

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Viriketoimintaa asumisyksikköön

Viriketoiminnan kehittäminen VetreaElo Mariassa

Elina Piekiäinen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(11/2020)



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijät: Elina Piekiäinen
Opinnäytetyön nimi: Viriketoimintaa asumisyksikköön
Sivumäärä: 29 ja 2 liitesivua
Työn ohjaaja: Jari Klemola
Työn tilaaja: Vetrea Terveys oy, VetreaElo Maria

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää VetreaElo Marian asukkaiden toiveita viriketoiminnan suhteen ja koota viriketoiminnan ohjevihkonen asumisyksikön työntekijöille. Työn tilaaja on VetreaElo Maria.

VetreaElo Maria on asumisyksikkö vammautuneille ja neurologisesti sairaille henkilöille. Asumisyksikkö tarjoaa kahta eri muotoista asumispalvelua; pitkäaikaista tehostetun palvelun sekä intervalliasumista. Se on perustettu vuonna 2018. Mariassa ei ole vielä järjestetty kovin säännöllistä viriketoimintaa. Hoitajat ovat järjestäneet yksittäisiä toimintatuokioita. Hoitotyö on hyvin kiireistä, eikä aikaa ole jäänyt viriketoiminnan suunnittelulle tai toteuttamiselle.

Opinnäytetyössä on käytetty menetelmänä puolistrukturoitua haastattelua aineiston keräämiseen. VetreaElo Marian asukkaita haastateltiin yksilöhaastatteluina ja hoitajia ryhmähaastatteluna. Haastatteluihin osallistui kymmenen asukasta. Hoitajien ryhmähaastatteluun osallistui viisi henkilöä.

Haastatteluiden tulokset osoittivat, että viriketoiminta ja siihen osallistuminen on asukkaille mielekästä. Erityisesti askarteleminen, jumppaaminen ja musiikkiin liittyvät aktiviteetit nousivat asukkaiden suosikeiksi. Haasteeksi viriketoiminnan järjestämiselle koettiin hoitajien vähäinen aika sekä asukkaiden aktiivisuuden vaihtelevuus päivän aikana.

Opinnäytetyössä koottiin viriketoiminnan ohjevihkonen. Ohjevihkonen sisältää erilaisia aktiviteetteja viriketoiminnan tuokioihin ja vinkkejä viriketoiminnan ohjaamiseen sekä säännöllisen viriketoiminnan järjestämiseen. Vihko on sisältöineen suunnattu suoraan VetreaElo Marian asumisyksikölle. Ohjevihkonen on mahdollista ottaa heti käyttöön asumisyksikössä.

Ohjevihkonen on avuksi hoitajille viriketoiminnan järjestämisessä ja tuo anonymisti esiin asukkailta kuultuja toiveita ja huomioita viriketoiminnan suhteen. Ohjevihkosen avulla on mahdollista kehittää asumisyksikön viriketoimintaa ja parantaa asukkaiden viihtyvyyttä.

Asiasanat: asumispalvelut, virkistystoiminta, ohjaaminen

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Civic activities and youth work degree programme

Author: Elina Pekiäinen
Title: : Freetime activities for residential unit
Number of Pages: 29 and 2 attachment pages
Supervisor: Jari Klemola
Subscriber: Vetrea Terveys oy, VetreaElo Maria

The objective of this thesis was to study wishes about freetime activities from people who live in VetreaElo Maria. Then write a guidebook for workers at VetreaElo Maria to support organizing freetime activities for the residents in VetreaElo Maria. The subscriber of this thesis is VetreaElo Maria.

VetreaElo Maria offers supported living for disabled people and people who have neurological disorders. VetreaElo Maria started operations in 2018, so it is quite a fresh residential unit. There have not been organized any regular freetime activities but there have been occasional activities available. Care work takes so much time from nurses that there is not much time to plan or organize freetime activities.

In this thesis, collection of material with interviews was done by me. I interviewed people who live in VetreaElo Maria one after the other. For workers I kept group interview. I got ten interviews from residents of Maria and for the group interview there were five nurses.

The results from interviews show that freetime activities are meaningful for people who live in Maria. Especially arts, gymnastics exercises and activities that include music were favorites for the residents. The biggest challenges for organizing freetime activities found out to be lack of time from nurses side and also because of the different levels of energy of the residents.

The aim of this thesis is to create a guidebook that will help both residents and nurses undergo freetime at the residence and possibly used in other home care places. Guidebook includes freetime activities and tips for the instructor. This guidebook is directed straight to VetreaElo Maria and it is possible to start using the guidebook instantly.

Guidebook will help nurses to organize freetime activities and it brings up the wishes from residents anonymously. It is possible to develop freetime counselling work in VetreaElo Maria with the guidebook.

Keywords: : residential unit, freetime activities, instructor

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	TILAAJAN ESITTELY JA TYÖN TAVOITTEET	7
2.1	Palveluasuminen ja sen tavoitteet	7
2.2	VetreaElo Maria	7
2.3	Työn tavoitteet	9
3	TIETOPERUSTA.....	10
3.1	Asukkaan hyvinvointi tehostetun palvelun asumisyksikössä	10
3.2	Viriketoiminta käsitteenä	11
3.3	Viriketoiminnan tavoitteet	11
3.4	Viriketoiminta ja toimintakyky	12
3.5	Viriketoiminnan ohjaaminen	14
4	TYÖN TOTEUTUS	15
4.1	Haastatteluiden suunnittelu.....	16
4.2	Haastatteluiden toteutus	17
4.3	Aineiston analysointi	18
4.4	Tulokset.....	19
4.5	Pilotointi	21
5	TYÖN TUOTOS.....	23
6	POHDINTA.....	25
6.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	25
6.2	Oma pohdinta ja tilaajan palaute	26
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	29

1 JOHDANTO

Viriketoimintaa on järjestetty vanhainkodeissa ja asumisyksiköissä jo vuosien ajan. Sen merkitystä osallistujien hyvinvointiin on pantu merkille koko maan laajuisesti, mutta tutkittua materiaalia viriketoiminnan vaikutuksista on hyvin vähän.

Viriketoiminta lisää osallistujien aktiivisuutta, osallisuutta ja sosiaalisia taitoja (Vahvike.fi.). Viriketoiminta tuo lisää sisältöä elämään ihmisille, jotka eivät enää voi itse kulkea harrastuksiin tai muihin vapaa-ajan virikkeisiin. Erityisen tärkeää viriketoiminta on ihmisille, jotka ovat palveluasumisen parissa, eivätkä voi syystä tai toisesta asua enää omillaan.

Viime aikoina viriketoimintaa tarjoavien yritysten määrä on kasvanut. Asumisyksiköillä ei kuitenkaan ole usein resursseja ostaa vapaa-ajan palveluja. Tällöin itse yksikössä järjestetty viriketoiminta nousee erityisen tärkeään rooliin.

Asumisyksiköissä harvemmin on palkattua vapaa-ajan ohjaajaa, joten viriketoiminnan järjestäminen jää yksikön hoitajien tehtäväksi. Suurimmaksi haasteeksi nousee hoitajien ajanpuute. Hoitajien aika kuluu hoitotyön parissa, mikä onkin tehostetun palvelun asumisyksiköissä ensiarvoisen tärkeää. Viriketoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen ei jää aikaa. Hyvälläkään perushoidolla ei kuitenkaan voida korvata niitä tuloksia, joita oikein suunnitellulla ja toteutetulla viriketoiminnalla voidaan saada aikaan. Ilman viriketoimintaa asumisyksikön työntekijöiden rooli hoitajana ei katkea ja asukkaan rooliksi jää olla vain potilas. Näin asukkaan normaalit roolit eivät saa toteutumismahdollisuuksia ja jatkuvan potilaan roolin omaksuminen johtaa lopulta laitostumiseen. (Vahvike.fi.)

Tämä opinnäytetyö pyrkiikin pureutumaan juuri tähän ongelmaan tarjoamalla helpon ja nopean työkalun viriketoiminnan järjestämisen tueksi ohjevihkosen muodossa. Viriketoiminnan oppaita ja kirjoja on saatavilla runsaasti. Opinnäytetyön tuotoksena valmistuvan ohjevihkosen etuna on kuitenkin se, että ohjevihkonen on koottu kuunnellen juuri sen asumisyksikön asukkaita ja hoitajia, jolle ohjevihkonen suunnataan.

Opinnäytetyöni tilaajana toimii VetreaElo Maria. Se on tehostetun palvelun asumisyksikkö vammautuneille ja neurologisesti sairaille henkilöille. Viriketoimintaa Mariassa on järjestetty satunnaisesti. Viriketoiminnan järjestäminen on hoitajien vastuulla. Opinnäytetyössä kerätystä aineistosta selviää, että viriketoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen kaivataan tukea. Aineisto tähän opinnäytetyöhön on kerätty käyttäen menetelmänä puolistrukturoitua haastattelua. Haastatteluihin osallistuivat VetreaElo Marian hoitajia sekä asukkaita.

Esittelen ensin opinnäytetyöni tilaajaa. Toisessa kappaleessa kerron viriketoiminnasta ja sen vaikutuksista sekä määrittelen viriketoiminnan käsitteitä. Sitten kuvaan opinnäytetyön prosessia haastatteluiden suunnittelusta niiden toteutukseen ja kerätyn aineiston analysointiin. Kerron myös aktiviteettien pilotoinnista. Lopuksi pohdin opinnäytetyöni merkitystä tilaajalle ja yhteisöpedagogien ammattialalle. Pohdin myös opinnäytetyöni eettisyyttä sekä arvioin omaa työskentelyäni.

Olen itse aina pitänyt ohjaamisesta ja ryhmien kanssa toimimisesta. Nautin siitä, että saan suunniteltua ja toteutettua jotain sellaista toimintaa, joka tuo hyvää mieltä ja merkityksiä siihen osallistujille. Vapaa-ajanohjaaminen ja viriketoiminta kiinnostavat minua. Kun huomasin työharjoitteluni aikana mahdollisuuden lähteä tekemään kehitystyötä viriketoiminnan parissa, innostuin asiasta heti.

2 TILAAJAN ESITTELY JA TYÖN TAVOITTEET

Kappaleessa kerrotaan tarkemmin mitä palveluasumisella tarkoitan sekä esittelen tarkemmin opinnäytetyön tilaajana toimivan tehostetun palveluasumisen asumisyksikön VetreaElo Marian toimintoja ja asumispalveluita. Esittelen myös opinnäytetyön tavoitteet.

2.1 Palveluasuminen ja sen tavoitteet

Vammaispalvelulain mukaan kunnan on järjestettävä palveluasuminen sellaisille henkilöille, jotka vammansa tai sairautensa vuoksi tarvitsevat apua tavanomaisista elämän toiminnoista suoriutumiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, vammaispalvelujen käsikirja)

Palveluasuminen voidaan järjestää omassa asunnossa tai asumisyksikön tiloissa, josta asiakas saa vuokrattua itselleen pienen huoneiston tai huoneen. Palveluasunnon voi sisustaa haluamallaan tavalla, omilla huonekaluilla ja sisustusesineillä sekä tekstiileillä. Asunnosta maksetaan kulukorvauksena vuokraa sekä muista palveluista erillinen korvaus; esimerkiksi ruokapalvelut ja hoidolliset palvelut. Palveluasuminen voidaan myös järjestää kevyen tuen asumisella, jolloin henkilö ei tarvitse ympärivuorokautista apua tai tehostetun palvelun asumista. Palveluasuminen on sosiaalihuoltolain mukainen asumispalvelu. (terveyskylä.fi)

Ihmisellä on oltava mahdollisuus elää arvokasta elämää, asua turvallisesti ja olla sosiaalisissa kontakteissa muihin ihmisiin (Voutilainen & Löppönen 2016). Tehostetun palveluasumisen tavoitteena onkin mahdollistaa asukkaalle turvallinen ja mahdollisimman itsenäinen asuminen. Apua on kuitenkin kokoajan saatavilla asukkaan oman tarpeen mukaan. Palveluasumisen tavoitteena on myös ylläpitää asukkaan toimintakykyä kuntouttavalla ja virikkeellisellä työotteella. Asukkaille pyritään tarjoamaan mahdollisimman omannäköinen elämä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, vammaispalvelujen käsikirja)

2.2 VetreaElo Maria

Vetrea on yksityinen kuntoutus-, asumis- ja kotipalvelujen tuottaja. Vetrean toiminnan arvoja ovat avarakatseisuus, vastuullisuus ja yhteisöllisyys. VetreaElo Maria on

Vetreaan VetreaElo-konseptiin kuuluva asumisyksikkö. VetreaElo-konsepti tarjoaa tehostettua palveluasumista ympäri Suomen. VetreaElo Maria tuottaa palveluasumista vammautuneille ja neurologisia sairauksia sairastaville henkilöille Kuopiossa. Tarjolla on niin lyhyt- kuin pitkäaikaista asumispalvelua. Lisäksi Maria tarjoaa asumisvalmennusta ja intervalliasumista. (vetrea.fi)

VetreaElo Mariassa asuvat ihmiset ovat usein vammautuneet tapaturmaisesti, kun tapaturma on johtanut aivovammaan. Noin 15 000-20 000 ihmistä vuodessa saa aivoperäisen vamman joka vuosi (Malm ym. 2004, 257). Aivoperäiseksi vammaksi kutsutaan päähän kohdistuneen ulkoisen voiman aiheuttamaa vauriota aivoissa.

Vamman synty tapa tai diagnoosi ei määrittele vammaisuutta. Oleellista on vammasta johtuva toimintarajoitus ja haitta jokapäiväisestä elämästä suoriutumiseen. Henkilöä voidaan kutsua vammaiseksi, jos hän tarvitsee toistuvasti apua selvitäkseen tavanomaisesta elämästä pitkäaikaisen vamman tai sairauden tuottaman toimintarajoituksen seurauksena. (Niskanen & Kari 2018, 135.)

Aivovamma vaikuttaa monin eri tavoin ihmisen toimintakykyyn. Erilaisia toimintakyvyn vaikutuksia ovat esimerkiksi halvaukset, käyttäytymisen muutokset, puhe -ja kommunikointivaikeudet, muistihäiriöt, aloitekyvyttömyys sekä havaintotoimintojen ja tiedonkäsittelyn hitaus. (Malm ym. 2004, 258.)

Vammaisuutta on monenlaista ja se voi olla eriasteista. Joskus yhdellä henkilöllä voi olla useitakin vammaisuuden muotoja. Vammaiset toivovat, että heidät kohdattaisiin yksilöinä ja ymmärrettäisiin, että vammaisuus ei määritä heitä kokonaan. Se on vain yksi heidän monista ominaisuuksistaan. (Niskala & Kari 2018, 135.)

Vetreaan arvoihin kuuluu, että jokainen asukas saa elää ja asua omalla tavallaan ja keskittyä itselle tärkeisiin asioihin. Nämä arvot näkyvät vahvasti myös VetreaElo Marian toiminnassa. Asuminen on mahdollisimman oman ja itsenäisen asumisen kaltaista ja palvelut räätälöidään jokaisen asukkaan yksilöllisen tarpeen mukaan. Työote hoitotyössä on omatoimisuuteen kannustava ja sitä edistävä. Asukkaalle annetaan mahdollisuus osallistua itse arjen toimintoihin kuten pukeutumiseen ja peseytymiseen. Yhteisöllisyyttä asumisyksikössä on lisätty yhteisten oleskelu- ja ruokailutilojen avulla yhdessä niissä toimien. Yhteisissä tiloissa asukkailla on

mahdollisuus tulla viettämään aikaa ja nauttimaan ruuasta naapureidensa sekä henkilökunnan kanssa. (vetrea.fi)

VetreaElo Marian henkilökuntaan kuuluu pääosin lähihoitajia ja sairaanhoitajia, jotka työskentelevät hoidollisissa tehtävissä. Lisäksi paikalla on hoiva-avustajia. Hoiva-avustajat huolehtivat pääasiassa päivän aterioista ja keittiöstä. Yksikköön otetaan myös alan opiskelijoita suorittamaan työharjoittelujaan. Erillistä vapaa-ajan ohjaajaa ei tällä hetkellä ole VetreaElo Mariassa suunnittelemassa ja toteuttamassa vapaa-ajan ohjausta tai viriketoimintaa asumisyksikössä.

VetreaElo Maria järjestää henkilökunnan avulla jonkin verran erilaisia tapahtumia asukkaille. Mariassa on järjestetty retkipäiviä laavulle ja eläinpuistoon sekä jo useana kesänä on järjestetty kesäjuhlat. Myös muuta viriketoimintaa on järjestetty silloin tällöin. Muutama hoitaja on nimetty virikevastaaviksi. Heidän vastuullaan on viriketoiminnan järjestäminen hoitotyön ohessa. Mariassa viriketoiminnan aktiviteetteja ovat olleet esimerkiksi ulkoilu, erilaiset askartelut ja lautapelit. Osallistuminen viriketoimintoihin on asukkaille vapaaehtoista.

VetreaElo Mariassa on jo pitkään haluttu kehittää ja lisätä viriketoimintaa. Erityisen suurena esteenä viriketoiminnan järjestämiselle on ollut hoitajien ajan riittämättömyys viriketoiminnan järjestämiseen. Tämä opinnäytetyö pyrkii vastaamaan tuohon haasteeseen tuomalla Marian hoitajille kätevän oppaan ideoista eri viriketoiminnan aktiviteetteihin.

2.3 Työn tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on koota tietoperustan sekä haastatteluilla kerätyn aineiston avulla VetreaElo Marialle suunnattu viriketoiminnan ohjevihko. Ohjevihkoon kerätään Marian viriketoimintaan soveltuvia aktiviteetteja. Vihkoon kerätyt aktiviteetit on valittu suurimmaksi osin haastatteluissa esiin nousseiden toiveiden perusteella. Näin asukkaat ovat itsekkin päässeet vaikuttamaan ohjevihkon sisältöön.

Sopivien aktiviteettien kartoittamisen lisäksi tavoitteena on löytää keinoja viriketoiminnan järjestämisen haasteiden voittamiseksi. Haasteita nousi esiin hoitajien haastattelussa ja niitä käytiin jo läpi itse haastattelussa. Ohjevihkoon kokoon

haasteita ja keinoja niiden voittamiseen näiden keskusteluden perusteella. Ohjevihkon avulla pyrin tuottamaan tilaajalle työväliseen viriketoiminnan lisäämiseksi ja kehittämiseksi.

3 TIETOPERUSTA

Tässä kappaleessa kerron opinnäytetyön tietoperustaa. Avaan mitä viriketoiminnalla tarkoitetaan käsitteenä sekä mitkä ovat sen tavoitteet ja vaikutukset toimintakykyyn. Kappaleen lopussa kerron myös viriketoiminnan ohjaamiseen liittyvistä seikoista.

Tietoperustaa kartuttaessa haasteeksi nousi vähäinen kirjallisuus viriketoimintaa koskien. Oppaita eri aktiviteetteihin löytyi kyllä, mutta itse tietokirjallisuutta vähemmän. Suurin osa viriketoimintaa koskevista tutkimuksista on tehty vanhuksille suunnatuissa palvelu- ja hoitokodeissa. Työssäni olen sen vuoksi myös soveltanut vanhuspuolella tutkittua tietoa vammaispuolen palveluasumiseen.

3.1 Aukkaan hyvinvointi tehostetun palvelun asumisyksikössä

Tehostetun palvelun asumisyksikössä asuvilla ihmisillä on tarve ympärivuorokautiselle valvonnalle ja avulle. Heidän toimintakykynsä on yleensä monin tavoin heikentynyt. Kun ihmisen olosuhteet niin sisäisesti kuin ulkoisesti muuttuvat huomattavasti, virikkeiden merkitys ja vaikutukset muuttuvat samalla vahvike.fi).

Asukkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia voivatkin varjostaa useat asiat. Äkillisesti vamman takia tai sairauden vuoksi muuttunut fyysinen toimintakyky muokkaa väistämättä minäkuvaa ja heikentää itsetuntoa. Avun tarvitseminen arkisissa askareissa voi latistaa mielialaa ja viedä motivaatiota kuntoutumisesta. Tunne oman elämän hallitsemisesta saattaa olla hetkittäin kadoksissa. Monet negatiiviset ilmiöt, jotka on aiemmin liitetty suoraan sairauteen tai vammaan ovatkin osoittautuneet vähäisten virikkeiden aiheuttamiksi (Niskanen & Kari 2018, 111). Viriketoiminnan avulla pystytään vaikuttamaan myönteisesti näihin ilmiöihin.

Palveluasumisen yksiköissä asuvilla henkilöillä sosiaaliset kontaktit ovat usein vähentyneet merkittävästi. Monet kokevat yksinäisyyttä, vaikka asumisratkaisu olisi hyvin yhteisöllinen. Asuva-hankkeen (2017) mukaan yhteisöllinen toiminta parantaa

erilaisissa asumisratkaisuisa asuvan hyvinvointia ja osallisuuden tunnetta. Viriketoiminnan avulla on mahdollista lisätä yhteisöllisyyttä asumisyksikköön. Yhteisöllisyys lisää sosiaalisia kontakteja sekä vähentää yksinäisyyttä ja turvattomuuden tunnetta (Asuva-hanke, 2017).

3.2 Viriketoiminta käsitteenä

Viriketoiminnalla tarkoitetaan niitä toimintoja, joiden avulla ympäristön olosuhteita pyritään muuttamaan palveluasumisen piirissä olevien ihmisten elämänlaatua ja elämisen mielekkyyttä parantaviksi (Niskanen & Kari 2018, 111). Viriketoiminta lähtee arjen askareista ja ympäristöistä. Niitä muokkaamalla mieleisiksi ja aktivoiviksi tehdään jo viriketoimintaa. Virikkeetön arki ja ympäristö passivoittavat asukasta ja hänen taitonsa heikkenevät (Niskanen & Kari 2018, 111).

Iso osa viriketoimintaa on erilaisten elämysten, onnistumisen ja mielihyvän tuottaminen siihen osallistujalle. Elämysten tuottamiseen on lukuisia menetelmiä, mutta niiden tulee aina lähteä henkilön omista tarpeista ja mielenkiinnon kohteista. Viriketoiminnan yleisimpiä menetelmiä ovat erilaiset aktiviteetit, kuten pelit, askartelut ja musiikkiin liittyvä toiminta. Viriketoiminnan suunnittelua varten onkin hyvä olla tietoinen kohderyhmän toimintakyvystä, toiveista ja harrastuneisuudesta. Viriketoiminnan avulla tuetaan muistia, keskittymistä, aisteja, uteliaisuutta, fyysistä kuntoa ja sosiaalisia taitoja. (Niskanen & Kari 2018, 111)

3.3 Viriketoiminnan tavoitteet

Viriketoiminnan yleisiä tavoitteita ovat hyvän vuorovaikutuksen syntyminen ja ymmärretyksi sekä hyväksytyksi tuleminen (Niskanen & Kari 2018, 111). Viriketoiminnan avulla on mahdollista luoda hyvää vuorovaikutusta VetreaElo Mariassa niin hoitajien ja asukkaiden välille kuin myös asumisyksikössä asuvien asukkaiden välille. Hyvä vuorovaikutus parantaa yksilön kokemusta ymmärretyksi ja kuulluksi tulemisesta sekä hyväksynnän tunteesta (niskanen & Kari 2018, 111).

Viriketoiminnan tavoitteena on myös laitostumisen ehkäiseminen sekä asukkaan huomion suuntaaminen myönteisiin asioihin (Niskanen & Kari 2018, 111). Tuottamalla mukavia elämyksiä ja onnistumisia sekä tarjoamalla mielekkäitä aktiviteetteja arjen

keskelle pyritään keskittämään asukkaan huomio hyviin asioihin ja saamaan positiivista mieltä.

Tärkeä tavoite viriketoiminnassa on myös menetettyjen kykyjen palauttaminen, jos se on mahdollista sekä jäljellä olevien kykyjen ja taitojen harjoittaminen (Niskanen & Kari 2018, 111). Useat viriketoiminnan menetelmät sisältävät paljon kädentaitoja, liikuntaa tai päättelykykyä vaativia toimintoja. Viriketoiminnan menetelmistä esimerkiksi käsitöissä harjoitellaan tarkkuutta sekä silmän ja käden yhteistyötä, peleissä herätellään loogista ajattelua ja tietovisoissa virkistetään muistia.

Sopivan viriketoiminnan avulla voidaan ennaltaehkäistä hoitaa sellaisia oireita, jotka johtuvat mielekkään toiminnan ja aististimulaation puutteesta. Ihmistä voidaan virikkeiden avulla auttaa pääsemään eroon ahdistavista ajatuksista, jotka pyörivät mielessä jatkuvasti. Viriketoiminnan avulla voidaan myös lievittää unettomuutta, sillä virikkeellisen toiminnan jälkeen ihminen kokee usein luonnollista väsymyksen tunnetta. (Vahvike.fi.)

3.4 Viriketoiminta ja toimintakyky

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen edellytyksiä suoriutua hänelle itselleen välttämättömistä ja merkityksellisistä jokapäiväisistä elämäntoiminnoista, kuten itsestään huolehtimisesta, opiskelusta, työstä tai harrastuksista. Ihmisten toimintakykyyn vaikuttavat ympäristön olosuhteet niin myönteisesti kuin kielteisestikin esimerkiksi asuin -ja elinolosuhteiden kautta. (Teveyden ja hyvinvoinninlaitos, Mitä toimintakyky on?)

Toimintakyky koostuu useammasta eri osa-alueesta ja ne ovat yhteydessä toisiinsa. Toimintakyvyn osa-alueet ovat fyysinen toimintakyky, psyykinen toimintakyky, sosiaalinen toimintakyky ja kognitiivinen toimintakyky (sosped.fi). Säännöllisellä viriketoiminnalla on mahdollista tukea toimintakykyä ja ehkäistä depressiivisiä oireita. (Lahti 2012, 104.) Alla olevassa taulukossa (Taulukko 1) on määritelty jokaista toimintakyvyn osa-aluetta erikseen.

Taulukko 1: Toimintakyvyn osa-alueet

Toimintakyvyn osa-alue	Määrittely
Fyysinen toimintakyky	Kyky selviytyä päivittäisistä toiminnoista sekä elimistön toiminnallinen kyky selviytyä fyysisestä ponnistelusta. (Malm & Matero & Repo & Talvela 2004, 59)
Psyykkinen toimintakyky	Määrittely on moniulotteista ja muuttuu näkökulman mukaan. Ulottuvuuksia on muun muassa mielenterveys, minäkäsitys ja elämänhallinta. (Malm ym. 2004, 62)
Sosiaalinen toimintakyky	Ihmisen edellytykset toimia vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Edellytyksiä toimia eri yhteisöissä ja koko yhteiskunnassa. (Malm ym. 2004, 64)
Kognitiivinen toimintakyky	Tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistyötä. Kognitiiviseen toimintakykyyn voidaan lukea esimerkiksi: muisti, oppiminen, keskittyminen, hahmottaminen ja tarkkaavaisuus. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, Mitä toimintakyky on?)

VetreaElo Marian asukkaiden toimintakyky on hyvin eri tasoista. On tärkeää ottaa huomioon viriketoimintaa suunnitellessa osallistujien omat tasot. Toimintakyvyn osa-alueita voidaan viriketoiminnan avulla kehittää, vahvistaa tai ainakin taistella toimintakyvyn heikkenemistä vastaan ajallisesti, kunhan menetelmät on osallistujille sopivalla tasolla. Sopivan haastavalla toiminnalla saa aikaan hienoja onnistumisen tunteita sekä elämyksiä, jopa pientä kuntoutumista. Liian suuri haaste taas voi kääntyä toiminnan tavoitteita vastaan, kun osallistuminen ei olekaan enää mielekästä ja tuntuu tuloksettomalle. Viriketoiminnan aktiviteettien on hyvä olla pääsääntöisesti sopivan helppoja että haastavia osallistua jokaiselle heidän omalla tasollaan.

Erikseen järjestettävän viriketoiminnan lisäksi asumisyksikössä asuvien ihmisten toimintakykyä voidaan edistää myös oikeanlaisella työotteella. Toimintakykyä edistävä työote tarkoittaa työskentelytapaa, joka pohjautuu asukkaan omiin voimavaroihin sekä positiivisiin asioihin ja kykyihin. Tavoitteena on ohjata ja tukea asukasta käyttämään omia voimavarojaan arjen askareista selviämiseen. Asukkaan roolista tulee tällöin aktiivinen, eikä hoitaja avusta häntä liikaa tai tee asioita hänen puolestaan kokonaan. (Ollila & Hakkarainen & Kan & Lehtonen 2020, 51.)

3.5 Viriketoiminnan ohjaaminen

Ohjaaminen on konkreettista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on ohjata ryhmää tai yksilöä. Ohjaamiseen vaikuttavat ohjaajan ja ohjattavien persoonallisuudet, sillä ohjaustilanteessa ollaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Ohjaaja toimii ikään kuin johtajan roolissa, joka asettaa toiminnalle säännöt ja rajat. Ohjaajan on kuitenkin hyvä osoittaa tasavertaisuutensa ohjattaviin nähden antamalla myös heille vastuuta. (vahvike.fi)

Viriketoimintaa pyritään yleensä järjestämään ryhmissä VetreaElo Marian asukkaille. Yhdessä tehtävät aktiviteetit lisäävät asukkaiden yhteisöllisyyttä ja kehittävät sosiaalisia taitoja (Niskanen & Kari 2018, 111).

Ryhmää ohjatessa kannustavan ja positiivisen ilmapiirin luominen on tärkeää. Turvallinen ja positiivinen ilmapiiri ryhmässä rohkaisee kaikkia osallistumaan aktiivisesti ja kertomaan omia mielipiteitään. (Niskanen & Kari 2018, 24.) Kun ilmapiiri viriketoiminnassa on hyvä, se houkuttelee asukkaita osallistumaan toimintaan aktiivisemmin.

Toimintatuokion huolellinen suunnittelu auttaa ohjaajaa varsinaisessa ohjaustilanteessa. Hyvin suunniteltu toiminta kulkee vaivattomasti eteenpäin ja ohjaaja voi keskittyä muihin asioihin, kuten hyvän ilmapiirin luomiseen, osallistujien avustamiseen sekä vuorovaikutukseen ryhmän kanssa. Toiminnan suunnittelussa tulee aina ottaa huomioon osallistujien toimintakyvyn taso, jotta toiminta on osallistujille sopivaa. (Niskanen & Kari 2018, 23-24.)

Viriketoimintaa järjestävän ohjaajan tulee aina huomioida osallistujien turvallisuus. Turvallisuuden huomioiminen viriketoiminnan järjestämisessä on aina ensiarvoisen

tärkeää. Turvallisuuden edistäminen voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan, jotka on esitelty seuraavassa taulukossa (Taulukko 2).

Taulukko 2: Turvallisuuden edistämisen osa-alueet

Fyysisen turvallisuuden edistäminen	Psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden edistäminen
<ul style="list-style-type: none"> - Tapaturmien ennaltaehkäisy, riskien kartoitus, suunnitelma tapaturman varalle - Putoamis -ja kaatumisriskin välttäminen - Fyysisen väkivallan riskin ennakoiminen ja siihen puuttuminen - Riittävä ja selkeä ohjeistus toiminnassa - Tiloista ja välineistä huolehtiminen - ensiapu -ja tulipalon sammutusvalmiuksien ylläpitäminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kiusaamisen ja häirinnän ehkäisy sekä siihen puuttuminen. Kiusaamisessa pyritään loukkaamaan toista. Se voi olla toistuvaa tai yksittäinen tapahtuma. Häirintä on aina järjestelmällistä ja jatkuvaa vahingollista toimintaa toista ihmistä kohtaan. - Häiritsevään käyttäytymiseen puuttuminen. Häiritsevää käyttäytymistä voi olla esimerkiksi toisten puheen päälle puhuminen.

(Niskanen & Kari 2018, 25)

4 TYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni prosessi koostuu tietoperustan kartuttamisesta, aineiston keräämisestä haastattelemalla, ohjevihkosen kokoamisesta ja aktiviteettien pilotoinnista. Tässä kappaleessa kerron tarkemmin haastattelujen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä haastatteluissa kerätyn eli laadullisen aineiston analysoinnista ja tuloksista. Viimeisen alaotsikon alla kerron aktiviteettien pilotoinnista. Ohjevihkosen kokoamisesta ja sisällöstä on oma kappaleensa.

Haastatteluille suunnittelin ensin pohjaksi listan kysymyksiä. Sitten toteutin haastattelut käymällä paikan päällä VetreaElo Mariassa. Haastattelujen toteutuksen jälkeen litteroin äänitetyt haastattelut ja analysoin niistä kerättyä tietoa esimerkiksi mind mappien avulla. Tulevissa alaluvuissa kerron haastattelujen suunnittelusta, toteutuksesta ja aineiston analysoinnista tarkemmin. Tarkastelen myös aineistosta kokoamiani tuloksia.

Opinnäytetyössäni kävin pilotoimassa aktiviteetteja eli kokeilemassa käytännössä kolmea myös ohjevihkoseen valitsemaani aktiviteettia VetreaElo Mariassa. Tämän luvun neljännessä alaluvussa kerron pilotoinnista tarkemmin.

4.1 Haastatteluiden suunnittelu

Lähdin suunnittelemaan haastatteluita sillä ajatuksella, että halusin itselleni tueksi valmiin kysymyslistan. Kysymyslistat löytyvät opinnäytetyön lopusta Liite 1 ja Liite 2. Kysymyslista olisi minulle tueksi haastattelutilanteessa, mutta halusin jättää tilaa vapaamuotoisille vastauksille. Kyseessä oli siis puolistrukturoitu haastattelu. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille haastateltaville samoja, mutta he saavat vastata omin sanoin (Eskola & Suoranta 2014, 87).

Suunnitelmani oli haastatella VetreaElo Marian asukkaita yksilöhaastatteluna. Asukkaiden kyky kommunikoida on hyvin eritasoista. Useilla asukkailla on afasia eli vaikeus tuottaa puhetta. Afaattisen puhujan on usein vaikeaa löytää sanoja ja puhe saattaa sisältää paljon vääriä lausumia (Klippi, Korpijaakko-Huuhka, Lehtihalmes & Rautakoski 2017). Koin yksilöhaastattelun olevan sellainen vaihtoehto, missä kaikki vastaajat saavat äänensä kuuluviin. Yksilöhaastattelussa oli aikaa vastata rauhassa kaikkiin kysymyksiin ja minulla oli mahdollisuus kuunnella yhtä vastaajaa kerrallaan erityisen tarkasti.

Asukkaiden haastattelukysymyslistaan päätyi lopulta yhdeksän kysymystä. Halusin kysymysten olevan selkeitä ja helppoja vastata. Kysymysten avulla halusin selvittää ovatko asukkaat osallistuneet innokkaasti asumisyksikön viriketoimintaan ja mitkä ovat olleet heille mieluisia aktiviteetteja. Halusin myös selvittää asukkaiden innokkuutta tutustua muihin yksikön asukkaisiin sekä mihin aikaan päivästä he

kokevat olevansa kaikkein aktiivisimmillaan. Keräsin myös heidän toiveitaan eri aktiviteeteista.

Työntekijöille suunnittelin ryhmähaastattelun. Kokosin myös ryhmähaastatteluun kysymyslistan itseni tueksi. Kysymyslistaan kertyi yhdeksän kysymystä, joiden avulla pyrkisin luomaan haastattelutilanteesta mahdollisimman keskustelelevan.

Ryhmähaastattelun alkuun suunnittelin herättelevän pelin. Pelin tavoitteena oli saada madallettua kynnystä vastaamiseen ja johdatella vastaajat haastattelun aiheisiin. Pelissä esitetään haastattelun aiheisiin liittyviä kysymyksiä ja osallistujien tulee vastata niihin vuorotellen vain yhdellä sanalla, ilman perusteluita tai selityksiä.

Peliä varten suunnittelin kuusi kysymystä. Suunnittelin kysymykset niin, että ne eivät olleet kyllä tai ei -tyyppisiä suljettuja kysymyksiä vaan avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä tarkoitetaan sellaisia kysymyksiä, joihin ei pysty vastaamaan kyllä tai ei -vastauksella. Vastaus tuli kuitenkin antaa yhdellä sanalla. Suljetut kysymykset haastattelun alussa voivat vaikuttaa tuhoisasti koko loppu haastatteluun. Kun vastaaja tottuu jo heti haastattelun alussa vastaamaan pelkästään kyllä tai ei, häntä voi olla jatkossa vaikeaa saada vastaamaan omin sanoin pitkillä puheenvuoroilla. (Hyvärinen & Nikander & Ruusuvuori 2017.)

4.2 Haastatteluiden toteutus

Pidin asukkaiden haastattelut heidän omissa huoneistoissa VetreaElo Mariassa. Ennen jokaista haastattelua kerroin kuka olen, mihin haastattelu liittyy ja kysyin osallistujilta haluavatko he osallistua haastatteluun. Kysyin lupaa myös haastattelun äänittämiseen puhelimeni äänitys sovelluksella. Kerroin kuinka äänitteitä tullaan käsittelemään jatkossa ja että haastattelun tuloksia tullaan kertomaan anonymisti.

Asukkaiden haastattelut olivat kestoiltaan noin 8-15 minuuttia riippuen siitä, kuinka pitkästi osallistujat vastasivat ja liittyikö keskusteluun esimerkiksi puheen tuottamisen vaikeutta. Asukkaiden haastatteluja kertyi yhteensä kymmenen.

Työntekijöiden ryhmähaastatteluun osallistui viisi hoitajaa. Olin aluksi suunnitellut, että haastattelun aloituspelissä osallistujat voivat ottaa itselleen parin, mutta osallistujamäärän ollessa pieni, annoin jokaisen vastata yksin omalla vuorollaan. Aloituspeli tuntui toimivan hyvin ja jo muutaman kysymyksen jälkeen vastaaminen

helpottui. Osallistujat eivät miettineet vastauksiaan enää niin kauan, vaan alkoivat vastata nopeammin ja itsevarmemmin.

Puheenvuorojen jakaminen tapahtui ryhmähaastattelussa luontevasti. Osallistujat kuuntelivat hyvin toisiaan ja toivat omia mielipiteitään esiin. Osa haastateltavista oli selvästi puheliaampia kuin toiset, mutta hiljaisemmatkin pääsivät ääneen. Ryhmähaastattelun jäsenet tunsivat jo ennestänsä toisensa ainakin työn kautta, joten tunnelma oli melko rento ja avoin. Puheenvuoroja väritti huumori, mutta keskustelu pysyi asiallisena. Haastattelun kesto oli 25 minuuttia.

4.3 Aineiston analysointi

Kerättyäni aineiston opinnäytetyötä varten haastattelumenetelmällä aloitin aineiston analysoinnin. Ensin litteroin äänitetyt haastattelut tekstimuotoon. Näin sain aikaan laadullisen aineiston. Laadullinen aineisto tarkoittaa yksinkertaisimmillaan aineistoa, joka on teksti muodossa (Eskola & Suoranta 2014, 15). Litteroinnin jälkeen aloin kerätä vastauksia asukkaiden haastatteluista ohjevihkosen kannalta tärkeimpiin kysymyksiin mind mappien avulla. Tärkeimpiä kysymyksiä olivat:

- Mistä aktiviteeteista asukkaat ovat pitäneet ja mitä aktiviteetteja he toivovat asumisyksikössä järjestettävän?
- Millaisiin aktiviteetteihin on helppo osallistua?
- Yhteistä vai yksilöllistä tekemistä?
- Aktiivisuus päivän aikana?

Käytyäni läpi asukkaiden haastattelut siirryin tarkastelemaan työntekijöiden haastattelua. Keräsin tärkeimmät asiat ylös myös tästä haastattelusta käyttäen mind map -tekniikkaa muistiinpanoissa. Ohjevihkosen kannalta kiinnostavimpia seikkoja olivat:

- Suurimmat haasteet viriketoiminnan järjestämisessä ja keinot haasteiden ratkomiseen.
- Mihin aikaan päivästä viriketoiminnan järjestäminen olisi helpointa työntekijöiden näkökulmasta?

- Mielekkäiksi koetut aktiviteetit työntekijöiden näkökulmasta.

4.4 Tulokset

Asukkaiden haastatteluiden perusteella heidän suosikkiaktiviteeteiksi nousivat erilaiset askartelut ja maalaaminen, erilaiset jumpat sekä musiikkia sisältävät aktiviteetit. Myös pelit olivat monen mieleen, niin lautapelit kuin yhdessä yeti-tabletilla pelattavat pelit ja tietovisat. Vastaajista seitsemän nosti yhdeksi mieleisimmäksi toiminnaksi ulkoilun. Ulkoilu oli siis selkeästi kaikista suosituin aktiviteetti.

Suosikkiaktiviteetit vaikuttivat olevan kaikille myös matalan kynnyksen toimintaa. Osa vastaajista kertoi myös pitävänsä aktiviteettien katselusta, vaikka ei itse osallistuisikaan varsinaiseen toimintaan. “Katsellessa pääsee juttelemaan muille ja ihaillemaan toisten töitä (askartelussa).” Taulukossa 3 on listattu asukkaiden ja hoitajin suosikkiaktiviteetit.

Taulukko 3: Suosikkiaktiviteetit haastatteluiden perusteella

Asukkaiden suosikkiaktiviteetit (enemmän kuin yksi haastateltava nosti esiin)	Hoitajien suosikkiaktiviteetit ohjata viriketoiminnassa
<ul style="list-style-type: none"> - askartelu - maalaaminen - ulkoilu - lautapelit - tietovisat - jumpat - musiikki 	<ul style="list-style-type: none"> - leipominen - musiikki - askartelu - ristikoiden täyttäminen - ulkoilu

Osa haastateltavista kertoi nauttivansa yhdessäolosta ja yhdessä tekemisestä. Osa haastateltavista taas tunnisti itsensä melko valikoivaksi seuran suhteen ja kertoi viihtyvän paljon myös yksin. Kaikki haastatteluun osallistuneet asukkaat eivät olleet vielä päässeet tutustumaan naapureihinsa kovin hyvin.

Myös aktiivisuuden suhteen oli jonkin verran vaihtelua vastaajien välillä. Kuitenkin suurin osa vastaajista tunsu olonsa kaikkein aktiivisimmaksi lounaan jälkeen päivällä. Tässä asiassa tuli suurin ristiriita verrattuna työntekijöiden haastattelussa ilmi

tulleisiin vastauksiin. Työntekijät kokivat asukkaiden aktiivisimman ajan olevan painottunut aamupäivään eli ennen lounasta olevaan aikaan. Työntekijät eivät kuitenkaan pitäneet aamupäivää helpoimpana aikana järjestää viriketoimintaa, sillä aamupäivä kuuluu hoitajilla tiukasti hoitotöiden parissa. Yleensä päivällä lounaan jälkeen koettiin olevan eniten aikaa viriketoiminnan järjestämiselle.

Työntekijöiden haastatteluiden perusteella suurimmaksi haasteeksi viriketoiminnan järjestämisessä nousi ajan riittämättömyys. Koettiin, että hoitotyö vie niin paljon aikaa ja on niin kiireistä, ettei aikaa vain jää virikkeiden pitämiseen saati suunnitteluun ja valmisteluun. Koettiin myös, että viriketoiminnan ohjaamiselle tulisi saada oma aikansa. Jos hoitajan puhelin soi yhtä aikaa viriketoiminnan ohjaamisen kanssa ja vähän väliä joutuu käydä tekemässä hoitajan töitä, ei viriketoimintaa pysty ohjaamaan kunnolla. Tällöin oma motivaatio viriketoiminnan järjestämiseen laskee. Olisi todella tärkeää, että viriketoimintaa ohjaavalle hoitajalle mahdollistettaisiin rauha juuri viriketoiminnan ohjaamiseen ja muut hoitajat tekisivät hoitotyön sillä välin.

Toiseksi haasteeksi nousi osallistujien puute. Sopivan ajankohdan löytäminen viriketoiminnalle koettiin hankalaksi. Usein siihen aikaan, kun hoitajilla olisi aikaa ja mahdollisuus järjestää viriketoimintaa, ovat asukkaat melko väsyneitä ja kaipaavat päivälevolle pääsyä. Aamupäivisin, kun asukkaat vaikuttavat aktiivisilta, hoitajien aika kuluu tiiviisti hoitotöissä. Aamupäivällä useat asukkaat saattavat myös olla vielä sängyissään ja vasta odottaa ylös pääsyä. Asukkailla on myös paljon omia menojaan, kuten fysioterapia- ja lääkärikäyntejä sekä avustajien kanssa sovittuja menoja.

Keinoja saada innostettua asukkaita mukaan viriketoimintaan voisivat olla aktiviteeteista tiedottaminen ajoissa sekä juuri ennen aktiviteetin alkamista tiedottaminen ja pyytäminen mukaan.

Sopiva ryhmäkoko viriketoimintaan osallistuvalla ryhmällä todettiin olevan melko pieni ryhmä. Jo kaksi tai kolme ihmistä ovat ohjaajan näkökulmasta sopivan kokoinen ryhmä. Asukkaat tarvitsevat avustusta useissa asioissa. Ison ryhmän kanssa viriketoiminnan ohjaamisesta tulisi helposti liian raskasta ja aikaa vievää sekä ohjaajalle että osallistujalle, kun avun tarvitsijoita sekä huomioitavia asioita on paljon. Ryhmäkoon ollessa sopiva ohjaajalla on riittävästi aikaa avustaa jokaista osallistujaa heidän tarvitsemisinaan asioissa, mutta olla kuitenkin läsnä koko ryhmälle.

Työntekijöiden haastattelussa selvisi, että helppolukuiselle ja helposti saatavilla olevalle viriketoiminnan ohjevihkoselle olisi iso tarve. Se helpottaisi ajankäytön ongelmaa, kun suunnitteluun ja valmisteluun ei tarvitsisi varata niin paljon aikaa. Monet hoitajat kokivat myös aktiviteettien keksimisen hoitotyön ohessa olevan haastavaa. Heidän mielestään motivaatio viriketoiminnan järjestämiseen on parempi, jos aktiviteetti on valmiiksi ideoitu ja suunniteltu. Aktiviteettien etsiminen esimerkiksi Googlesta koettiin työlääksi.

4.5 Pilotointi

Pilotoinnilla tarkoitetaan testijaksoa, jonka avulla uutta toimintamallia testataan oikeassa ympäristössä. Pilotoinnin aikana kerätään tietoa siitä, kuinka uusi toimintamalli toimii käytännössä.

Pilotointi ei ole varsinaisesti kokeilua, vaan näiden kahden välillä on ero. Kokeilussa lähdetään testaamaan uusia ideoita tekemättä kovin suurta pohjatyötä. Tavoitteena on oppia mahdollisimman paljon uutta tietoa kehitettävän idean kannalta. Kokeilussa ei ole odotuksia sen onnistumisesta. Onnistuminen ja epäonnistuminen ovat kummatkin yhtä opettavaisia. Pilotoinnin päämäärä on taas tehdä viimeinen varmistus siitä, että jo suunniteltu ja kehitetty idea toimii kuten sen odotetaan toimivan. Pilotin odotetaan onnistuvan lähes sataprosenttisesti. (Paju 2016.)

Kävin pilotoimassa kolmea eri aktiviteettia VetreaElo Mariassa. Valitsemani aktiviteetit ovat osa kokoamaani ohjevihkosta. Aktiviteettien pilotoinnit tapahtuivat kolmena eri päivänä, yksi aktiviteetti päivässä. Koska asumisyksikön haasteena on ollut osallistujien puute, en halunnut pitää monen aktiviteetin pilotointia samana päivänä. Tällä toimenpiteellä pyrin siihen, että osallistujia riittäisi kaikkien aktiviteettien pilotointeihin. Pilotoinnit eivät myöskään olleet peräkkäisinä päivinä.

Pilotoinnit pidin korona-ohjeet huomioiden. Noudatin hyvää käsihygieniaa ja käytin maskia kasvoillani koko asumisyksikössä vierailun ajan. Turvavälejä pyrimme pitämään mahdollisuuksien mukaan.

Ensimmäisellä pilotointi kerralla kokeilussa olivat koriste-askartelut. Koriste-askarteluissa valitaan aiheita tulevien juhlapäivien mukaan ja askarrellaan koristeita omiin huoneisiin tai yhteisiin tiloihin näiden juhlapäivien teeman mukaisesti.

Ensimmäistä pilotointi kertaa lähellä oli halloween-juhla , joten koristeiden teemana oli halloween.

Toimin itse toiminnan ohjaajana. Teimme halloween-aiheisia koristeita oranssista ja mustasta kartongista. Valmiina malleina olivat kurpitsalyhty, lepakko, noita ja hämähäkki. Kannustin osallistujia myös keksimään omia koristeideoita. Koristeiden askartelun rinnalla oli myös mahdollista piirtää halloween-aiheisia piirustuksia paperille.

Pilottiin osallistui kolme asukasta. Askartelut sujuivat hyvin, osin itsenäisesti ja osin avustetusti. Havaintojeni perusteella osallistujat tuntuivat pitävän tästä aktiviteetista. Ohjaajalle kolmen henkilön ryhmä oli sopivan kokoinen. Kaikille osallistujille riitti aikaa heidän ohjaamiseen ja avustamiseen. Enemmän osallistujia olisi mukava saada niin sanotusti liukuvassa tahdissa eli kun yksi osallistuja on valmis ja poistuu toiminnasta, uusi osallistuja voisi liittyä mukaan. Näin ryhmäkoko pysyisi sopivana ohjaajalle, mutta mukaan toimintaan saataisiin enemmän osallistujia.

Toiselle pilotointikerralle olin suunnitellut haastatteluissa toivottua jumppaamista. Suunnittelin paperille erilaisia tuolijumppaliikkeitä , joita on mahdollista toteuttaa oman toimintakyvyn mukaan. Tavoitteena oli saada pieni ryhmä jumppaamaan ja laittaa musiikkia taustalle. Asumisyksikössä ei kuitenkaan tuntunut löytyvän osallistujia ollenkaan pilotin järjestämisen ajankohtana. Osalla asukkaista oli omia menoja ja osa oli vuoteissaan lepäämässä. Jumppatuokio oli tarkoitus pitää lounaan jälkeen päivällä. Itse aktiviteetin pilotointi ei siis päässyt toteutumaan, sillä osallistujia toimintaan ei ollut.

Kolmannelle pilotointi kerralle olin suunnitellut aktiviteetiksi musiikin kuuntelun. Musiikkiin liittyvät aktiviteetit olivat toivottuja haastatteluiden perusteella. Pilotin tavoitteena oli kerääntyä yhteen oleskelutilaan turvavälit säilyttäen ja kuunnella yhdessä erilaisia kappaleita yeti-tabletilta.

Musiikin avulla voi kokea erilaisia tunnetiloja ja ilmaista itseään. Musiikki voi auttaa yksilöä käymään läpi omia tunteitaan, mutta se voi myös herättää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tuoda ihmisiä yhteen. Musiikki kehittää muun muassa kieltä, itsetuntemusta ja mielikuvitusta. (Niskanen & Kari 2018, 189.)

Pilotoinnin ajankohta osui aamupäivälle ennen lounasta olevaan aikaan. Koska kaksi aiempaa pilotointikertaa olivat olleet lounaan jälkeen, halusin kokeilla yhden pilotointikerran olevan myös aamulla. Näin pystyin havainnoimaan mihin aikaan osallistujia tuntuisi olevan eniten. Tietenkään kolmen kerran perusteella ei pysty tekemään lopullisia johtopäätöksiä, vaan tarvittaisiin paljon suurempi otos. Vaikutti kuitenkin siltä, että osallistujia oli huomattavasti enemmän aamupäivällä.

Musiikin kuunteluun osallistui liukuvasti yhteensä seitsemän asukasta. Toimintaan osallistuttiin aktiivisesti esittämällä toivekappaleita ja juttelemalla musiikista. Yhdessä tekemisen tunne oli läsnä ja ilmapiiri oli hyvä. Hyvää fiilistä osoittivat myös osallistujien tanssiliikkeet ja ilmakitaran soitot. Osa osallistujista hyräili tai lauloi hiljaisesti kappaleiden mukana. Musiikin kuuntelu vaikutti havaintojeni perusteella todella mielekkäältä aktiviteetiltä. Siihen on helppo osallistua ja musiikki näyttäisi kiinnostavan useita asukkaita.

5 TYÖN TUOTOS

Opinnäytetyön konkreettinen tuotos on ohjevihkonen, joka tullaan jalkauttamaan opinnäytetyön tilaajan VetreaElo Marian käyttöön.

Ohjevihkonen on haastatteluiden ja lähdekirjallisuuden pohjalta kokoamani vihko. Se sisältää ideoita ja ohjeita erilaisiin viriketoiminnan aktiviteetteihin, jotka ovat valittu huomioiden VetreaElo Marian erityispiirteet. Vihkonen sisältää vinkkejä myös viriketoiminnan järjestämiseen ja ohjaamiseen. Vihkon nimi on Vinkkejä virikkeisiin.

Ohjevihkonen on koottu sähköisesti, mutta se voidaan tulostaa myös paperiseksi versioksi VetreaElo Marian työntekijöiden luettavaksi. Vihko on pyritty kirjoittamaan niin, että se on nopea lukea, eikä sen läpi kahlaaminen vie paljoa aikaa.

Ensimmäisinä aktiviteetteina ohjevihkosessa on luovuutta, mielikuvitusta ja taiteellisia taitoja kehittäviä toimintoja. Aktiviteeteiksi valikoitui esimerkiksi maalaaminen, askartelu ja piirtäminen. Nämä ovat taiteellisen ilmaisun menetelmiä. Taiteellinen ilmaisu kehittää ajattelua, myönteistä minäkuvaa ja kykyä ymmärtää ympäröivää maailmaa. (Niskanen & Kari 2018, 186.)

Haastatteluiden perusteella taiteellisen ilmaisun menetelmistä askartelu oli paljon toivottu aktiviteetti. Askartelu on monipuolinen aktiviteetti. Siihen löytyy paljon uusia ideoita helposti esimerkiksi internetistä. Askartelua tehdessä osallistujat pääsee käyttämään luovuuttaan suunnitellessaan askartelun lopputulosta sekä harjoittamaan käden taitoja askartelun tuotosta tehdessään. Askartelujen haastavuutta on helppo muunnella jokaiselle osallistujalle sopivaksi.

Seuraavaksi ohjevihkossa nostetaan esille erilaiset pelit. Pelit olivat myös toivottuja haastattelujen perusteella. Pelejä on kuitenkin hyvin monia erilaisia. Ohjevihkoseen nostin esiin Marian asukkaille sopivia pelejä. Esittelyssä ovat esimerkiksi erilaisia lautapelejä, korttipelejä ja tietovisoja. Myös jotkin ulkopelit sopivat Marian käyttöön hyvin, kuten haastatteluissakin toivottu perinteinen suomalainen ulkopeli Mönkkö.

Pelien jälkeen ohjevihkossa nostetaan esille erilaisia ideoita jumppaliikkeisiin, joita on helppoa muuttaa osallistujien toimintakyvyn mukaan. Jumppaaminen nostaa osallistujien vireystasoa ja jo pienetkin jumppaliikkeet keholle saavat veren kiertämään paremmin. Myös erilaisia venyttelyjä on nostettu esiin jumppaliikkeiden rinnalla.

Jumppa-osion jälkeen ohjevihkossa ideoidaan erilaisia leipomisia. Leipominen vaatii usein hieman enemmän esivalmisteluja toiminnan ohjaajalta, esimerkiksi taikinan valmistusta. Valitsin ohjevihkoon helppoja tapoja lähestyä leipomista viriketoiminnassa. Helppoja vaihtoehtoja ovat muun muassa piparien ja muffinien koristeleminen sekä pullien ja sämpylöiden pyörittely pellille. Myös keksien muotoileminen pellille voi olla helppo tapa osallistaa asumisyksikön asukkaita leivontaan.

Viimeisenä ohjevihkossa on nostettu esiin musiikki. Musiikkiin liittyviä aktiviteetteja ovat esimerkiksi musiikin kuuntelu yhdessä ja levyraati. Musiikkia voidaan yhdistää helposti myös muihin ohjevihkosta löytyviin aktiviteetteihin laittamalla musiikkia soimaan taustalle sopivan vaimealla äänellä. Musiikin kuuntelu parantaa mielen hyvinvointia (Niskala & Kari 2018, 190).

6 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö kehitti ammatillista kasvuani yhteisöpedagogiksi. Kartutin tietoa viriketoiminnasta keräämällä tietoperustaa ja pääsin käyttämään kehittämistyön menetelmiä kerätessäni aineistoa haastattelujen avulla. Käydessäni aineistoja läpi pääsin analysoimaan kerättyä materiaalia ja pohtimaan sen luotettavuutta. Tässä kappaleessa pohdinkin opinnäytetyöni eettisyyttä ja kehittävän tutkimustyöni luotettavuutta sekä arvioin omaa työskentelyäni.

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Suomessa kaikkien tieteen alojen tutkijoita ohjaavat tietyt eettiset periaatteet. Näiden eettisten periaatteiden mukaan tutkijan tulee kunnioittaa tutkimukseen osallistuvien henkilöiden ihmisoikeuksia ja itsemääräämisoikeutta, kunnioittaa aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä sekä luonnon monimuotoisuutta ja toteuttaa tutkimus niin, ettei siitä aiheudu merkittäviä riskejä tai vahinkoja tutkimuskohteille. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9).

Otin eettiset periaatteet huomioon opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Erityisen hyvin ne tulivat esille haastattelujen yhteydessä. Haastatteluissa jokaiselta osallistujalta kysyttiin haluavatko he osallistua haastatteluun. Alussa kerroin, että haastattelu on opinnäytetyötäni varten ja kuinka haastattelussa esille tulevaa tietoa tullaan esittelemään. Kunnioitin jokaista osallistujaa omana yksilönään ja annoin kaikkien haastateltavien vastata kysymyksiin vapaasti heitä rajoittamatta.

Haastatteluilla kerättyjä aineistoja ja niiden tuloksia on tarkasteltava kriittisesti. Haastattelutilanteessa käydyissä keskusteluissa voi tulla väärinymmärryksiä tai tutkija eli minä voin tulkita haastateltavan vastausta väärin. Haastatteluihin ei myöskään osallistuneet kaikki VetreaElo Marian asukkaat, sillä osa heistä oli haastattelupäivänä muualla kuin asumisyksikössä ja kaikki asukkaat, joita pyysin haastatteluun eivät halunneet osallistua. Tämä seikka voi myös vaikuttaa tuloksiin esimerkiksi suosituin aktiviteetti olisi saattanut olla jokin muu kuin ulkoilu, mikäli kaikki asukkaat olisivat osallistuneet haastatteluun. Marian työntekijöistä pääsin haastattelemaan viittä henkilöä, joten otos on melko suppea.

Tilaajaa kohtaan en koe toimineeni eettisesti täysin oikein, sillä en ole pysynyt alunperin sovituissa aikataulussa. Kun aloin epäillä jääväni jälkeen alkuperäisestä aikataulusta kerroin kuitenkin tilaajan edustajalle, että opinnäytetyön tekeminen tulee myöhästymään ja minkä verran. Olen pitänyt tilaajan ajan tasalla opinnäytetyöhön liittyvistä asioista ja sopinut heidän kanssaan tarvittavista seikoista kuten haastattelujen ja pilotointien ajankohdista. Yhteistyö on ollut antoisaa ja mielekästä.

6.2 Oma pohdinta ja tilaajan palaute

Opinnäytetyön aikana käymieni keskustelujen ja keräämäni aineiston pohjalta olen varma, että kokoamani ohjevihkonen tulee olemaan tilaajalle hyödyllinen työväline viriketoiminnan järjestämisessä ja kehittämisessä. Sain kuulla tilaajan suunnalta useaan otteeseen, kuinka viriketoiminnan järjestämistä helpottaisi valmiiksi ideoidut ja suunnitellut aktiviteetit. Myös asukkaiden sekä heidän läheistensä puolelta on tullut useasti toiveita viriketoiminnan lisäämisestä asumisyksikössä. Selkeä tarve oli siis koota helppolukuinen teos viriketoiminnassa hyödynnettävistä aktiviteeteista. Toivon, että kokoamani ohjevihkonen tulee aktiiviseen käyttöön Mariassa ja helpottaa hoitajien haasteita viriketoiminnan järjestämisessä.

Tilaajan edustajalta sainkin kuulla, että ohjevihkonen vaikuttaa todella hyvältä. He aikovat ottaa sen samantien käyttöön asumisyksikön toiminnassa ja käydä vielä ohjevihkon ja opinnäytetyöni pääpointteja läpi tulevassa palaverissa.

Oman oppimiseni kannalta tämä opinnäytetyöprosessi on ollut todella antoisa. Olen oppinut käyttämään tutkimuksellisia menetelmiä käytännössä ja analysoimaan keräämäni aineistoa. Tietoperustan kartuttaminen on ollut mielenkiintoista ja olen oppinut paljon uutta niin itse opinnäytetyöni aiheista kuin lähteiden kriittisestä tarkastelustakin käydessäni läpi erilaisia lähteitä. Vaikka olen kohdannut haasteita prosessin aikana, olen muun muassa niiden kautta päässyt kehittämään itseäni aivan uudelle tasolle tutkimuksellisen kehittämistyön tekijänä.

Olen lisäksi oppinut uutta viriketoiminnan haasteista ja mahdollisuuksista sekä asenteista viriketoimintaa kohtaan. VetreaElo Mariassa viriketoiminta koetaan tärkeänä osana asumisyksikön toimintaa, mutta sen järjestämiselle ei ole aikaa. Mielenkiintoista on mielestäni myös se, että viriketoiminta on mieluista suurimmalle

osalle asumisyksikön asukkaista, mutta silti osallistujia on vaikeaa saada itse toimintaan mukaan.

Koen viriketoiminnan olevan tärkeä osa erilaisissa asumisyksiköissä asuvien ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Olisi hienoa, jos viriketoiminnan merkityksestä ja sen vaikutuksista ihmisten toimintakykyyn ja hyvinvointiin tehtäisiin tarkempaa tutkimusta tulevaisuudessa. Näistä aiheista voisinkin nähdä tulevien yhteisöpedagogi-opiskelijoiden tekevän opinnäytetöitä.

LÄHTEET

Asuva-hanke 2017. Asumisen yhteisöllisyydestä hyvinvointia iäkkäille. Viitattu 10.11.2020.

https://tietokayttoon.fi/documents/1927382/2116852/9_2017_Asumisen+yhteis%C3%B6llisyydest%C3%A4+hyvinvointia+i%C3%A4kk%C3%A4lle/535c56d8-cdd9-4d83-b981-fd15cbc53c65?version=1.0

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Klippi, Anu & Korpijaakko-Huuhka, Anna-Maija & Lehtihalmes, Matti & Rautakoski, Pirkko 2017. Afasia: Kielihäiriöiden aivoperusta ja kuntoutus. Gaudeamus Oy.

Lahti, Kati 2012. Virikkeellisuuden kehittäminen Sippolakodissa. Teoksessa Voisimmeko yhdessä olla enemmän? Gerontologinen erityisosaaaja mukana ikääntyvien ihmisten arjessa. Tampere: Juvenes Print Oy

Malm, Marita & Matero, Marja & Repo, Marjo & Talvela, Eeva-Liisa 2004. Esteistä mahdollisuuksiin: Vammaistyön perusteet. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Niskanen, Tuula & Kari, Outi 2018. Kasvun ja osallisuuden edistäminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ollila, Johanna & Hakkarainen, Tanja & Kan, Suvi & Lehtonen, Elina 2020. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Paju, Sami 2016. Mitä eroa on kokeilulla ja pilotilla? FA-blogi. Viitattu 28.10.2020. <https://filosofianakatemia.fi/blogi/mita-eroa-on-kokeilulla-ja-pilotilla/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mitä toimintakyky on? Viitattu 4.11.2020. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Vammaispalvelujen käsikirja. Viitattu 28.10.2020. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/asuminen>

terveyskyla.fi. Palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen. Viitattu 28.10.2020. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/koti-ja-asuminen/palveluasuminen-ja-tehostettu-palveluasuminen>

vahvike.fi. Ryhmän ohjaaminen, viriketoiminnan perusteita. Viitattu 25.11.2020. <https://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen#:~:text=Viriketoiminnan%20operimm%C3%A4inen%20tarkoitus%20on%20tukea,ottaa%20huomioon%20my%C3%B6s%20h%C3%A4nen%20kulttuuritaustansa.>

Voutilainen, Päivi & Löppönen, Minna 2016. Hyvä ympärivuorokautinen hoito. Suomalainen Lääkäriseura Duodesim. Viitattu 25.11.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nix01676>

vetrea.fi. Viitattu 18.10.2020 <https://www.vetrea.fi/yksikot/vetreaelo-maria-kuopio/>

LIITTEET

Liite 1

Haastattelukysymyksiä asukkaille

Olen viimeisen vuoden yhteisöpedagogi opiskelija ja teen opinnäytetyönäni viriketoiminnan ohjevihkosien tänne VetreaElo Mariaan. Teidän asukkaiden ajatusten ja mielipiteiden kuuleminen on minulle todella arvokasta ohjevihkosien kokoamista varten. Haastatteluiden tuloksista tullaan kertomaan opinnäytetyössä anonymisti. Haluaisitteko osallistua haastatteluun?

Voinko äänittää keskustelun? Äänitteitä ei tulla luovuttamaan kolmansille osapuolille ja ne tullaan poistamaan opinnäytetyön tekemisen jälkeen.

1. Oletko osallistunut yhteisiin aktiviteetteihin?
2. Mistä yhteisistä aktiviteeteista olet erityisesti tykännyt?
3. Millaista toimintaa haluaisit lisää arkeesi? Millaisia aktiviteetteja toivoisit asumisyksikön järjestävän?
4. Mitkä asiat lisäävät viihtyvyyttäsi?
5. Viihdytkö paljon yksin vai pidätkö yhteisestä tekemisestä?
6. Olisiko sinusta mukavaa päästä tutustumaan muihin asukkaisiin ja viettää aikaa heidän kanssaan?
7. Millaisista harrastuksista pidät?
8. Mihin aikaan päivästä tunnet olosi kaikista aktiivisimmaksi?
9. Millaiseen toimintaan on mielestäsi helppo osallistua? Ns. matala kynnys osallistua.

Liite 2

Haastattelukysymyslista hoitajille

Olen Elina Piekiäinen, viimeisen vuoden yhteisöpedagogi-opiskelija. Teen nyt opinnäytetyötäni ja se tulee olemaan pieni viriketoiminnan kehittämistyö tänne VetreaElo Mariaan. Pyrin kokoamaan tietoperustani sekä asukkaiden ja henkilökunnan haastatteluiden avulla viriketoiminnan ohjevihkon, joka on suunnattu suoraan Marialle. Ohjevihkoon pyrin kokoamaan erilaisia aktiviteettaja, ohjeita ja vinkkejä viriketoimintaan liittyen.

Saanko nauhoittaa haastattelun? Näin voin palata keskusteluihin kirjoittaessani. Äänitettä ei tulla luovuttamaan kolmansille osapuolille ja se tullaan poistamaan opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyössä haastattelun tuloksista tullaan kertomaan vain anonyymisti.

ALOITUSPELI

Heittelen täältä erilaisia kysymyksiä haastattelun teemaan liittyen, miettikää mitä siitä tulee teille mieleen ja vuorollanne saatte kommentoida yhdellä sanalla!

Mitä tulee mieleen ihan vaan, kun ajattelette viriketoimintaa?

Mitä tulee mieleen, kun ajattelette viriketoimintaa täällä Mariassa?

Olette täällä jonkin verran varmasti pitäneet kaikenlaisia toimintatuokioita, mikä aktiviteetti nousisi teidän mielestä asukkaiden suosikiksi?

Mikä tuntuu isoimmalta haasteelta, kun ajattelette viriketoiminnan järjestämistä?

Mikä on teidän mielestä isoin hyöty viriketoiminnasta?

Mikä voisi olla teidän oma vahvuutenne viriketoiminnan järjestämisessä?

KYSYMYKSIÄ

Miten koette oman roolin hoitajana verrattuna viriketoiminnan ohjaajana toimimiseen? Muuttuuko rooli?

Mihin aikaan päivästä viriketoiminnan järjestäminen olisi hoitajille helpointa?

Mitä keinoja voisi olla mahdollistaa aikaa myös viriketoiminnan järjestämiselle hoitotyön ohessa?

Haluaisitteko enemmän tukea ja mahdollisuuksia siihen, että pystyisitte työssänne tarjoamaan myös viriketoimintaa asukkaille? Vai tuntuuko se enemmän negatiiviselta, jopa rasisitteelta?

Millaisia keinoja voisi käyttää asukkaiden kannustamiseksi mukaan viriketoimintaan?

Olisiko viriketoimintaan aina hyvä osallistua isompi ryhmä kerralla, onko edes mahdollisuutta mennä ihan yksilötasolle? Koetteko, että yksilötasolla vapaa-ajan tekemisen järjestäminen on enemmän avustajien varassa?

Mikä on teidän lemppari aktiviteetti ohjata?

Oletteko opiskelleet tai käyneet koulutuksia viriketoiminnan järjestämiseen tai vapaa-ajan toiminnan ohjaamiseen liittyen? Olisiko sellaiseen osallistumiseen kiinnostusta?

Kiitos paljon kaikille osallistumisesta!