

Riitta Karhu

**ASUKKAIDEN TOIMINTAKYVYN
JA ELÄMÄNILON TUKEMINEN
ASUKASLÄHTÖINEN TOIMINTATAPA PALVELU-
KESKUKSEN HENKILÖKUNNALLE**

Opinnäytetyö

Geronomi

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkintonimike	Aika
Riitta Karhu	Geronomi (AMK)	Maaliskuu 2020
Opinnäytetyön nimi Asukkaiden toimintakyvyn ja elämänilon tukeminen Asukaslähtöinen toimintatapa palvelukeskuksen henkilökunnalle		51 sivua 8 liitesivua
Toimeksiantaja Valkealan Iltatähti ry		
Ohjaaja Marko Raitanen (XAMK)		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on koota Palvelukeskus Iltatähden asukkaiden kokemuksia hyvästä elämästä ja niiden avulla kehittää henkilökunnalle uusi toimintatapa. Yhdistyksen toiminta-ajatuksena on tuottaa hoiva- ja asumispalveluja sekä viriketoimintaa vanhuksille ja vammaisille. Tavoitteena on tukea asukkaiden toimintakykyä ja siten kannustaa heitä yhteisöllisyyteen ja omatoimisuuteen. Viriketoiminnan tarjoamisen tulisi olla jokaisen työntekijän vastuulla. Tilaajan toive opinnäytetyön aiheeksi oli pohtia millaista viriketoimintaa ja keinoja työntekijöiden motivoimiseksi toimintaan tulisi tarjota.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmänä on asukkaista kootun ryhmän kanssa työskentely, joka tukee yhdistyksen osallisuuden tavoitetta. Toteutustapana on koota miellekartan avulla kokemuksia palvelutalossa asumisesta ja elämänlaadusta. Hyvän elämän kartoittamisen jälkeen työ jatkuu miettimällä keinoja, miten henkilökunta voi päivittäisillä toimillaan tukea asukasta. Tärkeimpänä tuloksena on henkilökunnan tarve toiminnan käynnistäjänä ja ohjaajana. Asukaslähtöinen kuuleminen, näkeminen ja asukkaiden mielipiteiden arvostaminen toteutuvat kehitystyössä. Työsuunnittelun kautta toimintaa voidaan viedä henkilökunnan päivittäiseen työhön. Viriketoiminnalle osoitetut taloudelliset resurssit ja työsuunnittelu ratkaisevat toimintamallin toteutumisen.</p> <p>Palvelukeskuksessa ja senioritalossa asutaan omassa kodissa, ja asumista tulee tukea niin pitkään, kuin arvokas vanheneminen ja ikääntyvän terveys sallivat. Vanhalle ihmiselle on tärkeää omien voimavarojensa pienikin käyttäminen. Elämänlaadusta kertovat sujuva arki ja elämänilo omassa asuinympäristössä. Hoitotyön laatua on asukkaan yksilöllisyyden huomioiminen ja toiveiden kuuleminen sekä asukkaan kohtaaminen aikuisena ihmisenä. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että toteutuessaan toimintamalli vastaa sekä tilaajan tavoitteeseen että asukkaiden toiveisiin.</p>		
Asiasanat asukaslähtöisyys, elämänlaatu, toimintakyky, osallisuus, yhteisöllisyys		

Author	Degree	Time
Riitta Karhu	Bachelor of Social Services and Health Care	March 2020
Thesis title Supporting Residents´ Functional Capacity and Joy of Life A Resident-oriented Operating Model for the Personnel of the Caring House		51 pages 8 pages of appendices
Commissioned by Valkealan Iltatähti ry		
Supervisor Marko Raitanen (XAMK)		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to collect experiences of the residents of Caring House Valkealan Iltatähti concerning a good life, and, by making use of the information, to develop a new operating model for the staff. The target of Iltatähti is to support functional capacity of the residents and thus encourage them for communality and self-help. The business idea of the association is to create care and occupancy services and stimulation for elderly people and people with disabilities. Each member of the operational staff should be responsible for offering the stimulation. The expectation for the subject of this thesis was defined by the commissioner, to consider what kind of stimulation should be offered, and ways to motivate the personnel to function. Based on the commissioner´s request, this thesis focuses on considering what type of stimulation should be offered and how to motivate staff members for the activity.</p> <p>The method of this functional thesis was working with the residents, which promotes association´s targets of communality and participation. The method of the study was to collect information about the experiences of living in the caring house, and quality of life, with the help of a mind map. After examining good life, the work was continued by developing methods for the personnel to use in their daily work to support the residents. The main result was the need of the personnel to serve as an initiator and a supervisor in the activities. The resident-oriented hearing, seeing and respecting the opinions of the residents came true in the development of the work. With shift planning, the activities can be included in the daily work of the personnel. Economic resources and shift planning for stimulation will determine the realization of the operational model.</p> <p>People live in their own homes in the Caring House, and the everyday life should be supported as long as valuable aging and health of the person will allow. It is important for the old people to use their resources even a little. Practical everyday life and joy of life in the living environment are the indicators of the quality of life. Taking the residents´ individuality into account and hearing their hopes and meeting them as adults are indicators of the quality of care. As a conclusion, it can be said that when implemented, the operation model is the answer for the commissioner´s objective and residents´ hopes.</p>		
Keywords resident orientation, quality of life, functional capacity, participation, communality		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VANHUUDEN MÄÄRITTELYÄ.....	6
3	HYVÄÄ VANHENEMISTA JA ELÄMÄNLAATUA TUKEVAT TEKIJÄT.....	8
3.1	Elämänlaatu.....	10
3.2	Toimintakyky ja sen tukeminen.....	11
3.2.1	Fyysinen toimintakyky.....	12
3.2.2	Psyykinen toimintakyky.....	14
3.2.3	Sosiaalinen toimintakyky.....	15
3.3	Itsemääräämisoikeus ja hyvä elämä.....	17
3.4	Elämän tarkoituksellisuuden tunne ja elämäntarina.....	18
3.5	Virikkeiden ja sosiaalisten suhteiden merkitys ikääntyneen arjessa.....	20
3.6	Osallisuus ja yhteisöllisyys.....	21
4	HOITOTYÖ.....	24
4.1	Vuorovaikutus ja kohtaaminen.....	24
4.2	Asukkaiden toimintakyvyn tukeminen.....	26
4.3	Henkilökunnan ohjaus ja johtaminen.....	29
4.4	Henkilökunnan hyvinvointi ja motivoituminen.....	30
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	31
5.1	Opinnäytetyön tilaaja ja työn tarkoitus.....	31
5.2	Toiminnallisen opinnäytetyön eteneminen ja toteutus.....	33
5.3	Opinnäytetyön eettisyys.....	35
6	MIELLEKARTAN ESITTELY.....	36
6.1	Ympäristö ja henkilökunta sekä psyykinen toimintakyky.....	37
6.2	Terveys ja ravitsemus sekä fyysinen toimintakyky.....	38
6.3	Yhteisöllisyys ja sosiaalinen toimintakyky.....	39
7	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	41
8	EHDOTUKSIA JATKOTUTKIMUKSIKSI.....	42

9	POHDINTAA.....	44
	LÄHTEET.....	47

KUVALUETTELO

Kuva 1. Kerhossa valmistunut miellekartta.

LIITTEET

Liite 1. Kutsu kerhoon

Liite 2. Kerhopäiväkirja

1 JOHDANTO

Vanhusten asema palvelukeskuksissa on ollut tunteita herättävä keskustelunaihe julkisuuteen tulleiden kaltoinkohtelutapausten vuoksi. Hoidon ja hoivan lisäksi asukas tarvitsee myös yksilöllistä tukea toimintakykynsä säilyttämiseksi. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Palvelukeskus Valkealan Iltatähden asukkaiden elämää ja suunnitella yhdessä heidän kanssaan mieluisaa ja iloa tuovaa toimintaa sekä uusi toimintatapa henkilökunnalle asukkaiden toimintakykyisyyden tukemiseksi. Mallissa korostuu asukkaiden yhteisöllisyys sekä osallisuus toiminnan kehittäjänä. Aihe on merkityksellinen, sillä asukkaat asuvat palvelukeskuksessa omassa kodissaan useita vuosia, joku jopa useita vuosikymmeniä.

Tutkimusten mukaan vain osa ikääntyneiden hoivan tarpeesta on suoraan ikään perustuvaa, merkittävä osa hoivasta tarvitaan viimeisiin elinvuosiin. Toimintakykyisten ja terveiden vuosien määrä on lisääntynyt samalla, kun elinajat ovat pidentyneet. Elinajan pidentyminen ei merkittävästi pidennä hoitajaksoja, vaan hoivan tarve siirtyy myöhäisemmäksi. Elämäntapojen ja terveysteknologian parantuminen lisäävät toimintakykyisten vuosien määrää. Hoitopaikkojen ja työvoiman tarpeeseen vaikuttavat terveydentilan kehittyminen ja toimintakykyisyyden säilyminen eliniän pidentyessä. (Kauppi ym. 2015, 11–16.)

Tilastokeskuksen (2017) mukaan Suomessa yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa vuodesta 2016 vuoteen 2040 35 %, eli yli 390 000 hengellä. Samalla aikavälillä kaikista ikäryhmistä eniten kasvaa kuitenkin yli 85-vuotiaiden osuus 200 000 hengellä, eli 141 %. Vastaavana aikana työikäisten osuus supistuu 0,1 % eli 6000 hengellä. Tämä tilastotieto kuvaa hyvin tarvetta uudistaa ja kehittää palvelurakenteitamme ja palveluiden sisältöä. Opinnäytetyön keskeisenä käsitteenä on vanhuksen hyvä elämä ja sen tukeminen.

2 VANHUUDEN MÄÄRITTELYÄ

Vanhus, seniori, seniorikansalainen, harmaa pantteri, ikäihminen, ikääntynyt vai iäkäs ihminen? Myös Colliander ja Ruoppila (2018, 21) pohtivat tekstis-

sään vanhenemiskäsitteitä ja toteavat, että jos ihmistä nimitetään vanhukseksi, hän alkaa usein myös käyttäytyä vanhuksen tavoin. Joku voi kieltäytyä apuvälineestä (esim. kävelykeppi tai kuulokoje) tai salata omaa terveydentilaansa, jotta ei leimautuisi vanhukseksi ja muut eivät huomaisi hänen terveytensä heikentyneen. Nimityksiin *ikääntyvä ja ikäihminen* sisältyy käsitys vielä jokseenkin toimintakykyisestä henkilöstä, joka ei tarvitse huoltoa ja apua. Anita Näslindh-Ylispangarin (2012, 5) mukaan *vanhus* on sanana ja käsitteenä arvostava ja kaunis, ja se tarkoittaa henkilöä, jolla on kokemusta ja ainutlaatuinen elämäntarina. Vanheneminen on luonnollista ja kaikilla meillä edessämme.

Vanhuus on vaikeasti määriteltävää, koska ikääntymisen muutokset ovat yksilöllisiä. Kalenteri-ian perusteella määritellään kuitenkin esimerkiksi eläkeikä ja laaditaan monia tilastoja. Myös vanhuuden normaali kulku on vaikeasti määriteltävää: mikä on normaalia ikääntymistä ja mikä sairautta? Ikääntymisen vaikutukset psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn sekä arjessa selviämiseen vaihtelevat. (ETENE 2008, 6.)

Vanhuudessa puhutaan kolmannesta ja neljännestä iästä. Kolmas ikä on eläkkeelle jääneiden 65-75/80-vuotiaiden ryhmä, joilla on suhteellisen toimintakykyisiä ja terveitä vuosia, ja jotka jatkavat elämäänsä lähes entiseen malliin eläkkeelle jäätyään. Neljäs ikä seuraa tätä jaksoa, ja sen aikana toimintakyky heikkenee sairauksien ja muiden vanhenemismuutosten takia. Neljännän iän aikana aletaan yleisemmin tarvita erilaisia sosiaali- ja terveystalvuuja. Vanhuus on moniulotteinen, ja ikäihmiset ovat terveydeltään, toimintakyvyiltään ja taloudellisilta voimavaroiltaan erilaisia. Yksilöiden erilaisten taustojen vuoksi ikä ei kuvaa vanhuutta yksiselitteisesti. (Colliander & Ruoppila 2018, 20–22.)

Vanhuskäsitykseen perustuvat vanhusten oikeudet, arvostus, kohtelu ja velvollisuudet, ja siinä on myönteisiä ja kielteisiä puolia. Toisaalta uskotaan vanhuuden tuomaan viisauteen ja seesteisyyteen, mutta vanhuus on myös yksinäisyyttä, sairauksia, raihnautta ja menetyksiä. Lääketieteellinen vanhuskäsitys liittyy raihnaisuuteen, sairauteen ja työkyvyttömyyteen ja merkitsee vanhuuden diagnosointia ja patologisointia. Gerontologisen sosiaalityön vanhuskäsitys perustuu aktiiviseen elämän kokemukseen, joka johdattelee aktiiviseen vanhuuteen ja kantaa vanhusta elämässään eteenpäin. Biolääketieteellinen ja

sosiokulttuurinen vanhuskäsite tarkastelevat vanhuutta eri tavoin. Sosiokulttuurinen vanhuskäsite huomioi ikääntyneen omat voimavarat ja vahvuudet sekä jokaisen ikääntyneen oman elämäntarinan yhteiskunnallisessa ja kulttuurisessa ympäristössä. Sosiokulttuurisen vanhuskäsitteen mukaan vanhuus on myönteinen elämän loppuvaihe. (Ylä-Outinen 2012, 165.)

3 HYVÄÄ VANHENEMISTÄ JA ELÄMÄNLAATUA TUKEVAT TEKIJÄT

Ihmisen vanhuus muotoutuu aikaisemman elämän perusteella hyväksi tai onnistuneeksi vanhenemiseksi. Myös vanhuuden ajan tapahtumat vaikuttavat vanhuuden toimintakykyyn ja terveyteen. Euroopan Unionissa on määriteltä hyvä vanhenemisen tavoitteeksi elämään suuntautuva, aktiivinen vanheneminen väestön ikääntymisen aiheuttamien ongelmien ratkaisemiseksi. Se tarkoittaa ikääntyvien ihmisten tukemista omatoimisuuden, itsemääräämisoikeuden ja itsenäisyyden suhteen. Erityisesti omassa kodissa asumista tulee tukea niin pitkään kuin ikääntyvän hyvinvointi ja arvokas vanheneminen toteutuvat. (Colliander & Ruoppila 2018, 119.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista eli vanhuspalvelulaki tuli voimaan heinäkuussa 2013. Lakiin on kirjattu neljä pääkohtaa yleisiä säädöksiä, joissa lain tarkoitus avataan. Lain tehtävänä on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista ja parantaa ikäihmisten mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemisensa palvelujen kehittämiseen kunnassa. Lain tarkoituksena on myös parantaa palvelujen saamista ja ohjausta palvelujen käyttöön tarpeitten mukaan riittävän ajoissa sekä vahvistaa ikäihmisten mahdollisuutta vaikuttaa hänelle järjestettävään sosiaali- ja terveyspalvelujen sisältöön, toteuttamistapaan ja osaltaan päättää niitä koskevista valinnoista. Vanhuspalvelulain mukaisesti kunnat veloitetaan tarjoamaan ikäihmisille laadukkaita palveluja. (Laki ikääntyneen... 28.12.2012 / 980.) Ikäihmisten laadukkailla palveluilla tarkoitetaan sitä, että ne tuotetaan säännösten mukaisesti, asiakastarpeita vastaavasti, järjestelmällisesti, luotettavasti ja kustannustehokkaasti. Tärkeänä laadun mittarina pidetään asiakkaan omaa arviota saamastaan kohtelusta ja avusta. (Laatusuositus... 2017:6, 35–36.)

Sosiaalihuoltolain (2014 / 1301) mukaista sosiaalipalvelua on joko kunnan omana tai yksityiseltä palveluntuottajalta ostopalveluna hankittu asumispalvelu. Siihen ovat oikeutettuja henkilöt, jotka tarvitsevat asumisensa järjestämiseen erityistä tukea ja palveluja. Kunta voi tuottaa palvelun itse tai hankkia sen ostopalveluna yksityiseltä palveluntuottajalta. Sosiaalihuoltolaki korostaa osallisuutta, asiakaskeskeisyyttä sekä asiakkaan oikeutta hyvään palveluun ja kohteluun sosiaalihuollossa. Se edistää ja ylläpitää hyvinvointia turvaamalla tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut.

Palveluasunnossa asuminen on sosiaalihuollon avohoitoa, koska siinä asukas on vuokrannut asuntonsa ja maksaa vuokran ja palveluista koituvat asiakasmaksut. Palveluja ovat esim. erilaiset hoito- ja hoivapalvelut sekä ateriapalvelut. Tehostettua palveluasumista tarvitsevat asuvat yksikössä, jossa on henkilöstöä paikalla ja palveluita saatavilla ympärivuorokautisesti. Erona laitoshoittoon on nimenomaan vuokrasuhde. Pitkäaikaista laitoshoittoa voidaan järjestää ainoastaan lääketieteellisiin syihin tai potilasturvallisuuteen liittyvistä syistä. Pitkä- ja lyhytaikaista laitoshoittoa järjestetään terveyskeskusten vuodeosastoilla ja vanhainkodeissa ja vastaavissa toimintayksiköissä. (Kuntaliitto 2017.)

Ympäristöön liittyy paljon muistoja, merkityksiä ja kiintymystä siellä eletyn elämän kautta. Ikääntyneen hyvinvoinnin kannalta elinympäristön sopivuus on tärkeää, ja ihminen pyrkii muuttamaan ympäristöään itselleen sopivaksi. Jokaisella on omat erilaiset tarpeensa ja odotuksensa ympäristön suhteen. Kun toimintakyky heikkenee, ympäristön merkitys kasvaa. Ikääntyneelle erityisesti sosiaalisella ympäristöllä on suuri merkitys. Ympäristön tulisi kompensoida toimintakyvyn alenemista ja tukea siten hyvinvointia. (Ylä-Outinen 2012, 128.)

läästä ja toimintakyvystä riippumatta iäkkäillä ihmisillä tulee olla mahdollisuus elää omassa ympäristössään hyvää elämää. Se tarkoittaa hyvää arkea ja hyvän elämänlaadun sekä itsemääräämisoikeuden turvaamista. Hyvään elämään kuuluu hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja laadukkaat palvelut. Iäkkäitä ihmisiä ei tule pitää vain sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttäjinä ja tarvitsijoina. Iäkäs ihminen on omien voimavarojensa mukaisesti sekä osallistuja että toimija yhteiskunnassa, ja hän määrittelee omat kiinnostuksensa ja

tavoitteensa. Hän päättää itse omat toimintatapansa sekä havainnoi omaa toimintaansa. (Laatusuositus...2017:6, 13.) Palvelujärjestelmän laatua on jäljellä olevan elinajan rajallisuuden, toisista ihmisistä johtuvan riippuvuuden, haurauden ja lähestyvän kuoleman huomioiminen (Räsänen 2019, 38).

3.1 Elämänlaatu

lääkäsi ihminen on omista lähtökohdistaan ja tarpeistaan käsin palvelujen keskipiste. Omien palveluidensa suunnittelussa ikääntynyt on paras asiantuntija, ja hänen mielipidettään tulee kysyä ja kuunnella. Vanhalle ihmiselle on tärkeää omien vähenevien voimavarojensa pienikin hyödyntäminen. Hyvää elämänlaatua on vanheta arvokkaasti ja tulla kohdelluksi aikuisena. Sujuva arki ja itsenäinen selviytyminen sekä elämänilo omassa elinympäristössä kertovat elämänlaadusta. (Räsänen 2019, 36–38.) Toimijuuden näkökulmasta nykytilanne on muodostunut eletystä elämästä ja tehdyistä valinnoista, mutta myös satuma, muut ihmiset ja ympäristö ovat vaikuttaneet siihen (Jyrkämä 2012, 145).

Tärkein hyvinvoinnin tekijä iäkkäälle on hänen aito arvostamisensa. Iäkkään oma arvio itsestä ja omasta elämästä, terveydestä, itsetunnosta ja itsemääräämisoikeudesta vahvistavat tyytyväisyyttä elämään ja tuovat arvostuksen kokemuksia sekä onnellisuutta ja nautintoja elämään. Omaiset, läheiset ja hoitajat arvioivat iäkkään elämänlaatua oman ikänsä, arvomaailmansa ja taustansa pohjalta, joten se voi olla hyvinkin erilainen kuin ikääntyneen oma näkemys. Iäkkään oma näkemys perustuu muiden saman ikäisten tilanteeseen. Nuoremmilla ei ole kokemusta vanhuudesta ja sen arvoista ja asioiden tärkeysjärjestyksestä, ja siksi moni asia voi jäädä ymmärtämättä. (Räsänen 2011, 66–73.)

Räsänen (2019, 23, 36–37) mukaan vanhustyössä vuorovaikutustaidot työntekijöiden ja vanhusten välillä ovat ensiarvoisen tärkeitä. Vanhuksilta tulee kuitenkin kysyä heidän palvelun tarpeistaan ja uskoa niitä. Terveysten- ja elämänlaadun tukemiseen kuuluu hyvä pitkäaikaissairauksien hoito ja vanhuksen omatoimisuuden, itsemääräämisoikeuden ja sosiaalisuuden tukeminen. Asumisen tuen lisäksi hyvää elämänlaatua kuvaavat vanhuksen voimaannuttava huolenpito, vuorovaikutus, välittäminen sekä hänen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojensa aktivointi. Elämänlaatu on tasapainoinen, kun

vanhuksen saama hoiva kohdentuu juuri hänelle parhaiten soveltuvilla menetelmillä. Elämänlaadun kannalta on ratkaisevaa, mitä voimavaroilla saadaan aikaan, ei niinkään voimavarojen määrä.

3.2 Toimintakyky ja sen tukeminen

Toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä arkielämän toiminnoissa, ja se on tärkeä osa vanhuksen elämänlaatua. Vanhuksen voimavaroihin kuuluu hänen arvomaailmansa, joka voi antaa merkityksen hänen elämälleen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 31–34.) Toimintakyky käsitteenä on monikerroksinen ja moniulotteinen, ja se jakautuu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (Colliander & Ruoppila 2018, 24). Toimintakyvyn eri osa-alueet sekoittuvat keskenään ja vaikuttavat toisiinsa (Räsänen 2011, 74). Vanhuspolitiikan keskeinen asia on ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen ja edistäminen. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn lisäksi niitä yhdistämään voi lisätä kokemuksellisen toimintakyvyn, jossa ihminen itse määrittelee omaa kokonaisvaltaista kokemustaan arjestaan ja pärjäämisestään. Mielen hyvinvointi tukee arjessa pärjäämistä, ja mielen voimavarat ovat keskeisessä roolissa hyvinvoinnin kannalta. (Haarni 2017, 13.)

Tulotaso, ammattiasema ja koulutus ovat yhteydessä vanhenemismuutoksiin. Alhainen sosiaalis-taloudellinen asema vaikuttaa sairastavuuteen, lyhentää toimintakykyisiä vuosia ja kokonaiselinajan ennustetta ja lisää psyykkistä oireilua. Eroja aiheuttaa myös itsetuntoa heikentävä ympäristöstä tuleva syrjintä, jolloin ihminen tuntee syyllisyyttä köyhyydestään. (Colliander & Ruoppila 2018, 34.) Vähän kouluja käyneet, pienituloiset ja raskasta työtä tehneet kokevat suurimpia toimintakyvyn menetyksiä. Suuret elämänmuutokset, kuten asuinpaikan muutos tai omaishoitosuhteen päättyminen voivat lisätä toimintarajoitteita. Alle 80-vuotiaiden terveys ja koettu terveydentila on parantunut verrattuna vanhempien, yli 90-vuotiaiden ikäluokkien terveyden ja toimintakyvyn kehitykseen. (Laatusuositus... 2017:6,15.) Toimintakyvyn yksilölliset erot voivat olla suuria, ja vanhukset osaavat kompensoida vajeita. Toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen vaikuttavat vanhuksen elämänlaatuun, pystyvyyden tunteeseen ja itsenäiseen selviytymiseen. (Räsänen 2011, 75.)

Gerontologisia tutkimuksia on tehty ikääntymisestä johtuvista fyysisen toimintakyvyn muutoksista. Sosiaalisesta toimintakyvystä tutkimuksia on vähiten. Tutkimusten kohteena on usein joku fyysinen ominaisuus, vaikkapa puristusvoima, ei niinkään se, mihin puristusvoimaa tarvittaisiin ikääntyneen arjessa. Uuden tutkimustavan mukaisesti siirrytään mitattavissa olevasta toimintakyvystä arjessa tarvittavaan ja käytettävään toimintakykyyn. Näin siirrytään tarkastelemaan ikääntyneen toimintaa ja toimintatilanteita sekä sosiaalisia käytänteitä ihmisen ominaisuuksiin kohdistuvan tutkimuksen sijasta. (Jyrkämä 2007, 197, 200–201.)

Vanhuudessa voimavaroja voidaan vahvistaa muuttamalla toimintojen tavoitteita, lisäämällä sosiaalista tukea, apuvälineiden avulla ja parantamalla elinympäristöä (Colliander & Ruoppila 2018, 32, 70). Liikkumiskyky tukee tasapainon hallintaa ja positiivista mielialaa. Elämänhalu antaa voimaa, motivaatiota ja taitoa itsestä ja omasta terveydestä huolehtimiseen. Päivittäiset rutiinit, kuten vuoteen sijaaminen ja pukeutuminen, tukevat psyykkistä toimintakykyä. Seksuaalisuus kuuluu myös vanhuksen oikeuksiin ja psyykkisen hyvinvoinnin osana sitä tulee tukea. Asumispalveluissa sosiaalista hyvinvointia tukee yhteisöllisyyden ja yksityisyyden sopiva yhteensovittaminen. (Räsänen 2019, 21–31.) Vanhimmissakin ikäryhmissä voidaan edistää ja tukea toimintakykyä ja parantaa jokapäiväisistä toiminnoista selviämistä myös kuntoutuksella ja näin tukea ikäihmisten itsenäistä elämistä (Colliander & Ruoppila 2018, 123).

Vanhus tulee palvelutaloon omana itsenään, oman elämänsä ja verkostojensa kanssa. Näiden avulla hän voi vaikuttaa uuden yhteisönsä toimintaan. Vanhus päättää itsemääräämisoikeutensa mukaisesti, millaiseen palvelutalon tarjoamaan toimintaan hän haluaa osallistua. Vanhuksen kyky toimijuteen sekä osallisuuteen ja yhteisön jäsenyyteen riippuu kuitenkin hänen toimintakyvystään. (Okulov 2008, 142.)

3.2.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky on selviytymistä arjen fyysistä aktiivisuutta vaativista toimista. Lihaskunto, yleiskestävyys ja liikkeen hallintakyky muodostavat fyys-

sisen toimintakyvyn. (Lähdesmäki & Vornanen 2019, 33–36.) Tärkein säännöllisen liikuntaharjoittelun tulos on parantunut toimintakyky ja sen kautta mahdollisuus toteuttaa toiveitaan, kyky huolehtia itsestä ja suoriutua päivän askareista (Karvinen 2019, 113). Myöhäisessäkin iässä aloitetulla kuntoilulla on positiivisia vaikutuksia koettuun onnellisuuteen, mielihyvään ja psyykkiseen hyvinvointiin. Hyvinkin vanhana voi harjoittaa tasapainoa ja asennonhallintaa. Liikuntaharjoittelun avulla voidaan ehkäistä kaatumisia ja niiden aiheuttamia tapaturmia. Suurimmat terveyshyödyt saadaan voimaa ja kestävyyttä lisääväällä liikunnalla. (Colliander & Ruoppila 2018, 101–102.) Vanhuksen fyysistä toimintakykyä tulee tukea kokonaisvaltaisesti ja monipuolisesti siten, että tavoitteet ovat realistisia suhteessa todellisiin kykyihin ja taitoihin (Lähdesmäki & Vornanen 2019, 150).

Ikääntyessä hidastuneesta reaktiokyvystä ja heikosta tasapainosta voi tulla terveyttä heikentävä vaaratekijä, jota tuki- ja liikuntaelimestön kivut lisäävät. Suurin osa vanhusten kaatumisista arvioidaan johtuvan huonosta alaraajojen lihasvoimasta ja tasapaino-ongelmista. Tasapaino-ongelmat lisäävät vanhusten liikkumisen pelkoa, joka voi johtaa suurempaan liikkumattomuuteen. Myös alaraajojen liikerajoitukset vaikeuttavat liikkumista. Ryhtimuutokset ja selkärangan jäykistyminen heikentävät tasapainoa. Olkanivelten jäykkyys vaikeuttaa ongelmia esimerkiksi pukeutumisessa. Liikunnalla voidaan hidastaa ja ehkäistä ikääntymisestä johtuvia toiminnanvajauksia sekä ylläpitää liikuntaelimestön toimintakykyä. (UKK-Instituutti.)

Liikunnan tulokset näkyvät nopeasti, ja siksi sen aloittaminen ikääntyneenäkin on palkitsevaa. Erityisesti tasapainoharjoitteet ja alaraajojen lihasvoimaharjoitukset vaikuttavat arjessa huomattavasti, kun kävely helpottuu ja turvallisuuden tunne lisääntyy tasapainon ja lihasten vahvistumisen seurauksena. Ryhmäliikunta tukee vahvasti mielen hyvinvointia tarjoamalla sosiaalista vuorovaikutusta. Harjoittelussa tulee huomioida iäkkään aiemmat liikuntatottumukset, ja sen tulee olla vapaaehtoista, kannustavaa ja tarjota myönteisiä kokemuksia. (Haarni 2017, 40.)

Kivut heikentävät vanhusten elämänlaatua ja liikkumiskykyä. Arviolta joka neljäs kärsii jatkuvista kivuista. Vanhusten kipua ei aina tunnisteta, erityisesti

muistisairaat voivat jäädä ilman asiallista hoitoa. Fyysisen toimintakyvyn heikentyminen voi johtaa nopeasti jopa vuodehoitoon, ja menetettyä toimintakykyä ei saada takaisin itsestään. (Räsänen 2019, 22–23.) Ensimmäisen vuodelepoviikon aikana lihasvoima heikentyy 3–5 % päivässä, mikä on kohtalokasta liikkumiskyvylle. Toimintakyky voi romahtaa lyhyelläkin sairaalajaksolla. Siksi vuodelepojaksot tulisi saada mahdollisimman lyhyiksi. Liikkuminen, pystyasento ja istuminen tukevat toipumista ja toimintakyvyn säilymistä. Liikunta lisää myös kivun hallintaa. (Karvinen 2019, 111–113.)

3.2.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkisen toimintakyvyn avulla vanha ihminen saavuttaa selviytymisen ja elämönhallinnan tunteita. Yksi psyykkisen toimintakyvyn osa-alueista on kognitiiviset toiminnot, joiden muutokset ovat hyvin yksilöllisiä. Muisti voi heikentyä jo hyvinkin nuorena, jollain se säilyy hyvänä vanhuuteen asti. Persoonallisuus, psyykkiset voimavarat ja mieliala näkyvät itsearvostuksessa sekä ongelmanratkaisukyvyssä ja päätöksenteossa. Minäkäsitystä ja itsearvostusta tarvitaan, kun vanhus arvioi omaa toimintaansa ja toimijuuttaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 36–37.) Iäkkäät ihmiset kokevat mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden omista elämäntilanteistaan ja omista painotuksistaan johtuen kukin yksilöllisesti omalla tavallaan. Mielen hyvinvointi perustuu elämäntaitoihin, perusvoimavaroihin ja ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin, ja se tukee ja luo toimintakykyä. (Haarni 2017, 12.)

Iäkkään ihmisen psyykkinen hyvinvointi on rakentunut eletyn elämän aikana esimerkiksi koettujen huolenpidon, onnistumisten, ongelmien, rakkauden tai rakkaudettomuuden tunteista sekä avun antamisen ja saamisen kokemuksista. Psyykkisen hyvinvoinnin ydin on itsesäätely, jonka ylläpitäminen tähtää elämönhallintaan. Nykyisin korostetaan mielen ja kehon yhteen kietoutumista psyykkisen hyvinvoinnin ja elämönhallinnan yhteydessä. Mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen kuuluu fyysisestä kunnosta, riittävästä ja laadukkaasta unesta sekä terveellisestä ravinnosta huolehtiminen. Liikunnan vaikutus mielialan kohottajana on usein välitöntä. Parhaiten mielenterveyttä tukee säännöllinen harjoittelu, johon liittyy myös sosiaalinen vuorovaikutus ja vertaistuki. (Saarenheimo 2016, 373–375.)

län myötä ihmiselle kertyy elämän asiantuntijuutta ja elämäkokemusta. Ne lisäävät usein itsetuntemusta, elämänymmärrystä ja mielen taitoja kuten kykyä selviytyä muutoksissa ja tunteiden säätelyä. Vastoinkäymiset ja haasteet tuovat oppimista ja oivalluksia ja kartuttavat onnellisuutta vanhuudessa. Mielen hyvinvoinnin voimavaroja ovat myönteinen ja hyväksyvä asenne elämään, itseensä ja toisiin ihmisiin. (Haarni 2017, 42–43.) Jos ikääntynyt hyväksyy realistisesti muutokset ja menetykset, ja osaa olla herkkä ja avoin sekä suojella omaa haavoittuvuuttaan, hän voi kohdata vanhuuden viisaasti ja aidosti. Kyseessä on eletyn elämän ja elämäntapahtumien sekä vanhuuden haasteiden ja kuoleman hyväksyminen. (Heimonen & Fried 2015, 71.)

Vanhan ihmisen mielen hyvinvointia rakentavat hyvä itsetunto, kokemus arvostuksesta ja hyväksynnästä, halu kokea onnellisuutta, iloa, rakastettavuutta ja merkityksellisyyttä sekä halu nauttia elämästä (Räsänen 2019, 24–25). Mielen hyvinvoinnin yksi tärkeimpiä osia on elämänhalu, joka antaa voimaa itsestä ja terveydestä huolehtimiseen. Tasapainoiselle mielelle on tärkeää mieliala ja ihmissuhteiden toimivuus. Hyvän psyykkisen toimintakyvyn avulla hallitaan tunteita, ajatuksia ja toimintaa. Elämän tarkoituksellisuuden tunne lisää mielen hyvinvointia, tyytyväisyyttä elämään ja parantaa itsearvioitua toimintakykyä ja terveyttä. (Räsänen 2011, 75–76.)

Mielen hyvinvoinnin voimavaroja kartuttavat kiitollisuus, armollisuus, itsensä ja muiden arvostaminen, nykyhetkestä iloitseminen, menneen elämän hyväksyminen, anteeksianto sekä huumori. Myönteinen suhtautuminen ei tarkoita kielteisten tunteiden torjumista vaan sitä, että vaikeissakin tilanteissa pyritään pohtimaan tapahtuneita eri näkökulmista ja sitä, mitä niistä voisi oppia. Myönteistä elämänasennettä on myös leikillisuus, toiveikkuus ja avoimuus uudelle. Jos hiukan hassuttelee, nauraa ja opettelee jotakin uutta, olo käy valoisammaksi. (Haarni 2017, 42–43.)

3.2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky kertoo taidosta toimia toisten ihmisten kanssa, ja se auttaa ihmissuhteiden solmimisessa ja ylläpitämisessä. Sosiaalisella toimintakyvyllä on suuri vaikutus vanhuksen fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn.

Vanhuksen tärkeimpiä toimintakyvyn ja terveyden tukipilareita on hyvin toimiva sosiaalinen tukiverkosto, jota ilman vanhus kokee usein tyytymättömyyttä elämäänsä ja turvattomuutta. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37–38.) Sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin voi kuulua osallisuutta yhteisölliseen elämään, läheisyyttä, itsestä huolehtimisen kykyä ja omien oikeuksien tiedostamista (Räsänen 2011, 77). Itsestä huolehtimista tukee itsensä tarpeelliseksi kokeminen ja hyvä itsetunto ja itsearvostus auttavat sopeutumaan hankaliin elämäntilanteisiin (Tiikkainen & Lyyra 2007, 75). Laajimmillaan sosiaalinen toimintakyky on ikääntyvän suhde koko ympäristöönsä, kapeimmillaan sillä tarkoitetaan vanhuksen sosiaalisia kykyjä ja suhteita (Jyrkämä 2007, 197).

Hyvään sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat kuunteluun ja keskusteluun liittyvät taidot, tunteiden ilmaiseminen, käsittely ja päätöksenteko. Sosiaaliset kyvyt ovat opittuja ja niitä voi opetella ja kehittää. Taitojen ylläpitäminen vaatii vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa ja palautetta omasta toiminnasta. Jos palaute on jatkuvasti kielteistä, voi vanhus alkaa vältellä vuorovaikutustilanteita. Sosiaalisuus ja aktiivinen elämä parantavat fyysistä toimintakykyä ja koettua hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämäänsä sekä pienentävät kuolemanriskiä ja kognitiivisen toimintakyvyn laskemista. (Tiikkainen 2016, 284–290.)

Moni vanhus ei ole riittävän huonokuntoinen fyysisesti ja jää vaille yhteiskunnan palveluita. Se voi johtaa sosiaalisten suhteiden puuttumiseen ja eristäytymiseen vanhuksen tahtomatta. Näin voi käydä myös, jos puolisoista toinen on toisen omaishoitaja. Fyysisen toimintakyvyn rajoitteet voivat heikentää sosiaalista toimintakykyä. Jotta sosiaalinen toimintakyky pysyy hyvänä, on tärkeää tukea vanhuksen vastavuoroisuutta vuorovaikutuksessa. (Tiikkainen 2016, 286–287.) Vanhuksen sosiaalista aktiivisuutta on kuitenkin vaikea tukea tunteematta hänen elämäntarinaansa (Räsänen 2011, 78).

Sosiaalisia suhteita, kohtaamista ja vuorovaikutusta muuttavat muistisairaus, masennus, mielenterveysongelmat tai liikuntarajoitteet. Iäkkään ihmisen voimavarojen huonontuminen heikentää sosiaalista kanssakäymistä, ja mielikuvissa entinen tuttu ihminen määritellään sairauksiensa perusteella. Vähitellen ihminen alkaa itsekin määritellä itseään sairauksiensa perusteella. (Ylä-Outinen 2012, 160.) Iäkästä ihmistä ei tule asettaa avuttoman ihmisen rooliin aiheuttomasti, vaan huonokuntoisillakin ikääntyneillä tulee olla mahdollisuus

osallistua kodin ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan. Toimintakyvyn heikentyessä sosiaaliset verkostot ovat entistä tärkeämpiä. (Kan & Pohjola 2012, 21.)

3.3 Itsemääräämisoikeus ja hyvä elämä

Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, asiakkaan mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa palveluidensa suunnitteluun ja toteuttamiseen, asioiden käsittely asiakkaan etu huomioiden ja hänen mielipiteidensä ja toivomustensa huomioiminen sekä tahdon selvittäminen linjataan asiakaslaissa (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000 / 812). Sosiaali- ja terveydenhuollossa itsemääräämisoikeus on johtava periaate. Asiakkaan omia päätöksiä täytyy kunnioittaa, ja hoitoon tai asiakkaaksi hakeutuminen ja hoitotoimenpiteisiin suostuminen tulee olla vapaaehtoista. Sosiaalihuoltoa toteuttaessa asiakkaan mielipide ja toivomukset on otettava ensisijaisesti huomioon ja kunnioitettava muutoinkin asiakkaan itsemääräämisoikeutta. (Räsänen & Valvanne 2017, 32.)

Vanhuspalveluiden asiakkaiden kohdalla voi joskus olla tilanne, jossa perusoikeudet ovat ristiriidassa. Iäkkäälle tulee taata sekä oikeus turvallisuuteen että itsemääräämisoikeus. Joskus joudutaan kuitenkin rajoittamaan perusoikeuksia toisen oikeuden suojelemiseksi. Hyvää vanhuspalvelua on esimerkiksi levottoman vanhuksen rauhoittaminen musiikin avulla tai mielekkäällä tekemisellä, ilman perusoikeuksien rajoittamista. Itsemääräämisoikeuden tukemisen ja edistämisen pohtiminen olisi tärkeämpää kuin perusoikeuksien rajoittaminen. Vanhuksen tarpeisiin vastaava palvelujen yksilöllinen suunnittelu ja päätöksenteon tukeminen edistävät itsemääräämisoikeuden toteutumista. (Ahola & Villa 2019.)

Kaikkien ikääntyneiden kokemus hyvästä elämästä ei ole samanlainen. Osalle vanhuus on myönteistä aikaa, toiset kokevat vanhuuden kielteisenä elämänvaiheena vaikeuksien kasaantumisen vuoksi. Hyvinvointi liittyy siihen, miten toimitaan omien arvojen mukaisesti hyödyntäen olemassa olevia olosuhteita. Yksilölliset tarpeet huomioidaan nykypolitiikan mukaisten yksilöllisten palvelujen tarjoamisella, palveluohjauksen ja vanhuksen omien valintojen avulla. Hyvinvoinnin kokemus on kuitenkin jokaisella erilainen, omaan elämäntarinaansa ja kokemuksiinsa perustuva. (Ylä-Outinen 2012, 124, 166.)

Valintoihin perustuva yhteiskunnallinen tilanne tarjoaa valintaan kykeneville ja sopeutuville vanhuksille edellytykset korkeaan hyvinvoinnin tasoon. Muutoksiin sopeutumattomat, huonommassa asemassa olevat vanhukset kokevat hyvinvointiaan uhkaavia elämänhallintaan liittyviä ongelmia. Vieraus ja epävarmuus vaikuttavat uhkalta, tuttu elämä koetaan turvallisenä. Turvallisen olotilan kokeminen liittyy ikääntyneen hyvinvointiin. Pyrkimyksenä on saavuttaa sisäinen tasapaino, jatkuvuus ja järjestys sekä puolustautua ulkoisia vaaroja vastaan. Arjen turva syntyy, kun turvallisuutta tuottavia asioita vahvistetaan ja sisäisiä ja ulkoisia uhkia torjutaan. Todelliset uhkat ja mielikuvat eivät aina kuitenkaan ole samanlaisia. (Ylä-Outinen 2012, 124, 166.)

Elämänlaadun arvioinnissa elinympäristön lisäksi toimeentulo, osallistuminen, harrastusmahdollisuudet ja suhteet läheisiin ja avunsaantimahdollisuudet ovat merkityksellisiä. Vanhuksen hyvässä elämässä on keskeistä elämän tarkoituksellisuuden tunne. Sitä kuvaavat ihmisarvon kunnioittaminen, mielekäs elämä, itsensä tarpeelliseksi ja hyväksi kokeminen, mahdollisuus toteuttaa itseään ja auttaa toisia ja saada olla täysivaltainen yhteiskunnan jäsen. (Ylä-Outinen 2012, 164.)

3.4 Elämän tarkoituksellisuuden tunne ja elämäntarina

Elämän tarkoituksellisuus perustuu ihmisen itse tekemiin valintoihin. Elämän tarkoituksellisuuden löytäminen on koko ihmiselämän kestävä henkilökohtainen prosessi. Tarkoituksellisen elämän tunnusmerkkejä ovat eheä minäkäsitys, tyytyväisyys elämään ja kypsä suhtautuminen kuolemaan. Ihmisen elämässä tapahtuu odottamattomia ja yllättäviä asioita, ja vaikka ihminen tuntee tehneensä parhaansa, ei elämää voi täysin hallita. Ihminen kohtaa menetyksiä koko elämänsä ajan, erityisesti vanhuutensa aikana. Läheisten kuolema ja oma heikkenevä toimintakyky ja terveys sekä lähestyvä kuolema herättävät kysymyksiä elämän merkityksestä. (Read 2016, 245–247.) Hyvien asioiden huomaaminen tuottaa tasapainoa huolille ja auttaa kokemaan elämän tarkoituksellisuutta. Ilo on pieniä rauhallisia hetkiä. (Haarni 2017, 43.)

Vanhuudessa elämän arvot ja tavoitteet muuttuvat. Itsekeskeisyys ja tarve materiaalisiin asioihin mutta myös sosiaalisiin suhteisiin vähenee. Oma pohdiskelutyö vähentää kuolemanpelkoa ja edistää viisautta. Elämän tarkoituksellisuuden tunne ja kuoleman hyväksyminen voimistuvat vanhetessa. Hyvää terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävät toiminnot sekä hyvät ihmissuhteet lisäävät elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. Arjessa näitä toimintoja ovat mm. mui-
telu, mielekkäät harrastukset ja toiminta, huumori, optimistisuus ja luovuus. Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen on henkilökohtaista, ja jokainen luo itse oman elämänsä tarkoitukset. Vanhuksen tarpeille voidaan luoda ympäristö, mutta jokaisen pitää itse kokea elämänsä merkitykselliseksi. (Read 2016, 251–255.) Luottavaisuus elämään ja tulevaisuuteen pitää yllä elämän merkityksellisyyden tunnetta. Optimistisuus voi joskus olla vaikeaa, kun oman elämän rajallisuus ymmärretään ja kohdataan menetyksiä. (Kan & Pohjola 2012, 21.)

Terveyden heiketessä vanhan ihmisen mielekäs tekeminen voi loppua ja vähentää hänen kokemustaan elämän merkityksellisyydestä. Hyvän vanhustyön keskeinen ajatus on luoda elämälle tarkoitus kaikkina aikoina ja kaikissa olosuhteissa elämän loppuun asti. Vanhukset kokevat yhteenkuuluvuutta jakaessaan keskenään samanlaisia mielenkiinnon kohteita, jotka voimaannuttavat ja tekevät elämän merkitykselliseksi. Hoitaja voi luoda vanhukselle merkityksellistä arkea pienin teoin. Vanhuksen omaa arvoa ja elämän tarkoituksellisuutta vahvistavat yhdessä oleminen, mielekäs tekeminen ja myönteisen palautteen saaminen. (Pynnönen 2019, 41–55.)

Elämäntarinassa havainnoidaan, mitä elämä on opettanut, niin hyvää kuin paha. Elämä on opettanut sopeutumaan valliseviin oloihin ja hyväksymään oman vanhenemisen sekä ymmärtämään avuntarvetta. Elämä on opettanut sopeutumaan muutoksiin. (Fagerdahl & Pystynen 2018, 28–30.) Eletyn elämän muistelu kuuluu vanhuksen psyykkiseen eheytymiseen. Muistellessaan elettyä elämäänsä vanhus alkaa ymmärtämään vaikeitakin elämäkokemuksiin, ja keskeneräisetkin asiat selkiytyvät. Muistelupiirissä voi jakaa omia kokemuksiaan ja muistojaan toisten kanssa. Yhteinen vuorovaikutuksellinen muistelu on yhteisöllistä ja sosiaalista toimintaa, joka tuottaa voimavaroja. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 269–270.)

3.5 Virikkeiden ja sosiaalisten suhteiden merkitys ikääntyneen arjessa

Ylä-Outisen (2012, 134–136) tutkimuksessa elämän mielekkyyttä lisäsi yhteydenpito sukulaisiin, ja heidän kauttaan saatiin myös uusia tuttavuuksia. Yhteiset muistot vahvistivat identiteettiä ja tarvittaessa saatava apu lisäsi turvallisuutta. Mielekkäästä toiminnasta saatiin myönteisiä kokemuksia omasta osaaamisesta ja löydettiin uusia merkityksiä arkipäivään. Ikääntyneillä on potentiaalia moniin kuntoa ja mielenvirkeyttä ylläpitävään harrastustoimintaan, jos siihen on soveltuvat puitteet. Harrastuksesta luopuminen voi aiheuttaa yksinäisyyttä ja mitättömyyden tunnetta, mutta hyvinvointia voisi tuoda pienemmillä voimavaroilla toteutettu harrastus. Collianderin ja Ruoppilan (2018, 61–62) mukaan taideharrastusten kuten laulamisen tai soittamisen avulla saadaan ystävyyssuhteita, sosiaalista tukea ja vuorovaikutusta, ja niillä on myös vaikutusta fyysiseen hyvinvointiin ja yhteisön hyvinvointiin.

Taideharrastukset ylläpitävät toimintakykyä ja tuottavat nautintoa. Eniten on tutkimuksia musiikin vaikutuksesta ikäihmisiin. Musiikin kuuntelu, soittaminen ja laulaminen vähentävät mielialaoireita ja stressiä sekä lisäävät rentoutuneisuutta, jopa kivut voivat lievittyä. Mieluisinta ja vaikuttavinta on yleensä nuoruusvuosien musiikki. Erityisesti iäkkäillä kuorolaulajilla laulaminen lisää elämänlaatua, ja heillä on tutkimusten mukaan vähemmän mielialaoireita, ja he ovat tyytyväisiä terveyteensä. Liikunnalla sekä kulttuuri- ja sosiaalisilla harrastuksilla voidaan lievittää mielialaongelmia. (Colliander & Ruoppila 2018, 101–102, 131.)

Ylä-Outisen (2012, 135) tutkimuksen mukaan ikääntyneiden toiminnat kohdistuivat heidän omien arvostustensa ja tavoitteidensa mukaisesti. Osallistumalla merkitykselliseen toimintaan ikääntynyt voi vahvistaa identiteettiään ja pitää yllä omia voimavarojaan. Toisaalta monen ikääntyneen harrastukset olivat television suuren ohjelmatarjonnan puitteissa siirtyneet kotiin. Television katselu on muuttunut osallistuvammaksi toiminnaksi, esimerkiksi jumalanpalveluksiin osallistuttiin kotisohvalla laulaen, musiikkiohjelmien mukana soitettiin itsekin ja venyteltiin voimisteluohjelmien avulla. Televisio mahdollisti myös kuuntelijana olemisen konserteissa, joihin ei olisi heikentyneiden voimavarojen tai pääsylippujen kalleuden vuoksi päässyt.

Osallistuminen yhteiseen toimintaan tarjoaa sosiaalisuutta, innostusta ja virkistystä. Koska ihminen on pohjimmiltaan laumaolento, muiden kanssa yhdessä tekeminen ja oleminen edistävät hyvinvointia. Arki rytmittyy ja siihen tulee mielekkyyttä, sisältöä ja aikatauluja. Osallistuminen ja yhdessä tekeminen antavat mahdollisuuden uuden oppimiseen, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tarpeellisuuden ja hyödyllisyyden kokemuksia. Mielen hyvinvointi vahvistuu ryhmämuotoisen, sosiaalisen toiminnan ansiosta. Huoletkaan eivät tunnu niin suurilta toisten seurassa ja yksinäisyyden ja syrjäytymisen tunteet haihtuvat. Olennaista on yhdessäolo, mahdollisuus jakaa kokemuksia ja ajatuksia ja tulla kuulluksi. Löyhempikin osallisuus voi muodostua virkistystä ja iloa tuttavaksi vuorovaikutukseksi. (Haarni 2017, 38–39.)

Uuden oppiminen antaa neljännessäkin iässä hyvinvointia ja tarkoituksellisuutta elämään sekä vahvistaa mielenterveyttä ja saattaa vähentää lääkityksen tarvetta. Psykykinen ja sosiaalinen aktiivisuus, myönteinen mieliala, terveys ja oikea ravitseminen tukevat myös muistitoimintojen säilymistä. Tiedollisia toimintoja tukevat aiempi koulutus, monipuolinen työkokemus ja älyllisesti vaativat tehtävät. Monenlainen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa kielelliseen muistiin, sujuvaan ajatteluun ja tarkkaavaisuuteen sekä alentaa riskiä sairastua demen-toiviin sekä aivo- ja verisuonisairauksiin. Tiedollisesti vireyttää esimerkiksi erilaisten pelien pelaaminen tai ristisanatehtävien ratkominen. Yksilön osallistuminen sosiaaliseen toimintaan ja erilaisiin yhteisöihin, taideharrastukset ja sosiaalinen pääoma vireyttävät. Erityisesti oman toiminnan suunnittelu, toteutus ja ohjaus vireyttävät tiedollisia toimintoja. (Colliander & Ruoppila 2018, 55–59.)

3.6 Osallisuus ja yhteisöllisyys

Osallisuudella tarkoitetaan monitasoista tuntemisen, kuulumisen ja tekemisen kokonaisuutta. Keskeisimpinä tekijöinä siinä ovat sitoutuminen, luottamus ja kuulluksi tuleminen sekä kokemus tai tunne yhteisöön tai yhteiskuntaan kuulumisesta. Osallisuus ja sen kokeminen perustuu osallistujan omaan ihmiskäsitykseen ja elämismaailmaan, ja se koostuu voimaantumisesta, elämänhallinta- valmiuksista ja identiteetistä. Tärkeää osallisuudessa on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä liittyviin asioihin sitoutumalla, toimimalla ja vaikuttamalla sekä ottamalla vastuuta seurauksista. (Jämsen & Pyykkönen.)

Sosiaalinen osallisuus torjuu syrjäytymistä tarjoamalla mahdollisuuksia ja voimavaroja sekä edistämällä taitojen kehittymistä. Se on aikaan ja paikkaan sidottu tila, johon vaikuttaa sosiaalinen toimintakyky, sosiaaliset suhteet ja osallisuuden kokemus. Sosiaalinen osallisuus perustuu yhteenkuuluvuuden tunneperäiseen kokemukseen, joten se voi olla hyvinkin erilainen osallisuuden tai osattomuuden kokemus eri ihmisillä. Osallisuuden kokemusta on vaikea arvioida ja mitata. Kokemuksellisuutta voidaan edistää tukemalla osallistumista. (Leeman & Hämäläinen 2016.) Yhteisön jäsen kokee olevansa osa omaa yhteisöään, kun hän osallistuu yhteiseen toimintaan omalla panoksellaan ja sitoutuu toiminnan toteuttamiseen. Yhteisöllisyys syntyy toimintaan osallistumalla, ja se myös synnyttää tunteen merkityksellisestä osasta omaa yhteisöä. Toiminnan merkitystä jokainen voi arvioida omassa elämässään, ja arvioida, onko hänelle hyötyä sitoutua yhteisön arvoihin ja toimintaan. (Okulov 2008, 52.)

Toimintaosallisuudessa kokemuksellisuuden tunnetta on mahdollista edistää, joten siihen liittyy myös sosiaalinen näkökulma. Sen kautta ihminen määrittelee itseään sosiaalisissa suhteissaan ja eheytyy. Toimintaosallisuus edellyttää mahdollisuutta toimia omassa esteettömässä elinympäristössä ja todellista toimintamahdollisuutta. Osallisuuden tunne syntyy toimimalla, osallistumalla ja olemalla yhdessä toisten kanssa. Asiakasosallisuus on toimintaa, jossa asiakas on mukana oman palvelunsa kehittämisessä, suunnittelussa, tuottamisessa, järjestämisessä ja arvioinnissa. Asiakasosallisuus tukee palvelujärjestelmän ja asiakastyön osallisuutta ja asiakaslähtöisyyttä. (Leeman & Hämäläinen 2016.)

Osallisuus tapahtuu ihmisten välillä kielessä, liikkeissä, katseissa ja kosketuksessa, ja siksi sen mittaaminen on vaikeaa (Isola ym. 2017, 3). Omassa elämässä osallisuus on elämistä arvostettuna, nähtynä, kuultuna, ymmärrettynä ja merkityksellisenä osana eri yhteisöjä, ryhmiä ja suhteita. Osallisuutta lisätään kohtuullisen toimeentulon ja tarvittavien palveluiden avulla. Tärkeää on huolehtia ihmisen autonomiasta ja vahvistaa elämän ennustettavuutta ja lisätä sen hallittavuutta ja ympäristön ymmärrettävyyttä. Sitä lisää palveluiden kunnioittava tarjoaminen ikääntyneelle ja ajan antaminen päätöksen tekemiseen,

näin hän pystyy rauhassa tekemään päätöksiä, vaikuttamaan niihin ja kantaamaan vastuun niistä. Osallisuutta tuetaan tarjoamalla mahdollisuutta muiden ihmisten kanssa tapahtuvaan toimintaan. (Isola ym. 2017, 25.)

Osallisuuden toteutumiseksi ihmisen täytyy tunnistaa tarpeensa ja voimavaroja. Omien tarpeiden esimerkiksi ravitsemuksen, luottamuksen ja turvan osalta tulee olla kunnossa. Osallisuuden tavoitteena on asiakkaan elämän kehittäminen erilaisten menetelmien kautta yhdessä asiakkaan ja asiantuntijoiden kanssa. Yhteiskehittämisen onnistuminen on vaiheittain etenevä, pitkä ja vaativa prosessi. Asiakkaalla ei aina ole sanoja kokemuksilleen, ja asiantuntijan on vaikea unohtaa oma asiantuntijuutensa. Muutokseen tarvitaan myös päättäjien ja päälliköiden osallistaminen. Tutustumisen ja keskustelujen kautta rakentuu yleensä luottamus, jonka pohjalta oikeat sanat ja tulokset muotoutuvat. (Isola ym. 2017, 29–32.)

Tavallisessa arkipäivässä muun toiminnan yhteydessä syntyy luontevaa yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyden kokemiseksi tarvitaan myös yksityisyyttä ja sen kokemista. Ihmisen oma mahdollisuus yksityisyyden ja yhteisöllisyyden säätelyyn lisää hyvinvointia. Ympäristöllä voidaan tehostaa yhteisöllisyyden syntymistä, mutta ympäristö yksinään ei voi synnyttää yhteisöllisyyttä. (Ylä-Outinen 2012, 137–138.) Tunneällyn avulla ihminen ilmaisee itseään ja kuuntelee muita havaitsemalla, tuntemalla, omilla tarpeillaan ja toisilta pyytämällä oman elämänsä rikastuttamiseksi. Tunneäly on yhteydessä myönteisiin tulevaisuudenodotuksiin, ja se lisääntyy vanhetessa. (Colliander & Ruoppila 2018, 60).

Osallistuminen yhteisiin tapahtumiin ja tilanteisiin tukee itsetuntoa ja tarpeellisuuden tunnetta sekä mahdollistaa erilaisia rooleja, jopa kokonaan uusia merkityksellisiä rooleja menetettyjen tilalle. Sosiaaliseen yhteisöön liittyminen edellyttää ikääntyneen itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden kunnioittamista ja huomioimista. Yhteisöllisyyttä tukee kaltaisuuden tunne, ryhmään kuuluminen, hyväksyntä sekä jäsenten sitoutuminen ja luottamus toisiinsa. Vuorovaikutussuhteissa tulee tuntee yhdenvertaisuutta, jotta yhteisöllisyyden tunne toteutuu. Yhteisöllisyys edistää hyvinvointia ja terveyttä lisäämällä kiintymystä, itsetuntoa, arvostuksen tunnetta, yhteenkuuluvuutta ja uskoa omiin kykyihin. (Tiikkainen 2016, 288–290.) Yhteisöllisyyden aikaansaamiseksi eivät

riitä pelkät turvalliset ja yhteistä toimintaa edistävät fyysiset olosuhteet, jollei vuorovaikutusta yhteisön jäsenten välillä synny (Okulov 2008, 35).

Ruotsissa on yhteisöllisyyttä kehitetty jo pitkään. Työelämäohjaajani tuliaisikirja Malmöstä kuvaa heidän projektiaan vuosilta 2007–2010, jolloin vanhusten hoitokoteihin kehitettiin tapoja aktiivisen ja merkityksellisen arjen tukemiseen. Hoitokodeissa järjestettiin säännöllisesti toimintaa, esimerkiksi viikoittain toimi viiniklubi, harrastettiin vesivärimaalausta ja rannalle lähdettiin rollaattoreilla. (Malmö stad).

Fried (2014) pohtii miten ikääntyneitä voisi ottaa enemmän mukaan vanhuspalvelulain edellyttämään oman elämänsä suunnitteluun. Vanhuus muuttuu myös toisenlaiseksi ajan saatossa, mutta vastaavatko tarjotut palvelut muutoksia? Palvelutaloissa voidaan etsiä uusia, yksilöllisiä ratkaisuja kuulumisen tunteen ja osallisuuden vahvistamiseksi mahdollisimman monelle asukkaalle. Friedin esittämät pohdinnat ovat osaltaan lähtökohtana opinnäytetyölleni.

4 HOITOTYÖ

Kunnioitus vanhustyössä lähtee vanhenemisen kunnioittamisesta. Kunnioittaminen on toisen ihmisen arvostamista elämäntapaan, taustaan, kuntoon tai asemaan katsomatta. Jokainen asiakas tulee hoitaa omien tarpeidensa mukaisesti, merkityksellistä ei ole minuuttimäärä vaan annetun ajan sisältö. (Räsänen 2019, 115.) Tuen ja avun keskellä ikääntyneellä on sama arvo ja oikeudet kuin aiemminkin, eikä hän muutu lapseksi toiminnanvajauksien ilmaantuessa. (Pynnönen 2019, 238). Ihmisen kyky korkealaatuiseen arvostuksen tunteeseen ja eettiseen toimintaan ovat kehittyneet teoreettisen tietämyksen ja oman henkisen kokemuksen kautta. Ihmisen toiminnan perustana ovat hänen arvonsa. Avaran ja runsassisältöisen arvostusjärjestelmän avulla ihminen löytää aina yhteisen kohtaamisinnan toisten ihmisten kanssa. (Purjo 2017, 54, 61.)

4.1 Vuorovaikutus ja kohtaaminen

Sosiaalinen osallistuminen lisää uskoa omiin kykyihin ja vahvistaa itsearvostusta ja tarpeellisuuden tunnetta sekä ylläpitää itsetuntoa. Hoitaja voi tukea

omalla työllään ja esimerkiksi ryhmätoiminnoilla vanhuksen sosiaalisen verkoston täydentymistä. Sosiaalinen tuki saa vanhuksen uskomaan, että hänestä välitetään ja häntä arvostetaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 277–279.) Asukkaan kanssa vietetty aika ja juttelu hoitotoimien yhteydessä vahvistaa arvostamisen ja turvallisuuden kokemista (Räsänen 2019, 28). Kalliolähde (2015, 35) huomio opinnäytetyössään, että viriketoimintaan toivotaan yksilöllisyyttä. Myös miehiä kiinnostavaa viriketoimintaa tulisi olla tarjolla. Viriketoiminnan laatu yhdistetään usein hoitajien kiireeseen. Kiireessäkin pieni keskustelu koetaan virikkeelliseksi ja pienet teot voivat merkitä paljon.

Aito kohtaaminen on olemista toista varten, antamista itsestään ja toimimalla vastuullisesti ja eettisesti toisen hyväksi. Siinä ihminen lahjoittaa toisen hyväksi omaa olemistaan. Yleensä korostetaan, että eettisesti ei ole oikeutta odottaa itselleen mitään vastiketta toiminnastaan. On kuitenkin huomioitava, että itsekkin muuttuu jossain mielessä paremmaksi ihmiseksi, ja siihen täytyy myös olla vastaanottavainen. Muutoin voi syyllistyä kuvitelmaan omasta paremmuudesta ja ylemmyydestä huonompiensa ja vähäisempiensä elämän parantajana. Tämä ajattelutapa voi johtaa ns. auttajan syndroomaan. Siihen ei tule sairastua, vaan tulisi nöyrästi hyväksyä myös oman kasvun mahdollisuus ehkä kaikkein pienintä tukea vaativien ihmisten avulla. (Purjo 2017, 79.)

Kiireisen hoitotyön lomassa hoitajalta vaaditaan asennetta, innostusta ja läsnäoloa toteuttaa asukkaalle merkityksellisiä, aitoja kohtaamisia, joiden yhteydessä hän voi tuoda asukkaan arkeen laulua, liikuntaa tai muistelua. Hoitajan uskallus olla omana itsenään hoitotyössä on aidon kohtaamisen edellytys, jolloin myös hoitajan kosketus kertoo hänen tunteistaan ja asenteistaan. (Soini 2017, 50.) Hoitotyössä kosketuksen kautta välittyy myötäeläminen, lämpö ja läsnäolo, joka edistää tai estää hoidon vaikutusta. Hoitotyö vaikuttaa kokonaisvaltaisesti tajunnan kautta sekä kehollisesti. (Näslindh-Ylispangar 2012, 67.) Hoitajan voimavarana on herkkyys, jota tarvitaan empaattiseen hoitotyöhön, ja herkkään vanhukseen tarttuu helposti niin viha kuin ilokin (Sarvimäki 2015, 11).

Elämän merkityksellisyys on vanhukselle olemassaolon kulmakivi. Hoitajien kanssa voi yhdessä miettiä asioita, jotka ovat tuoneet vanhuksen elämään merkitystä. Vanhuksen kokemus hänelle itselleen tärkeästä tehtävästä edistää

hänen toimintakykyään ja terveyttään. Vanhuksen elämänpiiriin kuuluvat muistot ja tunteet. Muistot tekevät mahdolliseksi kokonaisvaltaisen elämän, johon kuuluu menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. (Näslindh-Ylispangar 2012, 12–19.) Elämän mielekkyyttä lisää vaikeinakin hetkinä tieto, että ihminen jatkaa kehitystään vielä vanhanakin (Haarni 2017, 43). Monet ikääntyneet ovat löytäneet elämänsä tarkoituksellisuuden tässä ja nyt, sen sijaan että etsisivät sitä tulevaisuudessa (Fried 2015, 113).

4.2 Asukkaiden toimintakyvyn tukeminen

Palvelukeskus on monen vanhuksen viimeinen koti, ja sen tulee tarjota perustarpeita, kuten turvallisuuden tunnetta. Vanhuksen tulee voida luottaa palveluntarjoajan palvelun laatuun ja turvalliseen asumiseen. Palveluilla tulee tukea vanhuksen omatoimisuutta, itsemääräämisoikeutta ja sosiaalisuutta. Yksilöllinen toimintakykyisyyden tukeminen on vanhukselle osoitus hoivan laadusta. (Räsänen 2019, 36–38.) Tärkeää on tukea omannäköistä arkea myös silloin, kun ikääntyneen toimintakyky ja voimavarat ovat heikentyneet (Pynnönen 2019, 234). Laitoshoidossa asukkaan koko maailma voi olla osaston kokoinen ja hoitaja hänen maailmankuvansa. Hoitotoimenpide voi olla vanhuksen ainoa vuorovaikutustilanne ja lähikontakti toiseen ihmiseen. (Näslindh-Ylispangar 2012, 12–19.)

Pitkäaikaishoidossa olevien vanhusten oma ajatus toimintakyvystään on usein erilainen kuin sairaanhoitajan. Hoitaja ajattelee olevansa ammattilainen ja käyttää usein teoreettista ja muodollista ammattikieltä, jossa korostuu hänen osaamisensa ja pätevyytensä työtehtävässään. Oppikirjat ja viralliset hoitopolitiikat vaikuttavat hoitajien puhetapaan vahvasti. Hoitaja määrittelee toimintakyvyn päivittäisiksi toiminnoiksi kuten liikkuminen, pukeutuminen ja syöminen, ja käyttää puheessaan ammatillisissa toimintakykymittareissa käytettäviä määritelmiä kuten fyysinen ja psyykinen toimintakyky. Vanhus puolestaan kokee toimintakyvyn olevan kaikkea hänen arkipäiväistä toimintaansa, hoitajien mainitsemien lisäksi kuuleminen, näkeminen, piirtäminen ja kirjoittaminen ja jopa television katselu on hänen toimintakykyään. Jollekin voi piirtäminen olla merkityksellinen taito, hoitajan työssä sillä ei välttämättä ole merkitystä. (Lehto ym. 2017, 15–22.)

Hoitaja tukee vanhuksen arkea, toimintakykyä ja päivittäistä toimintaa yhdessä hänen ja mahdollisesti läheisten kanssa tehdyn konkreettisen hoitosuunnitelman avulla. Suunnitelma tehdään moniammatillisesti vanhuksen hoivaan osallistuvat eri ammattilaiset huomioiden. Toimintakyvyn voimavarat selvitetään elämäntarinan ja toimintakyvyn eri osa-alueiden kokonaisvaltaisen arvioinnin avulla. Suunnitelma pidetään ajan tasalla, jolloin se on työväline kaikille yhteistyötahoille. Hoitotyön ammattilainen osaa keskustella tasavertaisesti vanhuksen kanssa ja ohjata häntä ratkaisemaan itse omia ongelmiaan ja etsimään niihin ratkaisuja. Vanhuksen voimaantuminen on hoitajan ja vanhuksen välisen yhteistyön tavoitteena, ja vanhus oppii luottamaan omiin taitoihinsa. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 107–117.) Kuntouttavan työotteen osaava hoitaja huolehtii iäkkään hyvästä perushoidosta ja tukee häntä kaikissa päivittäisissä toimissa. Iäkkään voimavaroja omatoimisuuteen tulee tukea kiireessäkin. (Kan & Pohjola 2012, 61.)

Perheenjäsenten odotukset hoidolle perustuvat asukkaan kunnioittamisen ja itsemääräämisoikeuden tukemiseen. Hoitajan työ perustuu korkealaatuiseen hoitotyöhön ja osallisuuden, sosiaalisuuden ja kokonaisvaltaisen toimintakyvyn tukemiseen. Asukkaan hyvinvoinnin tukena on hoitokodin positiivinen ilmapiiri ja hoitajien hyvät vuorovaikutustaidot. (Kiljunen ym. 2018, 1018–1025). Henkilökunta voi työssään rutinoitua, ja vanhat tavat arjen kiireessä voivat estää asukkaan aidon kohtaamisen ja asiakaslähtöisyyden. Joskus elämänlaatumyönteisiin työskentelytapoihin ei ole halua eikä motivaatiota. (Räsänen 2019, 37–38.)

Asukkaan heikentynyt liikkumiskyky on hoitajan kannalta myös haaste itsemääräämiskyvyn näkökulmasta. Fyysinen auttaminen voi helposti johtaa myös ihmisen tahtoon ja ajatteluun vaikuttamiseen esimerkiksi pukeutumisen suhteen. Hoitajalla ei ole oikeutta valita ikääntyneen vaatetusta, vaikka auttaisikin pukeutumisessa. Usein ikääntynyt myös lakkaa yrittämästä itse, kun hoitajan apua on käytettävissä. Liikkumiskyvyn menettäminen koetaan erityisesti uhkaksi elämänlaadulle, ja siksi kävelytuokiot ja istumasta ylös nousut tulisi olla osa toimintatapaa. Yhdessäolon ja yhteisöllisyyden kokemukset ovat tärkeitä, ja hoitokeskustelujakin voidaan tehdä kävellen. (Karvinen 2019, 114–117.)

Hoitotyön ammattilainen voi ajatella, että ikääntyneen aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukeminen vaativat omaa työnkuvaa laajempiin tarpeisiin vastaamista. Kaikki asukkaan tukiverkoston kuuluvat tukevat hänen arkensa toteutumista. Hoitajalle on erityisen tärkeää nähdä asukkaan voimavarat ja tutkia yhdessä hänen kanssaan elämää ja arkea. Hyvä ohjaus tuo ikääntyneelle toivoa ja tukee häntä osallisuuteen. Aktiivisen arjen tukemisessa tärkeintä on aktiivinen kuuntelu, joka kertoo hyväksynnästä ja empatiasta. Kuuntelemalla hoitaja asettuu ikääntyneen asemaan toistamalla kuulemansa asian, jolloin ikääntyneellä on mahdollisuus tarkentaa ja korjata kertomaansa. Tärkeää on tahto kuulla mitä ikääntynyt haluaa todella sanoa. (Pynnönen 2019, 245–257.) Oman elämäntarinan jakaminen hoitajan kanssa vaatii luottamusta, jonka syntymiseksi hoitajalta vaaditaan kunnioitusta ja elämäntarinan arvostamista (Pynnönen 2019, 237).

Vanhuksen toimintakyvyn tukemiseksi täytyy ymmärtää hänen elämänsä kokonaisuutena. Fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen toimintakyky sekä toimintaympäristö muodostavat vanhuksen voimavarat arjessa selviytymiseen. Vanhuksen elämäntarina on tunnettava, jotta ymmärretään, millainen hänen toimintakykynsä on ollut elämän kuluessa. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 64–66.)

Vanhuksen elämäntarinan tuntemisen lisäksi elinympäristö, kiinnostuksen kohteet ja totutut tavat tulisi huomioida. Vuoteessa oleva asukas voidaan huomioida sosiokulttuurisesti, vaikkei hän enää suoriutuisi arkisista toimistaan. (Riekkinen-Tuovinen, 24.) Hyvää oloa tuottaneita asioita, esim. musiikkia ja tanssia, voidaan tuoda arkeen (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 67–68). Hoitaja saa vanhuksen muistoja kuuntelemalla kokonaiskuvan hoidettavastaan, hänen elämänsä kulusta ja merkityksellisistä tapahtumista. Muistelu avaa uusia näkökulmia hoitotyöhön ja tuo siihen molemminpuolista iloa. Ohjatut muisteluhetket perustuvat vuorovaikutussuhteeseen, jossa vanhus kokee olevansa arvostettu. (Kan & Pohjola 2012, 79–80.)

Palvelukeskuksessa arkipäivän virikkeiden avulla voidaan vahvistaa asukkaan itsetuntoa ja myönteistä minäkuvaa sairauden ja heikentyneen toimintakyvyn ajattelun sijaan. Hoitotyön vaativuus ja kiire ovat usein esteenä hyödyntää tai-

teita ja kulttuuria työssä. Yhdessä tekeminen ja kokeminen lisäävät yhteisöllisyyttä ja antavat hyviä kokemuksia sekä asukkaille että hoitajille. Hoitajien työhyvinvointi paranee samalla kun asukkaiden hyvinvointi ja mieliala parantuvat, jos hoitajilla vain on uskallusta heittäytyä luovaan toimintaan. Työpäiviin tulee mielekkyyttä ja uutta sisältöä, ja hoitajat kokevat työnsä eettisesti paremmaksi. Hoitajat toivovat työhönsä ohjausta ja selkeää aikataulutusta järjestääkseen työnsä ohessa virikkeellistä toimintaa. (Soini 2017, 50–51.)

Iloisena tehty työ voi olla kutsumustyötä, ja motivaatio saa työskentelemään mahdollisimman eettisesti: tärkeää ei ole se, mitä tekee, vaan miten sen tekee. Ilman läsnäoloa ja sisäistymistä hoitotyö jää näennäiseksi ja ulkokoh- taiseksi. Iloisena tehty työ kohentaa vanhuksen elämää erilaisissa elämänti- lanteissa. Ilo nostaa vanhuksen arjesta ja edistää terveyttä ja antaa voimaa. Huumori edistää muistamista, oppimista ja terveyttä sekä estää kipua ja kärsi- mystä. Nauru edistää vanhuksen ja työyhteisön hyvinvointia. (Näslindh-Ylis- pangar 2012, 173–176.)

4.3 Henkilökunnan ohjaus ja johtaminen

Johtamisen ja päätöksenteon pohjana tulee olla eettiset ohjeet. Arvoperustan tulee olla vanhuksen ihmisarvoa, omaa tahtoa, vakaumusta, persoonallisuutta, tapoja ja kulttuuria kunnioittavaa sekä vanhuksen yksityisyyttä suojaavaa. (Ju- misko ym. 2017, 174.) Hoitoa tulee hoitopaikassa antaa samalla tavalla kuin oltaisiin hänen kotonaan. Eettiset ohjeet perustuvat näihin arvoihin, jotka ta- kaavat vanhukselle itsemääräämisoikeuden, oikeudenmukaisuuden ja tasa- arvon, turvallisuuden, hyvän oireenmukaisen hoidon, hyvän elämän ja arvok- kaan kuoleman, luottamuksen ja avoimuuden, rehellisyyden sekä toimivan yh- teistyön. (ETENE 2008, 3–4.)

Ikääntyneet tarvitsevat yksilöllistä kohtelua, ja asiakaslähtöisessä organisaa- tiossa hoito on yksilöllistä. Hoitohenkilökunnan tulee edistää vanhuksen ter- veyttä ja toimintakykyä. Siihen vaaditaan oikeanlaista asennetta, tietoa van- husten sairauksien erityispiirteistä, taitoa motivoida ja tukea vanhusta omaan tekemiseen sekä itsenäistä päätöksentekoa. Hyvään työskentelyyn kuuluvat läsnäolo, kannustaminen ja välittäminen, mutta myös jämäkkyys, ongelmiin puuttuminen ja aikaansaavuus. Johtajan luoma asiakaslähtöisyyden ilmapiiri

korostaa asiakkaan hyvää elämää ja elämänlaatua, ja hänen tulee sitä korostaa kaikissa toimissaan. Johtaja viestii ikääntyneiden ihmisten kunnioittamisen omalla esimerkillään, ja johtamisellaan hän osoittaa iäkkäitä arvostavaa toimintakulttuuria työyhteisössä. Arvostuksen ilmapiiri vaatii syntyäkseen kaikkien työntekijöiden panoksen. (Räsänen & Valvanne 2017, 29–31.)

Vanhuksen toimintakykyä arvioidessa on tärkeää käyttää lääketieteellisen arvioinnin sijasta gerontologista lähestymistapaa. Siinä vanhuksen sairauksia ei arvioida, vaan hänen toimintakykynsä, terveytensä ja suorituskykynsä ovat voimavaroja arjessa selviämiseen. Käytännön hyvällä johtamisella saavutetaan edellytykset vanhuksen arkisen toimintakyvyn tukemiseen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 348–350.) Uudenlaisten palveluiden organisoinnin yhteydessä pienikin uusi muutos voi saada suuria mittasuhteita ja tehdä työpaikan arjesta kaaosta. Työtä tulee kehittää jatkuvasti, jotta kerralla ei tulisi liikaa paljon ohjausta ja tukea vaativia muutoksia. (Räsänen & Valvanne 2017, 38.)

Palvelutalon asukkaat antavat henkilökunnalle mielellään vastuun ohjaamisestaan ja aktivoimisestaan vuorovaikutuksen ja toiminnan piiriin. Näin henkilökunnanalla on vastuuta yhteisöllisyyden toteutumisesta, mutta myös riittävän itsenäisyyden takaaminen. Jos henkilökunta ymmärtää yhteisöllisyyden merkityksen ja osaa toimia siellä erilaisten asukkaiden ja erilaisten tarpeiden mukaisesti, silloin yhteisöstä muodostuu asukkaidensa näköinen. (Okulov 2008, 35).

4.4 Henkilökunnan hyvinvointi ja motivoituminen

Asiakaslähtöisyys hoitotyössä perustuu johtamisella määriteltyihin asenteisiin, arvoihin ja käyttäytymiseen. Toiminnan tärkein tavoite on asiakkaan hyvä elämä ja elämänlaatu, ja se tulee määritellä yhdessä asiakkaan, työyhteisön ja johdon kesken. Kun työntekijät tietävät työnteon oikea tarkoituksen, heidän motivaationsa paranee. Asukkaalle fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden lisäksi hyvää elämänlaatua merkitsevät elinympäristö ja sen ilmapiiri sekä tarjotut palvelut. Kaikille osa-alueille on eduksi, jos ikääntynyt osaa iloita ja nauttia elämästä sopeutuen ja hyväksyen. (Räsänen & Valvanne 2017, 21–29.)

Vuorotyötä tekevän jaksamisen kannalta on tärkeää saada päivittäin riittävästi unta sekä huolehtia työpäivän aikaisesta riittävästä palauttavasta tauotuksesta. Hyvällä työvuorosuunnittelulla pyritään riittävään lepoon ja työstä palautumiseen. Siihen päästään yhteistyöllä työntekijöiden kanssa, tekemällä työvuorot mahdollisimman pitkälle jaksolle ja antamalla yhtenäisiä vapaajaksoja. Liian pitkiä työvuoroja tulisi välttää ja työvuorojen väli tulisi olla vähintään 11 tuntia. Myötäpäivään kiertävä nopea vuorojärjestelmä on kolmivuorotyötä tekevälle suositeltava. (Työterveyslaitos.)

Työntekijän omaa jaksamista ja työssä onnistumista tukee itsensä kehittäminen. Motivaatio pysyy yllä ja työtä jaksaa tehdä, kun löytää työlleen tarkoituksen. Työn palkitsevuus ja kiitos tulevat arjen pienistä hetkistä. Työ on fyysisesti ja psyykkisesti kuormittavaa, ja vuorotyö voi aiheuttaa sosiaalista kuormittumista. Oma yksityiselämä vaikuttaa myös työhyvinvointiin. Hyvä ja oikeudenmukainen johtaminen, riittävät resurssit ja terveellinen työympäristö ovat työnantajan tuki työnhyvinvoinnille. (Räsänen 2018, 134–135.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Opinnäytetyön tilaaja ja työn tarkoitus

Opinnäytetyöni tilaajana on Palvelukeskus Valkealan Iltatähti Kouvolan Valkealassa. Valkealan Iltatähti ry on voittoa tavoittelematon yhdistys, joka on perustettu vuonna 1971. Yhdistyksen tavoitteena on tuottaa hoitoa, hoivaa ja erilaista viriketoimintaa vanhuksille ja vammaisille kodinomaisissa olosuhteissa. Tavoitteena on kannustaa asukkaita omatoimisuuteen ja yhteisöllisyyteen fyysisistä ja psyykkistä kuntoa tukien ja asukkaiden itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Iltatähteen haetaan asuntohakemuksella, joka on saatavilla myös sähköisesti. (Valkealan Iltatähti ry.)

Palvelukeskus Iltatähteen kuuluu useita rakennuksia. Ensimmäisenä rakennettu Vanha Iltatähti on yksikerroksinen rivitaloasunnoista koostuva yksikkö. Vuokra-asuntoja on 41 kpl, ja ne on tarkoitettu ensisijaisesti palveluseteliasukille. Asunnoissa on keittomahdollisuus, asukkaat voivat myös käydä ruokailmassa ruokasalissa. Uusi Iltatähti on valmistunut vuonna 2004. Uuden palvelupuolen ensisijaisesti palveluseteliasiakkaille tarkoitettuja asuntoja on 23 kpl kahdessa kerroksessa. Kaikki Iltatähden palvelut ovat saatavissa sekä

Vanhan Iltatähden että uuden palvelupuolen asuntoihin. Palveluasunnoista peritään vuokra ja palveluista maksu määräytyy tuntiperusteisesti palveluntarpeen mukaan. (Valkealan Iltatähti ry.)

Iltatähteen kuuluu lisäksi kolme uudehkoa senioritaloa itsenäisesti asumaan pystyville ikääntyneille, Tähtelä I, Tähtelä II ja Tuike. Taloissa on 81 esteetöntä vuokra-asuntoa, joista maksetaan vuokra. Mahdollisista palveluista maksetaan tarpeen ja saatavuuden mukaan. Iltatähdessä on myös 21- paikkainen tehostetun asumisen yksikkö, joka tarjoaa ympärivuorokautista hoivaa. (Valkealan Iltatähti ry.) Terveys- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä Kymsote valitsee asukkaat tehostettuun palveluasumiseen.

Iltatähdessä on runsaasti yhteisiä tiloja asukkaiden käyttöön. Kaikissa senioritaloissa on yhteisiä seurusteluauioja, ja palvelukeskuksessa on kaikille yhteinen ruokasali, kokoushuoneita ja kuntosali. Talon keskeinen sijainti ja luontevat kontaktit lähiympäristöön elävöittävät arkea. Ruokasalissa kokoontuu eri yhdistyksiä, ja talosta oleva suora yhteys terveyskeskukseen helpottaa asukkaiden arkea ja lujittaa talon henkilökunnan ja terveydenhuollon moniammatillista yhteistyötä.

Iltatähden hoitotyön perustana on aito välittäminen ja lämminhenkisyys. Kiireetön läsnäolo kertoo asukkaan kunnioittamisesta ja eletyn elämän arvostamisesta. Kuntouttavan hoivatyön avulla asukkaita kannustetaan omien voimavarojensa käyttöön ja ylläpitämiseen. Kaikille asukkaille on nimetty oma vastuuhoitaja. (Valkealan Iltatähti ry.) Iltatähdessä ei ole erillistä virikeohjaajaa, vaan toimintaa järjestävät monet vapaaehtoiset toimijat ja talon henkilökunta omien töidensä ohella. Iltatähti on voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka hallinnosta ja taloudesta vastaa yhdistyksen hallitus ja toiminnanjohtaja. Päivittäisestä toiminnasta vastaavat toiminnanjohtajan lisäksi toiminnanohjaajat, sairaanhoitajat, fysioterapeutti ja lähihoitajat.

Opinnäytetyöni kohdistui uuden Iltatähden ja senioritalojen asukkaille ja heille palvelua tarjoavalle henkilökunnalle. Opinnäytetyöni lähtökohtana oli työelämälähtöinen tarve toiminnalliselle ja kuntouttavalle toiminnalle. Iltatähden asukasmäärä on viime vuosien aikana kasvanut voimakkaasti, ja Iltatähden hoitotyön mukainen aito asukkaista välittäminen saisi opinnäytetyöni kautta uusia

käytäntöjä. Asukkaiden kanssa yhteistyönä syntyneet ehdotukset on tarkoitus viedä talon työtapoihin.

Opinnäytetyössäni etsin keinoja ja uutta toimintatapaa henkilökunnan ja asukkaiden jatkuvaan vuorovaikutukseen talon toiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli saada asukkaista kootun ryhmän ajatusten ja toiveiden pohjalta heille mieluisaa viriketoimintaa ja iloa elämään. Henkilökunnan jäsenten tulisi tasapuolisesti jokaisen omassa työvuorossaan tarjota viriketoimintaa ja tukea siten asukkaan toimintakykyä. Opinnäytetyöni ei tuottanut virikemateriaalia, koska sitä on runsaasti saatavilla eri järjestöjen tuottamana sekä painettuna materiaalina. Tarkoituksena oli osallistaa asukkaita oman viriketoimintansa suunnitteluun ja rohkaista heitä osallistumaan tarjottuun viriketoimintaan.

Opinnäytetyön tuotoksen avulla työntekijä voi työvuorossaan kehittää työtapoja itselleen sopivaksi ja omien mieltymystensä mukaisiksi. Siten se tukee myös jokaisen työntekijän eettistä työskentelyä ja yksilöllistä osaamista sekä tuo vaihtelua työnkuvaan. Asukaslähtöisyyden avulla työtapo muuntuu ja kehittyy ajan myötä.

Ilta-tähden toimintaympäristö ja toimintatapa on minulle tuttu, olen toiminut palvelukeskuksessa ruokapalveluyrittäjänä lähes 15 vuotta. Antoisa ja monipuolinen yhteistyö vuosien aikana innosti minua opinnäytetyön tekemiseen ja asukkaiden hyvinvoinnin kehittämiseen. Koko opintojeni ajan talossa tekemäni virikkeellinen työ, tekemäni projektityö sekä opiskeluuni kuuluva harjoittelujakso ovat syventäneet osaamistani. Ne tukivat ymmärrystäni asukkaiden tarpeista ja toiveista ja henkilökunnan mahdollisuuksista vastata niihin. Asukkaiden elämäntarinoiden kuuleminen ja osallisuus heidän kokemuksiinsa sekä kokemani luottamus ovat tuottaneet opinnäytetyöprosessissa myös itselleni suurta iloa ja antaneet oppia sekä intoa työskentelyyn.

5.2 Toiminnallisen opinnäytetyön eteneminen ja toteutus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä valmistuu tuotos, jonka kehittämisessä on mukana toimijoita eri työvaiheissa. Vuorovaikutussuhteeseen kuuluu keskusteluja, uudenlaista toimintaa, arviointia, palautteen antamista ja saamista sekä

vertaistukea. Kehitystyön tuloksena syntyy uusi idea. (Salonen 2013, 5–7.) Työ on hyvä jakaa eri vaiheisiin hyvän lopputuloksen aikaansaamiseksi. Aluksi tarvitaan kehittämistarve, jota suunnitellaan, kentällä tehdään esivaihe ja sitten työstetään. (Salonen 2013, 17–19.) Tuotoksen lisäksi kirjoitetaan raportti, jonka avulla selvitetään miksi, mitä ja miten tekijä on opinnäytetyönsä tehnyt ja millainen prosessi on ollut. Raportti kertoo itse työn tekemisestä, ja tuotos kohdistuu käyttäjä- ja kohderyhmälle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65).

Kehittämistyöni luonne tukee tutkimustavan valintaa. Kehittämiskohteet ovat asukaslähtöisiä ja nousevat suoraan heidän toiveistaan. Asukkailta saadun tiedon avulla tähdätään uusiin käytänteisiin ja kehitellään taloon uusi toimintamalli.

Opinnäytetyölleni sain aiheen toiminnanjohtajan kanssa käydyssä keskustelussa keväällä 2019. Hän esitti tarpeen aktivoida koko henkilökunta osallistumaan viriketoimintaan ja siten tukemaan asukkaiden toimintakykyä. Aihe vaikutti mielenkiintoiselta, ja aloitin opinnäytetyöni suunnittelun. Aiheeni vahvistettiin toukokuussa 2019 ja sain sille ohjaajan. Kesän aikana luin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja tutkimuksia sekä kokosin opinnäytetyön teoriaosuutta. Suunnitteluseminaarini oli 9.10.2019. Sen jälkeen hain Iltatähden hallitukselta heidän toiveistaan vapaamuotoisesti tutkimuslupaa, joka myönnettiin nopeasti.

Pohdin pitkään, miten voisin toteuttaa kehitystyötäni, ja hylkäsin erilaiset haastattelut ja kaaviot. Halusin tehdä jotain konkreettisempaa ja asukaslähtöisempää, joten päädyin havainnoivaan menetelmään ja kerhomuotoiseen toimintaan. Siinä sain selkeitä asukaslähtöisiä ideoita, kun asukkaat itse ovat toimintansa kehittäjiä, virikkeiden kokeilijoita ja suoran palautteen antajia. Hirsjärvi ym. (2007, 207–212) selvittävät miten havainnointi toimii tutkimustyössä. Tieteellinen havainnointi on näkemisen lisäksi tarkkailua, jolla saadaan suoraa tietoa ryhmien, yksilöiden tai organisaatioiden käyttäytymisestä ja toiminnasta. Se on todellisen maailman ja elämän havainnointia ja tutkimista, tosin aineiston keruu vie paljon aikaa. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu ryhmän toimintaan jäsenenä jakamalla myös omia elämäkokemuksiaan ja asettuu osaksi heidän maailmaansa. Osallistuja havainnoijana kysyy kysymyksiä, mutta ei tee niistä omia tulkintojaan.

Opinnäytetyötäni tein Iltatähden asukkaista kootun asukasryhmän kanssa koontumalla 25.11.2019-12.3.2020 välisenä aikana seitsemän kertaa. Iltatähden toiminnanohjaajan avulla koottiin kahdeksan asukkaan ryhmä, ja heille annettiin myös kutsukirje, josta ilmeni, että kyseessä oli opinnäytetyöni (LIITE 1). Ryhmässä oli yksi mies ja seitsemän naista, ja he olivat iältään 77–91-vuotiaita. Ryhmästä paljastui paljon taiteellisia lahjoja ja kädentaitoja, keskusteluhalukkuutta ja hyvää kuuntelemisen taitoa sekä halua kehittää yhteistä virike-toimintaa, jolle tarvitaan kuitenkin käynnistäjä. Elämän ilo ja yhteisöllisyys olivat vahvasti läsnä toiminnassa. Jokaiseen kokoontumiskertaan sisältyi myös pieni viriketuokio, iloksi ja virkistykseksi. Liitteenä on päiväkirjani kerhon toiminnasta (LIITE 2).

Miellekartan avulla hahmotellaan graafisesti kokonaisuuksia ja kootaan luovasti tietoa helposti muokattavaan muotoon. Miellekartassa valitun aihepiirin käsitteet ja niiden väliset suhteet muodostavat kokonaisuuden. Kun miellekartta tehdään ryhmässä, se kuvaa ryhmän yhteistä näkemystä. Miellekartan keskellä esitetään pääaihe, joka haarautuu erilaisiin aiheeseen kuuluviin tai siitä mieleen tuleviin osatekijöihin. (Työelämävalmennus tevere.)

Kehitystyöni tueksi piirsin miellekartan, joka osoittautui innostavaksi malliksi työskentelylle. Työn edistyminen oli koko ajan nähtävillä. Asioihin palattiin ja niitä saatiin hyvin limitettyä yhteen. Asukkaat pohtivat keinoja, joilla henkilökunta voi tukea toimintaa. Ryhmässä keskustelimme paljon asukkaiden elämäntarinoista ja toiveista tuleville vuosille. Miellekartan avulla pohdimme asukkaiden kykyjä ja voimavaroja osallistua yhteiseen toimintaan. Opinnäytetyön keskeinen aihe oli miellekartan keskellä: *hyvä elämä*. Piirsin miellekartan paperiversiona, kokoaminenkin oli asukkaille virikkeellistä toimintaa. Tiedon kerääminen oli iloinen ja voimaannuttava tapahtuma. Muistelua, keskustelua ja ideoita oli paljon. Esittelen valmistuneen miellekartan seuraavassa luvussa.

5.3 Opinnäytetyön eettisyys

Ihmisiin kohdistuvassa tutkimustyössä tutkijan tulee kunnioittaa tutkimukseen osallistuvien itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa sekä kulttuuriperintöä. Tut-

kimuksesta ei saa aiheutua riskejä, haittoja eikä vahinkoja. Ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet suojaavat tutkimuksen aihepiirissä olevia ihmisiä, erityisesti tutkijan ja tutkittavien tapaamisissa eettiset kysymykset korostuvat. Tutkimukseen osallistuminen tulee olla täysin vapaaehtoista, ja siitä on oikeus kieltäytyä ja keskeyttää osallistuminen myös kesken tutkimuksen ilman erityistä syytä. Tutkimukseen osallistuvilla on oltava tietoa, mihin heidän kauttaan kerättyä tietoa käytetään, ja osallistumiseen liittyviin kysymyksiin tulee vastata. Tutkimuksen tavoitteista ja siihen osallistumisen mahdollisista riskeistä ja haitoista tulee antaa totuudenmukainen kuva. (Kohonen ym. 2019, 7–9.) Tutkijan tulee viitata muiden kirjoittamiin töihin ja heidän julkaisuihinsa asianmukaisesti ja antaa niille merkitys ja arvo omassa työssään ja tutkimuksessaan sekä tuloksia julkaistessaan (Varantola ym. 2012, 6).

Opinnäytetyössäni käyttämäni lähteet on merkitty asianmukaisesti sekä tekstiin että lähdeluetteloon. Käytännön osuus perustui Iltatähdessä tekemääni kerhomaaiseen työskentelyyn. Kaikki kirjaukset tein asukkaiden nähden kerhossa eri värisille tarralapuille ja kerhosta kirjoitin päiväkirjaa. Päiväkirjan ja tehdyn työn esittelin ryhmäläisille, ja he ovat todenneet kirjaukseni kerätyn tiedon mukaiseksi. Iän lisäksi en kerännyt muita henkilötietoja, ja ketään ei voi tunnistaa työssäni. Selvitin asukkaille usein, että osallistuminen ja vapaaehtoista ja siitä voi luopua halutessaan. Kirjallista sopimusta asukkaat eivät halunneet. Kuukaan ei halunnut lopettaa kesken, vaan toiminnalle toivottiin jokaisella kokoon-tumiskerralla jatkoa.

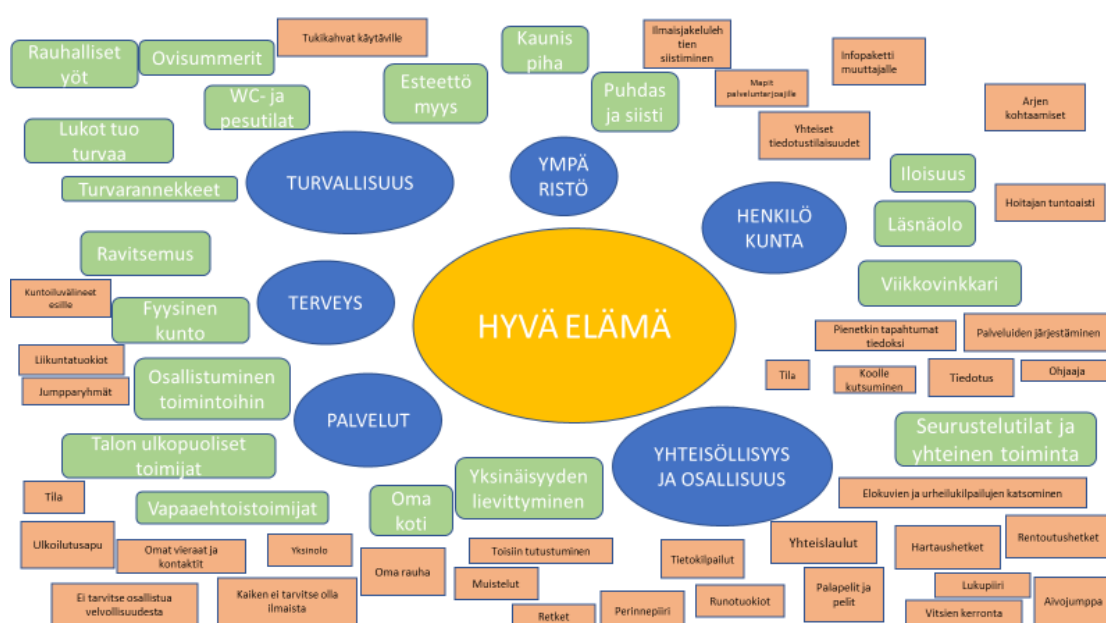
Oma työskentelytapani oli asukkaita kunnioittavaa ja heidän mielipiteitään arvostavaa. Ilmapiiiri kokoontumisissa oli avoin ja suvaitseva sekä kaikkia osallistujia kannustava. Kokosimme miellekarttaa avoimesti keskustellen, jokainen sai sanoa mielipiteitään ja ajatuksiaan ja kirjasin asioita huolellisesti. Myös raporttiin on kirjattu vain asukkaiden omia mielipiteitä.

6 MIELLEKARTAN ESITTELY

Miellekartan keskellä ja pohdintamme kohteena oli *hyvä elämä*. Sitä selvitimme miettimällä: 1. Mitä se on? 2. Mistä se koostuu? 3. Miten henkilökunta voi auttaa ja tukea asukkaita hyvään, toimintakykyiseen elämään ja elämän

ilon säilyttämiseen? En tehnyt erikseen kirjallista kyselylomaketta, vaan kirjasin kaikki saamani vastaukset ja ehdotukset tarralapuilla miellekarttaan. Myöhemmin kirjoitin saadut tulokset ja tulostin ne erivärisille papereille ja leikkasin niistä pyöreät tai soikeat palaset, jotka liimasin pahville.

Otin miellekartasta valokuvan, siirsin sen tietokoneelle ja muokkasin kuvankäsittelyohjelmalla. Lopuksi liitin kuvan opinnäytetyön päiväkirjaan. Lisäksi piirsin ja kirjoitin Powerpoint-ohjelmalla seuraavan kuvan, jonka jälkeen esittelen sanallisesti mitä sillä haluttiin kertoa. (Kuva 1.)



Kuva 1. Kerhossa valmistunut miellekartta.

6.1 Ympäristö ja henkilökunta sekä psyykinen toimintakyky

Ilta- tai yö-tilat on ympäristönä puhtas ja siisti ja piha on kaunis. Yhteisiin tiloihin kerrotaan ilmaisjakelulehtiä ja muuta ylimääräistä postia, joita voisi säännöllisesti yhdessä siistiä. Aulatiloihin voisi koota mapit palveluntarjoajista ja muusta tarvittavasta tiedosta. Henkilökunnalta toivotaan muutaman kerran vuodessa järjestettävää tilaisuutta, jossa saisi tietoa talon yhteisistä asioista ja olisi mahdollisuus keskusteluun. Taloon muuttavalle asukkaalle toivotaan hyvää alkuinfopakettia yleisistä asioista. Sen kokoaminen olisi henkilökunnan ja asukkaiden yhteinen projekti.

Hyvää elämää tukee saatavilla olevat riittävät palvelut. Talon palveluihin ja niiden monipuolisuuteen ollaan tyytyväisiä. Henkilökunta ja vapaaehtoiset auttavat palveluiden järjestämisessä heille, jotka eivät itse pysty esimerkiksi käymään kaupassa. Iloista mieltä ja psyykkistä toimintakykyä tukevat monet palveluntuottajat. Esimerkiksi seurakunnan järjestämät tilaisuudet, kansalaisopiston kerhot, sotaveteraanien kerhot, monet musiikkitapahtumat, Lions-klubien järjestämät tilaisuudet ja ulkoilutusapu sekä kaverikoirat ovat tuoneet paljon iloa elämään ja siten tukevat psyykkistä toimintakykyä.

Henkilökunnan merkitys asukkaiden viihtyvyyteen on suuri. Iltatähden henkilökunta koetaan ammattitaitoiseksi ja ystävälliseksi. Iloinen tervehtiminen, hymy ja läsnäolo on tärkeää, ja erityisesti asukkaan nimen muistaminen vaikkei hoitosuhdetta olekaan, tuntuu hyvältä. Pienet kohtaamiset arjessa tuovat paljon iloa. Asukkaat kokevat tärkeäksi mutkattoman ja helpon tapaamisen johtajan kanssa. Apua on saatavilla koko henkilökunnalta, kun sitä tarvitaan. Henkilökunta julkaisee viikoittain viikkovinkkaria, johon kirjataan viikon toimintaa. Siihen voisi merkitä pienetkin tapahtumat, siten niihin olisi helpompi osallistua. Avunsaanti arjessa on tärkeää.

”Kun vaan muistais olla kiitollinen.”

Pohdin toiminnanjohtajan ja toiminnanohjaajan kanssa keinoja toiveiden tuomisesta päivittäisiin käytäntöihin. Talon palvelutarjonta on laatutekijä kilpailutuksessa, ja toiminnan kehittäminen kohottaa palvelun laatua. Viriketoiminnan jämäköittäminen, suunnitelmallisuus, toimintaan sitoutuminen sekä tehtäviin nimetty henkilö ovat toimintamallin lähtökohtia. Jos virikkeiden tarjoamista ja toimintatuokioiden ohjaamista ei määritellä kenenkään tehtäväksi, ne jäävät puuttumaan muiden hoitotoimien ja kiireiden vuoksi tarjonnasta. Hoitajat tukevat asukkaan toimintakykyä päivittäisten hoitotoimien yhteydessä. Tämä toiminta on asukaslähtöistä ja henkilökohtaista, ja sitä on myös sijaisten helppo toteuttaa. Suunnitelmallisen viriketoiminnan lähtökohtana on työvuorosunnittelu.

6.2 Terveys ja ravitsemus sekä fyysinen toimintakyky

Hyvään terveyteen asukkaat mieltävät fyysisestä kunnosta huolehtimisen, hyvän ravitsemuksen ja jaksamisen osallistua yhteiseen toimintaan. Fyysistä

kuntoa voi kohentaa harjoittelemalla. Seurustelutiloissa voisi olla pieniä kuntoiluvälineitä, vaikkapa käsipainoja, joita voisi nostella esimerkiksi ruokailuun odotellessa. Kuntosaliin toivotaan eri kuntoisille omia ryhmiä ja rentoutushetkiä. Pieniä liikuntatuokioita ja aivojumppaa myös hoitotoimien yhteydessä olisi hyvä olla säännöllisesti. Asukkaan toimintakykyisyyden tukemiseen hoitajalla tulee olla hyvä tuntoaisti ohjata ikääntynyttä.

Asukkaat kertovat omasta päivittäisestä liikunnastaan:

”Ruokalaan kävely on jo jonkinlainen lenkki.”

”Koipia heilutan johonkin suuntaan.”

Turvallisuus on merkittävä asia palvelutalossa asumista. Levollinen ja turvallinen olo lisäävät viihtymistä. Asuntojen esteettömyys ja turvalliset wc- ja pesutilat tukevat toimintakykyä. Ovisummerit, henkilökohtaiset turvarannekkeet ja tieto avun saamisesta puhelimitse läpi vuorokauden antavat turvallisuuden tunnetta. Käytävillä toivotaan tukikahvoja, jotta liikkuminen olisi turvallisempaa.

Monipuolinen ruokavalio tukee toimintakykyisyyttä. Iltatähdessä on mahdollisuus yhteiseen lounasruokailuun, joka on samalla sosiaalista toimintaa parhaimmillaan. Ruoka on vaihtelevaa ja herkullista, ja jokainen saa itse valita päivän monipuolisesta tarjonnasta mieluisan ruokavaihtoehdon. Toimintakykyä ja kotona pärjäämistä tukee myös mahdollisuus valmistaa ruokaa omassa asunnossa. Henkilökunnan avulla moni saa ravitsevan aamupalan omassa kodissaan ja samalla myös tukea psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämiseen.

6.3 Yhteisöllisyys ja sosiaalinen toimintakyky

Yhteisöllisyys ja osallisuus koetaan tärkeimmiksi syiksi senioriasumiseen haakeutumiseen. Iltatähden seurustelutiloissa voi viettää yhteistä aikaa, jolloin yksinäisyys lievittyy. Kotiin voi kutsua vieraita tai viettää aikaa omassa rauhasaan. Omat vieraat ja sosiaaliset kontaktit talon ulkopuolelta lisäävät elämän iloa. Kaikki vierailut ovat odotettuja ja toivottuja.

Yksinolo koettiin myös tärkeäksi.

”Yksinolo ei oo kuitenkaan yksinäisyyttä.”

”Joskus haluaa miettiä vanhoja asioita.”

Toisiin asukkaisiin tutustuminen ja positiivisen ilmapiirin vaaliminen on asukkailla tärkeää. Asukkaista on jo muodostunut monenlaisia ryhmiä, joiden toimintaan ei ole kuitenkaan velvoitetta osallistua. Asukkaat voisivat keskenään järjestää erilaista toimintaa, kuten hartaushetkiä, joihin talosta tarvitaan vain tila ja ryhmän koollekutsuminen. Kerhotoimintamme yhteydessä pohdimme yhteisten hartaushetkien järjestämistä, ja niitä järjestettiin jo kaksi kertaa opinäytetyön kirjoittamisen kuluessa. Toimintamme on siten saanut aikaan konkreettista tulosta. Yhdessä voi katsoa elokuvia ja urheilukilpailuja, kun saa tilan ja tiedotuksen hoidettua.

Yhdessä on hyvä olla.

”Meillä on niin paljon käyttämättömiä lahjoja.”

Hoitajien toivotaan järjestävän pientä viriketoimintaa säännöllisesti. Tärkeintä on ryhmän kokoaminen ja toiminnan käynnistäminen kokoontumiskerran aluksi. Erilaista aivojumbppaa kuten tietokilpailuja tai selityspelejä olisi tärkeä olla ohjelmassa.

Yhteislaulutuokiot ovat toivottuja, myös mielellään kuunnellaan runoja jonkun toisen esittämänä. Vitsien kerronta tuo iloa arkeen. Yhdessä voidaan koota palapelejä ja pelata erilaisia pelejä kuten Skip-Boa, rommikuppia tai Unoa. Kaikkeen tarvitaan järjestäjä ja koollekutsuja, peli lähtee kyllä pienen käynnistämisen jälkeen käyntiin. Lukupiiri, muistelupiiri sekä perinnepiiri olivat toiveissa. Niihinkin tarvitaan ohjaajaa, jotta piiri pysyisi mielenkiintoisena ja kaikkia kuultaisiin. Muistelu koetaan tärkeäksi osaksi hyvää arkea ja yhteisöllisyyttä ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemista.

Kaikki toiminta on mukavampaa yhdessä ja aika kuluu nopeammin.

”Tämä on nyt minun perheeni.”

Toiveet viriketoiminnalle olivat melko pieniä ja helposti toteutettavia. Tärkeimmäksi nousi henkilökunnan osallistuminen toimintaan, lähinnä jokaisen kerran käynnistäjänä ja materiaalin tuojana. Pienetkin tuokiot ovat tärkeitä, kun ne ovat säännöllisiä. Hetkistä saa myös kieltäytyä, velvollisuudesta ei kenenkään tarvitse osallistua. Kaiken ei tarvitse olla myöskään ilmaista, toiminnan kuluja ollaan valmiita jakamaan. Yhteiset retket toisivat iloa elämään.

Ryhmässä kehiteltiin paljon ideoita toiminnalle ja niiden saamiseksi talon rutii-neihin. Koko ryhmä pohti asukkaiden yhteistä etua.

”Tästä meidän ryhmästä on puuttunut kateus.”

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ilta-tähden asukaskunta on toimintakyvyltään vaihtelevaa. Monen asukkaan fyysinen toimintakyky on alentunut, mutta osallistuminen yhteiseen toimintaan onnistuu hyvin. Joillakin taas psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn alentuminen heikentää osallistumista toimintaan, vaikka fyysistä toimintakykyä vielä olisikin jäljellä. Tämä asettaa haasteita asukkaiden toimintakyvyn tukemiselle ja erilaiselle viriketoiminnalle. Myös asukkaiden keskinäiset suhteet voivat rajoittaa toimintaa. Isoon palvelukeskukseen mahtuu erilaisia persoonallisuuksia, niin asukkaissa kuin hoitohenkilökunnassakin. Kuntouttavan työotteen avulla asukkaan omia kykyjä tuetaan.

Palveluiden tuottaminen ja tarjoaminen lähtee ensisijaisesti toiminnalle osoite-tusta työajasta ja taloudellisista resursseista. Talon johdon myönteinen asenne ja toive toiminnan kehittämistä ohjaavat työvuorosuunnittelua. Työvuorosuunnittelussa viriketoimintaan ja sen suunnitteluun varattu aika kertoo siitä panostuksesta, mitä toimintaan ollaan valmiita sijoittamaan. Mitä esimerkiksi kahden työtunnin aikana / viikko saadaan aikaan? Jos työntekijä käyttää tunnin toiminnan suunnitteluun ja materiaalin etsimiseen, voisi hän toisen tunnin ohjata ryhmää. Kerran viikossa toteutettuna päästään hyvään alkuun, ja asukkaiden joukostakin voi löytyä ohjaajia ja käynnistäjiä erilaisille toimin-noille, kun tapa saadaan juurrutettua taloon. Se vaatii kuitenkin ponnistelua, sitoutumista ja pitkäjännitteisyyttä. Innostus tuottaa iloa ja tehostaa toimintaa.

Toimintamallin toteuttaminen voi alkaa pienessä mittakaavassa, tai vaihtoehtoisesti käynnistysvaiheessa jollekin työntekijälle voidaan antaa suurempi vastuu toiminnan käynnistäjänä pidemmällä aikavälillä. Työvuorosuunnittelussa tulisi määritellä työntekijälle selkeä työaika viriketoiminnalle. Toiminnan järjestäminen on tällä hetkellä satunnaista, ja sitä ohjaavan omaan innostukseen perustuvaa. Kun työvuorolistaa suunnitellaan, voi samalla miettiä kuka ohjaa ja millaista toimintaa, sekä kirjataan tapahtuma suoraan viikkovinkkariin. Työn-

tekijän kanssa keskustelu voi synnyttää täysin uudenlaista toimintaa. Henkilökunnalla on monenlaista osaamista, jota ei ole tullut ajatelleeksi viriketoiminnan lähteeksi.

Ideoina viriketoiminnalle asukkaat toivoivat erilaista kerhotoimintaa, joissa voitaisiin pohtia esimerkiksi entistä arkielämää, ruokamuistoja, käsityömuistoja, rakentamista ja kodin sisustusta. Näihin ohjaaja voi koota pieniä esineitä tai kuvia internetistä. Ohjaajan tärkeimpinä tehtävinä on käynnistää keskustelua sekä tukea ja innostaa muistelua. Viikonloppuisin talossa on hiljaisempaa, ja silloin on toiveena yhteisiä elokuvatuokioita. Näihin henkilökunnan tehtävänä on tiedotus viikkovinkkarissa. Elokuvia voidaan katsella Yeti-jättitabletilta (Valkealan Iltatähti ry). Sen avulla voidaan myös mm. pelata erilaisia pelejä ja järjestää virtuaaliretkiä. Pelihetkien yms. järjestäminen esim. ruokailun jälkeen vaatii myös tiedotusta.

Ruokasaliin kokoonnutaan ennen ja jälkeen ruokailujen, ja siihen yhteyteen voi järjestää pientä fyysistä aktiviteettia. Käytävällä voi odotellessaan nostella hernepusseja tai pyöritellä hartioita. Tähänkin toimintaan henkilökunta voi ohjailla omalla esimerkillään ja neuvoillaan. Asukkaita muistutellaan ja ohjaillaan osallistumaan tapahtumiin, näin passiivisemmat ja muistisairaavat saadaan mukaan toimintaan.

Monet toiminnot vaativat henkilökunnalta melko pientä panostusta, tärkeimpänä nostettiin käynnistäjän rooli. Talossa on paljon ulkopuolista toimintaa, mutta myös rauhallisia hetkiä, joihin pienen panostuksen toimintaa voisi lisätä täydentämään ulkopuolista tarjontaa ja vaihtoehdoksi niille. Talon toimintaan voidaan myös motivoida omaisia ja läheisiä, moni voisi tulla toimintaan mukaan tai jopa itse tuottaa toimintaa.

8 EHDOTUKSIA JATKOTUTKIMUKSIKSI

Asukkaiden kanssa työskentely oli antoisaa ja heillä oli paljon ideoita. Tästä on hyvä jatkaa toiminnan kehitystyötä. Työn mielekkääksi kokeminen motivoi henkilökuntaa. Uusien toimintatapojen juurruttamiseksi isoon palvelukeskukseen olisi mahdollista tehdä useita jatkotutkimuksia. Ehdotuksiani ovat:

1. Iltatähdessä olevan Yeti-jättitabletin hyödyntäminen viriketoiminnassa ja valmiin materiaalin tuottaminen henkilökunnan käyttöön tukisi toiminnan saatavuutta ja helppoa käyttöönottoa. Koneelle voisi ladata valmiita kokonaisuuksia erilaisten teemojen alle ja helpolla muokkauksella ne toimisivat pitkään.
2. Miten omaiset saadaan mukaan talon yhteisölliseen toimintaan, joko tuottajina tai osallistujina? Kyselytutkimuksen avulla voisi kartoittaa omaisten mahdollisuuksia toimijuuteen.
3. Mikä koetaan palvelutalossa asuttaessa esteeksi tarjottuun toimintaan osallistumiselle, miksi vain aktiivisimmat osallistuvat? Onko syy tarjotun toiminnan laadussa tai sopivan vaihtoehdon puutteessa? Tässä voisi myös selvittää onko viriketoiminta talossa lisääntynyt ja miten se on vaikuttanut asukkaiden toimintakykyyn. Onko mukaan saatu sellaisia asukkaita, jotka eivät aikaisemmin ole osallistuneet toimintaan?
4. Kartoitus henkilökunnan erityisosaamisesta. Mitä työntekijällä olisi annettavana yhteisölle, ja miten se vaikuttaisi omaan työssä jaksamiseen ja osaamiseen.
5. Henkilökunnan kokemuksia, onko työnkuva muuttunut? Miten asukkaan toimintakyvyn tukeminen on lisääntynyt työssä. Onko asukkailta saatu ideoita toiminnan kehittämiseen?

Viriketoiminnan ja yhteisöllisyyden merkityksestä palvelutalossa asuville on tehty useita tutkimuksia. Asukaslähtöisyyttä palvelujen suunnittelussa ei kuitenkaan ole paljon hyödynnetty. Käytin opinnäytetyössäni Seija Okulovin lissensiaatin tutkimusta vuodelta 2008, jolloin palveluasumisen rakentamisvauhti alkoi kiihtyä Suomessa: ”Yksinolo ois aika orpoo” – vanhusten palveluasumisen yhteisölliset tekijät palvelutalon asukkaiden kokemuksissa. Okulov (2008, 135) toteaa tutkimuksessaan, että yhteisöllisyys edellyttää asukkaiden aktiivisuutta ja omatoimisuutta, ja heikentyvä toimintakyky huonontaa myös osallisuutta. Hyvät suhteet muihin asukkaisiin voivat kuitenkin saada heikompienkutoisenkin mukaan yhteiseen toimintaan. Henkilökunta on asukkaiden kanssa saman yhteisön jäseniä, ja heidän toimintansa on merkittävä toiminnallisuuden toteuttajana.

Tuulikki Ylä-Outinen (2012, 135, 172–174) totesi väitöskirjassaan, että ikään-
tynyt voi pitää yllä voimavarojaan osallistumalla merkitykselliseen toimintaan.
Tutkimuksessaan hän toteaa, että tulevaisuudessa vanhustyön ongelmana tu-
lee olemaan vastaaminen erilaistuvaan palvelutarpeeseen. Tähän tarvitaan
asukkaiden, henkilökunnan ja tutkijoiden yhteiskehittämistä. Oma opinnäyte-
työni vastasi tähän tarpeeseen, ja huomasin, että viriketoiminnan tulee olla eri-
tasoista, eri kuntoisille asukkaille räätälöityä toimintaa.

Marja Soini (2017, 49) on koonnut opinnäytetyösään haastattelututkimuksella
tietoa palvelukeskuksen asukkailta heidän mielekkäästä arjestaan. Hänen tut-
kimuksensa johtopäätöksensä oli, että asukkaiden oli itsensä vaikea miettiä
mitä he toivoisivat arkeensa. Asukkaat olivat tyytyväisiä ja toiveet olivat pieniä.
Tulokset vastaavat myös oman opinnäytetyöni tuloksia, toiveita tosin sain
esille vähitellen asukkaita rohkaisemalla. Soini (2017, 49) toteaa opinnäyte-
työssään, että hoitajat ovat tulevaisuusversta- työskentelyn jälkeen oivalta-
neet, että perustyöhön on helppo lisätä sosiaalista sisältöä ja läsnäoloa.

Tiina Aalto-Munne (2015) on käyttänyt aiemmassa lltatähteen tekemässään
opinnäytetyössään asukkaista koottua ryhmää yhteiskehittäjänä. Heidän
työnsä oli palvelujen ja asumisen kehittämistä. Asukkaiden osallisuus toteutui
hienosti hänen työssään. Aalto-Munne (2015, 42) toteaa, että yhdessä tarkas-
telemalla, toisia kuuntelemalla ja refleктоimalla löydettiin uusia voimavaroja ja
mahdollisuuksia.

9 POHDINTAA

Opinnäytetyöni eteni ajallisesti suunnitelmani mukaisesti, ja oli minulle opinto-
matka vanhusten elinpiiriin. Olen tyytyväinen, että varasin reilusti aikaa työ-
höni, koska asiat jäsentyivät ja sain riittävästi aikaa kertaamiseen ja syventä-
miseen asukkaiden kanssa. Kerhossa asukkaiden uskallus ja rohkeus puhua
ja jakaa kokemuksia lisääntyivät kerta kerralta. Asukkaat jakoivat kanssani hy-
vin avoimesti elämäänsä ja kertoivat elämäntarinoitaan. Ryhmässä oli paljon
iloa ja naurua, toki surullisiakin asioita käsiteltiin. Menetykset ja surut olivat ar-
jessa läsnä, mutta ryhmässä haluttiin unohtaa murheet ja keskittyä arjen posi-
tiivisiin asioihin.

Ryhmä antoi voimaa jäsenilleen, ja sain itselleni paljon eväitä kehittyä tulevaisuuden työssäni. Kirjoista saatu oppi tuki kehittymistäni ikääntyneen toimintakyvyn tukemiseen ja erilaisten ratkaisujen pohtimisessa. Ammatillinen osaamiseni kehittyi ja tiedollinen osaaminen lisääntyi. Kerhomainen työskentely opetti lisää ryhmässä toimimisesta ja opin kuuntelemaan herkällä korvalla, sanojen taakse voi kätkeytyä viestejä, joita tarkentamalla saa paljon uutta tietoa. Opin tukemaan asukkaan psyykkistä toimintakykyä järjestämällä tilaa ja saamalla hiljaisemmankin asukkaan mukaan kehitystyöhön. Opin tukemaan osallisuutta.

Tutkimusmenetelmänä osallistuva havainnointi toimi työni kannalta erittäin hyvin. Omien kokemusteni jakaminen Iltatähdessä asuneiden, jo edesmenneiden vanhempieni omaisena yhdisti minut ryhmään. Näin sain itsekin oppia yhteisöllisyyden voimasta.

Vaikka opinnäytetyöni ei tuottanut alaa mullistavaa keksintöä tai innovaatiota, koen sen tuoneen työyhteisöön kuitenkin sen hyödyn mitä sillä lähdettiin tavoittelemaan. Asukkaiden oivallus mahdollisuudesta vaikuttaa omaan toimintaansa toteutui hienosti jo talven aikana hartaushetkien ja toivelauluvirsien laulamisen muodossa. Henkilökunta lähti ilolla ja innolla toteuttamaan heidän toivettaan. Oman osallisuuden vahvistuminen oli selkeää, mutta miten se jatkuu tulevaisuudessa? Miten asukkaita tuetaan toimintansa suunnittelussa? Saadaanko henkilökunta aktivoitua viriketoiminnan tarjoamiseen? Opinnäytetyön puitteissa ei ollut mahdollista toteuttaa saatuja tuloksia käytännön työssä. Jos nyt aloittaisin työni uudelleen, keskittyisin pienempään osa-alueeseen ja pyrkisin viemään tulokset suoraan talon toimintaan.

Työyhteisön tarkastelu sisältä päin asukkaan näkökulmasta sai huomaamaan kuinka pienistä asioista hyvä hoidon ja palvelun laatu koostuu. Kun ikääntyneet ovat tyytyväisiä saamaansa palveluun, heidän voi olla vaikea pyytää viriketoimintaa. Asukkailta tulisi kuitenkin pyytää toiveita toimintaan säännöllisesti esimerkiksi talossa olevaan palautelaatikkoon. Päivittäiseen työhön liitetynä virikkeellinen toiminta lisää sekä henkilökunnan että asukkaan arjen sisältöä ja monipuolisuutta. Hoitotyön ja palvelujen laatu ovat henkilökuntaa houkuttavia ja siten myös esimiehen työtä helpottavia tekijöitä esimerkiksi työssä viihtymi-

sen ja jaksamisen sekä sijaisten saatavuuden suhteen. Talon arvojen mukainen työ toteutuu myös viriketoimintaa laajentamalla. Kehitystyö vaatii paljon asennetta, sitoutumista ja riittävästi aikaa toteutuakseen.

Vanhuus muuttuu ja uudet sukupolvet vaativat uudenlaista toimintaa. Tulevaisuudessa viriketoiminnaksi ei riitä lukupiiri tai neulontatuokio, vaan toiminnan tulee olla yksilöllisempää ja tarjota elämyksiä. Uudet digitaaliset toiminnat tulevat osaksi vanhuspalveluita, ja viriketoiminnan ja kuntoutuksen tarjonta monipuolistuu. Osallisuus ja yhteisöllisyys korostuvat, ja asukkaiden henkilökunnan toimintaa ohjaava merkitys lisääntyy. Toisaalta palvelukeskuksissa asuvat voivat olla toimintakyvyltään aikaisempia asujia heikkokuntoisempia, joten eri tasoista viriketoimintaa tulee olla tarjolla.

Maamme väestö ikääntyy ja ikääntyneiden toimintakyvyn tukemiseen ja edistämiseen tulee panostaa. Laitoshoitoa vähennetään samalla kun kotihoitoon panostetaan ja tarjotaan entistä monipuolisempia palveluita kotona asumisen tueksi. Palvelukeskuksiin halutaan asumaan monipuolisen hoivan ja palveluiden piiriin. Senioriasuminen ja uudet yhteisölliset ikääntyneiden asumismuodot kokoavat ikääntyneitä samoille asumisalueille. Yhteisöllisyys sekä asukkaiden ja henkilökunnan yhteisesti kehittämä toiminta tukevat toimintakyvyn säilymistä. Toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen kohdennetut panostukset näkyvät vähitellen, ajan kuluessa.

Kun asukkaat saavat olla mukana oman toimintansa suunnittelussa, se sitouttaa heitä myös osallistumaan yhteiseen toimintaan. Tunne oman elämän hallinnasta lisää elämän merkityksellisyyden tunnetta, ja auttaa selviytymään vaikeuksista. Elämönhallintaan kuuluu myös tunne itsemääräämisoikeuden toteutumisesta, kun saa olla vaikuttamassa omien asioidensa suunnitteluun ja päätöksiin. Mieluisa toiminta lisää psyykkistä hyvinvointia, joka puolestaan antaa valmiuksia fyysiseen ja sosiaaliseen toimintaan. Jokaisen ihmisen oikeus tulla kuulluksi ja nähdyksi toteutuu yhteisen toiminnan avulla. Elämän ilo on tarttuvaa!

LÄHTEET

Aalto-Munne, T. 2016. Vireryhmä osallisuuden edistäjänä. Seniorit yhteiskehittäjinä. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/110799/Aalto-Munne_Tiina.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 8.1.2020].

Ahola, S. & Villa, S. 2019. Vanhuksen itsemääräämisoikeus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sttinfo.fi/tiedote/vanhuksen-itsemaaraamisoikeus?publisherId=64021107&releaselid=69869553> [viitattu 11.1.2020].

Colliander A-L. & Ruoppila, I. 2018. Ikäihmisten voimavarat myöhäisessä iässä. Hankasalmi: Psykosoft Oy.

ETENE. 2008. Vanhuus ja hoidon etiikka. Valtakunnallisen terveydenhuollon eettisen neuvottelukunnan (ETENE) raportti. 2.painos. Helsinki: Etene- julkaisuja 20. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisuja+20+Vanhuus+ja+hoidon+etiikka.pdf/34d9870b-d612-4952-8265-dcb7961dc3ab/ETENE-julkaisuja+20+Vanhuus+ja+hoidon+etiikka.pdf> [viitattu 20.1.2020].

Fagerdah, J. & Pystynen, J. 2018. Elämäntarina-ajattelu tehostetussa palveluasumisessa vanhuksen näkökulmasta. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/145265/Fagerdahl_Julia%20Pystynen_Julia.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 23.1.2020].

Fried, S. 2015. Kuulumisen tunne on osallisuutta ja vahvistaa kokemusta elämän tarkoituksellisuudesta. Teoksessa: Heimonen, S. & Fried S. (toim.) Vanhuuden mieli. 2. painos. Ikäinstituutti.

Fried, S. 2014. Osallisuuden ydin kumpuaa osallistumisesta ja kuulumisen tunteesta. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Fried_Osallisuus_ss_36_37_Hoivapalvelut_2_2014.pdf [viitattu 23.1.2020].

Haarni, I. (toim.) 2017. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Suomen mielenterveysseura. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ikaantyvamieli_korj2_print.pdf [viitattu 19.1.2020.]

Heimonen, S. & Fried S. 2015. Haavoittuvuus ja kimmoisuus. Teoksessa: Heimonen, S. & Fried S. (toim.) Vanhuuden mieli. 2. painos. Ikäinstituutti.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.–14., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari S. & Keto-Tokoi A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 6.1.2020].

Jumisko, E., Hyry-Honka, O. & Saranki-Rantakokko S. 2017. Vanhustyön esimiehen arvoympäristö ja eettinen stressi. Teoksessa: Kulmala, J.(toim.) Parmpi vanhustyö. Menetelmiä johtamisen kehittämiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M., Karisto A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jyrkämä, J. 2012. Toimijuus ja terveyden edistäminen. Teoksessa: Näslindh-Ylispangar, A. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Jämsen, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-i%C3%A4ljiill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf> [viitattu 18.1.2020].

Kalliolahde, N. 2015. Viriketoiminta vanhusten palvelukodin asukkaiden näkökulmasta. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103990/Opinnaytetyo_Kalliolahde_Noora.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 20.1.2020].

Kan, S. & Pohjola, L. 2012. Erikoistu vanhustyöhön. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karvinen, E. 2019. Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa: Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauppi, E., Määttänen, R., Salminen, T. & Valkonen, T. 2015. Vanhusten pitkäaikaishoidon tarve vuoteen 2040. Kunnallissalan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 90. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kaks.fi/wp-content/uploads/2015/08/Vanhusten-pitk%C3%A4aikaishoidon-tarve-vuoteen-2040.pdf> [viitattu 6.1.2020].

Kiljunen, O., Kankkunen, P., Partanen, P. & Välimäki, T. 2018. Family members' expectations regarding nurses' competence in care homes: a qualitative interview. *Caring Sciences*. Volume 32, issue 3. (1018–1026) PDF-raportti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1111/scs.12544> [viitattu 28.1.2020].

Kohonen, I. & Kuula-Luumi, A. Spoof, S-K. (toim.) 2019 Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf [viitattu 9.3.2020].

Kuntaliitto. 2017. Asumispalvelut ja laitoshoido. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/asumispalvelut-ja-laitoshoido> [viitattu 6.1.2020].

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. 2017:6. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf [viitattu 6.1.2020].

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980> [viitattu 6.1.2020].

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812> [viitattu 11.1.2020].

Leeman, L. & Hämäläinen R-M. Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Pohdintaa käsitteiden sisällöstä. Yhteiskuntapolitiikka 81 (2016):5 (586-594). WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131350/YP1605_Leemann&Hamalainen.pdf?sequence=2 [viitattu 18.1.2020].

Lehto, V., Jolanki, O., Valvanne, J., Seinelä, L. & Jylhä, M. 2017. Understanding functional ability: perspectives of nurses and older people living in long-term care. Journal of Aging Studies. Volume 43. Pages 15-22. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi-org.ezproxy.xamk.fi/10.1016/j.jaging.2017.09.001> [viitattu 28.1.2020].

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Malmö stad. 2009. Möjligheternas bok. Guldstunder i de äldres vardag. Malmö: Holmbergs.

Näslindh-Ylispangar, A., 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Okulov, S. 2008. "Yksinolo ois aika orpoo"- vanhusten palveluasumisen yhteisölliset tekijät palvelutalon asukkaiden kokemuksissa. Lisensiaatin tutkimus. Yhteisösosiaalityö. Kuopion yliopisto. Sosiaalityön- ja sosiaalipedagogiikan laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=8b97024e-f15b-4794-b2f5-a6d8cb920bd8> [viitattu 17.3.2020].

Purjo, T. 2014. Arvot ovat ihmisen toiminnan perusta. Tampere University Press. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100703/Purjo_Arvot.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 20.1.2020].

Pynnönen, K. 2019. Vanhojen ihmisten elämän tarkoituksellisuuden tukeminen. Teoksessa: Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pynnönen, K. 2019. Toimiva vuorovaikutus tukee aktiivista arkea. Teoksessa: Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Read, S. 2016. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3.–4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Riekkinen-Tuovinen, S. 2018. Sosiokulttuurista vanhustyötä paikantamassa. Tutkimus erilaisissa vanhusten asumisympäristöissä. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2703-3/urn_isbn_978-952-61-2703-3.pdf [viitattu 5.1.2020].

Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Rovaniemi, Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Keuruu: Printek.

Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa: Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Räsänen, R. & Valvanne, J. 2017. Vanhustyö tarvitsee uudenlaista johtamista – tavoitteeksi asiakkaan hyvä elämänlaatu. Teoksessa: Kulmala, J. (toim.) Parempi vanhustyö. Menetelmiä johtamisen kehittämiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saarenheimo, M. 2016. Vanhenemisen ja terveyden erityiskysymyksiä. Mielenterveys. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3–4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 16.3.2020].

Sarvimäki, A. 2015. Elämän tarkoitus, merkitys ja mielekkyys vanhuudessa. Teoksessa: Heimonen, S. & Fried S. (toim.) Vanhuuden mieli. 2. painos. Ikkäinstituutti.

Soini, M. 2017. Mielekäs ja merkityksellinen arki ikääntyneiden palvelukeskuksessa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Terveyden edistämisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201703022866> [viitattu 19.1.2020].

Sosiaalihuoltolaki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301> [viitattu 6.1.2020].

- Tilastokeskus. 2017. Väestöennuste. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://ek.fi/wp-content/uploads/web_vaestopyramidi.html [viitattu 6.1.2020].
- Tiikkainen, P. 2016. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3 –4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Tiikkainen, P. & Lyyra T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa: Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Työelämävalmennus tevere. Käsite- ja miellekartat (mind map). WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tevere.fi/menetelmat/kasite-ja-miellekartat-mind-map/>. [viitattu 28.1.2020].
- Työterveyslaitos. Suosituksia työvuorojen suunnitteluun. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyo aika/vuoroty/suosituksia-tyovuorojen-suunnitteluun/> [viitattu 28.1.2020].
- UKK-Instituutti. Liikuntaelimityn toimintakykyä voidaan ylläpitää ja parantaa liikkumalla. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/tieto-terveysliikunnasta/liikunnan-vaikutukset/tuki- ja liikuntaelimityn toimintakyky> [viitattu 11.1.2020].
- Valkealan Iltatähti ry. WWW-sivut. Saatavissa: <https://www.valkealaniltatahti.fi/> [viitattu 4.3.2020].
- Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoof, S.K. & Jäppinen S. (toim.) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaamisepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 9.3.2020].
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisten arki – Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0974-9/urn_isbn_978-952-61-0974-9.pdf [viitattu 7.1.2020].

Hei!

Haluaisitko olla mukana kehittämässä Iltatähden asukkaiden toimintaa?

Kokoonnumme marras-maaliskuun ajan ilta-päiväkahvien ja keskustelun parissa.

Luvassa on joka kerralla myös pieni virike-tuokio.

Kerho on osa Riitta Karhun opinnäytetyötä.

Kokoonnumme ensimmäisen kerran

25.11.2019

Olet lämpimästi tervetullut!

Terveisin Riitta Karhu

KERHOPÄIVÄKIRJA

25.11.2019 Tutustuminen

Ensimmäisen kokoontumisen teemana oli tutustuminen. Toiminnanjohtaja Arja Kaitainen oli alussa paikalla, ja saimme toiminnan hyvin käyntiin. Esittelin itseni ja kerroin opinnäytetyöstäni ja sen tarkoituksesta. Olin saanut mukaani seitsemän innostunutta jäsentä, yhden miehen ja kuusi naista. Jokainen meistä kertoi etunimensä ja vähän itsestään sekä miten oli tullut Iltatähteen. Kerroin ajatukseni kerhon toiminnasta, joka sai kaikilta hyväksynnän. Kerroin että kyseessä on opinnäytetyötäni tukeva toiminta, ja jokainen on mukana vapaaehtoisesti, ja voi lopettaa, jos haluaa. Sovimme, että kokoontumisemme ovat kerhotyypistä. Aloitamme kahvitarjoilulla klo 15.00, sen jälkeen on pieni viriketuokio, ja lopun ajasta käytämme opinnäytetyöni parissa. Ajatus on loppella klo 16.30. Olen suunnitellut kokoontumiset myöhäiseen iltapäivään, koska pimeänä vuodenaikana toivon kerhon tuovan virkistystä pimeyteen.

Tutustumisen tueksi olin tulostanut Ryhmärengin sivuilta kortit kesän ennustamiseen (Ryhmärenki). Saimmekin hauskoja ennustuksia kuten: Minä ja Juha Mieto puhallamme saippuakuplia lämpimänä juhannusyönä värikkäällä kukkedolla.

Iloisissa tunnelmissa aloitimme opinnäytetyöni työstämisen. Kerroin mikä on miellekartta, ja miten olin ajatellut koota asukkaiden ideat ja ajatukset. Kirjoitin miellekartan keskelle teemaksi HYVÄ ELÄMÄ, ja työ lähti hyvin käyntiin. Kirjasin asukkaiden ajatuksia ja miellekartta alkoi rakentua hyvää vauhtia. Asukkaat kertoivat paljon omia kokemuksiaan elämästään Iltatähdestä, ja kirjaajalla oli usein kiirettä poimia keskustelun lomasta oleelliset asiat miellekarttaan. Esittelen miellekartan tulokset opinnäytetyössäni, joten en kirjaa niitä erikseen päiväkirjaan.

2.12.2019 Adventin aika ja kynttilän historiaa

Aloitimme jälleen kahvitarjoilulla ja kuulumisten kertomisella. Ryhmämme täydentyi vielä yhdellä jäsenellä, nyt asukkaita on mukana kahdeksan iältään 77-, 80-, 80-, 85-,85-, 87-,88-, ja 91- vuotiaat. Muita henkilötietoja kerholaisista en kirjaa raportteihini. Viriketuokiossa kerroin adventin ajasta ja neljän adventti-kynttilän symboliikasta. Keskustelimme kynttilän historiasta vilkkaasti ja kaikilla oli kivoja muistoja.

Työskentely miellekartan parissa jatkui edellisen kerran ajatusten kertauksen jälkeen. Sain kirjattua paljon uusia ajatuksia. Rohkaisin kerholaisia miettimään ehdotuksia henkilökunnalle toiveiden toteuttamiseksi, se tuntui heistä vaikealta. Miellekartan kokoaminen perustuu ryhmän kanssa pitkälti keskusteluun, heillä on paljon ajatuksia ja pienellä johdattelulla ajatukset syventyvät.

Keskustelimme vanhuudesta ja vanhenemisestä, ja kerroin pohdiskelustani opinnäytetyöni suhteen, onko 80-vuotias vanhus, seniori, ikääntynyt vai harmaa pantteri? Kuulin kahdeksasta suusta vastauksen: vanhus. Asukkaiden mielestä kaikki muut nimitykset ovat teennäisiä, keksittyjä.

12.12.2019 Positiivinen ajattelu, joulumuistoja ja joululauluja

Kerholaiset olivat tulleet ajoissa paikalle, ja kahvit oli juotu jo klo 15.00 mennessä. Toin kerhoon keskustelun virittäjäksi Suomen mielenterveysseuran myönteisen muistelun kortit, joiden pohjalta jokainen kertoi ajatuksiaan ja keskustelimme positiivisen ajattelun merkityksestä (Suomen mielenterveysseura). Jokainen kertoi oman joulumuistonsa, useimpien muistot olivat varhaisesta lapsuudesta. Lähes jokaisen joulumuistoihin kuuluivat ruoka ja laulut.

Jälleen kertasin edellisen kerran työskentelyn tuloksia, ja työ lähti hyvin käyntiin. Asukkaat arkailivat edelleen hoitajille esitettävien toiveiden kirjaamisessa,

mutta saimme muutamia ehdotuksia kirjatuksi. Puhuimme kerhon lopulla joululauluista, selailimme seurakunnan lahjoittamia Suomen Lähetysseuran Kaudenimmat joululaulut-lehtisiä (Suomen lähetysseura). Aukkaat kertoivat laulun merkityksestä elämäänsä. Jokainen kirjoitti lapulle mieluisimman joululaulunsa. Äänestyksen voitti kaikille tuttu joululaulu ”Jouluyö, juhlayö”, jonka lauloimme yhdessä kerhon päätteeksi ja lähdimme joulutauolle.

16.1.2020 Härkäviikot ja Pyhän Henrikin aika

Kokoontumiset jatkuivat joulun ja alkuvuoden pyhien jälkeen ja elimme härkäviikkojen aikaa. Keskustelimme härkäviikoista ja hyvästä arjesta ja sen merkityksestä. Olin valmistellut Pyhän Henrikin tarinan, ja siitä saimmekin paljon keskustelua tulevasta Heikin-päivästä ja Suomen varhaisesta historiasta. Keskusteltiin myös historian tutkimuksesta ja sukututkimuksesta, ja miellekarttaankin merkittiin historiapiiri toiveeksi. Ryhmässä on useita sukututkimusta tehneitä.

Työskentely miellekartan parissa jatkui kertailun jälkeen. Mietimme tarkemmin mitä kaikkea hyvään elämään kuuluu aiemmin kirjattujen isojen kokonaisuuksien sisällä. Keskustelu oli jälleen vilkasta ja useimmat halusivat kertoa omia kokemuksiaan Iltatähdessä asumisesta. Positiivinen mieliala kertoi tyytyväisyydestä palveluihin, toki kehitettävääkin jo löytyi. Aukkaiden omat verkostot ovat tärkeitä. Kerho jatkui reilusti suunniteltua pidempään, kaikilla oli paljon kerrottavaa ja miellekartta kasvoi jälleen

.

Kerhon päätteeksi teimme pienen jumpan. Keskustelimme eri liikkeiden vaikutuksesta ja liikunnan tärkeydestä fyysisen toimintakyvyn säilyttämiseksi. Teimme myös muutamia tasapainoharjoituksia.

23.1.2020 Koulumuistoja ja muistelua

Ryhmän kokoontuminen alkoi kahvitaukiolla ja asukkaan esittämällä pitkällä kalevalalaisella runolla. Runon kesto on 32 min., ja hän muistaa sen kokonaisuudessaan. Kuulimme vain alun runosta, ja siirryimme koulumuistoihin.

Monet muistot osuivat sota-aikaan, ja sodasta huolimatta lapset saivat koulutusta. Muistoja oli paljon, asukkaat jakoivat hyvin koskettavia kokemuksia. Muistelupiiri olisi tärkeä osa talon toimintaa. Saimme kuulla myös runon evakomatkasta toisen kerholaisen esittämänä.

Kerroin että kerho jatkuu niin pitkään kuin miellekartta kasvaa. Saimme vielä vähän kirjattua, asukkaille on edelleen vaikeaa löytää keinoja henkilökunnan tukitoimiksi. Kerron että siten saamme taloon uutta toimintaa, jos osaamme sitä toivoa. Asukkaat arkailevat toiveidensa esittämistä. Rohkaisen heitä edelleen, ja saamme sen jälkeen muutamia kirjauksia. Toiminta voisi olla pieni-muotoista, henkilökunnan tulisi olla käynnistäjänä ja ohjaajana, pienikin hetki kerrallaan riittäisi. Ilman ohjausta toiminta jäisi asukkaiden oman aktiivisuuden varaan ja kuihtuisi pian kokonaan. Kaiken ei tarvitse olla ilmaista, esim. ke-sällä voidaan kustantaa omat makkarat, jos joku auttaa grillaamisessa.

Iltatähdessä on ohjattua viriketoimintaa satunnaisesti. Asukkaat muistelevat menneitä kertoja, ja esimerkiksi lauantaisten iltapäivän virikehetken merkitys heille on ollut suuri, ja se on jäänyt hyvin mieleen. Pieniä viriketuokioita toivotaan arkeen. Vilkas keskustelu jatkui jälleen pitkään.

30.1.2020 Virikkeitä elämän iloksi

Kokoontuminen alkoi jälleen kahvitarjoilulla ja toiminnanjohtaja Arja Kaitainen oli aluksi seurassamme vaihtamassa kuulumisia ja esittelin hänelle isoksi kasvaneen miellekarttamme. Asukkaiden kanssa pinnistelimme vielä muutamia ideoita miellekarttaan. Sovimme, että aloitan kirjoitustyöni ja kokoonnumme seuraavan kerran, kun voin esitellä sitä heille.

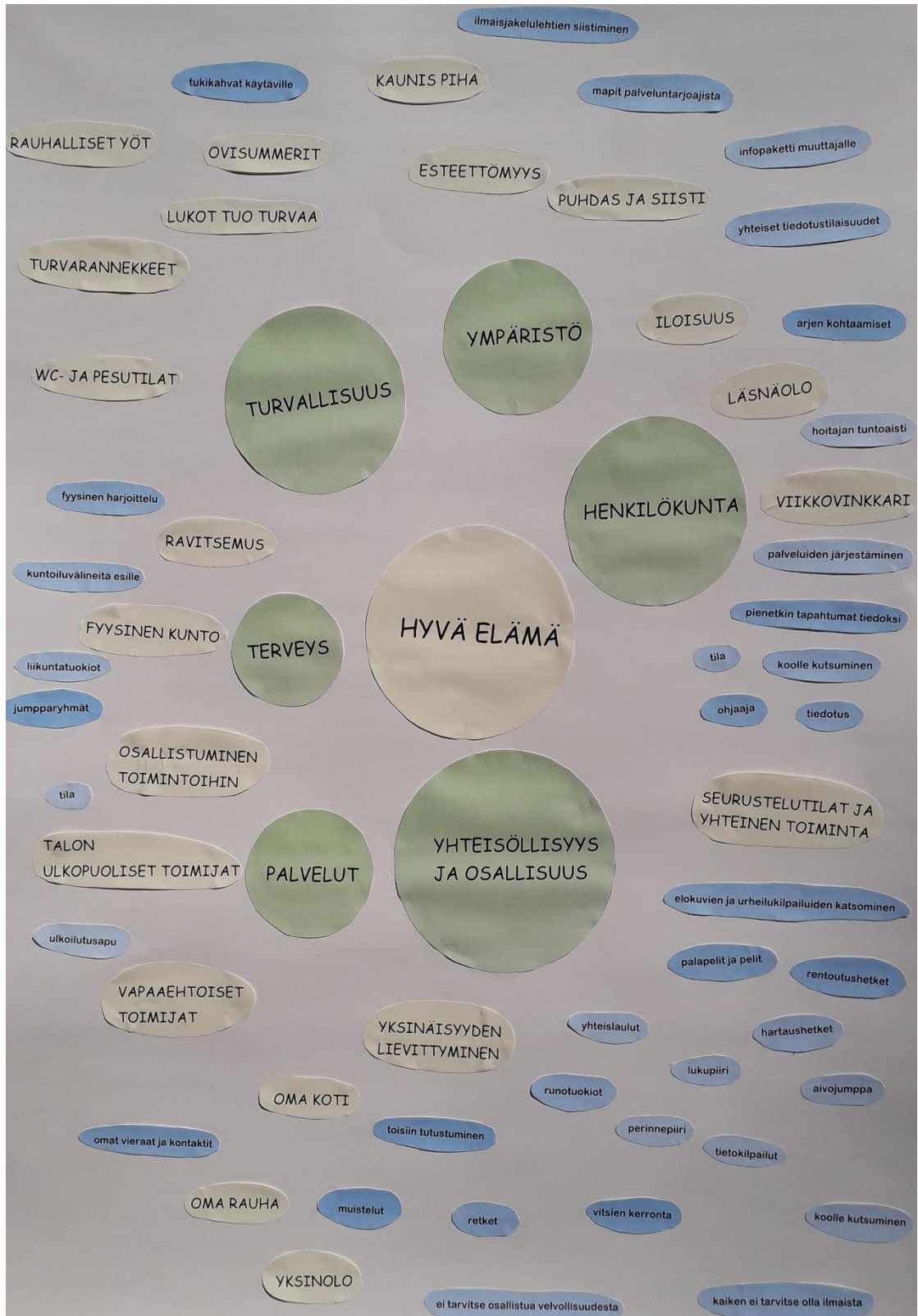
Tähän kertaan olin koonnut erilaisia ideoita viriketuokioihin. Vanhustyön keskusliiton Vahvike-sivut sekä RyhmäRenki-sivustot ovat avuksi viriketoiminnan toteuttamisessa, samoin Miina Sillanpään säätiön Muistipuisto. Sananlaskut ja arvoitukset olivat asukkaille mieluisia. Teimme luonnetta kuvaavan tehtävän,

jossa valittiin kortissa olevista vaihtoehdoista itseä paremmin kuvaava vaihtoehto. Hassut kysymykset ja niiden vastaukset toivat paljon iloa ja naurua. WWW-sivujen esittelyllä sain havainnollistettua asukkaille, kuinka paljon ilmaista materiaalia viriketoimintaan on saatavilla.

12.3.2020 Vartti vahvuuksille ja opinnäytetyön tarkastelua

Aloitimme jälleen kahvitarjoilulla ja kuulumisten vaihdolla. Päivän viriketuokion aloitimme Ikäinstituutin ”Vartti vahvuuksille”-teemalla (Tunne vahvuutesi). Jokainen kertoi aluksi missä on hyvä, ja sen jälkeen jokainen valitsi kuviosta kolme omaa vahvuuttaan. Näistä jokainen valitsi yhden, jonka vaikutuksista elämäänsä kertoi, ja keskustelimme pitkään vahvuuksien vaikutuksista arkeen. Jokainen kertoi myös mitä on tehnyt käsillään elämänsä aikana, ja niistä kokosin runon kertomaan kädentaitojen laajuudesta. Esitin asukkaille runon ”Näillä käsillä”.

Esitimme yhdessä näytelmän ”Navettapolulla”, johon jokainen sai roolin esittää esim. kissaa, hiirtä tai kuuta. Viriketuokion jälkeen jatkoimme opinnäytetyöni parissa. Kertasimme jälleen mitä olimme saaneet kokoon, ja muutama havainto tuli kirjatuksi. Luin asukkaille, miten olin kirjannut ajatuksemme opinnäytetyöhöni. Kerho venyi kolmen tunnin mittaiseksi. Ilmassa oli haikeutta, kun oli viimeinen kerhokertamme. Sovimme kerhon päätteeksi yhteisestä kesäretkestä kesän tultua, tarkan päivämäärän sovimme myöhemmin. Kuva valmiista miellekartasta on seuraavana.



LÄHTEET:

Muistipuisto. WWW-tiedosto. Saatavissa: <https://www.muistipuisto.fi/> [viitattu 30.1.2020].

RyhmäRenki. Kepeä kesäinen ennustus. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2017/12/Kepea_kesainen_ennustus.pdf [viitattu 25.11.2019].

RyhmäRenki. WWW-tiedosto. Saatavissa: <https://ryhmarenki.fi/> [viitattu 30.1.2020].

Suomen Lähetysseura. 2019. Kauneimmat joululaulut.

Suomen mielenterveysseura. Myönteisen muistelun kortit. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/Mirakle/myonteisen_muistelun_kortit_web3_0.pdf [viitattu 12.12.2019].

Tunne vahvuutesi! Vinkkivihko. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2020/02/A5_8s_Tunne-vahvuutesi_www_interactive.pdf [viitattu 12.3.2020].

Vahvike. Vanhustyön keskusliitto ry. WWW-tiedosto. Saatavissa: <https://vahvike.fi/> [viitattu 30.2.2020].

