeruumenetelmän tukena. Havainnoinnin toteuttaminen voi viedä aikaa. Tarkka havainnoinnin suunnittelu ja rajaaminen mitä havainnoidaan voi nopeuttaa toteuttamista. (Hirsjärvi ym. 2009, 213, 214.)

Omassa havainnoinnissa apuna käytettiin SWOT-analyysia. SWOT-analyysi on apuväline strategisessa suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa sekä sitä voi käyttää yhteisön toimintatapojen kehittämisessä (Matarma 2010, 8). Lopullinen tulos analyysistä kattaa niin nykyhetken-, kuin tulevaisuuden. Valmiin ja selkeästi rakennetun SWOT-analyysin pohjalta voidaan tehdä päätelmiä, joiden avulla pystytään muuttamaan arvioidut heikkoudet vahvuuksiksi ja tulevaisuuden uhat mahdollisuuksiksi. (Lehtola 2017, 15.) SWOT-analyysin avulla kiinnitetään helpommin huomiota myös riskeihin (Myllymäki 2019, 41).

7.2 Toiminnallinen osuus- ohjaustilanteen toteutus

Hoivakodin A esimiehen kanssa sovittiin sopiva päivä ja ajankohta toimintojen ohjaamiseen ja aineiston keräämiseen osallistuvalla havainnoinnilla. Kaikkiaan osallistujia oli kymmenen henkilöä. Toiminnallisen osuuden alussa tutkijat esittelivät itsensä ja kertoivat, että tarkoituksena on tehdä havainnot kansion käytöstä ja toimintojen sopivuudesta. Hirsjärven (2009) mukaan tutkijan pitää mahdollisimman luonnollisesti sulautua ryhmään ja kuitenkin tehdä tieteellisiä havainnot ja tästä muodostuukin usein ristiriita. Tutkijan kannattaa miettiä tekeekö hän muistiinpanoja samalla havainnoissaan vai luottaako vain muistiinsa ja kirjaa havaintonsa myöhemmin ylös. Tutkija ei saa häiritä tilannetta eikä muuttaa sen kulkua. (Hirsjärvi 2009, 214, 217.)

Tutkimuskohteena luovien toimintojen kansio ja osallistujat olivat tutkijoille tuttuja. Toimintoihin osallistuttiin ohjaamalla ja mallintamalla toiminnot asukkaille. Vilkkä (2014) toteaa, että osallistuvassa havainnoinnissa olisi olennaista päästä lähelle tutkittavia ja heidän elämäänsä. Tutkijan ja jäsenten hyvät sosiaaliset suhteet tukevat tutkittavien elämään tutustumisessa. (Vilkkä 2014, 40.)

Asukkaat ohjattiin piiriin niin, että kaikilla olisi mahdollisimman hyvä näkyväisyys ja yhtäläinen osallistuminen toimintaan olisi mahdollista. Suurin osa osallistujista istui pyörätuolissa. Ensimmäisenä ohjattiin Mielikuvitusmatka metsäretkelle (Liite 4) malintamalla ja samalla kertoen miten tehdään. Toiminnot ohjattiin selkeillä ja lyhyillä lauseilla. Mielikuvitusmatkan aikana mm. nostettiin kädet ylös ja luotiin mielikuvaa, että kädet ovat tuulessa heiluvia puunoksia. Jalkoja liikuteltiin ylös, alas marssiaskelein. Asukkaiden kanssa muisteltiin miltä metsässä voi tuoksua tai nähdä kääntäen päätä oikealle, vasemmalle, ylös ja alas. Kuvitteellisia marjoja kerättiin ja kurotettiin eteenpäin tehden kiertoliikettä tuolin molemmin puolin.

Seuraavana vuorossa oli Muistelua laulujen kautta (Liite 5). Asukkaille annettiin laulun aiheita, kuten kukka, lintu ja kengät, joiden kautta oli tarkoitus muistella lauluja. Muisteltiin laulun sanoja ja missä tilanteissa lauluja on laulettu. Tunnustelupusseja (Liite 6) kierrätettiin yksi kerallaan ja jokainen sai kokeilla ja arvuutella mitä pussin sisällä mahtoi olla. Asukkaille kerrottiin vihjeitä, mitä esineellä voi tehdä tai mihin se liittyy. Kaikkien vuorollaan kokeiltua pussin sisältöä, kerrottiin oikea vastaus ja kuvan avulla havainnollistettiin mikä pussin sisällä oleva esine oli. Toiminnallisen osuuden lopussa kiitettiin osallistujia.

Seuraavana päivänä vuorossa oli hoivakoti B. Käynnistä oli sovittu etukäteen puhelimitse. Ennen ohjaustuokion alkua tutkijat esittelivät itsensä samalla tavalla, kuin hoivakoti A:ssa. Aluksi pelattiin Kärpästen/ampiaisten hätistyspeliä (Liite 7). Peliin osallistui kuusi asukasta, joista viisi osallistui aktiivisesti. Tarkoituksena oli osua heittämällä hernelpussilla laminoituun keltamustaan ampieiseen tai mustavalkeaan kärpäseen, jotka oli levitetty lattialle asukkaiden eteen. Pelissä kuvioden vähetessä osallistujia kannustettiin kävelemään kuvion viereen, jos istualtaan heittäminen tuntui hankalalta. Jokaisen ötökän alla on numero yksi tai kaksi, jotka sitten laskettiin yhteen. Pelissä suurimman summan saanut oli pelin voittaja. Seuraavaksi luettiin ääneen alku sananlaskusta (Liite 8) ja asukkaat saivat sanoa sananlaskun lopun heti, kun sen keksivät. Tutkijat lukivat sananlaskuja vuorotellen ja niitä toistettiin tarvittaessa useamman kerran. Viimeisenä toimintona ohjattiin Tuoksuja, tuoksuja muistot tuo purkit

(Liite 9). Tässä vaiheessa tutkijat vaihtoivat osastoa ja tekivät toiminnon eri osallistujien kanssa. Osallistujia oli neljä. Purkkeja tuoksuteltiin, kysyen mitä asukkaat ajattelevat purkissa olevan ja millaisia muistoja tuoksusta tulee mieleen.

7.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksen tuloksia työstettiin kuvailevan analyysin kautta. Kuvailevassa tutkimuksessa tutkija esittää tarkasti ja järjestelmällisesti asian keskeiset, näkyvimvät tai kiinnostavimmat piirteet. Kuvauksen avulla voidaan luoda oma näkemys tutkitun asian kehityssuunnista tai eri tekijöiden asemasta. (Vilka 2014, 20.) Tuloksia kuvattiin kirjallisesti, numeroin, prosentuaalisesti ja osittain graafisesti esimerkiksi taulukon muodossa. Jokainen SUS-kyselyn vastaus käsiteltiin yksitellen SUS-ohjeen mukaisesti, jonka kautta saatiin tietoa kansion käytettävyydestä. Analysoinnista pois jätettiin vastaajat, jotka eivät olleet käyttäneet kansiota. SUS-ohjeen mukaan parittomista vastauksista vähennetään -1 ja parillisten kysymysten kohdalla vähennetään luvusta 5 vastausta vastaava numero. Saatujen arvojen yhteenlaskettu summa kerrotaan lopuksi luvulla 2,5. Saatu tulos on välillä 0 – 100 (Taulukko 1), joka kuvastaa järjestelmän käytettävyyttä. (Sauro 2011.)

Taulukko 1. SUS-järjestelmän käytettävyyssasteikko (Lewis, Utesch & Maher 2015, 498. Muokattu).

SUS-pisteet	Arvosana
84,1-100	A +
80,8-84,0	A
78,9-80,7	A-
77,2-78,8	B +
74,1-77,1	B
72,6-74,0	B-
71,1-72,5	C+
65,0-71,0	C
62,7-64,9	C-
51,7-62,6	D
0,0-51,6	F

SUS:in lisäksi kuvattiin taulukon muodossa vastaajien ja ammattiryhmien vastausmäärät ja prosentit sekä käyttäjien ja ei käyttäjien lukumäärä. Monivalintakysymyksiä vastauksista tehtiin taulukko, jossa käy selville kysymyskohtaisesti vastaajien valinnat. Vastaukset avoimiin kysymyksiin analysoitiin Webropol-ohjelmiston Text Mining työkalun avulla, joka listasi vastaajien kommentit kysymyksiin kohdistuen. Yhdessä avoimessa kysymyksessä vastaus teemoitettiin sisällön mukaan.

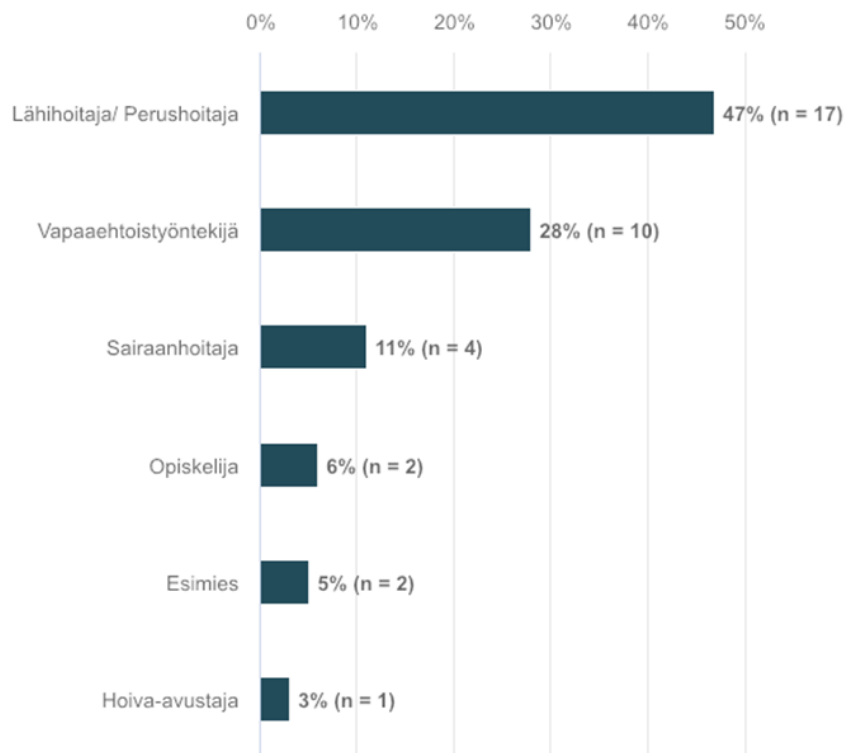
Havainnoinnin tulokset kirjattiin SWOT-lomakkeeseen, heti havainnointitilanteiden jälkeen. Havainnoinnin tuloksia pohdittiin yhdessä, vertailtiin omia kokemuksia, samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia huomioiden SWOT-lomakkeen osa-alueet: vahvuudet, heikkoudet, uhat ja mahdollisuudet. Vahvuuksia ja heikkouksia peilattiin tutkimuskysymyksiin, kuten toimintojen sopivuuteen, kansion hyödyllisyyteen, monipuolisuuteen ja kehittämiseen. Tulevaisuuden mahdollisuudet ja uhat haluttiin nostaa esille kansion käytettävyydessä.

8 Tulokset

8.1 Kansion käytettävyys

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 36 henkilöä eli 39% lähetetyistä kyselyistä. Vastanneista 30 oli käyttänyt ja 6 ei ollut käyttänyt kyseistä kansiota. Vastaajien määrä vaihteli ammattialoittain (Taulukko 2). Vastaajista eniten oli lähi-/perushoitajia ja vähiten hoiva-avustajia.

Taulukko 2. Kansion käyttäjät ammattialoittain.



Monivalintakysymysten yksittäisten vastauksien käytettävyydeksi SUS-menetelmän mukaisen asteikon (0-100) käytettävyyden tulokseksi saatiin 45-100. Käytettävyyden keskiarvoksi tuli 70,5, joka kuvastaa käytettävyyden keskitasoa C (Sauro 2011). Vastaajista 23% (Taulukko 3) oli sitä mieltä, että voisivat käyttää kansiota usein. Jokseenkin samaa mieltä kansion käytöstä oli 27%. Kukaan ei ilmoittanut, ettei voisi käyttää

kansiota. Kysyttäessä toimintojen käytettävyyden monimutkaisuudesta, vastaajista 30% ei kokenut ja 33% kokivat jokseenkin toiminnot monimutkaiseksi käyttää. Vastaajista 30% pitivät kansion käyttöä helppona. Ohjausta kansion käyttöön tarvitsivat 30% ja 43% eivät tarvinneet ohjausta.

8.2 Kansion kehittäminen

Monivalintakysymyksissä kehittämistä toivoivat 10% vastaajista ja 20% eivät osanneet sanoa tarvitseeko kansio kehittämistä. Kehittämistä koskevaan avoimeen kysymykseen vastasi 17 henkilöä. Vastaajista 12 toivat esille kehittämiseen liittyviä asioita. Kansioon toivottiin kunnollisia taskuja irtokorteille, kuvien koko koettiin pieneksi, muovailumassa tahmeaksi ja pilttipurkkien kannet tiukoiksi. Kansiota haluttiin päivittää ja että se sisältäisi helppoja sekä haasteellisempia toimintoja. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että kehitysideat tulevat sitten, kun kansiota on käytetty enemmän.

- *”Minusta se on toimiva noin. Henkilökunta pitäisi saada ymmärtämään kansion käytön helppous ja nopeus, sekä näkemään asiakkaan ilo onnistumisista/oivalluksista, joita yhteinen tekeminen luo.”*

Kehittämiseen liittyvään kysymykseen oli myös vastattu näin: *”Kohentaa kykyä nähdä ihminen kokonaisuutena. Yksilöllisyyden kunnioittamista yhteisössä.”* Tässä jäätiin miettimään, onko vastaus tarkoitettu juuri tähän kysymykseen.

8.3 Toimintojen sopivuus

Toimintojen sopivuutta kartoittavaan kysymykseen vastasi 18 henkilöä. Kysymykseen kansion toimintojen sopivuudesta iäkkäälle suurin osa oli sitä mieltä, että toiminnot ovat sopivia. Enemmistö vastaajista oli sillä kannalla, että toiminnot tukevat iäkkään toimintakykyä.

Vastaajista 17% oli sitä mieltä, että toiminnot eivät vie paljon aikaa ja 3% kokivat toimintojen vievän paljon aikaa. Vastaajista noin puolet eivät osanneet sanoa ajankäytöstä (Taulukko 3). Sopivimmiksi toiminnoiksi nimettiin mm. muistia tukevat tehtävät, laulut, vanhojen esineiden tunnistus, sananlaskut, tuoksupurkit ja ampiaispelejä (Kuvio 3).

- *”Muistitehtävät; tavujen yhdistely, tukee myös liikettä sekä aivot saavat haastetta. Yhdessä muistelu, tuoksut, kuvat.”*
- *”Kaikki toiminnot tukevat toimintakyvyn eri alueita. Toimintoja voi myös soveltaa toimintakyvyn mukaan.”*



Kuvio 3. Vastaajien mielipiteitä sopivimmista toiminnoista.

8.4 Kansion hyödyllisyys ja monipuolisuus

Toimintoja monipuolisena ja kansiota hyödyllisenä pitivät suurin osa vastaajista (Taulukko 3). Kysymykseen mitä muuta haluat kertoa, saatiin 22 vastausta, josta nousi hyödyllisyyteen liittyviä asioita. Kansiota pidettiin toimivana ja hyvänä materiaalina ryhmän yhteisen näkemyksen kehittämisessä. Helppona käyttää, kun aikaa ei ole paljon, niin ei tarvitse etsiä netistä ohjeita. Kansion todettiin muistuttavan toiminnan järjestämisestä ja tukevan asukkaiden virkistystoimintaa.

Taulukko 3. Vastaajien määrä kysymystä ja vastausvaihtoehtoa kohden.

	1	2	3	4	5	Yhteensä
1. Olen sitä mieltä, että voisin käyttää tätä kansiota usein.	0	2	13	8	7	30
	0%	6,67%	43,33%	26,67%	23,33%	
2. Mielestäni kansion toiminnot ovat monimutkaisia käyttää.	9	10	11	0	0	30
	30%	33,33%	36,67%	0%	0%	
3. Pidän kansion käyttämistä helppona.	0	10	3	8	9	30
	0%	33,33%	10%	26,67%	30%	
4. Tarvitsen kansion käytössä ohjausta.	13	6	2	9	0	30
	43,33%	20%	6,67%	30%	0%	
5. Mielestäni kansion toiminnot sopivat iäkkäälle.	0	0	11	14	5	30
	0%	0%	36,66%	46,67%	16,67%	

6. Mielestäni toimintojen toteuttaminen vie paljon aikaa.	5	5	16	3	1	30
	16,67%	16,67%	53,33%	10%	3,33%	
7. Mielestäni kansion toiminnot ovat monipuolisia.	0	0	6	19	5	30
	0%	0%	20%	63,33%	16,67%	
8. Koen kansion hyödyttömäksi.	21	5	4	0	0	30
	70%	16,67%	13,33%	0%	0%	
9. Koen kansion toimintojen tukevan iäkkään toimintakykyä.	0	0	10	13	7	30
	0%	0%	33,33%	43,34%	23,33%	
10. Mielestäni kansio tarvitsee kehittämistä.	6	15	6	3	0	30
	20%	50%	20%	10%	0%	
Yhteensä	54	53	82	77	34	300

8.5 Havainnointi

Toiminnallisen osuuden havainnoinnissa käytettiin apuna SWOT-lomaketta (Kuvio 4), johon kirjattiin vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia perustuen kokemukseen kansion käytettävyydestä. Havaintoja vahvuuksiin ja heikkouksiin tarkasteltiin asetettujen tutkimuskysymysten kautta. Mahdollisuuksia ja uhkia tarkasteltiin yleisesti tulevaisuuden kannalta.

Toiminnossa Mielikuvitusmatka metsäretkelle asukkaista osa osallistui katselemalla ja hymyilemällä. Käsien heiluttaminen pään yläpuolella ja vartalon keinuttaminen samanaikaisesti liikkeen mukana sekä marssiaskellus onnistui. Eteenpäin kurottaminen sekä kiertoliike tuolin molemmille puolille sujui. Aistien käyttöön mitä metsässä voi nähdä ja kuulla, miltä siellä voi tuoksua, keskusteluun osallistui sellaisiakin, jotka aiemmin olivat vain istuneet paikallaan ja seuranneet. Keskustelua herätti mm. metsäneläimet ja marjareissut. Toiminnossa Muistelua laulujen kautta kaikki eivät yhtyneet lauluun. Tutkijoiden olisi pitänyt rohkaistua laulamaan mukana, sillä tavalla olisi voitu saada asukkaat paremmin osallistumaan. Heikkoutena huomattiin, että kansi-ossa voisi olla myös laulun sanoja osallistujille. Laulunsanoja muisteltaessa osallistujat tukivat toinen toistaan muistamisessa.

Tunnustelupussien kokeileminen tuotti keskustelua ja aktivoi osallistumaan. Useimmiten joku aina tiesi oikean vastauksen. Asukkaat olivat sitä mieltä, ettei olisi edes tarvinnut vihjettä, niin selkeästi pystyi, jonkun esineen kohdalla, pussia kokeilemalla tunnistamaan esineen. Kärpästen/ampiaisten hätistyspeli tuki hyvin onnistuneesti silmäkäsiyhteistyötä ja voimankäyttöä. Jokainen osui kuvioihin ja sai pisteitä, kuviot olivat juuri sopivan kokoisia havaita. Toiminnan porrastaminen sai asukkaista muutama nousemaan seisomaan ja kävelemään kuvion luo ja pudottamaan pussin sen päälle. Päässälasku onnistui ongelmitta. Sananlaskuihin asukkaat muistivat hyvin nopeasti oikean jatkon ja vastaus tulikin monelta samanaikaisesti. Sananlaskuja toistettiin useamman kerran ja tämä tuntui auttavan muistamisessa. Jotkut sananlaskut olivat vieraampia, eikä niihin keksitty oikeaa jatkoa. Lopuksi mietittiin mitä sanalaskuilla

tarkoitetaan, joka osoittautui hankalaksi. Vaihdettaessa osastoa kannettiin materiaalilaatikkoa mukana, koska laatikoita oli vain yksi. Yrittäessä aukaista tuoksupurkkeja, todettiin niiden olevan tiukasti kiinni. Tuoksupurkkien avulla muistelua syntyi mm. saunareissuista, leipomisesta ja heinätöistä. Muistelun kautta esille tuotiin iloa ja surua, asukkaille tärkeitä sekä merkityksellisiä asioita.

VAHVUUDET/STRENGTHS

- Tunnustelu pussien käyttö mahdollistui isommassakin ryhmässä (10hlö)
- Toiminnot autoivat muistelussa (tunnustelupussit, tuoksupurkit, metsäretki)
- Toiminnot herättivät keskustelua (tunnustelupussit, tuoksupurkit, metsäretki)
- Toiminnot ylläpitävät monipuolisesti toimintakyvyn eri osa-alueita
- Kansiota löytyy toimintoja monipuolisesti
- Sisällysluettelon kautta toiminnot löytyvät nopeasti
- Näkövammaisen henkilö voi osallistua osaan toimintoihin
- Toiminnot yksissä kansissa/helposti saatavilla
- Toimintojen kautta iloa, mielihyvää, onnistumisen kokemuksia
- Ampiaispelissä käytetyt kuvat olivat sopivat kokoisia ja helposti havaittavissa
- Toimintoihin valitut materiaalit (tunnustelupussien, tuoksupurkkien sisältö ja sananlaskut) ovat suurimmaksi osaksi suunniteltu entisaikaan sopivaksi

HEIKKOUEDET/WEAKNESSES

- Liikuntarajoitteet tai muistisairaus vaikuttaa toimintoihin osallistumiseen
- Toiminnot vaativat aistien käyttöä (kuulo, tunto, näkö)
- Osallistujat tarvitsivat ohjausta toimintojen toteutukseen
- Laulun sanojen puuttuminen (laulun sanoja voisi olla osallistujille jaettaviksi)
- Tuoksupurkkien kannet olivat tiukasti kiinni
- Materiaalilaatikoita on vaan yksi (useampi osasto/yksikkö käyttää samaa)

MAHDOLLISUUDET/OPPORTUNITIES

- Toiminnan mahdollistaminen jatkossa (hoitajat, opiskelijat, kesätyöntekijät)
- Kansion kehittäminen/ toimintojen muokkaaminen
- Materiaalien kestävyys (muovitetut taskut, laminoitunut kortit-pelit)

UHAT/THREATS

- Materiaalien katoaminen laatikosta
- Materiaalien vanhentuminen (muovailumassa, tuoksupurkit)
- Ajan myötä toimintojen vaihtumattomuus
- Kansion käytön väheneminen/loppuminen
- Ei tiedoteta kansion olemassa olosta
- Tiukat resurssit: aika, raha

Kuvio 4. Havainnoinnin tuloksia

9 Pohdinta

9.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteina oli tuoda esille kansioon sisällettyjen toimintojen sopivuus iäkkään toimintakyvyn ylläpitämisessä, tukea kansion käyttöönottoa ja saada itselle sekä käyttäjille ideoita kansion kehittämiseen. Tutkimuskysymyksiin kansion toimintojen sopivuudesta, monipuolisuudesta ja hyödyllisyydestä, toimintojen todettiin olevan suunniteltu suurimmaksi osaksi entisaikaan sopivaksi ja ylläpitävän monipuolisesti toimintakyvyn eri osa-alueita. Koukourikos ja muut (2019, 1902-1903) tutkimuksessaan toteavat eläinavusteisen toiminnan tukevan fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja kognitiivista toimintakykyä. Luovien toimintojen on todettu vaikuttavan iäkkään muistisairaahan toimintakykyyn ja hyvinvointiin (Hallikainen, Mönkäre, Nukari 2017, 100, 109).

Toiminnot auttoivat muistelussa, herättivät keskustelua, toivat iloa ja onnistumisen kokemuksia. Särkämö ja muut (2013) kertovat laulamisen ja musiikin kuuntelemisen hyötyinä muistin paranemisen, mielialan kohenemisen ja sosiaalisuuden lisääntymisen. Myös Shropshire (2020, 42-43) toteaa muistelun edistävän iäkkään muistia, lisäävän sosiaalista sitoutumista ja positiivisia tunteita. Kansio todettiin hyödylliseksi ja monipuoliseksi. Osa kyselytutkimuksen tuloksista olivat yhtenäisiä verrattuna teoriaosassa käytettyihin lähteisiin. Tutkijoiden omien havaintojen kautta saatu tieto vahvisti kyselystä saatuja tuloksia.

Tuloksista ilmenee, että suurin osa henkilökunnasta oli sitä mieltä, että toiminnot ovat sopivia ja tukevat iäkkään toimintakykyä. Müllersdorf ja Ivarsson (2014) mukaan luovia toimintoja voidaan käyttää iäkkään kuntoutumisen tukena. Räsänen (2018, 29) puolestaan toteaa, että kaikenlainen aivotyöskentely tukee psyykkistä sekä kognitiiv-

vista toimintakykyä. Kyselytutkimuksen kautta kansion käyttö lisääntyi, joka tuki kansion käyttöönottoa. Sauron (2011) mukaan, kansio vastaa käytettävyydeltään keskitasoa C.

Tutkimukseen osallistuneet toivat esille kehittämiseen liittyviä ideoita. Ideoitten kautta saatiin tietoa, kuinka olisi voitu toimia toisin ja näin tieto tukee oppimista. Heikkoutena ja kehitettävänä asioina havaittiin kansiossa olevien laulun sanojen puuttuminen, sanoja olisi hyvä olla myös osallistujille jaettavaksi. Tuoksuja, tuoksuja muistot tuo toiminnossa huomattiin purkkien olevan tiukasti kiinni ja osastolta toiselle siirtyessä kannettiin mukana materiaalilaatikkoa, koska oli vain yksi laatikko.

9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön teoriatieto pohjautuu kahden tutkijan valitsemiin tutkimuksiin, artikkeleihin ja kirjallisuuteen. Tarkoituksena oli löytää uusinta, näyttöön perustuvaa tietoa, joka tukee teorian tiedon luotettavuutta. Tutkimuksen peruskysymykset ovat hyvästä ja pahasta. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksen teossa tutkijan on otettava huomioon, monia eettisiä kysymyksiä. Tutkimukseen osallistujien itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan, antamalla heille mahdollisuus päättää itse haluavatko he osallistua tutkimukseen vai ei, osallistuminen on vapaaehtoista. (Hirsjärvi 2009, 23, 24,25.) Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksessa huomioitiin asetetut kysymykset, tavoitteet sekä aineiston keräämiseen, käsittelyyn ja tulosten esittämiseen liittyviä eettisiä asioita (Vilka 2014, 90).

Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmänä käytettiin valmista kyselylomaketta (SUS), joka muokattiin tutkimuskysymyksiin sopivaksi. Artikkelin A Quick and Efficient User Study Methodology (2018) mukaan, käytettävyyssasteikko (SUS) on luotettava sekä pätevä käyttöasteikko ja se on verrattavissa muihin standardoituihin käytettävyysskyselyihin. Käytettävyyssasteikosta on tullut alan standardi, jolla on viitteitä yli 600:ssa julkaisussa ja siitä on tullut osa ISO 9241-11:sta. Yksinkertaisen vastaus asteikon avulla sen käyttäminen on nopeaa ja edullista. SUS on selkeä ja pistemäärältään

tarkka sekä edelleen yksi tehokkaimmista tavoista kerätä tilastollisesti kelvollista tietoa. (Wang 2018.)

Lomakekyselyä testattiin etukäteen ja varmistettiin, että kysymykset vastaavat tutkimuskysymyksiin. Hyvinkin tavanomaisilta tuntuvat kysymykset voivat saada aikaan yllättäviä ajatuskuvioita, tästä syystä onkin perusteltua testata kyselylomaketta ja sen toimivuutta ennen varsinaista kenttätutkimusta (Pahkinen 2012, 219). Tutkimukseen osallistumista tuettiin saatekirjeen sekä esimiesten ja henkilökunnan tiedottamisella tulevasta opinnäytetyöstä. Tutkimuksen luotettavuuden ja toteutumisen kannalta oli tärkeää, että moni osallistui kyselytutkimukseen ja vastasi kysymyksiin rehellisesti. Tulosten analysoinnissa ei otettu huomioon kyselyyn vastaajia, jotka eivät olleet käyttäneet kansiota. Tämä olisi vääristänyt tutkimuksen tuloksia. Kyselytutkimuksen haittoina on, ettei voida varmistua vastaajan rehellisyydestä ja huolellisuudesta. Vastaaja voi väärinymmärtää vastausvaihtoehdot sekä vastaamattomuus voi nousta joissakin tapauksissa suureksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 195, 198.)

SUS-lomakkeeseen sekä avoimiin kysymyksiin vastaaminen tapahtui nimettömästi, joten vastaajien henkilöllisyyttä ei voitu tunnistaa. Lomakekyselyn avoimet kysymykset muotoiltiin niin, ettei ne rikkoneet kenenkään yksityisyydensuojaa tai salassapitovelvollisuutta. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden, sanoa mitä todella on mielessä, kun taas monivalintakysymykset antavat jo valmiita vaihtoehtoja, joista vastaajan on vain valittava hänelle sopivin vaihtoehto. (Hirsjärvi ym. 2009, 201.) Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on huomioitava, ettei kyselylomakkeen kysymykset olleet alkuperäisiä. Kysymykset perustuivat tutkimuskysymyksiin ja SUS-menetelmän mukaiseen kysymysasetteluun, jossa joka toinen kysymys on esitetty positiivisessa ja joka toinen negatiivisessa muodossa.

Havaintoja pohdittiin SWOT-lomaketta apuna käyttäen ja peilaten tutkimuskysymyksiin. Tarkoituksena oli, että tutkimus olisi validi ja mitattaisi sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata (Vilka 2014, 150). Havaintojen tekemisestä kerrottiin osallistujille ennen toiminnallisen osuuden alkua. Havainnointiin liittyy myös eettisiä ongel-

mia, kuinka paljon tutkittavalle kerrotaan, mitä kohtaa ollaan havainnoimassa (Hirsjärvi 2009, 214). Tutkimuksen reliabiliteettia edesauttoi se että, kohderyhmän oli selkeästi valittu. Pohjois-Karjalan kuntayhtymä Siun sote määrittää yksiköiden tutkimuksiin liittyviä käytänteitä. Käytänteitä noudattaen opinnäytetyön tiedonkeruu ei kohdentunut yksittäisiin asukkaisiin eikä asukkaiden omaisiin. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus lähetettiin esimiehille tarkastettavaksi, ettei se riko Siun soten rajausta asukkaisiin kohdistuvasta havainnoinnista. Toimeksiantajalta pyydettiin myös työelämänohjaajalle tarkoitettua kirjallista palautetta opinnäytetyöstä.

9.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen tarkoitus oli kartoittaa kansion käyttökokemuksia. Tutkimuksen kautta toimeksiantaja ja kansion käyttäjät saavat tietoa iäkkään toimintakyvyn muutoksista, luovien toimintojen hyödyistä ja kansion käytettävyydestä sekä kehittämisideoista. Käytettävyydellä tutkimuksessa tarkoitettiin helppokäyttöisyyttä ja käyttäjien tyytyväisyyttä kansiota ja toimintoja kohtaan. Johtopäätöksenä todetaan kansion olevan osittain helppokäyttöinen ja suurin osa käyttäjistä on tyytyväisiä kansioon ja sen sisältämiin toimintoihin.

Tällä hetkellä kansion kehittämiseen liittyvät tarpeet olivat vielä vähäisiä. Tutkimuksen alkaessa kansio oli ollut vasta vähän aikaa käytössä, joka voi vaikuttaa kehittämisideoiden vähyyteen. Tulevaisuudessa kansiota ja sen toimintoja voidaan kehittää esille nousevien tarpeiden mukaisesti. Kehittämisessä tulee huomioida ajanmukainen ja luotettava tutkimustieto. Kansion käytön jatkumisen sekä tulevaisuudessa kansion päivittämisen myötä kansiosta saadaan toimiva. Toimintojen ollessa iäkkäälle sopivia ja asukkaalle merkityksellisiä voidaan lisätä iäkkään toiminnallisuutta ja toimintaan sitoutumista. Jatkossa kansio auttaa toiminnan järjestämisessä ja kestävätkä materiaalit mahdollistavat kansion pidemmän käytön.

Heikentävästi kansion käytettävyyteen voi vaikuttaa, ettei kansion olemassaolosta tiedoteta ja sen käyttö vähenee tai loppuu kokonaan. Materiaalien vanhentuminen ja

palauttaminen takaisin laatikkoon tulee huomioida. Kehittämiseen liittyvät kustannukset sekä tiukat ajalliset resurssit ovat uhkia käytettävyydelle.

Opinnäytetyön tulokset vastaavat tutkimuskysymyksiin ja kansio jää hoivakotien käyttöön. Ikääntyvän väestön kasvaessa jatkotutkimuksellisesti luovien toimintojen hyötyjä olisi hyvä huomioida myös asiakkaan näkökulmasta ja saada yksilöllistä tietoa asiakkaan omista käyttökokemuksista.

Lähteet

Alnervik, A. & Linddahl, I. 2011. Value of occupational therapy – about evidence-based occupational therapy. Viitattu 10.2.2020. <https://janet.finna.fi>, Electronic publication.

Fayyaz, M., Jaffery, S., Anwer, F., Zil-E-Ali, A. & Anjum, I. 2018. The Effect of Physical Activity in Parkinson's Disease: A Mini-Review. *Cureus*, 10, 7. 1-4. Viitattu 3.1.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6143369/>

Gopi, D. & Preetha, K. 2016. Effectiveness of Music Therapy on Depressive Symptoms among Elderly in Selected Geriatric Homes. *International Journal of Nursing Education*, 8, 3, 163-166. Viitattu 27.1.2020. <https://janet.finna.fi>, Cinahl Plus Full text (Ebsco).

Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. 2017. Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim.

Harada, C., Love, M. & Triebel, K. 2014. Normal Cognitive Aging. *Clin Geriatr Med*, 29, 4, 737–752. Viitattu 30.11.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4015335/>

Hassinen, N. & Ikonen, M. 2019. Luovilla toiminnoilla toimintakykyä arkeen. Kehittämistehtävä. Kehittyväasiantuntijuus II. Valmiin työn esittely. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3-4p. Helsinki: Edita.

Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Tutkimuspapereita 140. Kela. Viitattu 3.1.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9p. Helsinki: Edita.

Heimonen, S. & Pajunen, H. 2012. Mielenterveys vanhuudessa. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 20p. Helsinki: Tammi.

Ikäihmisten mielenterveyshäiriöt. Mielenterveystalo. Viitattu 2.1.2020.
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/op-paat/tietoa_ikaihminen_mielenterveydesta/psykiatriset_ja_neuropsykiatriset_ongelmat/Pages/ikaihminen_mielenterveyshairiot.aspx

Kaskela, T., Pitkänen, T., Solin, P., Tamminen, N., Valkonen, J. & Kaikkonen, R. 2017. Psykkinen kuormittuneisuus ja elämänlaatu 60–85-vuotiailla. Tietopuu, Tutkimussarja 2, 1-15. Viitattu 2.1.2020. https://tiedostot.a-klinikkasaatio.fi/Tutkimussarja_2_2017_ElamanlaatuJaKuormitusVanhuus.pdf

Kehittyväasiantuntijuus II. Opintojaksokuvaus. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.1.2020. https://asio.jamk.fi/pls/asio/asio_ectskuv1.kurssin_ks?ktun=SZZZ1602&knro=&noclose=%20&lan=f

Koukourikos, K., Georgopoulou, A., Kourkouta, L. & Tsaloglidou, A. 2019. Benefits of Animal Assisted Therapy in Mental Health. International Journal of Caring Sciences, 12, 3, 1898-1905. Viitattu 29.12.2019. <https://janet.finna.fi>, Cinahl Plus Full text (Ebsco).

Kulmala, J. 2019. Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS- kustannus.

Lehtola, H. 2017. Yllypiästi yrittäjäksi. Nuorista tulevaisuuden yrittäjiä Pelkosenniemen ja Pyhäntururin matkailualueelle. Opinnäytetyö. Lapin amk. Viitattu 20.12.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201705178689>

Lewis, James. R., Utesch, Brian. S., Maher & Deborah. E. 2015. Measuring Perceived Usability: The SUS, UMUX-LITE and AltUsability. Journal of Human-Computer Interaction, 31, 496–505. Viitattu 5.2.2020. <https://janet.finna.fi>, EBSCOhost Academic Search Elite.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. 2 p. Helsinki: Edita.

Mansensa, D., Deegb, D. J. H. & Comijsa, H. C. 2018. The association between singing and/or playing a musical instrument and cognitive functions in older adults. Aging & mental health, 22, 8, 964–971. Viitattu 27.1.2020. <https://janet.finna.fi>, Cinahl Plus Full text (Ebsco).

Matarma, T. 2010. Liikuntamatkailun tulevaisuuden uhat ja mahdollisuudet. Haastattelututkimus liikuntamatkailupalvelujen tuottajien näkemyksistä. Progradu. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Viitattu 12.1.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-2011061010978>

Maujean, A., Pepping, C. & Kendall, E. 2014. Systematic Review of Randomized Controlled Studies of Art Therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 31, 1, 37–44. Viitattu 30.12.2019. <https://janet.finna.fi>, Cinahl Plus Full text (Ebsco).

Mitä toimintakyky on? Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Viitattu 4.1.2020. <https://thl.fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Müllersdorf, M. & Ivarsson, A. 2016. What, Why, How – Creative Activities in Occupational Therapy Practice in Sweden. *Occupational Therapy International*, Dec 2016, 23, 4, 369 - 378. Viitattu 14.1.2020. <https://janet.finna.fi>, ProQuest databases and e-book collections.

Myllymäki, R. 2019. Business case. Perustelee projektisi hyvin. Tuusula: Ketterät kirjat.

Pahkinen, E. 2012. Kyselytutkimusten otantamenetelmät ja aineistoanalyysi. Jyväskylä: Julpu.

Pajala, S. 2016. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Opas. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 4 p. Viitattu 6.1.2020. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/923b49af-ca1a-4c44-a14c-505319cac74e.pdf?sequence=1>

Pasanen, T. 2020. Everyday Physical Activity in Natural Settings and Subjective Well-Being. Direct connections and psychological mediators, 1-79. Tampereen yliopisto. Psykologian ja logopedian tohtoriohjelma. Viitattu 23.1.2020. <https://janet.finna.fi>, ARTO - kotimainen artikkeliviitetietokanta. <http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1378-4>

Pitkälä, K., Valvanne, J. & Huusko, T. 2010. Geriatriinen kuntoutus. Julkaisussa *Geriat-ria*. 2p. Toim. Tilvis, R., Pitkälä, K., Starndberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. Helsinki: Duodecim, 438-456.

Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä. Ikäihmisten asumis- palvelujen myöntämisen perusteet ja sisältö 1.1.2017 alkaen. Viitattu 13.1.2020. https://www.siunsote.fi/documents/393252/4967711/siunsote_ikaihminen_palvelut_myontamisperusteet2017.pdf/a6e56d90-69d3-44b9-9770-354d2b725b4a

Räsänen, R. 2018. Hyvää elämälaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhus- ten hoito- ja palvelutyöhön. Jyväskylä: Riitta Räsänen.

Sauro, J. 2011. Measuring Usability with the System Usability Scale (SUS). Viitattu 10.1.2020. <https://measuringu.com/sus/>

Shropshire, M. 2020. Reminiscence intervention for community-dwelling older adults without dementia. *British Journal of Community Nursing*, 25, 1, 40-44. Viitattu 8.1.2020. <https://janet.finna.fi>, Cinahl Plus Full text (Ebsco).

Sievänen, H., Katinkanta, S., Tokola, K., Pajala, S., Vasankari, T. & Kaikkonen, R. 2014. Iäkkäiden toimintakyky, liikkuminen ja kaatumiset Suomessa 2013 –ATH-tutkimuksen tuloksia. *Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Tutkimuksesta tiiviisti*, 7. Viitattu 4.1.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116072/URN_ISBN_978-952-302-205-8.pdf?sequence=1

Suomen Mielenterveys ry. Muistelu mielen voimavarana ja identiteettinä. Viitattu 9.1.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteetti%C3%B6n%C3%A4>

Säpyskä-Nordberg, M., Vuorjoki-Andersson, E., Salminen, U. & Karvinen, E. 2016. Ulkoiluystäväksi iäkkäälle. Opas vapaaehtoiselle ulkoiluystävälle. Ikäinstituutti. Viitattu 2.1.2020. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/uy-opas_netki_-16-2.pdf

Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J K. & Rantanen, P. 2013. Cognitive, Emotional, and Social Benefits of Regular Musical Activities in Early Dementia: Randomized Controlled Study. *The Gerontologist Cite journal as: The Gerontologist*, 54, 4, 634–650. Viitattu 30.12.2019. <https://academic.oup.com/gerontologist/article/54/4/634/650429>

Tamminen, N. & Solin, P. 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. Viitattu 2.1.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tenhula, M. 2010. Käytettävyysskyselyt käyttäjäkokemuksen tutkimisessa. Kandidaatintyö. Aalto-Yliopisto. Teknillinen korkeakoulu. Informaatioverkostojen tutkinto-ohjelma. Viitattu 1.1.2020. http://www.soberit.hut.fi/T-121/shared/thesis/kandityot/kandi_Marianne_Tenhula.pdf

Townsend, E. A. & Polatajko, H. J. 2007. *Enabling Occupation II. Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice through Occupation*. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Vilkka, H. 2014. Tutki ja havainnoi. Viitattu 30.12.2019. <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-havainnoi.pdf>

Vuori, I. 2016. *Kohti terveempää ikääntymistä*. Jyväskylä: Docendo.

Wang, Y. 2018. System Usability Scale: A Quick and Efficient User Study Methodology. IxD@ Pratt. Viitattu 10.10.2019. <http://ixd.prattsi.org/2018/04/system-usability-scale-a-quick-and-efficient-user-study-methodology/>

Webropol. Johda tiedolla. Webropol online-kyselytutkimustyökalu – Kerää vastauksia, joilla on merkitystä. Viitattu 17.1.2020. <https://webropol.fi/tuotteemme/>

Liitteet

Liite 1. Luovien toimintojen kansion sisältö

Sisällys

- 1. Ohjattu kävely hotki ulkona luonnossa*
 - 2. Eläinavusteinen hotki*
 - 3. Puutarhan hoitohotki*
 - 4. Tuoksuja, tuoksuja muistot tuo purkit*
 - 5. Mielikuvitusmatka, metsäretkelle*
 - 6. Muistelu*
 - 7. Muistelua laulujen kautta*
 - 8. Tunnistatko vanhat esineet*
 - 9. Kärpästen/ampiaisten häätisysope*
 - 10. Ryhmittely tehävä*
 - 11. Yhdistä tavuja*
 - 12. Väriassosiaatio*
 - 13. Sananlaskut*
 - 14. Loruilua*
 - 15. Tunnustelupussit*
 - 16. Muovailumassa*
- Lisäki*
- Lähteet*

Liite 2. Muokattu SUS- kyselylomake

Kysely

Ammatti

Esimies
 Sairaanhoitaja
 Lähihoitaja/ Perushoitaja
 Hoiva-avustaja
 Opiskelija
 Vapaaehtoistyöntekijä

[+ Lisää kysymys](#)
 [+ Lisää tekstiä/kuvia](#)
 [☰ Lisää sivunvaihto](#)

Oletko käyttänyt kansiota?

Kyllä
 En

[+ Lisää kysymys](#)
 [+ Lisää tekstiä/kuvia](#)
 [☰ Lisää sivunvaihto](#)

Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa kansiota tai sen käyttöä

mieltä	1= täysin eri mieltä 5= täysin samaa				
	1	2	3	4	5
1. Olen sitä mieltä, että voisin käyttää tätä kansiota usein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mielestäni kansion toiminnot ovat monimutkaisia käyttää.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Pidän kansion käyttämistä helppona.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Tarvitsen kansion käytössä ohjausta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mielestäni kansion toiminnot sopivat iäkkäälle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mielestäni toimintojen toteuttaminen vie paljon aikaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Mielestäni kansion toiminnot ovat monipuolisia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Koen kansion hyödyttömäksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Koen kansion toimintojen tukevan iäkkään toimintakykyä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Mielestäni kansio tarvitsee kehittämistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[+ Lisää kysymys](#) [+ Lisää tekstiä/kuvia](#) [Lisää sivunvaihto](#)

Miten kansiota voisi mielestäsi kehittää?

[+ Lisää kysymys](#) [+ Lisää tekstiä/kuvia](#) [Lisää sivunvaihto](#)

Mitkä toiminnot ovat mielestäsi sopivimpia tukemaan iäkkään toimintakykyä?

[+ Lisää kysymys](#) [+ Lisää tekstiä/kuvia](#) [Lisää sivunvaihto](#)

Mitä muuta haluat kertoa?

[+ Lisää kysymys](#) [+ Lisää tekstiä/kuvia](#) [Lisää sivunvaihto](#)

Liite 3. Kyselyn saatekirje

Saatekirje

Hyvä vastaanottaja

Opiskelemme Jyväskylän ammattikorkeakoulussa Sosiaali- ja terveysalalla toimintaterapian koulutusohjelmassa. Opinnäytetyönämme teemme kyselytutkimuksen yksikössä käytössä olevasta "Luovilla toimintoilla toimintakykyä arkeen" kansiosta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla kansion käyttöön liittyviä kokemuksia, syventää kansioon kerättyä tietoa ja selvittää kansioon kohdistuvia ongelmia sekä kehittämideoita. Opinnäytetyön tavoitteina on tuoda kansion sisällettyjen toimintojen sopivuus iäkkään toimintakyvyn ylläpitämisessä, tukea kansion käyttöön ottoa ja saada itsellemme ja käyttäjille ideoita kansion kehittämiseen.

Opinnäytetyön kyselytutkimus toteutetaan ajalla **6-19.1.2020**. Kyselylomakkeesta on saatavana myös paperiversio, jonka voitte antaa täytettäväksi kansiota käyttävälle opiskelijalle tai vapaaehtoistyöntekijälle. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja vastaanminen tapahtuu nimettömästi. Vastaukset tulemme käsittelemään luottamuksellisesti, eikä niistä voi päätellä henkilöllisyyttä. Toimeksiantajana toimii Pohjois-Karjalan kuntayhtymä Siun Sote ja olemme saaneet tutkimukseen asianmukaisen luvan.

Tutkimus valmistuu maaliskuussa 2020, jonka jälkeen opinnäytetyö on luettavissa Theseus julkaisuarkistossa. Toimitamme yksikköönne luettavaksi myös paperiversion valmiista opinnäytetyöstä.

Toivomme teidän ottavan kansion aktiiviseen käyttöön ja osallistuvan kyselyyn. Osallistumisenne ja kysymyksiin vastaaminen rehellisesti on tärkeää tutkimuksemme onnistumisen kannalta.

Ystävällisin terveisin: toimintaterapeuttiopiskelijat Niina Hassinen & Marika Ikonen

Kiitämme vastauksestanne!

Linkki kyselyyn

Liite 4. Kuvitteellinen metsäretki

5. *Mielikuvistusmatka, metsäretkelle*



Lähdetään kuvitteelliselle metsäretkelle. Asukkaat voivat istua tuoleilla puoliympyrässä. Ohjaaja näyttää/mallintaa ja ohjaa asukkaille liikkeit.

Ulkona tuulee. Aloitetaan nostamalla kädet ylös ja heilutellaan niitä tuulessa. Halutessa voitte ottaa mukaan silkkihuivit, joita voitte heilutella sivulta toiselle. Vartalo voi lähteä keinuntaan mukaan. Aivan kuin, tuuli heiluttaisi puita. Liikutellaan sormia kädet ylhäällä, niinkuin koivun lehdet värisivät hiljaa.

Lähdetäänpä kävelemään metsään polkua pitkin. Liikutellaan jalkoja aivan kuin käveltäisiin eteen päin, tehdään jaloilla marssi-liikettä. Käsiiä ja jalkoja voi liikutella yhtä aikaa.

Katsellaan ympärille. Käännetään päätä vuoroin oikealle, vasemmalle, katsotaan ylös ja alas! Mietitään yhdessä mitä kaikkea metsässä voi nähdä, miltä metsä tuoksuu? Mitä maaassa voi olla? Käpyjä, ruohoa, sammalta. Kokeillaan miltä sammal tuntuu, voi silittää vieruskaverin kämmenselkää tai omaa kättään.

Kerätäänpäs marjoja. Kumarrutaan keräämään marjoja, vuorotellen tuolin toiselta puolelta toiselle, kurotellaan käsillä ja tehdään marjan poiminta liikettä, kukin omalla tavallaan. Ohjaaja voi näyttää käsillään pinsettiotetta (peukalo-etusormi otetta).

Metsässä kävely ja marjan poiminta väsyttää. Oikaistaan keho ja pyöritellään olkapäitä. Sitten siirrellään jalkoja eritahtiin, kanta- varvas eteen taa, hitaassa tahdissa.

Tuuli alkaa ylyä, heilutetaan käsiiä pään päällä, nopeuttaen heilutusta. Koko vartalo heiluu mukana. Ukkonen alkaa jyristä, taputetaan käsiiä voimakkaasti yhteen.

Tulee aivan hiljaista lasketaan kädet alas ja annetaan niiden roikkua vartalon vierellä aivan rentoina, koko vartalo taittuu ja pää painuu syliin. Ukkosen jälkeen paistaa taas aurinko. Oikaistaan keho ja lähdetään kotimatalle.

Huomiot! Halutessasi voit etsiä ja havainnollistaa matkaa eri äänien avulla kuten linnun viserryksellä. Ääniä löydät internetistä papunetin äänipankista. www.papunet.net -> materiaalia -> äänipankki.

Toiminto ylläpitää fyysistä toimintakykyä kuten kehon motoriikkaa: tasapainoa, nivelten liikumista, voimaa, jaksamista. Kognitiivisia toimintoja: muistia, keskittymistä sekä eri aisteja. Sosiaalista toimintakykyä kuten vuorovaikutusta, osallistumista ja ryhmässä toimimista.

Liite 5. Muistelua laulujen kautta

7. Muistelua laulujen kautta



Esitä asukkaille laulun aihe, esimerkiksi alle on koottu aiheiksi kengät, lintu ja kukka. Asukkaat voivat muistella mihin lauluun tietty aihe sopisi, kuten kenkiin sopii laulu Huopikkaat. Voitte yhdessä laulaa laulut.

Laulujen kautta muisteluun tarvitaan kognitiivista toimintakykyä kuten muistamista ja keskittymistä. Laulaminen vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn kuten suun motoriikkaan. Suun motoriikan vahvistamista tarvitsemme syödessä sekä puhetoiminnoissa. Laulujen kautta muistelu voi vaikuttaa myös psyykkiseen toimintakykyyn. Ryhmässä toimiminen ja vuorovaikutus toisten kanssa lisää sosiaalista toimintakykyä.

1. KENGÄT

1.1 HUOPIKKAAT

Ystävään mua odottaa, Joka ilta portilla,
Mutt' niin paukkuu pakkaset, Ettei riitä sukkaset.
Kohta kullan luo käy tie, Missä huopikkaani lie,
Ooo-ooo-ooo-ooo, Täytyy löytää huopikkaat.

Huopikkaat, huopikkaat, Äiti koettaa piilottaa,
Sama se, löydän ne, Terve vaan, mua ootetaan.

Huopikkaat, huopikkaat, Äiti koettaa piilottaa,
Sama se, löydän ne, Terve vaan, mua ootetaan.

Talvella kun rakastaa, Vanhukset näin varottaa,
"Jäätty sulta sydämes, Lämmitä ei rakkautes!"
Tuostapa mä huoli en, Huopikkaani vuorailen,
Ooo-ooo-ooo-ooo, Täytyy löytää huopikkaat.

Huopikkaat, huopikkaat, Äiti koettaa piilottaa,
Sama se, löydän ne, Terve vaan, mua ootetaan.

Huopikkaat, huopikkaat, Äiti koettaa piilottaa,
Sama se, löydän ne, Terve vaan, mua ootetaan.

Vanhemmat kun varoittaa, Hyväähän ne tarkoittaa,
Mutt' ei ohjeet nuorille, Ole niin kuin muorille,
Antaa vaan pakastaa, Sydämeni rakastaa,
Joo, ja huopikkaat, Hällekin voin lahjoittaa.

Huopikkaat, huopikkaat, Äiti koettaa piilottaa,
Sama se, löydän ne, Terve vaan, mua ootetaan.

Ooo-ooo, Ooo-ooo, Sama se, löydän ne,
Terve vaan, mua ootetaan.

1.2 SUUTARINEMÄNNÄN KEHTOLAULU

Keitä te ootte, te pienet pojat, kun en mä tunne teitä,
Piupali paupali piupali paupali, kun en mä tunne teitä?

Toinen teistä taitaa olla kunnan Miinan poika,
Piupali paupali piupali paupali, kunnan Miinan poika.

Ootteko tulleet, ootteko tulleet **kenkiänne hakemahan,**
Piupali paupali piupali paupali, kenkiänne hakemahan?

Suutari on mennyt koko viikoksi kylälle neulomahan,
Piupali paupali piupali paupali, kylälle neulomahan.

Tulkaa sitten ensi viikolla kenkiänne hakemahan,
Piupali paupali piupali paupali, kenkiänne hakemahan!

Hyvästi, hyvästi, hyvästi, hyvästi! Miinalle terveisiä,

Piupali paupali piupali paupali, Miinalle terveisiä!

Älkää kaatako maitohinkkiä porstuassa mennessänne,
Piupali paupali piupali paupali, porstuassa mennessänne!

2. LINTU

2.1 PII PII PIKKUINEN LINTU

Pii pii pikkuinen lintu, Pakottaako jalkojas,
Koivun oksalla ollessas, Marjan varrella maatesas.

Pii, pii pikkuinen lintu, Pakottaako jalkojas,
Koivun oksalla ollessas, Nurmikolla nukkuissas.

2.2 VARPUNEN JOULUAAMUNA

Lumi on jo peittänyt kukat laaksoessa, Järven aalto jäätynyt talvipakkasessa.
Varpunen pienoinen syönyt kesäeinehen, Järven aalto jäätynyt talvi pakkasessa.

Pienen pirtin portailla oli tyttökulta: Tule varpu riemulla, ota siemen multa!
Joulu on koditon, varpuseni onneton. Tule tänne riemulla, ota siemen multa!

Tytön luo nyt riemuiten lensi varpukulta: Kiitollisna siemenen otan kyllä sulta.
Palkita Jumala tahtoo kerran sinua, Kiitollisna siemenen otan kyllä sulta!

En mä ole lapseni, lintu tästä maasta. Olen pieni veljesi, tulin taivahasta.
Siemenen pienoisen, jonka annoit köyhällen, Pieni sai sun veljesi enkeleitten maasta

2.3 PEIPON PESÄ

Koivun oksaan korkealle teki **peippo** pesän, Tiri tiri teijaa, tiri tiri teijaa, lauloi koko kesän. Tiri tiri teijaa, tiri tiri teijaa, lauloi koko kesän.

Muni munat kirjavaiset, niistä pojat kuori. Siivet somat, untuvaset, emo armas suori. Siivet somat, untuvaset, emo armas suori.

Kävi siinä vierahissa naapurista rastas. Tule, tule kummiks' peippo pyysi. - Kernahasti, vastas. Tule, tule kummiks' peippo pyysi. - Kernahasti, vastas.

Sitten alkoi laulukoulu, tiri tiri teijaa. Lempeästi kesätuuli peipon lasta heijaa. Lempeästi kesätuuli peipon lasta heijaa.

Eikä lapset liinahapset henno säikytellä, että rakkaat riemurinnoin saavat viserrellä. Että rakkaat riemurinnoin saavat viserrellä.

3. KUKKA

3.1 ORVOKKINI TUMMASILMÄ

Orvokkini tummasilmä kultasydän pieni. Katsot aina lempeästi, kun käyn luokses tieni.

Itse hoidin kukkamaani, rikkaruohot kitkin, vettä kannoin iltasella rantatietä pitkin.

Noudan tästä äidilleni orvokin tai kaksi. Annan kaunokukkaseni äidin armahaksi.

Hoivastasi hellimmästä, jonka sain mä sulta, Luoja sua siunatkohon, oma äiti kulta.

3.2 YKSI RUUSU ON KASVANUT LAAKSOSSA

Yksi **ruusu** on kasvanut laaksossa, Ja se kauniisti kukoistaa, Yksi kulkijapoika on nähnyt sen, Eikä voi sitä unhoittaa. Yksi kulkijapoika on nähnyt sen, Eikä voi sitä unhoittaa.

Ja sen olisi kyllä hän poiminut, Ja sen painanut povelleen, Mutta köyhänä ei ole tohtinut, Vaan on jättänyt paikoilleen. Mutta köyhänä ei ole tohtinut, Vaan on jättänyt paikoilleen.

3.3 RUUSUJA HOPEAMALJASSA

Sun **ruususi** punaiset mä laitoin hopeamaljahan,
 vaan kauneimman mä niistä taitoin ja pistin rintahan.
 Nyt hopeamaljassa hohtaa, nuo ruususi rakkahat.
 Kun katseeni milloin ne kohtaa, ne mulle hehkuvat.
 Sun muistosi kauneimman mä laitan muistojen maljahan.

Taas haaveista sen sulle taitan ja kätken rintahan.
 Kun hopeamaljassa hohtaa sun ruususi kuihtuvat,
 ne mieleni luoksesi johtaa, vaik missä taivallat.
 Kuin huules, hehkuvat ne kultaa, sun purppura poskillas.
 Ne lietsovat lemmen tulta, jonka sytytti suudelmias.

3.4 ANTTILAN KEVÄTHUUMAUS

Anttila nyt ampaisee ylös vuoteeltaan, Aurinko on korkeella, kevätuuuli lounaassa,
 Niityllä hän tanssii järin yöpaidassaan, Lauluhunsa yhtyä saa kuka vaan.
 Kuikkaemo uittaa jo untuvaisiaan, Peipponenkin helskyttää riemulaulujaan,
 Katso, kuinka **kukkaakin** monta on jo kevätiniityllä, **Orvokki, lehdokki, vuokko** ja moni muu.

Palttinainen paita se vain hulmuu, Anttila kun karvaisia kinttujaan viskoopi
 Anttilalle auki on taivas ja maa, Oravalle kuuseen hän näin huudahtaa:
 "Tunnetko sä, Kurre, kuka tanssija on tää, Kuule, käki kukkuu taas lempisävelmää,
 Katso, väriloistossaan tervehtii jo kevätiniityllä, Orvokki, lehdokki, vuokko ja moni muu."

Huomiot! Aiheisiin voi löytyä monia muitakin lauluja. Huomioi, että jokainen halukas pääsee osallistumaan.

Liite 6. Tunnustelupussit

15. Tunnustelupussit

Iän myötä tuntoaisti sormenpäissä heikkenee ja ihon rakenne muuttuu. Materiaalien tunnistaminen voi muuttua haastavammaksi, mutta sitä voi myös harjoitella. Tunnustelu pussit ylläpitää fyysistä toimintakykyä: sormien motorista liikkuvuutta, kognitiivista toimintakykyä: sormien-käden tuntoaistia, ongelman ratkaisua, muistia, keskittymistä ja hahmottamista. Vanhojen tavaroiden muistelu ja niistä keskustelu voi olla tunteikasta ja näin aktivoi psyykkistä toimintakykyä.

Osaston yhteisestä luovat toiminnot laatikosta löydät tunnustelupussit ja kuvat pussien sisällöstä. Voit asettaa kuvat pöydälle ja antaa asukkaalle tunnustelupussit käyttöön. Asukkaan tunnustellessa esineen, laittaa hän pussin sen kuvan päälle mitä epäilee pussissa olevan tai näyttää sormin kohti kuvaa.

Asukkaan ja ohjaajan yhdessä tehden, voitte muistella mikä esine on kyseessä? Mihin esinettä on ennen käytetty ja vieläkö esinettä nykyisin käytetään?

Huomiot! Turvallinen harjoitus. Tätä harjoitusta voit hyödyntää asukkaalle aina silloinkin, kun et itse ole paikalla.



Liite 7. Kärpästen ja ampiaisten häätistyspeli

9. Kärpästen/ampiaisten häätistyspeli

Lattialle levitetään kärpäsen sekä ampiaisen kuvia. Asukas heittää hernepussilla, yrittäen osua kuvan päälle. Tyyli on vapaa ja asukkaat saavat käyttää hyödyksi omia luovia heittotekniikoita. Esim: asukas voi mennä vaikka kuvan viereen ja pudottaa pussin kuvan päälle. Ei ole tiettyä viivaa, jonka takaa on heitto tehtävä. Hyönteisen taakse on laitettu piste luku minkä asukas saa osuessaan siihen. Ampiaisen takana on pisteluku 1 ja kärpäsen takana pisteluku 2. Kärpäsestä saa enemmän pisteitä, koska se on visuaalisesti vaikeampi hahmottaa mustavalkean värinsä vuoksi. Eniten pisteitä saanut voittaa. Pisteitä on mahdollista saada yhteensä 22. Asukkaan kanssa voi yhdessä miettiä pisteitä. Ohjaajana voit havainnoida muistaako asukas saamansa pisteet ja onnistuuko entiseen pistelukuun uusien pisteiden lisääminen, yhteen laskien. Kärpäset, ampiaiset sekä hernepussit löydät osaston yhteisestä luovasta toiminnasta laatikosta.

Ylläpitää käden ja silmän yhteistyötä, voiman käyttöä, hienomotoriikkaa, tasapainoa, keskittymistä, toiminnanohjausta ja hahmottamista. Ryhmässä toimiminen tukee myös asukkaan sosiaalista toimintakykyä kuten vuorovaikutusta toisten asukkaiden kanssa. Pelaamiseen käytettävä aivotyöskentely, onnistumisen kokemukset sekä ryhmään kuulumisuus edistää psyykkistä toimintakykyä.



Liite 8. Sananlaskut

13. *Sananlaskut*

Muistellaan sananlaskuja. Lue sananlaskun ensimmäinen osa, anna asukkaiden kertoa miten loppu menee.

Kehittää, aktivoi kognitiivista toimintakykyä kuten keskittymistä ja muistitoimintoja. Useamman henkilön ryhmissä kehittää myös sosiaalista toimintakykyä kuten vuorovaikutustaitoja.

1. Aamu on iltaa..... viisaampi
2. Ahkeruus..... kovan onnen voittaa
3. Ahneus..... kunnian pettää
4. Aina se loppuu..... jota ostetaan
5. Auta miestä mäessä..... älä mäen alla
6. Ei hoppu hyväksi...eikä kiire kunniaksi
7. Ei haukku haavaa tee.....eikä suuret sanat suuta halkaise
8. Ei hätä ole..... tämän näköinen
9. Ei ketulta..... keinot loppu
10. Ei kukaan ole..... seppä syntyessään
11. Ei luulo ole..... tiedon väärä
12. Ei nimi miestä pahenna.....jos ei mies nimeä
13. Ei ole koiraa..... karvoihin katsominen
14. Ei oppi ojaan kaada.....eikä tieto tieltä työnnä, neuvokasta syrjään sysätä
15. Ei se eksy, joka kysyy.....eikä kaadu, joka katsoo
16. Ei se pelaa.....joka pelkää
17. Ei sikaa..... säkissä osteta
18. Ei yksi pääsky..... kesää tee
19. Ensin asia tutkitaan.....sitten vasta selkään hutkitaan
20. Haukkuu se koira.....hyväkin miestä
21. Hyvin uskallettu..... on puoliksi voitettu
22. Hädässä..... ystävä tunnetaan
23. Hätä.....keinon keksii
24. Joka kerran keksitään.....sitä aina arvellaan
25. Joka on nuorena nopea.....se on virkku vanhanakin
26. Joka toiselle kuoppaa kaivaa.....se itse siihen lankeaa
27. Jonka nuorena oppii.....sen vanhana taitaa
28. Lopussa..... kiitos seisoo
29. Löytää se sokeakin kana..... joskus jyvän
30. Minkä taaksensa laittaa.....sen edestään löytää

31. Mitä useampi kokki..... sen huonompi soppa
32. Niin metsä vastaa.....kuin sinne huutaa
33. Niin monta mieltä..... kuin on päätä
34. Nuorena on vitsa..... väännettävä
35. On vähäkin..... tyhjää parempi
36. Onpa onni orvollakin.....sielu vaivaisellakin
37. Oppia ikä..... kaikki
38. Parempi katsoa.....kuin katua
39. Parempi laiha sopu..... kuin lihava riita
40. Pata kattilaa soimaa...musta kylki kummallakin
41. Raha tulee.....rahan luo
42. Rahalla saa ja..... hevosella pääsee
43. Rehellisyys..... maan perii
44. Rohkea..... rokan syö
45. Saa tyhjän tekemättä..... kovan onnen ottamatta
46. Siinä näkijä..... missä tekijä
47. Siinä paha..... missä mainitaan
48. Terve..... sairasta kantaa
49. Tyhjästä..... on paha nyhjäistä
50. Työ..... tekijänsä neuvoo
51. Vahinko ei tule..... kello kaulassa

Liite 9. Tuoksupurkit

4. Tuoksuja, tuoksuja muistot tuo purkit

Seitsemän pientä purkkia, jotka sisältävät eri aineosia. Aktivoi asukkaan aisteja ja anna asukkaan haistella ja arvata mitä kussakin purkissa on. Voitte keskustella mitä muistoja kyseinen tuoksu tuo. Toiminnon voit toteuttaa kaksin asukkaan kanssa tai ryhmässä. Purkit löydät osastojen yhteisestä luovasta toiminnosta laatikosta ja purkit on numeroitu. Toiminto kehittää asukkaan kognitiivista toimintakykyä kuten muistia sekä hajuaistia, sosiaalista toimintakykyä kuten vuorovaikutusta toisten kanssa. Muistelu voi olla tunteikasta se voi tuoda asukkaalle iloa, mutta myös surua. Kuuntelemalla ja asioista keskustelemalla ylläpidetään myös asukkaan psyykkistä toimintakykyä.

Mäntysuopaa purkki 1

Kardemummaa purkki 2

Kuivattua koivunlehteä purkki 3

Kahvia purkki 4

Kuivattua heinää purkki 5

Kanelia purkki 6

Tervaa purkki 7

Huomiot! Purkki 1 sisältää mäntysuopaa sekä purkki 7 tervaa, varo ettei asukas pääse nauttimaan kyseisiä aineita.

