

Riikka Kinnunen

Anna Ropponen

KATKAISE PAIKKALLAANOLO

Opaskansio hoivakodin asukkaiden fyysisen
aktiivisuuden lisäämiseksi

Opinnäytetyö

Sairaanhoidajakoulutus
Terveystenhoitajakoulutus

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkintonimike	Aika
Riikka Kinnunen	Sairaanhoitaja (AMK)	Maaliskuu 2020
Anna Ropponen	Terveystenhoitaja (AMK)	
Opinnäytetyön nimi		
Katkaise paikallaanolo Opaskansio ikäihmisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi		26 sivua 15 liitesivua
Toimeksiantaja		
Attendo, Marsalkanhovi		
Ohjaaja		
Oppilaitoksen edustaja Susanna Suvimaa Toimeksiantajan edustaja Ulla Yli-Karro		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyö toteutettiin tuotekehitysprojektina. Tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa opaskansio hoivakodin asukkaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi Attendo Marsalkanhoviin, Mikkeliin. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä hoitohenkilökunnan rohkeutta ja aktiivisuutta toteuttaa liikuntatuokioita, jotta ne saataisiin osaksi jokapäiväistä sekä -viikkoista hoitotyötä. Lisäksi tavoitteena oli, että työntekijät huomioisivat hoitotyössä entistä enemmän ikäihmisten fyysisen toimintakyvyn tärkeyttä, sen tukemista sekä toteuttamista.</p>		
<p>Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisen opinnäytetyön sekä tuotekehitysprosessin ohjeita seuraten. Opinnäytetyön teoriatausta pohjautuu ajankohtaiseen tutkimustietoon.</p>		
<p>Opaskansioon on koottu tietoa fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkityksestä sekä internetistä löytyvistä luotettavista ryhmäliikunta-aineistoista. Opaskansioon laadittiin kaksi tuolijumppaa, joissa käydään läpi koko keho. Liikkeet suunniteltiin mahdollisimman yksinkertaisiksi sekä helposti ohjattavaksi, jotta kynnyksien liikuntatuokioiden ohjaamiseen on matala. Opaskansiossa on lisäksi nostettu esiin tuolijumppa ja venyttelyohje internetistä löytyvistä ryhmäliikunta-aineistoista malliksi, millaista aineistoa on saatavilla. Opaskansion loppuun suunniteltiin esimerkki liikuntakuukaudesta mallintamaan liikuntatuokioiden sijoittelua viikkoihin.</p>		
<p>Opaskansiota tullaan hyödyntämään Attendo Marsalkanhovissa jokapäiväisessä hoitotyössä. Opinnäytetyöprosessin myötä hoitohenkilökunnan rohkeus oma-aloitteeseen liikuntatuokioiden pitämiseen kasvaa, ja hoivakodin asukkaiden fyysinen aktiivisuus lisääntyy. Kehitysideana hoivakotiin voisi tulevaisuudessa toteuttaa kyselyn oppaan hyödyllisyydestä sekä käytöstä.</p>		
Asiasanat		
liikunta, ikäihminen, liikkumattomuus, toimintakyky		

Author (authors)	Degree	Time
Riikka Kinnunen Anna Ropponen	Bachelor of Health Care	March 2020
Thesis title Interrupt immobility - Guidebook for increasing the physical activity of elderly people		26 pages 15 pages of appendices
Commissioned by Attendo, Marsalkanhovi		
Supervisor School representative Susanna Suvimaa Clients representative Ulla Yli-Karro		
Abstract <p>The thesis was implemented as a product development project. The purpose was to design and produce a guidebook to increase the physical activity of the nursing home residents in Attendo Marsalkanhovi, Mikkeli. The aim of this thesis was to increase the courage and activity of the nursing staff to provide physical exercise classes, so that they could be included in the daily and weekly nursing work. In addition, the goal for the employees to pay more attention to the importance of the physical capacity of the elderly and to support and implement it.</p> <p>The thesis was done following the instructions of the functional thesis and the product development process. The theoretical background of the thesis is based on the latest research information.</p> <p>The guidebook contains information on the importance of physical activity and exercise as well as information on reliable group exercise materials available on the Internet. Two chair exercises for the whole body were created to be included in the guidebook. The movements were designed to be as simple as possible and easy to guide, so that the approach for providing break exercise was as easy as possible for anybody. The guidebook also presents a chair exercise and a stretching guide as examples of group exercise materials available on the Internet. At the end of the guidebook, a model for a monthly exercise program was included to show how the break exercises could be scheduled weekly.</p> <p>The guidebook will be used in Attendo Marsalkanhovi's daily nursing routines. As a result of this thesis process, the nursing staff's courage to guide exercises on their own initiative increases and because of that the physical activity of nursing home residents will increase too. In the future, a survey could be made to examine the usefulness and the use of the guide in the nursing home.</p>		
Keywords exercise, elderly, immobility, ability to function		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	6
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	6
3.1	Ikääntymisen tuomat muutokset.....	7
3.2	Toimintakyky.....	8
3.2.1	Fyysinen toimintakyky.....	9
3.2.2	Psyykinen toimintakyky.....	9
3.2.3	Sosiaalinen toimintakyky.....	10
3.3	Liikkumiskyky.....	11
3.4	Liike ja liikkuminen.....	11
3.5	Liikkumattomuus.....	13
3.6	Ikäihmisten kaatumiset.....	14
3.7	Toimintakykyä edistävä työote hoitotyössä.....	15
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	16
5	TUOTEKEHITYSPROSESSI.....	16
6	POHDINTA.....	21
6.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	21
6.2	Johtopäätökset ja kehitysideat.....	23
	LÄHTEET.....	24

LIITTEET

Liite 1. Sopimus opinnäytetyöstä

Liite 2. Opaskansio

1 JOHDANTO

Liikunta on tärkeä terveyttä, hyvinvointia sekä toimintakykyä monin tavoin parantava tekijä ikääntyessä. Ikäihmisten liikunnan terveysvaikutuksista on nykypäivänä paljon positiivista näyttöä, niin kotimaassa kuin kansainvälisestikin. Ikäihmiset viettävät suuren osan päivästänsä helposti ja yhä enenevässä määrin paikallaan ollen. Ikäihmisten pystyvyyden tunteen tukemisessa ammattihenkilöillä on tärkeä rooli. Etenkin hoitotyöntekijöiden tulisi muistaa, että toimintakyvyn perustana pidetään ravitsemuksen ja unen lisäksi fyysistä aktiivisuutta sekä liikuntaa. (Jyväkorpi ym. 2014, 6.)

Ikäihmisten kansainvälisten terveystieteiden mukaan lähtökohtana on, että ennen kaikkea ikäihmisten tulisi välttää liikkumattomuutta. Hyvinvoinnille sekä terveydelle vähäinenkin liikunnan määrä on merkittävää. Pienikin määrä liikuntatarjoittelua ja arkiliikuntaa voi parantaa raihaistenkin ihmisten toimintakykyä. Liikunnan aloittaminen ei siis ole koskaan myöhäistä. (Jyväkorpi ym. 2014, 7 - 9.)

Ryhmäliikunta on hyvä tapa koota ikäihmiset yhteen, sillä se lisää sosiaalista kanssakäymistä. Tämä lisää myös yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä yksilötasolla itseluottamuksen kasvamista, tyytyväisyyttä elämään sekä päivittäisissä toiminnoissa selviytymistä. Liikunta on monelle ikäihmiselle mieluista ajankäyttöä, sillä se tarjoaa erilaisia haasteita, tavoitteita, virikkeitä sekä parhaimmillaan myös onnistumisen kokemuksia. (Jyväkorpi ym. 2014, 6.) Liikunta parantaa muistia ja vaikuttaa myönteisesti mielialaan (Salminen & Karvinen s.a., 6).

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa opaskansio hoivakodin asukkaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Se tehdään apuvälineeksi käytännön hoitotyöhön hoivakodin työntekijöille. Tavoitteena on lisätä hoitohenkilökunnan rohkeutta ja aktiivisuutta toteuttaa liikuntatuokioita, jotta ne saataisiin osaksi joka päiväistä sekä -viikkoista hoitotyötä. Lisäksi tavoitteena on, että työntekijät huomioisivat hoitotyössä entistä enemmän ikäihmisten fyysisen toimintakyvyn tärkeyttä, sen tukemista sekä toteuttamista. Toimeksiantajamme toimi Atendon Marsalkanhovi, hoivakoti, joka sijaitsee Mikkelissä.

Aihe nousi meiltä itseltämme, ja kysyimme hoivakodin johtajalta kiinnostusta tällaisen työväliseen kehittämiseen. Opintojemme harjoittelujaksoilta sekä työskenneltäessä lähihoitajan sijaisena olemme huomanneet, että hoivakotien asukkaat istuvat ja ovat vuoteessa paljon päivän aikana.

2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Attendo Marsalkanhovi sijaitsee aivan Mikkelin keskustan lähetyvillä Mannerheimintiellä. Hoivakoti on valmistunut keväällä 2018. Sen teemoina ovat kulttuuri ja taide, mikä näkyy asukkaiden arjessa, virikkeissä, toiminnassa ja ympäristössä. Asumismuotoina tarjolla on 30 tehostetun palveluasumisen paikkaa sekä 29 kevyemmän palveluasumisen paikkaa. (Attendo s.a.)

Marsalkanhovissa ruoat valmistetaan omassa valmistuskeittiössä, ja huomiota otetaan asukkaiden erityisruokavaliot sekä asukkaiden toiveruoat. Jokaiselle asukkaalle tehdään yksilöllinen hoitosuunnitelma sekä nimetään omahoitaja. Marsalkanhovissa työskentelee hoivakodin johtajan lisäksi sairaanhoitaja, lähi- ja perushoitaja, hoitoapulaisia, fysioterapeutti, laitoshuoltaja sekä keittiötyöntekijöitä. (Attendo s.a.)

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Viime vuosikymmeninä keskimääräinen elinikä on pidentynyt. Väestön koostumus on kokenut myös samalla muutoksen, sillä yli 70-vuotiaiden ikäryhmä on kasvanut noin viisinkertaiseksi vastasyntyneiden määrän pysyessä lähes samana. Tämä kertoo, kuinka paljon ikäihmisten määrä on lisääntynyt väestössä. Ikäihmisten ryhmä on määritelty yleensä eläkeiän perusteella. Uudemmassa määrittelytavassa ikäihmiset jaetaan kahteen ryhmään: 60 - 79-vuotiaisiin eli nuorempiin ikäihmisiin ja yli 80-vuotiaisiin eli vanhempiin ikäihmisiin. Kyseinen määrittelytapa pohjautuu tilastolliseen arvioon. Siinä katsotaan, missä iässä ihmiset alkavat yleensä tarvitsemaan yhteiskunnalta erityistä hoitoa ja hoivaa. (Friis-Hasché & Nordenram 2017.)

3.1 Ikääntymisen tuomat muutokset

Ikääntyminen on vanhenemisprosessi, se on luonnollista ja palautumatonta, muutokset tapahtuvat vähitellen. Ikääntyminen vaikuttaa elimistön toimintoihin, rakenteisiin sekä prosesseihin. (Friis-Haschè & Nordenram 2017.)

Ikääntyessä elimistön eri osat sekä toiminnot heikkenevät yksilöllisesti eri nopeudella ja eri asteisina. Muutokset alkavat eri aikaan, ja niillä on lisäksi erilaisia vaikutuksia. Elimistön toiminnot heikentyvät keskimäärin noin 1 % vuoden aikana, minkä ajatellaan olevan normaali vanhenemisnopeus. Vanhenemistä ei voida arvioida vanhenemisen biologisten muutosten perusteella, koska niitä ei vielä tunneta. Vanhenemistä voidaan kuitenkin tarkastella ja mitata, kun kohteeksi otetaan elimistön rakenteet, elimet, solut ja elinjärjestelmien toiminnot, fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn lisäksi. (Heikkinen ym. 2013, 393; Valvanne 2012.)

Vanheneminen voidaan jakaa primaariin ja sekundaariseen vanhenemiseen. Primaari vanheneminen on biologisten perustekijöiden määrittämää. Se alkaa kasvuvaiheen päätyttyä, ja muutokset tapahtuvat etenevästi, mutta hitaasti, solutasolla. Tämä näkyy toimintojen sekä rakenteiden heikkenemisenä sairauksista riippumatta. Toimintakyvyn osa-alueissa tapahtuu muutoksia esimerkiksi ihossa, sydämen ja verenkierron toiminnassa, muistissa, lihasvoimassa ja lihasten massassa. Ympäristötekijät yhdessä sairauksien kanssa puolestaan aiheuttavat sekundaarisen vanhenemisen. (Heikkinen ym. 2013, 394.)

Ikääntymisen tuomat fyysiset muutokset lisäävät haavoittuvuutta, heikentävät lievästi elimistön toimintakykyä sekä erilaisissa stressitilanteissa myös puolustuskykyä. Fyysiset muutokset tapahtuvat hitaasti. Muutokset ovat rakenteellisia, jotka havaitaan helposti, sekä vasta kriisitilanteissa ilmeneviä. Fyysiset muutokset näkyvät esimerkiksi vapinana, liikkumisen ja liikkeiden hidastumisena sekä lisääntyvänä jäykkyytenä. Ikääntymisen myötä aistitoiminnot heikkenevät, mikä vaikuttaa omalta osaltaan selviytymiseen. Uni muuttuu rakenteeltaan niin, että syvän unen osuus vähenee ja kevyen unen lisääntyy. Perusaineenvaihdunta hidastuu fyysisen aktiivisuuden vähenemisen lisäksi, ja näiden seurauksena energian tarve laskee. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 47 - 49.)

Ikäihmisillä on paljon voimavaroja esimerkiksi persoonallisuuteen ja minuuteen liittyen, jotka helpottavat mukautumista vanhuuden tuomiin muutoksiin. Heille on kertynyt elämän varrella muun muassa paljon kokemusta, tietoa sekä henkilökohtaisia kokemuksia ja muistoja. Sosiaalisten verkostojen kautta heillä on usein lähiyhteisön tuki, mikä auttaa käsiteltäessä ikääntymisen tuomia muutoksia. Ikäihmiset voivat kokea ikääntymisen tuomat muutokset, kuten ulkonäön, terveydentilan, aseman, roolin sekä toimintakyvyn kielteisenä, vaikka ne eivät kielteisiä olisikaan. Läpi elämän ihmisen näkemys itsestään ja omasta persoonasta muuttuu. Muistissa tapahtuu niin myönteisiä kuin kielteisiäkin muutoksia. Monet kyvyt säilyvät, kuten looginen päättely ja oppimiskyky. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 51 - 52.)

Vanhuuteen kuuluvat omat kehitystehtävät sekä kriisit. Ikäihmisistä osalla elämässä on asiat hyvin, kun taas toisilla on ongelmia. Hyvät ihmissuhdetaidot ja sallivuus nähdään sosiaalisina voimavaroina, mutta ne eivät välttämättä koske kaikkia. Toisilla sosiaalinen verkosto voi olla hyvinkin pieni tai jopa kokonaan rikkoutunut eri syiden seurauksena. Ikääntymisen myötä oman perheen merkitys kasvaa. Ikääntyminen voidaan nähdä niin aktiivisuuden kuin vetäytymisen aikana, ja se on yksilöllistä. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 52 - 53.)

Ensimmäiset ikääntymisen tuomat muutokset alkavat näkymään keski-ikäen jälkeen (Ollila 2018, 51). Päivittäiset toiminnot puolestaan heikkenevät selvästi eläkeiän jälkeen, tämä tapahtuu naisilla nopeammin kuin miehillä. Yli 75-vuotiaista ilman apua päivittäisistä toiminnoista selviää noin 67 %. Vanheneminen yhdessä sairauksien kanssa johtaa helposti ruumiin toimintojen heikkenemiseen. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen puolestaan johtaa edelleen normaalin elämän vaikeutumiseen. Reilu 60 % 75 vuotta täyttäneistä liikkuu kesällä sujuvasti ulkona, talvella ulkona liikkuminen sujuu heistä vain puolella. (Mälkiä & Rintala 2009, 165 - 169; Sievänen ym. 2014.)

3.2 Toimintakyky

Toimintakyky kuvaa ihmisen kykyä selviytyä sekä suoriutua erilaisista tehtävistä ja päivittäisistä toiminnoista fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Nämä osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa. Käsitteenä toimintakyky on laaja-alainen

kokonaisuus, jossa tapahtuu muutoksia läpi elämän. Ympäristöllä, sairauksilla sekä yksilöllisillä tekijöillä on merkittävästi vaikutusta kokonaisuuteen. Ikään-tymisen myötä toimintakykyyn tulee muutoksia, jotka vaikuttavat arjen toimiin heikentävästi. Lisäksi sairastumisen myötä toimintakykyyn voi tulla muutoksia yhdellä tai useammalla osa-alueella. (Ollila ym. 2018, 51 - 52.)

Toimintakykyinen ihminen pystyy huolehtimaan itsestään sekä muista samassa taloudessa tai ympäristössä elävistä, selviytymään elämänsä haasteista sekä jokapäiväisestä elämästä. ADL-toimintoihin eli päivittäisiin toimintoihin kuuluvat liikkumiskyky, henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen, WC:ssä käyminen, pukeutuminen ja syöminen. IADL-toimintoihin eli päivittäisten asioiden hoitamisiin luetaan kauppa-asioiden hoitaminen, raha-asioista huolehtiminen, kyky laittaa ruokaa ja siivota. (Ollila ym. 2018, 50 - 51.)

Jotta iäkkään väestön terveydentilaa voidaan kuvata luotettavammin, on toimintakyvyn käsite tärkeä. Yksistään sairauksien kuvaaminen ei riitä selittämään ikääntyneen suoriutumista arjesta tai sitä, mitä avun tarpeita tämä aiheuttaa yhteiskunnan lisäksi ikääntyneen ihmisen läheisille. (Mäkinen ym. 2009, 24 - 25.)

3.2.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky käsitteenä tarkoittaa ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä arjen tehtävistä, jotka ovat hänelle tärkeitä. Kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus, kehon asentojen sekä liikkeiden hallinta, aistitoiminnot, näkö ja kuulo, lihasvoima ja -kestävyys sekä näitä kaikkia säätelevä keskushermoston toiminta ovat tärkeimmät elimistön fysiologiset ominaisuudet fyysisen toimintakyvyn kannalta. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015; Ollila 2018, 53.)

3.2.2 Psyykinen toimintakyky

Psyykinen toimintakyky kattaa ihmisen henkiset toiminnot mukaan lukien kognitiiviset toiminnot. Kyse on ihmisen voimavaroista, jotka auttavat selviytymään kriisitilanteista sekä arjen tuomista haasteista. Lisäksi psyykinen toimintakyky voidaan liittää mielenterveyteen, elämänhallintaan sekä psyykkiseen hyvinvointiin, se kattaa myös ajatteluun ja tuntemiseen liittyviä toimintoja. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.)

Psyykkiseen toimintakykyyn luetaan tunteet ja mieliala, muisti, ongelmien ratkaisu ja oppiminen, tarkkaavaisuus, hahmottaminen ja orientaatio, oman toiminnan suunnittelu ja ohjaus sekä kielelliset toiminnot. Myös kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa sekä kyky kokea ja muodostaa käsityksiä ympäröivästä maailmasta ovat osa psyykkistä toimintakykyä. Persoonallisuudella ja kyvyllä selviytyä sosiaalisen ympäristön asettamista haasteista on tärkeä merkitys psyykkistä toimintakykyä käsiteltäessä. Kognitiivista toimintakykyä käsitellään omana osa-alueenaan, kun viitataan kognitiivisiin perustoimintoihin, kuten oppimiseen, ongelmanratkaisukykyyn sekä muistiin. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015; Ollila 2018, 54.)

Ikääntymisen myötä esimerkiksi oppiminen hidastuu, mutta tästä huolimatta ikäihmiset voivat oppia uusia asioita. Vanhat opitut taidot sekä tiedot usein parantuvat kokemusten myötä. Lisäksi kognitiivisella puolella tapahtuu hidastumista. Nämä muutokset ovat yksilöllisiä ja kuuluvat ikääntymiseen. (Ollila 2018, 57.)

3.2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky on ihmisen kyky toimia aktiivisena toimijana ja osallistujana osana yhteisöä sekä yhteiskuntaa. Käsitteenä sosiaalinen toimintakyky kattaa vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaidot, kyvyn muodostaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita sekä mahdollistaa avun saamisen muilta ihmisiltä. Yksilöllisistä piirteistä esimerkiksi temperamentti ja sosiaaliset taidot sekä ulkopuolisista rakenteista ympäristö voidaan liittää käsitteeseen. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015; Ollila 2018, 55.)

Ikääntyminen itsessään ei aiheuta yksinäisyyttä, mutta monet ikäihmiset kokevat olonsa yksinäiseksi. Ikääntymisen myötä sosiaaliset verkostot voivat supistua sekä yhteiskuntaan ja yhteisöön kuulumisen tunne heikentyä. Sosiaalisen toimintakyvyn lasku voi ilmetä muun muassa vaikeutena selviytyä arkipäiväisistä sosiaalisuutta vaativista tilanteista ja tehtävistä. (Ollila 2018, 57.)

3.3 Liikkumiskyky

Liikkumiskyky määritellään yhdeksi osaksi toimintakyvyn kokonaisuutta (Lampinen 2004, 20). Hyvä liikkumiskyky antaa mahdollisuuden osallistua itsensä ja yhteiskunnan toteuttamiseen. Yksilöllisten tekijöiden lisäksi elinympäristö vaikuttaa liikkumiskykyyn. Liikkumiskyky voi olla hyvä, mutta ympäristön ollessa vaarallinen tai huono liikkuminen on turvatonta. Hyvä ympäristö siis tuo turvallisuutta liikkumiseen ja luo mahdollisuuden itsenäiselle elämälle. (Karin-kanta s.a.) Liikkumiskyky on edellytys itsenäiseen elämään, ja sen heikkeneminen uhkaa iäkkäiden ihmisten elämänlaatua. Iäkkäiden ihmisten hoidossa onkin tärkeää antaa mahdollisuus omien voimavarojen käyttöön ja toimintakyvyn kohentamiseen. Hoitajan sekä iäkkään itse tulisi havahtua, jos päivittäinen paikallaan olon määrä on suuri. (Kulmala 2019, 114 - 115.)

Paikallaan olo tulisi katkaista useaan kertaan päivässä lyhyillä aktivoinneilla, kuten liikuttelemalla raajoja, seisomaan nousuilla tai liikuskelulla. Toisille musiikki on innostaja liikkumiseen. Nämä ovat tärkeitä asioita niin mielelle, keholle kuin terveydellekin. (Kulmala 2019, 114 - 116.)

Liikkumiskykyä voidaan tukea myös jokapäiväisissä arkiaskareissa iäkkään ihmisen toimintakyvyn sallimissa rajoissa. Hyviä keinoja ovat esimerkiksi kukkien kastelu, postin hakeminen, kaupassa ja asioilla käynti, vaatteiden pukeminen, hampaiden pesu sekä ruokailu omassa tahdissa. Istuesssa voi polkea restoraattoria ja päivän tapahtumia voidaan käydä läpi nousemalla vuoteesta istumaan tai kävellessä. Omaisia kannattaa kannustaa myös osallistumaan ikäihmisen liikkumiskyvyn tukemiseen. (Kulmala 2019, 116 - 117.)

3.4 Liike ja liikkuminen

Terveyttä ja hyvinvointia voidaan pitää yllä läpi elämän liikkeen ja liikkumisen avulla. Liikunnan myötä lihakset, luut ja nivelet toimivat yhteistyössä, minkä seurauksena hengitys- ja verenkiertoelimistön aktiivisuus paranee. (Ollila 2018, 58.) Liikunta on unen ja ravinnon kanssa tärkeimpiä asioita ihmiselle. Liikunnan myötä tapahtuva lihastyö parantaa aineenvaihdunnan toimintaa, mikä puolestaan johtaa kehon rakenteiden sekä toimintojen vahvistumista päästä varpaisiin. Liikunnalla ei voida ehkäistä itse vanhenemista, mutta monipuolisella liikunnalla voidaan ehkäistä vanhenemisestä johtuvaa toimintakyvyn

heikkenemistä sekä alttiutta sairastua. (Kulmala 2019, 110 - 111.) Liikunta edistää onnistunutta vanhenemista (Ohjeita ikäihmiselle s.a.).

Liikunta sopii kunnosta ja iästä riippumatta kaikille, ja kaikki hyötyvät siitä. Liikunnan määrä ja kuormittavuus on huomioitava yksilöllisesti, sillä ikäihmisten toimintakyky vaihtelee. Harjoittelun aikana on huomioitava lisäksi sairaudet ja niistä johtuvat toimintarajoitukset sekä mahdolliset harjoituksen aikaiset oireet, kuten pahoinvointi, poikkeava väsyminen sekä tuki- ja liikuntaelinvaiat. Lääkäiden liikuntaharjoittelussa painotus tulee kohdistaa erityisesti alaraajojen lihasvoimaan ja liikkuvuuteen, kestävyysliikuntaan, tasapainoon sekä vartalon ojennuksiin ja kiertoihin. (Ohjeita ikäihmiselle s.a.; Ollila 2018, 60 - 61.)

Kansainvälisten ja kotimaisten liikuntasuosittelusten mukaan yli 65-vuotiaiden pitäisi harrastaa liikuntaa yksilöllisen terveydentilan sekä kunnan sallimissa rajoissa. Kestävyyskuntoa olisi suositeltavaa harjoittaa reippaasti 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia. Näiden lisäksi kehittää sekä lisätä lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta ainakin kaksi kertaa viikon aikana. Näitä voidaan harjoittaa samanaikaisesti esimerkiksi erilaisten jumppien muodossa. UKK-instituutti on tehnyt näihin suosituksiin perustuen liikuntapiirakan, joka on tarkoitettu yli 65-vuotiaille havainnollistamaan viikoittaista liikuntasuosittelusta. (Jyväkorpi ym. 2014, 7; Ollila 2018, 59.)

Yleinen liikuntasuositus jää toteutumatta yli 75-vuotiaista miehistä 78 %:lla ja naisista 86 %:lla (Sievänen ym. 2014) Liikuntaa ei ole koskaan liian myöhäistä aloittaa, tärkeintä on pyrkiä välttämään liikkumattomuus sekä paikallaan olo. Liikkumiskyvyn voi säilyttää vain liikkumalla. (Ohjeita ikäihmiselle s.a.) Sairaudet eivät ole varsinaisesti este liikunnalle, mutta ne tulee ottaa huomioon suunnittelussa ja toteutuksessa. Lisäksi liikkumisen avulla voidaan löytää ikäihmisestä voimavaroja, jotka eivät välttämättä ole näkyneet päällepäin. Ikäihminen voi alkaa kiinnostua ympäristöstä sekä kertoa kokemuksistaan liikunnan lomassa. Toimintakyvyltään heikommat ikäihmiset puolestaan voivatkin olla hyvinkin kyvykkäitä ja jaksavia. (Kulmala 2019, 117.)

3.5 Liikkumattomuus

Liikkumattomuus sekä paikallaan olo maaten tai istuen on hyvinvoinnille haitallista, vanhana nämä haitat moninkertaistuvat. Paikallaan olemisen aikaa lisäävät television katselu, liiallinen lepäily, varhainen nukkumaan meno ja aamulla vuoteeseen jääminen sekä seurusteleminen, joka usein tapahtuu istuen. Ikäihmisten arki ympärivuorokautisen hoidon yksiköissä on paljon istumista, odottelua sekä torkkumista, lisäksi fyysisessä ympäristössä ei ole tarjolla tarpeeksi virikkeitä. (Mäkinen ym. 2009, 65.) Fyysinen aktiivisuus arjessa koostuu pienistä osista, joista jokainen tukee omalla tavallaan hyvinvointia ja toimintakykyä (Kulmala 2019, 113 - 114).

län myötä lihasvoimat heikkenevät, ja liikkumattomuus nopeuttaa tätä entisestään (Ohjeita ikäihmiselle s.a.). Liikkumattomuudella ja vuodelevolla on seurauksensa, se aiheuttaa nivelten jäykistymisen lisäksi lihasten surkastumista ja sairauksille altistuminen on herkempää. Myös virheasennot ja elimistön verenkierron heikkeneminen kuuluvat näihin seurauksiin. Nivelten jäykkyys aiheuttaa epämiellyttävää tunnetta sekä kipuja, minkä vuoksi ihminen voi alkaa välttämään entisestään liikkumista. Liikuntakyvyn heikkenemiseen sekä liikkumattomuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat ikääntyminen, passiivinen elämäntapa sekä sairastuminen. (Ollila 2018, 58 - 63.) Paikallaan olemista ja liikunnan välttelyä voi lisätä omalta osaltaan myös omaisten sekä hoitajien ylisuojeleva asenne (Mäkinen ym. 2009, 83).

Vuodelepo on todettu tutkimusten perusteella riskitekijäksi ikäihmisille, sillä esimerkiksi lihasmassa vähenee 1 - 2 % ja lihasvoima heikentyy 3 - 5 % vuorokaudessa. Jo viikon vuodelepo voi viedä iäkkään sairastuessa voimat ja romahduttaa toimintakyvyn. (Kulmala 2019, 111; Ohjeita ikäihmiselle s.a.)

On todettu, että hoivakodeissa asuvien ikäihmisten liikkuminen on vähäistä. Tähän johtaneita syitä ovat pelko kaatumisista ja koettu ajan sekä pätevyiden puute, minkä vuoksi hoitohenkilökunta ei kannusta tarpeeksi ikäihmisiä fyysiseen aktiivisuuteen. Ikäihmiset kuitenkin haluaisivat saada tukea ja kannustusta fyysiseen aktiivisuuteensa. (Laaksonen-Heikkilä 2013, 43.)

3.6 Ikäihmisten kaatumiset

Joka kolmas yli 65-vuotiaista kotona asuvista kaatuu vähintään kerran vuodessa ja yli 80-vuotiaista joka toinen. Hoivakodeissa asuvilla ikätovereilla kaatumisia tapahtuu useammin. Iäkkäässä väestössä kaatumiset ovat yleisiä tapaturmia. Ikäihmisten kaatumistapaturmia pidetään jo kansanterveyden ongelmana. (Hartikainen & Lönnroos 2008, 288; Sievänen ym. 2014.)

Kaatumisen taustalla on aina jokin syy, joka tulee selvittää, etenkin kun kyseessä on ikäihminen. Ikäihmisillä kaatuminen voi johtua sisäisestä tai ulkoisesta syystä. Sisäisiin syihin luokitellaan kaatujaan itseensä liittyvät tekijät eli sairaudet, ikääntymisen tuomat muutoksen tasapainossa sekä liikkumiskyvyssä sekä lääkitykset. Ulkoisia syitä ovat puolestaan ovat ympäristöön liittyvät tekijät, kuten kynnykset ja valaistus. Usein iäkkäiden kaatumisen syy on sisäinen, mutta tulee muistaa pienenkin ulkoisen tekijän mahdollisuus. (Hartikainen & Lönnroos 2008, 288 - 289.)

Fyysisellä toimintakyvyllä on suora yhteys kaatumisiin. Kaatuminen on sitä todennäköisempää, mitä enemmän ongelmia ja vaikeuksia liikkumisessa on. Puolet ikäihmisistä, joiden toimintakyvyssä on selviä vaikeuksia, kaatuu vähintään kerran vuodessa. Suurin osa näistä kaatumisista tapahtuu sisätiloissa. Myös päivittäisen istumisen kestolla on yhteyttä sisällä tapahtuviin kaatumisiin tarkasteltaessa yli 75-vuotiaita. Naisilla kaatumiset lisääntyvät jonkin verran, mitä enemmän istuu. Miehillä puolestaan kaatuminen on selvästi todennäköisempää. Lisäksi sisällä tapahtuvista kaatumisista joka viides aiheuttaa vaman, joka vaatii sairaalahoitoa. (Sievänen ym. 2014.)

Vaikka kaatumisella ei olisi vakavaa seurausta, kaatumispelko voi syntyä tai lisääntyä. Ihminen, joka pelkää kaatumista, voi alkaa vältellä liikkumista, minkä seurauksena liikkuminen vähenee ja toimintakyky heikkenee. Tämä puolestaan johtaa edelleen kaatumisvaaran kasvuun. Kierteen voi kuitenkin katkaista käytännön toimenpiteiden avulla, esimerkiksi tasapaino- ja voimaharjoittelulla, sekä jo pelkästään lisäämällä fyysistä aktiivisuutta. (Sievänen ym. 2014.)

3.7 Toimintakykyä edistävä työote hoitotyössä

Toimintakykyä edistävä työote eli kuntouttava työote on työskentelytapa hoito- sekä kuntoutustyössä, jonka tarkoituksena on ylläpitää ja parantaa asiakkaan toimintakykyä sekä ohjata häntä käyttämään voimavarojaan monipuolisesti. Työskentelytavassa otetaan huomioon kunkin asiakkaan omat voimavarat. Asiakasta kannustetaan, ohjataan sekä tarvittaessa avustetaan, kuitenkin välttämättä tekemästä asioita asiakkaan puolesta tai auttamasta liikaa. Asiakas on roolissaan aktiivinen toimija, minkä vuoksi hänen näkemyksensä sekä sitoutuminen ovat toimivuuden kannalta tärkeässä roolissa. (Ollila 2018, 51 - 52.) Toimintakykyä edistävä työote edistää asiakkaan fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä tavoitteena mahdollisimman itsenäinen toimiminen toimintaympäristössä (Kuntouttava työote -koulutus s.a.).

Kaikkien ikäihmisten kanssa työskentelevien ammattiryhmien työhön kuuluu ravitsemuksen lisäksi liikunnan puheeksi ottaminen. Esimerkiksi terveydenhuoltolaki ja valtakunnalliset linjaukset ja suositukset ohjaavat sekä kannustavat tähän. (Jyväkorpi ym. 2014, 4.) Ikäihmisten hoito vaatii hoitajalta kokonaisvaltaista käsitystä sekä oikeaa asennetta tehdä työtä (Kuntouttava työote -koulutus s.a). Hoitajalla tulisi olla rohkeutta ja oivallusta, jotta hän voi olla mukana mahdollistamassa jokaiselle ikäihmiselle liikkumisen ja ulkoilun kokemuksia. Tähän tavoitteeseen jokainen hoitaja voi vaikuttaa omalta osaltaan. (Mäkinen ym. 2009, 68.)

Holmin (2012) tutkimuksessa käsitellään palvelutalon ja hoivakodin työntekijöiden käsityksiä kuntoutustyöstä. Kuntouttavalla työotteella tuetaan kuntoutujan omaa aktiivista toimijuutta, kunnioitetaan kuntoutujaa sekä edistetään kuntoutumista. Hoitotyön arjessa kuntoutustyö näkyy moniammatillisessa yhteistyössä, iäkkäiden elämänlaadussa, moniulotteisessa kuntoutustyössä ja lisäksi se edistää toimintakykyä. Tutkimuksen mukaan kuntoutustyö keskittyy hoivakodissa pääasiassa pieniin arkea helpottaviin toimintoihin. Työntekijät näkevät kuntoutustyön lähtevän ikääntyneiden omista voimavaroista.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa opaskansio hoivakodin asukkaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Se tehdään apuvälineeksi käytännön hoitotyöhön hoivakodin työntekijöille. Tavoitteena on lisätä hoitohenkilökunnan rohkeutta ja aktiivisuutta toteuttaa liikuntatuokioita, jotta ne saataisiin osaksi joka päiväistä sekä -viikkoista hoitotyötä. Lisäksi tavoitteena on, että työntekijät huomioisivat hoitotyössä entistä enemmän ikäihmisten fyysisen toimintakyvyn tärkeyttä, sen tukemista sekä toteuttamista.

Marsalkanhovissa käy noin kerran viikossa fysioterapeutti. Hän osallistuu hoitotyöhön yhdessä muun henkilökunnan kanssa sekä vetää ryhmätoimintaa kuten tuolijumppaa. Sairaanhoitajan pyynnöstä fysioterapeutti toteuttaa myös yksittäisten asiakkaiden ohjaamista sekä kuntouttamista. Fysioterapeutin käyntien vähyyden vuoksi asukkaiden liikunnan mahdollistaminen ja liikuntatuokioiden toteuttaminen ovat hoitajien vastuulla. (Yli-Karro 2019.)

5 TUOTEKEHITYSPROSESSI

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle työlle. Tällainen opinnäytetyö voidaan toteuttaa projektityyppisenä tai tuotekehityshankkeena. Toteutimme opinnäytetyömme tuotekehityshankkeen mukaan, sillä tuotoksena on opaskansio. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla koulutusalan mukaan ohjeistus, opastus, ohje tai tilaisuuden tai tapahtuman suunnittelu. Toteutustapoja on monia, ja se tulee valita kohderyhmälle sopivaksi. (Airaksinen 2009, 6 - 10.)

Raportointi kohdistuu kehittämistyön kuvaamiseen, tarkoitus on käydä läpi kehittämistyön vaiheet. Raportissa kuvaillaan hankkeen tarkoitus, materiaalin valinta ja tuotantotapa sekä mahdolliset tuotteen testaukset. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on aina oltava produkti eli toiminnallinen osuus ja raportti. Kehittämishankkeen tuloksena syntyy tuotos, joka on kokonaan uusi tai aikaisempaa parempi. Opinnäytetyön raportissa tuotos sijoitetaan sen loppuun tai erilliseksi liitteeksi. Raportti on hankkeesta tehty kirjallinen esitys, joten sen on oltava enemmän kuin pelkkä tuotos. (Salonen 2013, 24 - 25.)

Kehittämishanke tulee jakaa vaiheisiin, jotta opinnäytetyön saa toteuttamiskelpoiseen ja järkeviin osiin. Tämä mahdollistaa lisäksi toiminnan näkyväksi, ymmärrettäväksi sekä arvioitavaksi tulemisen. (Salonen 2013, 20 - 21.) Opinnäytetyöprosessi voidaan jakaa viiteen osaan. Kaikki alkaa aiheen valinnalla ja tiedonhaulla, toisin sanoen ideavaiheella. Tästä edetään suunnitteluvaiheen kautta toteutusvaiheeseen, jossa tehdään suunnitelman toimeenpano. Arviointivaiheessa opinnäytetyö esitetään ja arvioidaan. Lopuksi valmis työ arkistoidaan ja julkaistaan. (Peltola & Aalto 2019.)

Opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa 2019 aiheen valinnalla. Edeltävänä syksynä olimme jo miettineet aiheita ikäihmisten toimintakykyyn liittyen huomattamme työelämän sekä opiskeluiden kautta kehittämisen kohteen. Olimme yhteydessä toimeksiantajaan ja kerroimme ideastamme. Saimme hyväksynnän, minkä jälkeen laadimme ja laitoimme ideapaperin eteenpäin. Meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta kehittämishankkeesta. Koimme, että opinnäytetyössä siihen olisi sopiva hetki paneutua ja näin ollen kehittää omaa osaamistaan.

Ideapaperin myötä opinnäytetyön aihe hyväksyttiin ja ohjaava opettaja nimettiin helmikuussa. Alusta asti halusimme tehdä tuotoksena opaskansion, ja meillä oli siitä selkeä visio. Koulun puolelta meille ehdotettiin, että tekisimme ohjausvideon. Pysyimme kuitenkin alkuperäisessä suunnitelmassa, koska mielestämme internetissä on saatavilla monia valmiita ohjausvideoita. Ideavaiheessa teimme tiedonhakua ja etsimme valmiiksi materiaalia teoreettiseen pohjaan, jonka kirjoitimme suunnitelmaan huolellisesti. Suunnitteluvaiheen alussa kävimme tapaamassa toimeksiantajaa, ja keskustelimme tulevasta opaskansiosta. Kävimme läpi ajatuksiamme, sekä kuuntelimme toimeksiantajan ideoita. Tämän jälkeen tapasimme ohjaavan opettajamme, jonka kanssa kävimme läpi opinnäytetyön prosessia ja aiheitamme. Häneltä saimme idean liikuntakuukaudesta, jonka myöhemmin opaskansioon suunnittelimme ja toteutimme. Suunnitelma kirjoitettiin kesän aikana ja suunnitelmaseminaari pidettiin syyskuussa.

Toteutusvaiheelle varasimme aikaa marraskuusta 2019 maaliskuuhun 2020, jolloin suunnittelimme ja työstimme opaskansiota. Opaskansion valmistuttua

kirjoitimme opinnäytetyön raportin. Kaikkien työvaiheiden tekeminen huolellisesti ja järjestelmällisesti helpotti sekä sujuvoitti opinnäytetyöprosessin etene- mistä.

5.1 Opaskansion ulkoasu

Julkaisu tulee aina suunnitella ja toteuttaa huolellisesti. Välitettävän viestin ulkoasun tulee olla sellainen, että oleelliset asiat ovat helppo löytää. Graafiseen suunnitteluun kuuluu tärkeänä osana typografia, jolla tarkoitetaan koko pinnan painoasua. Se antaa kirjoitetulle kielelle visuaalisen muodon. Typografia käsittää kirjaisintyyppien, tekstin, kirjaisinten asettelun, tilan käytön sekä värityksiin liitettävän suunnittelun ja sommittelun. (Toikkanen 2003, 13 - 33.)

Kirjoitettu teksti on tiivistä, selkeää ja täsmällistä, jotta asia on helposti ymmärrettävissä. Kirjoittaminen on prosessi, jota voi verrata tuotekehitysprosessiin. Kirjoitusprosessi koostuu suunnittelu-, luonnostelu- ja viimeistelyvaiheesta. Suunnitteluvaiheessa luodaan pohja kirjoittamiselle, eli sisältöä suunnitellaan ja valmistellaan. Täytyy miettiä ulkoasua, tekstin asettelua ja havainnollistamista sekä rakennetta. Ideoinnissa voi käyttää apuna esimerkiksi sanalistaa tai miellekarttaa, mikä helpottaa sisällön rakentamista. Luonnosteluvaiheessa mietitään, millä tavalla ja missä järjestyksessä asiat halutaan esittää, sillä tekstin sisältö on jo tiedossa. Viimeistelyvaiheessa tarkistetaan sisältö ja teksti sekä kiinnitetään erityistä huomiota ulkoasuun. (Alajärvi ym. 2015, 110 - 123.)

Opaskansion suunnitteluvaiheessa teimme luonnokset liikuntatuokioista ja liikuntakuukaudesta, kokosimme kirjallisuuskatsauksesta nostettavat asiat sekä etsimme vinkkejä-osioon sisältöä. Opaskansion ulkoasusta teimme paperille selkeän suunnitelman miellekartan muodossa. Luonnosteluvaiheessa sisällön järjestys sai lopullisen muodon, ja kirjoitimme oppaaseen tulevat tekstit puhtaaksi Word-ohjelmalla. Viimeistelyvaiheessa viimeistelimme ulkoasun muokkaamalla värejä ja fonttikokoja sekä lisäämällä kuvat. Opaskansio kävi tässä vaiheessa lisäksi fysioterapeutilla, ohjaavalla opettajalla sekä toimeksiantajalla luettavana. Teimme kommenttien perusteella korjaukset pariin sanamuotoon ja muokkasimme liikuntakuukautta monipuolisemmaksi. Liikuntakuukauteen sisällytimme ulkoilun ja otimme käyttöön opaskansiossa esillä olevat jumppaohjeet. Lisäsimme korostusvärejä selkeyttämään sekä havainnollistamaan eri

liikuntatuokioiden sijoittelut. Muokkaamisen jälkeen lähetimme opaskansion uudelleen fysioterapeutille, ohjaavalle opettajalle sekä toimeksiantajalle, minkä jälkeen saimme kaikilta heiltä lopullisen hyväksynnän.

Julkaisun sisältöä kirjoitettaessa käytetään leipätekstiä, jonka lisänä voi olla ingressi- eli johdattelutekstejä, kuvatekstejä, taulukkok tekstejä sekä otsikoita. Painotuotteissa leipätekstin koko on 9 - 12 pisteen väliltä, yleisimmin käytetään kokoa 10 tai 11. Kirjasinlajien kirjasimet tulee ottaa huomioon pistekoon valinnassa, sillä niissä on eroja. Otsikot puolestaan ovat kirjaisinkooltaan yli 12 pistettä. Ingressitekstit kirjoitetaan leipätekstiä suuremmalla kirjaisinkoolla, kun taas kuva- ja taulukkok tekstit kirjoitetaan leipätekstiä pienemmällä. (Toikkanen 2003, 33 - 34.) Opaskansion kirjaintyyppiä valikoitui Century Gothic. Kansilehdessä fonttikokoina ovat 36, 13 ja 11. Muualla opaskansiossa otsikot ovat fonttikooltaan 36, leipäteksti fonttikoolla 12 ja liikuntatuokioiden liikkeiden nimet fonttikoolla 16. Liikuntatuokioiden liikkeet numeroitiin selkeyden vuoksi.

Asiakokonaisuudesta tiivistetään lyhyt, muutaman sanan mittainen otsikko. Otsikkoa ei tarvitse numeroida, sillä numerointia käytetään pääasiassa tieteellisissä julkaisuissa. Sivulla käytetään marginaaleja, alamarginaalin täytyy olla hieman suurempi kuin ylämarginaalin. Sisämarginaalissa tulee huomioida sidontaan vaadittava tila. Kappaleet erotetaan toisistaan julkaisussa käyttämällä sisennyksiä. (Toikkanen 2003, 34 - 37.) Pääotsikot opaskansiossa muotoutuivat lopuksi sisällön pohjalta kuvaten ytimekkäästi kutakin asiakokonaisuutta.

Julkaisun sommittelussa käytetään yhtenäisiä linjauksia, ja luodaan yhtenäinen ilme, joka toistuu kaikilla sivuilla. Yhtenäisyyttä tuovat esimerkiksi värit, viivat sekä otsikot. Kuvia käytettäessä, niiden tulee aueta sivun sisälle. Selkeät kokonaisuudet ovat tärkeitä ulkoasun ja luettavuuden kannalta. (Toikkanen 2003, 38 - 39.) Opaskansion värimaailma suunniteltiin toimeksiantajan yrityslagon pohjalta. Käytimme tummansinistä, valkoista ja mustaa väriä, jotta saimme luotua miellyttävän, yhtenäisen ja seesteisen ulkoasun opaskansioon.

5.2 Opaskansion sisältö

Opaskansiosta (liite 2) tuli helppolukuinen ja selkeä. Kansilehti pitää sisällään toimeksiantajan logon lisäksi opaskansion otsikon ja tekijätiedot. Opaskansion

alkuun nostimme opinnäytetyömme teoreettisesta pohjasta tärkeitä seikkoja ikäihmisten fyysisestä aktiivisuudesta hoitotyöntekijöille muistutukseksi.

Suunnittelimme ja kirjoitimme puhtaaksi kaksi valmista tuolijumppaa. Ensimmäinen tuolijumppa on pidempi, kestoltaan noin 15 - 20 minuuttia. Se on tarkoitettu sisällytettäväksi jokaiseen viikkoon. Toinen tuolijumppa on lyhyempi, noin 5 - 10 minuuttia kestoltaan. Se sisällytetään puolestaan hoivakodin päiväohjelmaan ennen ruokailua, sen voi vetää joko ennen lounasta, päiväkahvia tai päivällistä.

Meidän suunnittelemiemme tuolijumppien jälkeen opaskansiossa on vinkkejä -osio, jossa esittelemme kaksi internetistä löytyvää luotettavaa sekä monipuolista sivustoa: Vanhustyön keskusliitto ry:n ylläpitämän Vahvikkeen ryhmä ja viriketoiminnan aineistopankin sekä Eläkeläiset ry:n. Lisäsimme molemmilta sivustoilta yhden ryhmäliikuntaohjeet esimerkeiksi heidän materiaaleistaan. Vahvikkeen aineistopankin materiaalit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, siellä olevat pdf-ohjeet sekä kortit on tarkoitettu käytettäväksi, ja niitä saa tulostaa esimerkiksi kansioon hoitajien yhteistä käyttöä varten (Käyttöohjeet ja -oikeudet s.a). Eläkeläiset ry:n sivustolta löytyvät Liikkeitä joka lähtöön -dokumentit ovat myös vapaasti käytettävissä ja jaettavissa (Talvila 2020). Näihin sivustoihin työntekijät voivat itse tutustua ja etsiä sieltä lisää materiaaleja sekä ideoita liikuntatuokioihin.

Opaskansion loppuun suunnittelimme esimerkkiliikuntakuukauden taulukkomuotoon. Sen avulla kuvasimme konkreettisesti, kuinka liikuntaa voi lisätä arkeen ja sisällyttää kuukauden ajalle. Taulukkoa edeltävät lyhyet saatesanat.

Toimeksiantajalle annamme luovutusvaiheessa käyttöön hänen omasta toiveestaan sähköisen version. Toimeksiantaja tulostaa oppaan sähköisestä versiosta ja kokoaa sen kansioihin. Kansioita tulee kaikkiaan kolme kappaletta, jotka ovat keskenään täysin identtisiä. Nämä sijoitetaan niin, että jokaiseen yksikköön tulee oma kansionsa. Tekijänoikeudet säilyvät itsellämme, eli toimeksiantajalla ei ole muokkausoikeutta tuotokseemme.

6 POHDINTA

Valitsimme aiheeksi fyysisen aktiivisuuden lisäämisen, koska aihe on kiinnostava, tärkeä ja ajankohtainen. Lisäksi toisella meistä on aikaisempi tutkinto sekä työkokemusta erityisryhmien liikunnanohjauksesta. Kohderyhmäksi valikoituivat ikäihmiset työkokemuksen perusteella. Koemme, että ikäihmisille tulee hoivakodeissa paljon paikallaanoloa päivittäin, ja halusimme kehittää tätä parempaan suuntaan. Tämän vuoksi rajasimme aiheen koskemaan fyysistä toimintakykyä. Aihe nousi suoraan työelämästä. Toimeksiantajaksi valikoitui Attendon Marsalkanhovi, koska se on tullut tutuksi työelämän kautta ja hoivakodin johtaja oli kiinnostunut kehitysideastamme.

Opinnäytetyöprosessin myötä ammatillinen osaamisemme kehittyi etenkin tiedonhaun, tuotekehityksen, hoitotyön kehittämisen ja terveydenedistämisen osa-alueilla. Lisäksi työllistyminen ennalta ehkäisevän työn ja sen kehittämisen pariin vahvistui. Opinnäytetyön tekeminen oli motivoivaa, koska aihe on ajankohtainen ja tarpeellinen. Saamamme hyvä sekä rakentava palaute läpi prosessin auttoi saavuttamaan hyvän ja halutun lopputuloksen.

Aikataulussa pysymistä edisti suunnitelmavaiheessa tehty prosessin aikataulutus, oma joustavuutemme sekä puolisoiden tuki. Vahvuuksiamme on määrätietoisuus, suunnitelmallisuus, tiedon käsittely sekä kirjoittamisen helppous. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa käytimme paljon aikaa sekä panostimme teoreettiseen pohjaan, jotta pystyimme toteutusvaiheessa keskittymään pelkästään oppaan työstämiseen. Tämä lisäsi myös opinnäytetyöprosessin sujuvuutta, sillä prosessin loppuvaiheessa ei enää tarvinnut etsiä lisää materiaalia. Teoreettista pohjaa varten meillä oli paljon tutkittua tietoa ja lähdekirjallisuutta löytyi suhteellisen helposti, mutta haastavinta oli löytää aiheeseen liittyviä tutkimuksia.

6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa eli HTK-ohje on tutkimuseettisen neuvottelukunnan tekemä. HTK-ohjeessa tutkimusetiikka käsittää eettisesti vastuullisten sekä oikeiden toimintatapojen edistämisen ja noudattamisen. Lisäksi siihen kuuluu epärehellisyyden ja loukkausten tunnistaminen sekä torjuminen tieteessä. Tutkijan tulee olla rehti ja

rehellinen tehdessään tutkimustyötä. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012.)

Jokaisen omalla vastuulla on noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Ammattikorkeakoulut huolehtivat perehdyttämisestä hyvään tieteelliseen käytäntöön sekä tutkimusetiikan opettamisesta osana peruskoulutusta. Tutkimusetiikan näkökulmasta katsottuna keskeisiksi lähtökohdiksi hyvästä tieteellisestä käytännöstä nousevat esimerkiksi tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien käyttö, viittausten asianmukainen käyttö, aineistojen säilyttämisestä ja käyttöoikeuksista sopiminen sekä yleisen huolellisuuden, tarkkuuden ja rehellisyyden noudattamista. Opinnäytetyön eettisistä ohjeista on koottu muistilista opiskelijoille. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012.)

Luimme ennen opinnäytetyön aloittamista opinnäytetyön eettiset ohjeet sekä suoritimme tutki, kehitä, raportoi -verkkokurssin. Perehdyimme myös Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun laatimiin opinnäytetyöprosessin vaiheisiin ja raportointiohjeeseen, joiden mukaisesti työskentelymme eteni. Lisäksi jokainen opinnäytetyöhömmme osallistuva osapuoli allekirjoitti sopimuksen opinnäytetyöstä (liite 1). Olimme koko opinnäytetyöprosessin ajan tarkkoja lähteiden luotettavuudessa, tekstin kirjoittamisessa sekä lähteiden oikeaoppisessa merkitsemisessä. Kaikki opaskansiossa käytetyt kuvat ovat ilmaisia ja vapaasti käytettävissä. Internetistä esimerkeiksi otetut jumppaohjeet ovat kuvakaappauksina otettuja ja liitettyjä, niihin ei ole lisätty erillisiä viitteitä, sillä lähteet näkyvät suoraan kuvissa. Johdanto -sivulla oleva kuva on otettu Pixabay -verkkosivulta, siellä olevat kuvat ovat vapaita tekijänoikeuksista, eli tekijää ei tarvitse mainita.

Opinnäytetyömme luotettavuutta lisää mielenkiintomme aiheeseen, aikaisempi kokemus ja osaaminen ikäihmisten parissa työskentelystä. Luotettavuutta lisää myös perehtymisemme aiheeseen liittyvään ajankohtaiseen kirjallisuuteen sekä suosituksiin. Työskentelymme oli hyvin suunniteltua ja teimme tiivistä yhteistyötä keskenämme. Toimeksiantaja ja ohjaava opettaja olivat ajan tasalla opinnäytetyömme edistymisestä. Toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan ehdotusten sekä neuvojen huomiointi lisää myös osaltaan luotettavuutta, sillä ne kohdistuivat suoraan opinnäytetyössä käsiteltävään aiheeseen.

Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa esille nostettuja asioita tukee syksyllä 2019 julkaistu uusi suositus, joka on kohdistettu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille koskien ikäihmisten toimintakyvyn arviointia sairaalaympäristöissä. Myös Suomen fysioterapeuttien julkaisema ”Suomessa hoidetaan vuodelevolla ja viedään potilaan toimintakyky” -artikkeli vahvistaa aiheen tärkeyttä. Vuodelepo on vielä nykypäivänäkin Suomessa paljon käytetty hoitomuoto, vaikka sen tiedetään selvästi vaikuttavan toimintakykyyn heikentämällä liikuntakykyä ja surkastuttamalla lihaksia hyvin nopeasti. Kuntoutuksen puutteellisuus vaikuttaa elämänlaadun lisäksi myös elinikään, minkä vuoksi riittävä kuntoutus myös ikäihmisille olisi tärkeää. Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmässä pitäisi tehdä muutoksia niin, että kuntoutuksen asiantuntijoita ja heidän osaamistaan hyödynnettäisiin tehokkaammin. Laskelmien mukaan kuntouttavalla palvelujärjestelmällä saataisiin aikaan suuret säästöt, melkein miljardin euron edestä, verraten tämänhetkiseen järjestelmään. (Kerminen ym. 2019; Suomen fysioterapeutit 2019.)

6.2 Johtopäätökset ja kehitysideat

Johtopäätöksinä tieteellisestä kirjallisuudesta ja tutkimuksista huomataan, kuinka tärkeä merkitys fyysisellä toimintakyvyllä on ikääntyessä. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky kulkevat käsi kädessä; jos fyysisellä alueella on ongelmia, heijastuvat ne myös muihin osa-alueisiin. Ikäihmisten toimintakykyä voi parantaa merkittävästi pienilläkin fyysistä aktiivisuutta lisäävillä muutoksilla.

Jatkokehitysideana ehdotamme hoivakotiin tehtävää kyselyä oppaan toivuudesta, hyödyllisyydestä sekä sen tuomista muutoksista. Kyselyn voisi tehdä esimerkiksi fysioterapeuttiopiskelija opinnäytetyönään.

LÄHTEET

- Airaksinen, T. 2009. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnety-tekstin> [viitattu 16.8.2019].
- Alajärvi, K., Hägg, M., Kärkkäinen, V., Leveelahti, S., Vallisaari, M., Vuorio, P. & Yli-Kerttula, M. 2015. Ammattilainen viestii. 1.- 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Attendo. s.a. Attendo Marsalkanhoivi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.attendo.fi/marsalkanhoivi> [viitattu 4.7.2019].
- Friis-Haschè, E. & Nordenram, G. 2017. Ikääntymisestä johtuvat psyykkisen toimintakyvyn muutokset. *Suomen Hammaslääkärilehti* 10.3.2017. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://www.hammaslaakarilehti.fi/fi/tiede/ikaantymisesta-johtuvat-psykykkisen-toimintakyvyn-muutokset> [viitattu 15.9.2019].
- Hartikainen, S. & Lönroos, E. 2008. Geriatria – arvioinnista kuntoutukseen. 1.- 2. painos. Helsinki: Edita Prima.
- Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2013. Gerontologia. 3. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Holmi, M. 2012. Kuntoutustyö – Palvelutalon ja hoivakodin työntekijöiden käsitteitä kuntoutustyöstä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/37736> [viitattu 5.9.2019].
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 16.9.2019].
- Jyväkorpi, S., Havas, A., Urtamo, A. & Karvinen, E. 2014. Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus -opas hoitotyöhön. Tampere: Hämeen Kirjapaino Oy.
- Karinkanta, S. s.a. Turvallisesti liikkeellä ikääntyessä. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.liikenneturva.fi/sites/default/files/materiaalit/Eri-ikaisena/saija_karinkanta-turvallisesti_liikkeella_ikaantyyessa.pdf [viitattu 21.9.2019].
- Kerminen, H., Jäppinen, A-M., Kiviniemi, K., Tikkanen, P. & Havulinna, S. 2019. TOIMIA-tietokanta. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveysportti.fi/dtk/tmi/tms00051?fbclid=IwAR0IBPS-MHL_raYlq9terY6Qf85q2F51Jp-u0J8J_hsWyQKKMYKi7Xo2VC5E [viitattu 13.3.2020].
- Kulmala, J. 2019. Hyvä vanhuus – menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuntouttava työote-koulutus. s.a. FysioGeriatría. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://fysiogeriatría.fi/organisaatioille/kuntouttava-tyoote-koulutus/?fbclid=IwAR38mabL-JPh3rZl843jzYkgo7UmVp5uQ8zPzcA2cFMS7gVCb8z0jk5-yK0> [viitattu 16.8.2019].

Käyttöohjeet ja -oikeudet. s.a. Vanhustyön keskusliitto ry: Vahvike ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vahvike.fi/kayttoehdot> [viitattu 21.9.2019].

Laaksonen-Heikkilä, R. 2013. Terve akseli – Terveyttä, tietoa ja palvelua ikäihmisten parhaaksi. Turun ammattikorkeakoulu. Raportti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164032.pdf> [viitattu 16.8.2019].

Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin edustajina: 65-84-vuotiaiden jyväsyläläisten 8-vuotisseuruututkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Väitöskirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/13489> [viitattu 21.9.2019].

Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. 2009. Ikäihmisen hyvä elämä – Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Yliopistopaino.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta: Liikunnan sovellukset erityisryhmille. 154. julkaisu. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Ohjeita ikäihmiselle. s.a. Ikäinstituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.voimaavanhuuteen.fi/liikuntaharjoittelu/ohjeita-ikaihmiselle/?fbclid=IwAR2Vlw5S4yR4wJkiUwHWEnjbWUEI_uKCwB5F2Ow6awario0di2mcFo70-nM [viitattu 15.8.2019].

Ollila, J., Hakkarainen, T., Kan, S. & Lehtonen, E. 2018. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. 1. - 2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Peltola, S. & Aalto, S. 2019. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://student.xamk.fi> [viitattu 16.8.2019].

Salminen, U. & Karvinen, E. s.a. VoiTas -koulutusohjelma. Iäkkäiden voima ja tasapainoharjoittelu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.voimaa-vanhuuteen.fi/content/uploads/2016/05/VoiTas-netti.pdf> [viitattu 15.9.2019].

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyön. Turun ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 16.8.2019].

Suomen fysioterapeutit. 2019. Suomessa hoidetaan vuodelevolla – ja viedään potilaan toimintakyky. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/ajankohtaista/suomessa-hoidetaan-vuodelevolla-ja-viedaan-potilaan-toimintakyky/?fbclid=IwAR1gRAEFqvXk3Fb4ziaNssR1Zp2bhQiB-9WfjaU94E438f-BFOAI8ynViaQ> [viitattu 13.3.2020].

Sievänen, H., Katinkanta, S., Tokola, K., Pajala, S., Vasankari, T. & Kaikkonen, R. 2014. Iäkkäiden toimintakyky, liikkuminen ja kaatumiset Suomessa 2013 – ATH-tutkimuksen tuloksia. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116072/URN ISBN 978-952-302-205-8.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116072/URN_ISBN_978-952-302-205-8.pdf?sequence=1) [viitattu 5.9.2019].

Talvila, T. 2020. Tiedottaja. Sähköpostiviesti 25.2.2020. Eläkeläiset ry.

Toikkanen, R. 2003. Tyylikäs julkaisu. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Toimintakyvyn ulottuvuudet. 2015. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.8.2015. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet> [viitattu 14.8.2019].

Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. 2009. Gerontologinen hoitotyö. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Valvanne, J. 2012. Ikääntymisen fysiologia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:jwh-IJQm18MJ:www.sadeturva-paivat.fi/file.php%3F605+&cd=7&hl=fi&ct=clnk&gl=fi> [viitattu 15.9.2019].

Yli-Karro, U. 2019. Hoivakodin johtaja. Sähköpostikeskustelu 13. - 14.8.2019. Attendo Marsalkanhovi



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

1 / 2

OPISKELIJA		OPISKELIJA	
Opiskelijanumero	Viralliset etunimet Riikka Johanna	Opiskelijanumero	Viralliset etunimet Anna-Liisa
Sukunimi Kinnunen		Sukunimi Ropponen	
Lähiosoite	Postinumero ja -toimipaikka	Lähiosoite	Postinumero ja -toimipaikka
Sähköposti	Puhelin	Sähköposti	Puhelin
Toimipiste ja koulutusohjelma	Mikkeli, Sairaanhoidaja AMK	Toimipiste ja koulutusohjelma	Mikkeli, Terveystoiminta AMK
Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus	Sairaanhoidaja, SHMI17KM	Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus	Terveystoiminta, THMI17KP

TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja ja yritys/yhteisö Attendo Oy, Marsalkanhoivi	Yrityksen/yhteisön yhteyshenkilö Ulla Yli-Karro
Lähiosoite Mannerheimintie 36	Postinumero ja -toimipaikka 50100, Mikkeli
Sähköposti ulla.yli-karro@attendo.fi	Puhelin 044 494 3550

OPINNÄYTETYÖN HANKKEISTUS

Toimeksiantaja maksaa opinnäytetyöstä opiskelijalle tai Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle korvauksen, josta on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön aloittamista.

Opinnäytetyöllä on toimeksiantajan puolelta nimetty ohjaaja ennen opinnäytetyön aloittamista.

x Toimeksiantajan tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan.

OPINNÄYTETYÖN OHJAUS

Ohjaava(t) opettaja(t) Susanna Suvimaa
Sähköposti susanna.suvimaa@xamk.fi

Yrityksen/yhteisön ohjaaja(t)

Sähköposti

Opintotoimiston lomake 2019



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

2 / 2

OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön aihe (max. 200 merkkiä)

Katkaise paikallaanolo – ohjekansio hoivakodin asukkaiden liikkumisen lisäämiseksi

Kehittämis- tai tutkimustavoite ja toimeksianto sekä mahdolliset opinnäytetyön ulkopuolelle jäävät salassa pidettävät tausta-aineistot (opinnäytetyö on julkinen asiakirja, max. 300 merkkiä)

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää opaskansio työvälineeksi työntekijöille hoivakodin asukkaiden liikkumisen lisäämiseksi. Tavoitteemme on luoda yksinkertainen ja selkeä opaskansio, josta löytyy muutama valmis ryhmäliikuntatuokio sekä vinkkejä, mistä löytää lisää materiaalia.

Keskeiset menetelmät (max. 300 merkkiä)

Opinnäytetyöme toteutamme toiminnallisena opinnäytetyönä. Teoriaosuuden koostamme jo olemassa olevista aineistoista.

Opinnäytetyön aloitus
02/2019Opinnäytetyön luovutus toimeksiantajalle
06/2020

Opinnäytetyö täyttää Tilastokeskuksen T & K määritelmän *)

Kyllä

Ei

*) T & K määritelmän saa opintotoimistosta tai Internetistä,

<http://www.tilastokeskus.fi/til/tkke/kas.html>

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla.

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön tavanomaiseen ohjaukseen.

Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.

Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laitteisiin ja sovelluksiin.

Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluvat opinnäytetyön tekijälle.

Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen ainoastaan sopimalla niistä erikseen opinnäytetyön tekijän kanssa.

Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus

Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa salassa pidettäviksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö voidaan julkaista myös Internetissä.

Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.

Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen

Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

Olemme yhteisesti sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta yllä sovitulla tavalla.

ALLEKIRJOITUKSET

PAIKKA, PÄIVÄYS JA TOIMEKSIANTAJAN EDUSTAJAN ALLEKIRJOITUS
Mikkeli 5,9 20 19 Uusi Yhtiö
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS
Mikkeli 5,9 20 19 Pirkka K.
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS
Mikkeli 24,9 20 19 Anni

Tämä sopimus on kirjoitettu kolmena kappaleena, yksi toimeksiantajayritykselle, toinen opiskelijalle ja kolmas opintotoimistoon rekisteröintiä varten.

KATKAISE PAIKALLAANOLO

Opaskansio hoivakodin asukkaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi

Attendo 

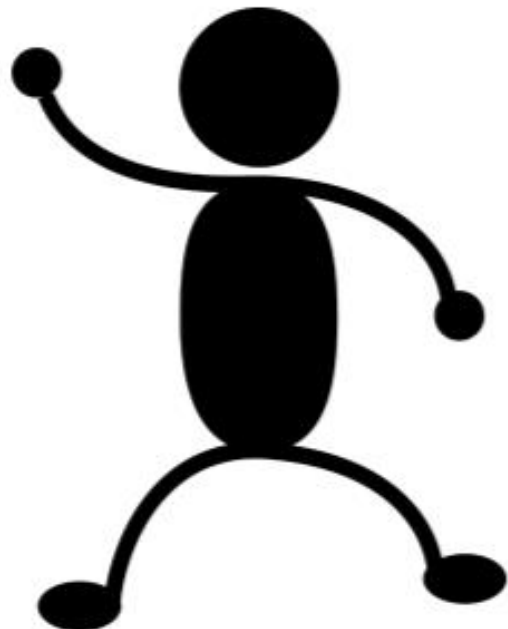
© Riikka Kinnunen & Anna Ropponen

Sairaanhoitaja AMK & Terveystenhoitaja AMK

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

JOHDANTO

- Liikunta on tärkeä terveyttä, hyvinvointia sekä toimintakykyä monin tavoin parantava tekijä ikääntyessä.
- Useat ikäihmiset viettävät suuren osan päivästänsä helposti ja yhä enenevässä määrin paikallaan ollen.
- Hoitotyöntekijöiden tulisi muistaa, että toimintakyvyn perustana pidetään ravitsemuksen ja unen lisäksi fyysistä aktiivisuutta sekä liikuntaa.
- On tärkeä välttää liikkumattomuutta. Hyvinvoinnille sekä terveydelle vähäisenkin liikunnan määrä on merkittävää. Pienikin määrä liikuntaharjoittelua ja arkiliikuntaa parantaa toimintakykyä.
- Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan myöhäistä.



TUOLIJUMPPA

Tämä jumppa on suunniteltu osaksi asukkaiden viikko-ohjelmaa. Liikkeet ovat hie-
man haastavampia, kuin lyhyessä tuolijumpassa, minkä vuoksi tähän on hyvä va-
rata enemmän aikaa (n. 20 min). Onkin suositeltavaa, että tämä otetaan koko-
naan erilliseksi ohjelmaksi.

1. Marssi (3-5 min)

Lämmittelymarssi on hyvää aikaa vaihtaa päivän kuulumiset.

Istu ryhdikkäästi, aavistuksen etukenossa, peppu tukevasti tuolilla. Ota tilaa kä-
sille ja jaloille. Lähde marssimaan heiluttaen reippaasi käsiä ja nostelemalla jal-
koja.

2. Jalkojen ojennus vuorotellen (1 min)

Istu tukevasti tuolilla. Ota tarvittaessa tukea tuolin reunasta tai käsinojista. Nosta
vuorojaloin jalat mahdollisimman suoraksi, ylhäällä pieni pito.

3. Tömistely (1 min)

Ota kiinni tuolin alareunasta tai käsinojista. Tömistele jalkoja voimakkaasti yhtä
aikaa lattiaa vasten.

4. Vartalon eteentaivutus (1 min)

Istu tukevasti tuolilla, selkä vasten selkänojaa. Lähde rauhallisesti kurottamaan
sormia kohti lattiaa. Nouse hitaasti ylös. Suorista selkä.

5. Vartalon kierto (1 min)

Istu ryhdikkäästi selkä suorana. Jännitä napa kohti rankaa. Lähde kiertämään hitaasti vartaloa ensin oikealle, palaa takaisin alkuasentoon, kierrä seuraavaksi vasemmalle. Katse seuraa liikettä.

6. Käsien kurottelu eteen (1 min)

Istu tukevasti tuolilla. Kurota vuorokäsin pitkälle eteen. Vartalo myötäilee liikettä.

7. Käsien kurottelu ylös (1 min)

Istu tukevasti tuolilla. Kurota vuorokäsin korkealle ylös. Vartalo myötäilee liikettä.

8. Olkapäiden pyörittely (1 min)

Istu tukevasti tuolilla. Pyöritä hetki olkapäitä etukautta ympäri. Pidä pieni tauko. Pyöritä olkapäitä hetki takakautta ympäri.

9. Kurkistus sivulle (5 kertaa/puoli)

Istu tukevasti tuolilla, ota ryhdikäs asento. Käännä päätä hitaasti molemmille puolille.

10. Käsien ravistelu (5 kertaa)

Istu tukevasti tuolilla. Ravistele käsiä.

LYHYT TUOLIJUMPPA

Tämä on suunniteltu osaksi jokapäiväistä arkea. Suosittelemme sen tehtäväksi ker-
ran päivässä ennen ruokailua, jolloin asukkaat ovat kokoontuneet valmiiksi pöydän
ääreen. Tarkkaa kesto jumpalle ei ole määritetty, vaan hoitajat voivat itse määrit-
tää liikkeiden keston hetkeen sopivaksi.

1. Lämmittelymarssi

Taputa molemmilla käsillä reisiä ja nostele jalkoja kuin marssisit.

2. Jalkojen ojennus

Nosta vuorotellen jalkoja suoraksi, kokeile saatko varpaat osumaan pöytäle-
vyyh.

3. Nilkkojen pyörittely

Pyörittele ensin oikeaa nilkkaa molempiin suuntiin, sitten vasenta. Lopuksi vielä
molempia nilkkoja yhtä aikaa.

4. Käsillä taputtelu

Taputa molemmilla käsillä yhtä aikaa pöytää, kädet luonnollisessa koukussa.

5. Kädet nyrkkiin

Purista kädet nyrkkiin ja avaa kämmenet niin isoksi kuin voit.

6. Olkapäiden pyörittely

Pidä kädet rennosti sylissä ja pyöräytä olkapäitä molempiin suuntiin.

7. Halaaminen

Laita kädet ristiin ja anna itsellesi niin iso halaus kuin mahdollista.

VINKKEJÄ

- Internetistä löytyy useampi luotettava sivusto, joissa on valmiita ryhmäliikuntaohjeita ikäihmisille. Tähän on koottu muutamia esimerkkejä, joista työntekijät voivat itse etsiä lisää ideoita.
- Vahvike, ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki (vahvike.fi)
 - o Vanhustyön keskusliitto ry:n ylläpitämä
 - o Liikuntamateriaalien lisäksi myös paljon muita materiaaleja esim. muisteluaineistoja
 - o Sivuston materiaalit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, siellä olevat pdf-ohjeet sekä kortit on tarkoitettu käytettäväksi. Niitä saa tulostaa esimerkiksi kansioon hoitajien yhteistä käyttöä varten.
 - o **Liikuntamateriaaleja:** Liikunta palkki → jumppaohjeita → valitse vasemmasta laidasta haluamasi vaihtoehto
 - o Opaskansiossa oleva *Marjanpoimintajumppa* on esimerkkinä materiaaleista
- Eläkeläiset ry (elakelaiset.fi)
 - o Suomen vanhin valtakunnallinen eläkeläisjärjestö
 - o Monipuoliset verkkosivut
 - o **Liikuntamateriaaleja:** Toiminta palkki → Liikunta →
 - o Tässä opaskansiossa esimerkkinä materiaaleista yksi *Liikkeitä joka lähtöön -venyttely*
 - Kyseiset dokumentit ovat julkaistu Eläkeläinen-lehdessä
 - Vapaasti käytettävissä sekä jaettavissa



Marjanpoiminta + mielikuvajumppa + tuolijumppa



1. Lähdetään kävelemään polkua pitkin metsään.
 - Astellaan reippaasti paikallaan, kädet liikkuvat mukana.
2. Kurkistellaan, näkyykö marjoja.
 - Kumarrutaan pitkälle eteen ja nostetaan taas selkä suoraksi. Käännetään päätä kumartuessa vuorotellen kummallekin puolelle.
3. Ei näy vielä marjoja. On mentävä syvemmälle metsään. Kuljetaan hakkuualueen läpi ja joudutaan harppomaan kaatuneiden puiden ja oksien yli.
 - Otetaan isoja askeleita paikallaan ja nostetaan polvia korkealle.
4. Kurkistellaan uudelleen marjoja (kuten edellä).
5. Ei näy vielääkään. Ylitetään suo. Jalat meinaavat jäädä kiinni suon imuun.
 - Nostellaan vuorotellen jalkoja hitaasti ilmaan kallistuen samalla sivulle niin, että myös pakara nousee hieman penkistä.
6. Suon laidassa on ryteikkö, jonka lävitse pitää päästä.
 - Tehdään vuorotellen kummallakin kädellä suuri pyöräytys edestä sivulle, kuin siirrettäisiin oksia syrjään. Voidaan nostella jalkoja samalla.
7. Viimein näkyy marjoja! Mitä marjoja ryhmäläiset näkevät? Nostetaan marjaämpäri syliin ja ryhdytään poimimaan.
 - Kumarrutaan eteen ja nostetaan kahdella kädellä ämpäri maasta syliin.
 - Poimitaan marjoja niin, että vuorotellen kumpikin käsi kurottaa kohti lattiaa jalkojen välissä, poimii marjan ja nostaa sen sylissä olevaan ämpäriin.
 - Poimitaan marjoja myös sivuilta niin, että kurotetaan kädellä saman puoleisen jalan ulkosyrjää kohti.



8. Hyttyset ilmestyvät häiritsemään marjan poimintaa. Osa yrittää pistää selästä.

- Huiskitaan käsillä ilmaa, kuin hätisteltäisiin hyttysiä.
- Läpsitään käsillä vastakkaisen olan yli selkään.



9. Suihkutetaan hyönteiskarkotetta iholle.

- Otetaan hyönteiskarkotepullo käteen ja suihkutetaan läpi koko kehon. Kumarrutaan myös jalkoihin ja kurotetaan selän taakse. Tehdään koko kierros "pullo" kummassakin kädessä.

10. Hyttyset kaikkoavat viimein ja päästään taas poimimaan marjoja rauhassa.

- Poimitaan kuten edellä.

11. Alkaako tihuttaa vettä? Tunnustellaan käsillä, tuleeko pisaroita.

- Ojennetaan kädet eteen ja käännetään kämmenet vuoroin kohti taivasta ja kohti maata.

12. Taitaa vähän tihuttaa. Missäköhän päin koti on? Katsellaan ympärille ja mietiskellään.

- Käännellään päätä puolelta toisella kurkistellen suuntaa.

13. Ollaankin lopulta tultu tuttuun paikkaan melko lähelle kotia. Otetaan marjaämpäri kumpaankin käteen ja kokeillaan niiden painoa. Onko jo tarpeeksi marjoja? Kokeillaan jaksetaanko varmasti kantaa ämpärit.

- Kurotetaan vuorotellen kädellä kohti lattiaa ja "nostetaan kumpaankin käteen marjaämpäri"
- Kädet roikkuvat sivuilla, kallistutaan keskivartalosta vuorotellen kummallekin sivulle (kylkirutistus). Selkä pysyy suorana.
- Nostellaan "ämpäreitä" niin, että kädet ovat ensin kohti lattiaa, nostetaan kyynärpäitä ylös 90 asteen kulmassa. Nytkit osoittavat kohti lattiaa.

14. Sadepisaroita tulee jo vähän enemmän. Täytyy lähteä äkkiä kohti kotia.

Vielä pitää rämpiä yhden pusikon läpi, jotta päästään maantielle. Kannatellaan ämpäreitä korkealla, etteivät marjat kaadu.



- Nostellaan polvia vuorotellen korkealle ilmaan. Kannatellaan samalla käsiä sivuilla. Kyynärpäät osoittavat sivulle olkapään korkeudella, nyrkit eteenpäin.

15. Nyt päästiin maantielle. Lähdetään kävelemään reippain askelin pitkin tien reunaa. Mitä kukkia näet kasvavan tien reunassa?

- Reipasta askellusta paikallaan

16. Yhtäkkiä sadekuuro yllättää. Täytyy laittaa ripeästi jalkaa toisen eteen!

- Kipitetään jaloilla nopeasti, kuin juostaisiin.

17. Pian ollaankin jo oman terassin katoksessa. Olipa vauhtia!

Ravistellaan pahimmat vedet pois ja pyyhkäistään tukkaa kuivaksi.

- Ravistellaan kehoa.
- Pyyhkäistään vuorokäsin päälakea.

18. Marjametsässä kyykkiminen on saanut selän vähän jumiin.

Otetaan vielä pari kunnon venytystä.

- Kumarrutaan alas pyöristäen selkä ja nouseaan sitten ylös avaten rintakehä auki.

19. Marjat on nyt poimittuna.

Mitä marjoja keräsit?

Mitä niille pitäisi seuraavaksi tehdä?

Mitä aiot niistä valmistaa?



Liikkeitä joka lähtöön

Julkaistu Etäläinen-lehdessä 4/2018

Kesällä on aikaa matkustaa ja kesäkuun lehden taukojumppa kutsuu teidän matkustamaan erilaisilla kulkuvälineillä. Liikkeet ovat helppoja, mutta saavat veren kiertämään. Tee harjoituksia seisten tai istuen, sisällä tai ulkona, yksin tai isommassakin porukassa. Tee liikettä niin monta kertaa kun tuntuu hyvältä ja mahdollisemman laajasti. Keksikää yhdessä lisää matkailuliikkeitä!

Hyvä kesää, nautinnollista taukoliikuntaa!

1. Aloitamme matkan junalla. Tee käsillä höyryveturin pyöriä muistuttavaa liikettä. Lisää kävelyaskelia.



3. Vastarannalla saat kuluneuvoksi pyörän. Polje pyörää vuorotellen kummallakin jalalla. Välillä voit "pakittaa", eli vaihtaa polkemissuuntaa taaksepäin.



2. Juna päättyy satamaan ja reissu jatkuu purjelaivan kipparina. Käännä isoja ruoria myötä- ja vastapäivään.



4. Olet matkallasi päätenyt jo aika kauas, joten ota lentokone ja lennä takaisin kotiin. Käden sivulla, taivuta vartaloa oikealle ja vasemmalle. Vaikeuta liikettä seisomalla päkiä toisen takana, "tandem-asennossa".

LIIKKEET: EVA RÖNKKÖ
PIIRROKSET: ENE RÖNKKÖ

ESIMERKKI LIIKUNTAUUKAUDESTA

- Esimerkki liikuntakuukaudesta on malli, joka kuvaa, kuinka jumppatuokioita voi sijoittaa päiviin ja viikkoihin. Jokaiselle päivälle on jokin yhteinen liikuntatuokio.
- Lyhyt tuolijumppa on tarkoitettu tehdä joko ennen lounasta tai päiväkahvia, jolloin kaikki ovat kokoontuneet pöydän ääreen.
- Pidempi jumppa on suunniteltu tehtäväksi kaksi kertaa viikossa.
- Ulkoilu on suunniteltu joka toiselle viikolle, mutta kannustamme hoitajia ja omaisia käyttämään asukkaita ulkoilemassa mahdollisimman paljon.
- Jumpan päätteeksi osallistujille on hyvä tarjota juotavaa.

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Lyhyt tuoli-jumppa	Tuoli-jumppa	Lyhyt tuoli-jumppa	Lyhyt tuoli-jumppa	Marjan-paiminta	Lyhyt tuoli-jumppa	Ulkoilu
Lyhyt tuoli-jumppa	Lyhyt tuoli-jumppa	Tuoli-jumppa	Lyhyt tuoli-jumppa	Lyhyt tuoli-jumppa	Ohjaajan valitsema jumppa	Lyhyt tuoli-jumppa
Lyhyt tuoli-jumppa	Marjan-paiminta	Lyhyt tuoli-jumppa	Lyhyt tuoli-jumppa	Tuoli-jumppa	Lyhyt tuoli-jumppa	Ulkoilu
Lyhyt tuoli-jumppa	Lyhyt tuoli-jumppa	Tuoli-jumppa	Lyhyt tuoli-jumppa	Lyhyt tuoli-jumppa	Ohjaajan valitsema jumppa	Lyhyt tuoli-jumppa