

**Tuija Korkalo ja Minna Mustanoja**

**SOSIOKULTTUURINEN TOIMINTA OSAKSI ARKEA**

**Opinnäytetyö**

**KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU**

**Sosiaalialan koulutusohjelma**

**Tammikuu 2012**

## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

<b>Yksikkö</b> Ylivieska	<b>Aika</b> Tammikuu 2012	<b>Tekijä/tekijät</b> Korkalo Tuija ja Mustanoja Minna
<b>Koulutusohjelma</b> Sosiaalialan koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b> SOSIOKULTTUURINEN TOIMINTA OSAKSI ARKEA		
<b>Työn ohjaaja</b> Kaija Heikkinen	<b>Sivumäärä</b> 57+5	
<b>Työelämäohjaaja</b> Satu-Marja Eira-Keskitalo		
<p>Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Enontekiön vanhainkodin, Luppokodin, sosiokulttuurista toimintaa siten, että se tulisi osaksi arkea ja kokonaisvaltaista hoitoa. Tehtävänä oli suunnitella Luppokodin asukkaille monipuolista toimintaa erilaisten menetelmien kautta tuokioiden muodossa, kokeilla tuokioiden toimivuutta käytännössä, sekä koostaa suunnitelluista tuokioista selkeä ja helppokäyttöinen ohjauskansio Luppokodin työntekijöiden käyttöön. Tehtävänä oli myös työyhteisön innostaminen toiminnan toteuttamiseen ja kehittämiseen.</p> <p>Toiminnan myötä tavoitteena oli tuoda Luppokodin asukkaille elämyksiä, vireyttä, iloa sekä sisältöä arkeen, edistäen samalla yhteisöllisyyttä sekä asukkaiden hyvää vanhuutta ja inhimillistä arkea. Osallistumismahdollisuuksia luomalla haluttiin innostaa ja aktivoida asukkaita osallistumaan ja olemaan osana yhteisöä.</p> <p>Ohjauskansion avulla työntekijät voivat edistää sosiokulttuurisen toiminnan vakiintumista osaksi arkea, tukea asukkaiden toimintakykyä ja tuoda lisää laatua hoitotyöhön. Väestön ikääntyessä toimintakykyä ylläpitävän sekä ennaltaehkäisevän toiminnan merkitys korostuu. Palvelu- ja vanhainkodeissa ikääntyneiden toimintakykyä voidaan tukea parhaiten sosiokulttuurisen toiminnan ja työotteen kautta. Opinnäytetyössä haluttiinkin tuoda esille erityisesti sosiokulttuurisen toiminnan mahdollisuuksia vanhustyössä.</p>		
<b>Asiasanat</b> Ikääntyneiden viriketoiminta, muistihäiriöt, sosiokulttuurinen innostaminen, sosiokulttuurinen vanhustyö		

**ABSTRACT**

<b>CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</b>	<b>Date</b> January 2012	<b>Author</b> Korkalo Tuija ja Mustanoja Minna
<b>Degree programme</b> Social sciences		
<b>Name of thesis</b>  MAKING SOCIOCULTURAL ACTIVITIES PART OF THE EVERYDAY LIFE		
<b>Instructor</b> Kaija Heikkinen		<b>Pages</b>  57+5
<b>Supervisor</b> Satu-Marja Eira-Keskitalo		
<p>The target of this functional thesis was to develop sociocultural activities in Enontekiö nursing home, Luppokoti, with the intention to make them a part of the everyday life and holistic care. The aim was to plan comprehensive activities to the residents of Luppokoti by using different kinds of methods in a form of activity hours, test how the planned activities work in practise, and gather up a clear and easy-to-use instructional folder containing the planned activities for employees to use. In addition, the objective was to inspire the work community to put sociocultural activities into practise and develop activities further.</p> <p>The sociocultural activities were designed to bring experiences, vitality, joy and content into the everyday life of the residents of Luppokoti, at the same time contributing the sense of community, good old age and humane everyday life. The aim was, by creating opportunities to participate, to motivate and activate the residents to participate and be part of the community.</p> <p>The instructional folder can be used by the employees to improve establishing the sociocultural activities as a part of everyday life, to support the residents' functional ability, and to bring more quality to work. As the population is ageing, the role of maintaining and preventive activities becomes more important. In assisted living facilities and nursing homes the functional ability of the elderly can be supported best by sociocultural activities and through sociocultural approach to work. Thus, the idea was to bring up possibilities of the sociocultural activities in work with the elderly.</p>		
<b>Key words</b> Elderly activities, dementia, sociocultural motivating, sociocultural work with the elderly		

**TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET</b>	<b>3</b>
<b>3 SOSIOKULTTUURISUUS VANHUSTYÖSSÄ</b>	<b>5</b>
3.1 Sosiokulttuurinen työote vanhustyössä	5
3.2 Sosiokulttuurinen innostaminen	7
3.3 Innostaja	9
<b>4 IKÄÄNTYNEIDEN VIRIKETOIMINTA</b>	<b>10</b>
4.1 Toiminnan suunnittelu ja toteutus	11
4.2 Ryhmän ohjaaminen	12
<b>5 TOIMINNALLISET MENETELMÄT HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ</b>	<b>14</b>
5.1 Liikunta	14
5.2 Ulkoilu	16
5.3 Musiikki	17
5.4 Kädentaidot	18
5.5 Aivovoimistelu	19
5.6 Aivojumppa	20
5.7 Keskustelu ja muistelu	21
<b>6 MUISTIHÄIRIÖT JA DEMENTIA</b>	<b>23</b>
6.1 Dementiaan liittyvät käytösoireet	24
6.2 Vuorovaikutus dementoituvan kanssa	24
<b>7 TOIMINNALLISIA TUOKIOITA LUPPOKODILLA</b>	<b>27</b>
7.1 Toiminnallisten tuokioiden suunnittelu ja toteutus käytännössä	27
7.1.1 Ulkoilu ja asiointi	31
7.1.2 Levyraati	33
7.1.3 Tasapainoharjoittelu	35
7.1.4 Askartelu ja maalaus	36
7.1.5 Yhteislaulu	38
7.1.6 Aivovoimistelu ja -jumppa	40
7.1.7 Mөлky	42
7.1.8 Kirjastopalvelut	42
7.2 Ohjauksen koostaminen, esittely sekä arviointi	43
<b>8 ARVIOINTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET</b>	<b>47</b>
8.1 Kehittämisehdotukset	51
<b>LÄHTEET</b>	<b>55</b>
<b>LIITTEET</b>	

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön kautta olemme halunneet tuoda esille erityisesti sosiokulttuurisen toiminnan mahdollisuuksia vanhustyössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Enontekiön vanhainkodin, Luppokodin, sosiokulttuurista toimintaa siten, että se tulisi osaksi arkea ja kokonaisvaltaista hoitoa. Sosiokulttuurinen toiminta ikäihmisten parissa on voimavara-lähtöistä ja osallistavaa toimintaa, jota voidaan toteuttaa erilaisten toiminnallisten menetelmien kautta, liittyen esimerkiksi musiikkiin, liikuntaan, muisteluun tai kädentaitoihin. Työelämälähtöisen opinnäytetyömme aiheeksi saimme Luppokodilta viriketoiminnan kehittämisen, ja siksi jatkossa käsittelemme luontevasti viriketoimintaa läpi opinnäytetyön, sekä lisäksi aivan omana kappaleenaan. Viriketoiminnasta puhuminen on perusteltua, sillä Luppokodin työyhteisössä se oli terminä sosiokulttuurista toimintaa tutumpi. Työyhteisössä toimiessamme käytimmekin koko ajan viriketoiminta -termiä. Viriketoiminnan ymmärrämme itse kuitenkin sisältyvän osaksi laajaa sosiokulttuurisen toiminnan käsitettä, joka kattaa myös esimerkiksi sosiokulttuurisen työotteen.

Tehtävänäimme oli suunnitella ja järjestää toiminnallisia tuokioita Luppokodin asukkaille sekä koostaa tuokioista ohjauskansio työntekijöiden käyttöön. Opinnäytetyöprosessiin sisältyi viikon mittainen käytännön toteutusjakso, jolloin järjestimme toimintaa ja kokeilimme tuokioiden toimivuutta käytännössä. Toiveenamme oli, että työntekijät osallistuisivat aktiivisesti kanssamme toiminnallisiin tuokioihin ja saisivat näin innostusta toimintaan ja sen kehittämiseen jatkossa. Tavoitteenamme oli myös ohjauskansion avulla innostaa ja rohkaista Luppokodin henkilökuntaa toteuttamaan ja suunnittelemaan itse toimintaa. Ohjauskansion tuli olla käytännössä hyvin toimiva, sekä ulkoasultaan selkeä ja helppokäyttöinen.

Sosiokulttuurinen toiminta on tärkeä osa ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitoa palvelu- ja vanhainkodeissa, ja se on osa kokonaisvaltaista hoitoa. Toiminnallisten tuokioiden myötä opinnäytetyön mahdollisuutena oli tuoda Luppokodin asukkaille elämyksiä, vireyttä, iloa sekä sisältöä arkeen, edistäen samalla Luppokodin yhteisöllisyyttä sekä asukkaiden hyvää vanhuutta ja inhimillistä arkea. Osallistumismahdollisuuksia luomalla halusimme innostaa ja aktivoida Luppokodin asukkaita osallistumaan ja olemaan osana yhteisöä.

Väestön ikääntyessä toimintakykyä ylläpitävän sekä ennaltaehkäisevän toiminnan merkitys korostuu. Palvelu- ja vanhainkodeissa ikääntyneiden toimintakykyä voidaan tukea parhaiten sosiokulttuurisen toiminnan ja työtteen kautta. Samalla edistetään hyvää ja ihmisarvoista vanhuutta, hoitotyön laatua, sekä ikääntyneiden oikeuksia. Enontekiöllä vanhusväestön määrän on ennustettu kasvavan tulevina vuosina huomattavasti. Tämä tulee huomioida sosiaali- ja terveyspalveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä. Ikääntyneiden oikeuksien turvaamista sekä sosiaali- ja terveyspalveluita ohjaa tällä hetkellä Ikäihmisten palvelujen laatusuositus (sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2008:3), jonka pohjana ovat muun muassa YK:n ihmisoikeuksien julistus, Suomen perustuslaki 11.6.1999/731 sekä Sosiaalihuoltolaki 17.9.1982/710. Laatusuosituksen sekä edellä mainittujen lakien kautta on tarkoituksena turvata ikääntyneille riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut sekä välttämättömät taloudelliset, sosiaaliset ja sivistykselliset oikeudet. Lisäksi halutaan turvata ihmisarvoinen vanhuus, jonka eettisiä periaatteita ovat esimerkiksi itsemääräämisoikeus, osallisuus ja yksilöllisyys. Ikääntyneiden oikeuksia ja palveluita turvaamaan on kuitenkin parhaillaan valmisteilla uusi, oma lakinsa.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme lähti käyntiin kiinnostuksestamme vanhustyötä kohtaan. Prosessi käynnistyi keväällä 2010 yhteydenotolla Enontekiön kunnan sosiaalityöntekijään, jonka kautta saimme listan kiinnostavia ehdotuksia erilaisista opinnäytetyöaiheista vanhustyöhön liittyen. Ehdotukset olivat peräisin Enontekiön kunnan vanhustyön parissa toimivilta henkilöiltä. Opinnäytetyön aiheeksi valitsimme lopulta Enontekiön kunnan vanhainkodin, Luppokodin, viriketoiminnan kehittämisen. Aihe oli todella kiinnostava, ja se tuntui kehittämiskohteena tärkeältä ja ajankohtaiselta. Lisäksi ajattelimme tämänkaltaisen opinnäytetyön olevan meille hieno mahdollisuus syventyä vanhustyöhön sekä kehittää itseä tulevaa ammattia varten. Työelämäohjaajan kanssa tapasimme loppukesästä Luppokodilla. Tällöin keskustelimme opinnäytetyöhön liittyvistä asioista ja tutustuimme muun muassa Luppokodin tiloihin. Opinnäytetyösopimus allekirjoitettiin 29.10.2010 ja opinnäytetyösuunnitelman esittelimme 16.11.2010.

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja se toteutettiin yhteistyössä Luppokodin kanssa. Luppokoti toimii Enontekiön kunnan sosiaalitoimen alaisena yksikkönä ympärivuorokautista hoitoa tarjoten. Yksikkö on 20-paikkainen, joista kaksi paikkaa on tarkoitettu lyhytaikaiseen tarpeeseen. Luppokodin asukkaista lähes kaikilla on dementia, ja suurin osa on myös liikuntarajoitteisia. Viriketoiminta Luppokodissa oli vähäistä ja satunnaista. Syyinä tähän oli kiire sekä se, etteivät työntekijät keksineet mitä asukkaiden kanssa voisi tehdä silloin kun aikaa oli. Meidän tehtävämme oli suunnitella toimintaa Luppokodille, sekä koostaa suunnittelemistamme toiminnallisista tuokioista ohjauskansio Luppokodin työntekijöiden käyttöön.

Opinnäytetyöprosessiimme sisältyi viikon mittainen käytännön toteutusjakso, jolloin keuilimme suunnittelemissamme toiminnallisia tuokioita Luppokodilla käytännössä. Tavoitteenamme oli suunnitella toimintaa monipuolisesti, asukkaiden tarpeita ja toiveita vastavasti, sekä toteuttaa sitä voimavaraletteisesti, toimintarajoitteisiin takertumatta. Sopiva aineisto ohjauskansioon saatiinkin huomioimalla asukkaiden omia toiveita, suunnitteleamalla toiminnallisia tuokioita mahdollisimman monipuolisesti eri menetelmiä hyödyntäen, sekä havainnoimalla käytännön toteutusjaksolla tuokioiden toimivuutta asukkaiden keskuudessa. Lisäksi ohjauskansion sisältöön vaikutti työntekijöiden antama palaute.

Tavoitteena oli kehittää viriketoimintaa siten, että se tulisi osaksi Luppokodin arkea ja kokonaisvaltaista hoitoa, eikä se olisi vain ”irralista puuhastelua”. Meidän tuli toimia työntekijöiden innostajina, toimintaan rohkaisijoina sekä motivoijina. Toiveenamme oli, että työntekijät osallistuisivat aktiivisesti kanssamme toiminnallisiin tuokioihin ja saisivat sen myötä innostusta toimintaan. Ohjauskansion tuli puolestaan olla käytännössä hyvin toimiva sekä ulkoasultaan selkeä ja helppokäyttöinen, jotta se osaltaan innostaisi Luppokodin työntekijöitä toteuttamaan, sekä suunnittelemaan ja kehittämään itse toimintaa jatkossa. Kehittämistyön myötä tavoitteena oli samalla edistää myös Luppokodin yhteisöllisyyttä, sekä asukkaiden hyvää vanhuutta antamalla heille elämyksiä ja sisältöä arkeen, sekä iloisempaa ja levollisempaa mieltä.

Opinnäytetyön suunnittelun ja toteuttamisen perustana käytimme teoriapohjaa, joka koostui neljästä keskeisestä käsitteestä. Käsitteet olivat sosiokulttuurinen vanhustyö, sosiokulttuurinen innostaminen, ikääntyneiden viriketoiminta, sekä muistihäiriöt. Lisäksi perehdyimme erilaisiin toiminnallisiin menetelmiin hyvinvoinnin edistäjänä. Opinnäytetyön punaiseksi langaksi muodostui selkeästi sosiokulttuuriseen vanhustyöhön liittyvä sosiokulttuurinen työote. Se vaikutti lopulta koko opinnäytetyöprosessiin, sillä voimavara- ja voimavara-ajattelutapamme alkoi samaan aikaan kehittyä sosiokulttuuriseksi työotteeksi. Opinnäytetyömme kautta haluammekin tuoda esille erityisesti sosiokulttuurisen toiminnan ja työotteen mahdollisuuksia vanhustyössä.



### 3 SOSIOKULTTUURISUUS VANHUSTYÖSSÄ

Opinnäytetyössämme olimme jo alussa päättäneet lähteä kehittämään ja kokeilemaan toiminnallisia tuokioita asenteella, jossa toimintarajoitteisiin takertumisen sijasta huomiomme kiinnittyisi Luppokodin asukkaiden voimavaroihin. Halusimme nähdä asukkaat aktiivisina toimijoina, luoda heille osallistumismahdollisuuksia mielekkääseen ajanviettoon yhteisössään sekä edistää näin asukkaiden hyvää vanhuutta antaen heille elämyksiä ja sisältöä arkeen. Tällaista lähestymistapaa vanhustyössä kutsutaan sosiokulttuuriseksi työotteeksi. Sosiokulttuurinen vanhustyö on nimenomaan voimavaralähtöistä sekä osallistavaa toimintaa ikäihmisten parissa. Sen menetelmiä ovat luovat toimintamuodot, kuten musiikki, kuvallinen ilmaisu, muistelutyö ja kirjallisuus. (Uittomäki 2006.)

Luomalla mielekästä ajanviettoa ja sisältöä arkeen, halusimme innostaa ja aktivoida Luppokodin asukkaita osallistumaan ja olemaan osana yhteisössä, olemaan näkyviä. Lisäksi halusimme toiminnan suunnittelun ja järjestämisen kautta innostaa ja rohkaista Luppokodin työntekijöitä toteuttamaan sekä myös suunnittelemaan itse toimintaa jatkossa. Toivoimme saavamme työntekijöitä mukaan toiminnallisiin tuokioihin. Halusimme myös koostaa heille sellaisen ohjauksansion, joka innostaisi heitä selkeydellään ja monipuolisuudellaan toteuttamaan toimintaa. Näiden tavoitteiden myötä tapaamme toimia voidaan kutsua myös sosiokulttuuriseksi innostamiseksi. Sosiokulttuurinen innostaminen on ihmisen arkipäivästä lähtevää, tavoitteellista toimintaa, jonka tarkoituksena on saada ihmiset osallistumaan ja heräämään oman elämänsä aktiivisiksi toimijoiksi. Menetelminä ovat esimerkiksi kulttuuriset ja taiteellisen ilmaisun aktiviteetit sekä sosiaalinen ja vapaa-ajan virkistysellinen toiminta. (Kurki 2007, 70-74, 83.)

#### 3.1 Sosiokulttuurinen työote vanhustyössä

Sosiokulttuurinen vanhustyö on sekä kuntouttavaa että ehkäisevää toimintaa ikäihmisten parissa. Sosiokulttuurinen työote vanhustyössä lähtee ikäihmisten omien voimavarojen, osallistumisen sekä kuulluksi tulemisen tukemisesta. Siinä ikäihmiset nähdään yksilöllisinä, tuntevina, itse ajattelevina, osaavina ja kykenevinä sekä kehittyvinä, aktiivisina toimijoina ja kulttuurin tuottajina. Oikeus osallistua, sekä jokaisen ihmisen oikeus taiteeseen ja

kulttuuriin ovat tärkeitä arvoja. Sosiokulttuurisen työotteen avulla voidaan lisätä iloa, sekä elämän mielekkyyttä ja merkitystä, vahvistaa toimintakykyä ja identiteettiä, sekä tukea sosiaalisia verkostoja ja yhteisöllisyyttä. Sosiokulttuurisuus vanhustyössä on erinomainen keino edistää hyvää vanhuutta. Siinä menetelminä käytetään kaikkia luovia toimintoja, kuten musiikkia, muistelutyötä, kuvallista ilmaisua, kirjallisuutta, draamaa ja tanssia. Sosiokulttuuristen menetelmien parissa toimivien ikäihmisten on huomattu muun muassa olleen aiempaa avoimempia, iloisempia ja levollisempia. Myös lääkkeitä on todettu tarvittavan vähemmän. (Martikainen 2008, 20-21; Uittomäki 2006; Öystilä 2008, 272-273.)

Sosiokulttuurinen vanhustyö on vasta kehitymässä ja tekemässä tuloaan. Se on sekä laaja että vielä suhteellisen uusi käsite. Sosiokulttuurista työtä ikäihmisten parissa arvostetaan, mutta se voidaan kokea usein myös ylimääräisenä työnä. Palvelu- ja vanhainkodeissa taiteelle ja kulttuurille ei koeta jäävän aikaa hoitotyöltä. Psykkiset ja sosiaaliset tarpeet voivat jäädä tyydyttämättä fyysisten tarpeiden viedessä huomion. Tähän voi olla syynä resurssien puute, mutta joskus myös työkuulttuuri sekä työntekijöiden oma asenne. Työntekijöiden toimintaa voi osittain ohjata vielä yhteiskunnassamme vallalla oleva sairaus- ja ongelma-keskeinen vanhuksiin suhtautuminen. Kiirettä voi vielä ennestään lisätä päivärytmin joustamattomuus. Päivän kulkua ohjaavat esimerkiksi ruokailut sekä työntekijöiden työvuorot. Sosiokulttuurista toimintaa voi olla näin haastavaa sovittaa palvelukodin arkeen. (Martikainen 2008, 18-21; Öystilä 2008, 272-273; Uittomäki 2006.)

Öystilä (2008, 273) pohtii laitosten päiväjärjestysten tehdasmaisuuden ja päivittäin toistuvien arkirutiinien saavan palvelu- ja vanhainkodit näyttämään enemmän henkilökunnan työpaikalta kuin asiakkaiden kodilta. Toisaalta sosiokulttuuristen toimintojen toteutuminen riippuu myös työntekijöiden omista voimavaroista sekä harrastuneisuudesta taiteen ja kulttuurin parissa. Sosiokulttuurisella toiminnalla olisi kuitenkin paljon annettavaa myös työntekijöille. Sosiokulttuuristen menetelmien parissa vuorovaikutus ja yhteisöllisyys lisääntyvät, asiakkaat opitaan tuntemaan paremmin ja sen myötä myös tunnistamaan helpommin heidän tarpeitaan. Kun vanhuutta ja elettyä elämää arvostetaan, asiakkailla on hyvä olla, ja silloin viihtyvät paremmin myös työntekijät. Sosiokulttuurisen työotteen on näin koettu tukevan hoitotyötä, keventävän työpäivää ja tekevän työstä antoisampaa. Voimavaralähtöinen sosiokulttuurinen työ edistää samalla myös vanhustyön laatua, sekä eettisten arvojen toteutumista. (Öystilä 2008, 273; Uittomäki 2006.)

Näyttää siltä, että asiakas- ja voimavaralähtöinen sekä sosiokulttuurinen työote ovat alkaneet nousta esiin vanhustyötä ohjaavina arvoina. Sosiokulttuurisen työtteen sisällyttäminen hoitotyön arkeen vaatii kuitenkin muutoksia ajattelussa ja toimintatavoissa. Tämä vaatii edelleen kykyä kyseenalaistaa nykyisiä toimintatapoja, sekä rohkeutta lähteä etsimään ja kokeilemaan uusia. Avoin, kunnioittava, tukeva ja turvallinen työilmapiiri edistävät toimintatapojen uudistumista. Sosiokulttuurisen toiminnan kannalta on tärkeää, että työntekijöille annetaan mahdollisuus koulutukseen sosiokulttuurisen työtteen vahvistamiseksi. (Martikainen 2008, 19; Öystilä 2008, 273-276.)

Koskisen (2006) mukaan ikääntyneen voimavaroja ja toimintakykyä voidaan tukea vain sosiokulttuurisen vanhuskäsityksen perustalta, joka yhdistää vanhenemiseen ihmisen historian, elämänkulun, arjen ja elämäntavan, subjektiivisen kokemisen, sekä yhteiskunnan ja kulttuurin. Luovien ja kulttuuripainotteisten toimintojen kautta on mahdollisuus tukea ikääntyneiden voimavaroja, lievittää yksinäisyyttä ja vähentää sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta. (Koskinen 2006.)

### **3.2 Sosiokulttuurinen innostaminen**

Sosiokulttuurisesta innostamisesta puhuttaessa tarkoitetaan tavoitteellista toimintaa, jonka lähtökohtia ovat osallistuminen sekä ihmisen arkipäivä. Tarkoituksena on saada ihmiset osallistumaan ja heräämään oman elämänsä aktiivisiksi toimijoiksi. Sosiokulttuurisen innostamisen kautta pyritään tukemaan hyvää vanhuutta ja inhimillistä arkea ylläpitämällä ikääntyneen aktiivisuutta sekä tukemalla itsemääräämisoikeutta. (Kurki 2007, 69-74, 83.)

Sosiokulttuurisen innostamisen käsite on Suomessa vielä suhteellisen tuore. Sitä on tuotu mukaan keskusteluihin liittyen muun muassa yhteiskunnan rakenteellisiin muutoksiin, eläköitymiseen sekä vanhusväestön kasvamiseen, sillä myös ikääntyneet on alettu nähdä aktiivisina toimijoina, joilla on nuorempien ihmisten tavoin tulevaisuus. Puhutaan myös elinikäisestä oppimisesta ja rohkeudesta elää täyttä elämää. Ikääntyneiden osallistumista, luovuutta ja itsemääräämisoikeutta pyritään tukemaan ja siten myös estämään laitostumista. Yleinen tavoite on ihmisten integroituminen yhteiskuntaan osallistumisen kautta sekä jokaisen kuulluksi ja arvostetuksi tuleminen. Innostamisen avulla ajatellaan olevan mahdollista parantaa ihmisten elämää aktivoimalla heitä, kehittämällä yhteisöjä, lisäämällä vuoro-

vaikutusta ja yhteisöllisyyttä sekä suuntaamalla katse tulevaisuuteen. Vanhustyön kentälle sosiokulttuurinen innostaminen näyttää alkaneen kiinnittyä yhä vahvemmin. Menetelmää on käytetty tietoisesti jo esimerkiksi useissa ikäihmisille suunnatuissa hankkeissa, joissa toimitaan sosiokulttuurisen innostamisen merkeissä. (Kurki 2007, 75-77, 81-83.)

Sosiokulttuurisen innostamisen menetelmiä on monia, kuten kulttuuriset, vapaa-ajan virkistykelliset ja sosiaaliset aktiviteetit sekä kasvatukselliset menetelmät. Erityisesti siinä kuitenkin korostuvat taiteen eri muodot. Esimerkkejä kulttuurisista aktiviteeteista ovat konsertit ja erilaiset taidetapahtumat, sekä taiteellisen ilmaisun keinot, kuten kirjallisuus, kädentaidot, musiikki, tanssi ja harrastajateatteri. Vapaa-ajan virkistykellisiä aktiviteetteja ovat esimerkiksi erilaiset pelit sekä liikuntaan ja luontoon liittyvät aktiviteetit. Sosiaaliset aktiviteetit tapahtuvat ryhmissä ja yhteisöissä. Kasvatuksellisia menetelmiä ovat muun muassa keskustelupiirit sekä kurssit ja seminaarit. Lähtökohtana kaikelle toiminnalle on ihmisen arkipäivä ja toimiminen ihmistä lähellä; siellä missä he arkeaan elävät. Toiminta on avointa ja vapaaehtoista, ja siinä kunnioitetaan jokaisen itsemääräämisoikeutta. Toimintamenetelmien taustalla on osallistava pedagogiikka, jonka avulla ihmiset saadaan vuorovaikutukseen keskenään. Sopivia innostamisen menetelmiä ovat sellaiset, jotka motivoivat ja perustuvat ihmisen omiin tarpeisiin ja kiinnostuksen kohteisiin, joilla on yhteys ihmisen arkeen, ja jotka luovat mahdollisuuden kehittymiseen sekä tukevat yhteisöllisyyttä. (Kurki 2007, 71-74, 88.)

Sosiokulttuurinen innostaminen sekä osallisuus ovat mahdollisia myös palvelu- ja vanhainkodeissa erityisesti silloin, kun koko työyhteisö toimii innostamisen hengessä. Innostamista ei ole syytä eriyttää muusta toiminnasta, vaan sen tulisi tukea yhteisön sosiaalista elämää ja sulautua laitoksen arkeen perustarpeista huolehtimisen ohella. Sosiokulttuurinen innostaminen laitoksessa voi alkaa jo siitä siirtymävaiheesta, kun ikäihminen muuttaa kodistaan laitokseen. Laitokseen ja henkilökuntaan tutustuminen sekä henkilökunnan perehtyminen uuden asukkaan tilanteeseen ja tarpeisiin ovat hyvin arkisia esimerkkejä innostamisen mahdollisuuksista. Innostamisen toiminta voi lähteä työyhteisön yhdessä tekemästä tilanteen kartoituksesta, jossa on pohdittu arjen todellisuutta, asukkaita ja heidän toiveitaan, tarpeitaan ja voimavarojaan, sekä laitoksen tiloja ja välineitä, sijaintia ja lähiympäristöä. Yhdessä pohtiminen, suunnittelu ja toteutus ovat osa sosiokulttuurista innostamista. Toiminnassa korostetaan asukkaiden yhteisöllisyyttä, itsemääräämisoikeutta, valinnanvapautta, iloa ja luovuutta, unohtamatta laitoksen ulkopuolista maailmaa. Asukkaille on tar-

jottava laitoksen aktiviteettien lisäksi mahdollisuuksia myös esimerkiksi ulkoiluun, retkiin, konsertteihin, teatteriin, kirjastoon sekä muuhun virkistykseen toimintaan. (Kurki 2007, 99-104.)

### **3.3 Innostaja**

Innostajaa voidaan kuvailla yhteisöllisenä ja solidaarisena, innovatiivisena, työhönsä motivoituneena ja sitoutuneena henkilönä. Innostaja toimii tavoitteellisesti ja hänellä on halua oppia uutta. Hän on avoin, optimistinen, kärsivällinen, sosiaalinen sekä dialogiin ja kommunikaatioon kykenevä. Hän on hyvä kuuntelija, hän kunnioittaa toisia ihmisiä, on aidosti kiinnostunut ja osaa ottaa toiset huomioon. Hän kykenee myös itsekritiikkiin. Innostajan tehtävänä on toimia sosiaalisten prosessien käynnistäjänä ja tukea yhteisöllisyyttä. Innostaja on kulttuuriseen toimintaan osallistumiseen, sekä ilmaisemiseen ja kokemiseen rohkaisija, tukija ja motivoija. Kurjen (2007, 70-71) mukaan innostaja on sosiaalinen kasvattaja, joka herkistää ja motivoi ihmisiä osallisuuteen. Hän on myös osallistumismahdollisuuksien luoja. Innostaja pyrkii asenteiden muuttamiseen passiivisista aktiivisiksi, ja toimii yhteisöjen sekä solidaarisemman yhteiskunnan puolesta. (Kurki 2007, 70-71, 108-113.)

#### 4 IKÄÄNTYNEIDEN VIRIKETOIMINTA

Ikääntyneiden viriketoiminnan ymmärrämme olevan sekä yksilöllisesti että ryhmässä ohjattua, tavoitteellista toimintaa, jolla voidaan ylläpitää ja edistää ikääntyneen toimintakykyä ja vireyttä, sekä tuottaa hyvää mieltä ja sisältää hänen arkeensa. Se voi käsittää erilaisia toiminnallisia tuokioita, mutta se on myös aivan tavallisessa arjessa tapahtuvaa toimintaa, jossa korostuvat yhteisöllisyys ja osallisuus. Palvelu- ja vanhainkodeissa hoitoympäristö voi joskus olla vailla virikkeitä, ja työtä voi haitata kiire sekä vähäinen henkilöstömäärä. Viriketoiminnan tulisi kuitenkin olla tärkeä osa arkea, sillä se on merkittävä tekijä toimintakyvyn ylläpitämisessä ja passivoitumisen ehkäisemisessä, sekä mielekkään vapaa-ajan, inhimillisen arjen ja hyvän vanhuuden edistämässä.

Viriketoiminta lähtee ikääntyneen omista voimavaroista ja elämäntilanteesta. Sen avulla tuetaan muun muassa aisteja ja kielellisiä kykyjä, sosiaalisia taitoja sekä muistia. Ryhmässä toteutetut tuokiot tukevat yhteenkuuluvuuden sekä turvallisuuden tunnetta. Toiminnan erilaisia muotoja voivat olla esimerkiksi musiikkiin, kuvalliseen ilmaisuun, liikuntaan, kirjallisuuteen ja draamaan liittyvät toiminnalliset menetelmät. (Dementiamailma –opas 2006, 28.) Ymmärrämme viriketoiminnan sisältyvän osaksi laajaa sosiokulttuurisen toiminnan käsitettä, jossa samalla tavoin korostetaan voimavaralähtöisyyden ohella osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Airilan (1988, 141) mukaan viriketoiminta voi merkitä dementoituneelle kosketuksen säilyttämistä ympäröivään elämään. Hän kuvailee dementoituneiden osastojen olevan usein ankeita ja murheellisia paikkoja, joissa asukkaat istuvat apaattisina tai kulkevat käytävillä levottomina vailla toimintaa. Erityisesti omien voimien heiketessä, esimerkiksi dementoivan sairauden myötä, virikkeiden saaminen ja ottaminen ympäristöstä vaikeutuu. Virikkeiden merkitys on kuitenkin huomattava, ja sillä on todettu olevan vaikutusta mielialan kohenemisen myötä myös arjen toimintojen helpottumiseen hoitotyössä. (Airila 1988, 141; Eloniemi-Sulkava, Kotilainen, Topo & Virkola 2003, 41.) Esimerkiksi dementoitunutta henkilöä viriketoiminta voi auttaa suuntaamalla ajatukset ympäröivään maailmaan, pois omasta sairaudesta, ja tällä tavoin vähentää ahdistusta ja levottomuutta (Dementiamailma –opas 2006, 28).

Airila (2009, 18-19) toteaa viriketoiminnan olevan merkittävä keino ylläpitää ja harjoittaa ikääntyneen toimintakykyä. Osallistuminen toiminnallisiin tuokioihin voi kuitenkin olla joskus täysin ulkopuolisten henkilöiden varassa. Erityisesti dementoituneen kohdalla virikkeiden mahdollistaminen on tärkeää muun muassa toimintakyvyn ja itsetunnon kannalta. Itsenäisemmän ikääntyneen kohdalla toiminnassa korostuu ennaltaehkäisevä vaikutus. (Airila 2009, 18-19.)

Viriketoiminnan tulisi olla osa ikääntyneen kokonaisvaltaista hoitoa. Henkilökunnalta tämä ei välttämättä vaadi erityistaitoja, mutta sen sijaan luovuutta ja innostunutta asennetta tarvitaan. (Dementiamaailma -opas 2006, 28.) Henkilökunnan innostuminen ja sitoutuminen toiminnan toteuttamiseen tukee mahdollisuuksia antaa asukkaille elämyksiä, mielekkyyttä ja sisältöä arkeen, sekä edistää hyvää vanhuutta ja tunnetta tarpeellisuudesta ja arvostetuksi tulemisesta.

#### **4.1 Toiminnan suunnittelu ja toteutus**

Opinnäytetyössä tehtävänäimme oli suunnitella ja järjestää monipuolista toimintaa tuokioiden muodossa Luppokodin asukkaille sekä koostaa suunnittelemistamme tuokioista ohjauskansio työntekijöiden käyttöön. Tavoitteena oli samalla innostaa ja rohkaista Luppokodin henkilökuntaa toteuttamaan itse toimintaa jatkossa ohjauskansion avulla. Toiminnallisten tuokioiden myötä Luppokodin asukkaat puolestaan saivat iloa ja vireyttä, sekä elämyksiä ja sisältöä arkeen.

Ajattelimme toiminnan suunnittelun olevan vastuullista työtä. Toiminnallisten tuokioiden mahdollisuutena on ikääntyneen mielialan kohoaminen ja omanarvontunteen lisääntyminen onnistumisten kautta, mutta vastaavasti toiminnan epäonnistuessa (esimerkiksi jos ikääntyneen kyvyt eivät riitä) se voi aiheuttaa pettymystä ja pahaa mieltä, sekä heikentää omanarvontunnetta. Siksi on tärkeää miettiä etukäteen niitä seikkoja, jotka toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa on hyvä huomioida.

Suunnittelutyössä on tärkeää ottaa huomioon ikääntyneen omat toiveet ja kiinnostuksen kohteet, sekä yksilöllinen kyky toteuttaa itseään. Myös yksilön elämänhistorian tunteminen tai tieto harrastuksista voi auttaa toiminnan suunnittelussa. (Dementiamaailma -opas 2006,

28.) Sopivien toiminnallisten menetelmien löytyminen helpottaa ikääntyneen toimintaan osallistumista ja lisää motivaatiota osallistua.

Toiminnan onnistuminen vaatii ohjaajalta ajankäytön suunnittelua, sitoutumista, vuorovai-  
kutustaitoja ja luovuutta. Toiminnan tarkoitus ja tavoitteet on hyvä olla etukäteen pohdittu-  
na. Suunnittelutyö helpottaa toteuttamista sekä toiminnan toteutumista siten, ettei se jää  
keskeneräiseksi tai kokonaan tapahtumatta. Suunnitelmia voi tehdä pitkällä tai lyhyellä  
aikavälillä, yksilölle tai ryhmälle, ja ne voivat liittyä arkipäiviin tai esimerkiksi erilaisiin  
tilaisuuksiin tai tapahtumiin, kuten syntymäpäiviin ja juhlapäiviin. Suunnitelmaan tulee  
kirjata tuokion aihe ja sisältö, kokoontumisaika ja -paikka sekä osallistujat ja vetäjä. Suun-  
nittelusta ja toteutuksesta voi vastata työryhmä, viriketyöntekijä tai joku muu toiminnasta  
kiinnostunut työntekijä. Toteutuksessa voidaan hyödyntää työntekijöiden erilaisia kykyjä  
ja mielenkiinnon kohteita. Toiminta voi myös olla spontaania tunnelman ja tilanteen mu-  
kaan, esimerkiksi asukkaiden voinnista riippuen. (Airila 2009, 29-31.)

Osallistujien omien toiveiden, tarpeiden ja voimavarojen selvittämisen lisäksi suunnittelu-  
työssä on hyvä huomioida toimintaan sopiva ryhmän koko. Toiset hyötyvät ryhmätoimin-  
nasta, mutta kaikille se ei ole yhtä mieluisaa. Pienryhmä voi olla toimivampi vaihtoehto  
tilanteissa, joissa osallistujat ovat huonokuntoisempia. Usein osallistujilla on myös erilaiset  
toiveet ja mielenkiinnon kohteet, joten ryhmiä muodostettaessa on eduksi, jos samasta asi-  
asta kiinnostuneet ovat samassa ryhmässä. Toiminnallisista tuokioista saadaan monipuoli-  
sia, kun niihin sisällytetään samalla kertaa erilaisia elementtejä, esimerkiksi musiikkia,  
liikkumista ja keskustelemista. (Airila 2009, 31-32.) Suunnittelussa voidaan käyttää apuna  
haastatteluja sekä erilaisia lomakkeita selvittämään toimintaan osallistujien toiveita ja tar-  
peita, sekä kartoittamaan heidän voimavarojaan.

## **4.2 Ryhmän ohjaaminen**

Onnistuessaan viriketoiminta voi kohottaa ikääntyneen mielialaa ja lisätä hänen omanar-  
vontunnettaan onnistumisen kokemusten kautta. Ryhmätoimintaa toteutettaessa on huomi-  
oitava monia ohjaamiseen liittyviä tekijöitä toiminnan onnistumisen mahdollistamiseksi.  
Oppaassa Vanhusten viriketoiminnan perusteet Airila (2009, 35-37) on kuvannut näitä  
tekijöitä vaihe vaiheelta. Ensimmäiseksi on muistettava, että toimintaan osallistuminen on



aina vapaaehtoista. Osallistua voi myös seuraamalla muiden tekemistä ja mukaan voi tulla aktiivisemmin sitten, kun tuntee olevansa siihen valmis. Ryhmän ohjaajan on huolehdittava osallistujien fyysisestä sekä henkisestä turvallisuudesta, ja hänen vastuullaan on myös lämpimän ja hyväksyvän ilmapiirin luominen. Jokainen tuokio aloitetaan ottamalla osallistujat ystävällisesti tervehtien vastaan. Alussa voidaan keskustella ja kysellä kuulumisia. Jos ryhmässä on uusia jäseniä tai on ryhmän ensimmäinen kokoontuminen, on hyvä käyttää aikaa tutustumiseen. Jokainen ryhmässä olija on huomioitava yksilöllisesti aloituksessa sekä tuokion aikana. (Airila 2009, 35-37.)

Kun tunnelma on vapautunut keskustelun myötä, voi ohjaaja alkaa johdatella varsinaiseen tuokion aiheeseen. Ohjaustilanteessa on puhuttava selkeästi ja käytettävä selviä ohjeita. Tuokioon osallistujille kerrotaan, mitä seuraavaksi tehdään ja mikä on sen tarkoitus. Sen jälkeen voidaan siirtyä itse toimintaan. Ohjaajan tärkeänä tehtävänä on pyrkiä saamaan jokaisen osallistujan voimavarat esiin. (Airila 2009, 35-37.)

Sopiva kokoontumisen kesto on puolesta tunnista tuntiin riippuen toiminnasta, osallistujien kunnosta, sekä tilanteesta. Toiminta virittää usein esimerkiksi keskustelua. Osallistujat voivat haluta kertoa mielipiteitään tai kokemuksiaan ja keskustelulle on annettava aikaa. Kun tilanne tuntuu sopivalta, voidaan kokoontumista alkaa lopetella. Lopetuksen tulee olla selkeä, ja silloin sovitaan myös ryhmän seuraavasta kokoontumisesta. (Airila 2009, 35-37.)

Ryhmätoiminnan jälkeen voidaan kirjata toiminnan kulku. Kirjaamisen avulla voidaan arvioida toimintaa ja sen onnistumista, sekä tehdä tarpeellisia muutoksia. Näin ryhmätoimintaa on mahdollista kehittää. (Airila 2009, 38.)

## 5 TOIMINNALLISET MENETELMÄT HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Ikääntyneille suunnatussa toiminnassa voidaan hyödyntää monia erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä, joiden kautta on mahdollista edistää ikääntyneen toimintakykyä, mielekästä arkea, osallisuutta, sekä yhteisöllisyyttä palvelu- ja vanhainkodeissa. Toiminnalliset menetelmät voivat liittyä esimerkiksi liikuntaan, musiikkiin, kädentaitoihin ja muisteluun. Monipuolisesti hyödynnettynä erilaiset menetelmät mahdollistavat ikääntyneen toimintakyvyn kokonaisvaltaisen huomioimisen sekä ennaltaehkäisevin että ylläpitävin merkityksin. Lähtökohtana kaikelle toiminnalle on voimavara- ja lähtökyky sekä ikääntyneen näkeminen aktiivisena toimijana.

### 5.1 Liikunta

Liikunnalla on monia positiivisia terveysvaikutuksia ikäihmisille. Liikuntaa lisäämällä voidaan hidastaa fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä, sekä edistää terveyttä ja hyvinvointia myös psyykkisin ja sosiaalisin ulottuvuuksin. Liikunta antaa virkistystä ja iloa, ja sen avulla voidaan ehkäistä ja lieventää esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia ja diabetesta, ehkäistä lihomista ja joitakin syöpiä sekä parantaa unenlaatua. Lisäksi liikunnan avulla voidaan lisätä itsenäisyyttä, elämänlaatua ja toimintakykyisiä elinvuosia. (Heikkinen, Hirvensalo, Rantanen & Rasinaho 2003, 371; Kannus 2001, 67.)

Terveydellisistä syistä liikunnan harrastaminen voi vähentyä tai rajoittua iän myötä. Myös kaatumispelko on eräs syy, joka saattaa lisäksi rajoittaa ikääntyneen liikkumista. Liikkumisen väheneminen voi johtua myös liikuntamahdollisuuksien puuttumisesta, tiedon puutteesta liikuntamahdollisuuksien suhteen tai liikuntaharrastuksen esteistä, jotka voivat olla ympäristöön liittyviä fyysisiä (pimeä ja liukas talvi) tai sosiaalisia (liikuntaan liittyvät negatiiviset ohjeet, kiellot ja rajoitukset) esteitä. Palvelu- ja vanhainkotien ikäihmiset tarvitsevat tietoa liikunnan hyödyistä, sekä neuvoja, kannustusta ja tukea liikkumisen ylläpitämiseen. Kunnioitus ja kehuminen ovat avainsanoja itsetunnon tukemisessa. (Heikkinen ym. 2003, 372-374.)

Ikäihminen voi tarvita ohjeita siitä, miten hänen sairautensa ja liikunta sopivat yhteen. Ikäihmistä voidaan auttaa myös löytämään sellaisia liikuntamuotoja, joista hän nauttii. Kielletyistä liikkeistä tai epäsopivista liikuntamuodoista puhumista on vältettävä. Monia liikuntamuotoja voidaan soveltaa vähentäen niiden turvallisuusriskiä, tarjoten silti liikunnan iloa (esimerkiksi lentopallo pehmeällä pallolla sovelletuin säännöin). Ikääntyville voidaan järjestää sellaisia erinomaisia liikuntamuotoja, kuten kevennetty kuntovoimistelu, vesivoimistelu, senioritanssi, sovelletut pallopelit, retkeily ja kuntosali. (Karvinen 1996, 59-63.)

Tärkeää on harjoittaa liikuntaa monipuolisesti, eli sydän- ja verenkiertoelimistöä, lihaksia, niveliä, luustoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Sydän- ja verenkiertoelimistöön vaikuttavia kestävyys- ja harjoittelumuotoja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, uinti, tanssi ja potkurakkaus. Liikkuvuutta voidaan edistää venyttelemällä, tanssilla sekä marjastuksella ja sienestyksellä. Lihaskuntoa voidaan edistää erilaisin voima- ja tasapainoharjoittein. Suosituimpia liikuntamuotoja ikäihmisten parissa ovat kävely, voimistelu ja uinti. Liikkumista voidaan harrastaa sekä yksin, ystävän kanssa että ryhmissä. Liikunnasta hyötyy jokainen iästä riippumatta ja vaikka se olisi kevyttä, tai ei olisi harrastanut liikuntaa aiemmin. Tärkeää liikunnassa on myös säännöllisyys. Säännöllisellä liikunnalla voidaan vaikuttaa useimpien pitkäaikaissairauksien hoitoon, vähentää oireita, ja joskus myös lääkityksen määrää. (Heikkinen ym. 2003, 377; Karvinen 1996, 59-60.)

Erityisen tärkeää ikääntyville, ja esimerkiksi dementoituville, on toimintakyvyn ja oman kehohallinnan ylläpitämiseksi sekä kaatumistapaturmien vähentämiseksi tasapainon harjoittaminen. Kaatumistapaturmista on muodostunut merkittävä kansanterveysongelma, joka näyttää huolestuttavasti vain kasvavan. Ikääntyvien säännöllistä liikkumista tukemalla voidaan tehdä tärkeää ennaltaehkäisevää työtä kaatumisriskien ja -tapaturmien välttämiseksi. Säännöllisen liikunnan avulla kehittyneet tasapaino, reaktioaika, koordinaatio, lihasvoima ja liikkumisvarmuus ovat tekijöitä, jotka ehkäisevät kaatumisia. Dementoituneella tasapainoon vaikuttavia riskitekijöitä voi olla verraten tavallista enemmän. Tällaisia ovat muun muassa tasapainoa säätelevän järjestelmän sekä aistien heikkeneminen, lihasheikkous, suojareaktioiden puutteellisuus sekä lääkkeet. Dementoitunut voi myös unohtaa tarvitsevänsä liikkeessään apuvälineen. Palvelu- ja vanhainkodeissa tasapainoa harjoitettaessa voidaan hyödyntää kaikkia olemassa olevia elementtejä, kuten esimerkiksi kapeita käytäviä ja kaiteellisia seiniä. (Ahvo & Käyhty 2001, 73, 80-83; Kannus 2001, 61-67.)

Tasapainon harjoittamisen myötä voidaan samalla vaikuttaa lisäksi esimerkiksi luuston kuntoon ehkäisten osteoporoosia. Luustoa lujittavia tai sen kuntoa ylläpitäviä liikuntamuotoja ovat sellaiset, joissa kehoon kohdistuu esimerkiksi nopeita kiertoja ja värähtelyjä. Tällaisia ovat muun muassa kävely, sauvakävely, tanssi ja voimistelu. (Kannus 2001, 61-64.) Liikunta on siis toiminnallisena menetelmänä tehokas, mutta myös edullinen toimintakyvyn ylläpitäjä.

## 5.2 Ulkoilu

Ulkoilu on ikääntyneelle tärkeää sen monien terveyttä edistävien vaikutusten vuoksi. Hyvän ja ihmisarvoisen elämän kannalta katsottuna se on myös välttämätöntä. Ulkona liikkuminen edistää sekä fyysistä että psyykkistä toimintakykyä. Sen myötä voidaan ylläpitää ja harjaannuttaa liikkuvuutta, tasapainoa, lihasvoimaa ja kestävyyttä. Ulkoilulla on todettu olevan myös virkistävä ja rentouttava vaikutus, sekä myönteisiä vaikutuksia muistiin. Lisäksi se on D-vitamiinin korvaamaton lähde. (Ikäinstituutti 2011; Karvinen 2011.)

Ulkoillessa ihminen saa myös elintärkeää happea enemmän kuin viettäessään aikaansa sisätiloissa. Puhtaan ja raikkaan ilman hengittämisellä on merkittäviä vaikutuksia terveyteen. Sen lisäksi, että happi on elämisen ehto, sillä on myös muita tehtäviä. Ihminen tarvitsee happea esimerkiksi kehon liikkuvuuden ylläpitoon, aineenvaihduntaan, kuona-aineiden poistoon ja solujen puhdistukseen. Hapen puutteen on tutkittu aiheuttavan muun muassa immuniteetin heikkenemistä, kuona-aineiden kertymistä eri elimiin, ruumiinlämmön laskemista, unettomuutta, päänsärkyä ja ummetusta. (Lahtinen 2005, 10-14.)

Ulkoilun on arvioitu olevan ikääntyneiden mieluisin harrastus. Ulkoilla voi esimerkiksi kävelyn, luonnossa liikkumisen, vierailun, tai vaikkapa arjen asioinnin yhteydessä. Ulkoilulla on myös sosiaalinen merkitys, sillä ulkoillessa on mahdollisuus tavata muita ihmisiä ja pitää yllä sosiaalisia suhteita. Ulkoilu on siis kannattavaa, ja lisäksi se on edullinen toiminnallinen menetelmä. Ikääntyessä ulkoilu saattaa kuitenkin vähentyä sairauksien ja vammojen, tai esimerkiksi heikentyneen tasapainon ja kaatumispelon myötä. Rohkaiseva ja kannustava ilmapiiri, ulkoilun merkityksen tiedostaminen, sekä riittävä tuki ulkoilun mahdollistamiseksi ovat avaimia ikääntyneen hyvinvointiin ja arvokkaaseen elämään. (Karvinen 2009.)

### 5.3 Musiikki

Musiikki on erinomainen väline ikääntyneen voimavarojen tukemiseen. Se on voimakkaasti aktivoiva, vaikuttaa kokonaisvaltaisesti toimintakykyyn, ja sen avulla voidaan parantaa elämänlaatua. Musiikki voi virkistää, sekä tuoda mielekkyyttä ja iloa rikastuttaen elämää. Esimerkiksi laulaminen voi rentouttaa, sekä vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Musiikki voi myös innostaa liikkumaan. Yhteiset musiikkihetket luovat yhtenäisyyden tunnetta, sekä mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin lievittäen monen ikääntyneen yksinäisyyttä. Musiikin avulla voi käsitellä, ilmaista ja jakaa tunteita, ja se voi näin tuoda lohtua ja turvaa. (Aremyr 1992, 70-71; Hohenthal-Antin 2006, 64-66; Jukkola 2003, 173-177; Laitinen 2006, 30-32.)

Musiikki herättää myös aistit, ja sen avulla voidaan vaikuttaa mielentilaan. Musiikilla voidaan stimuloida, palauttaa mieleen muistoja, luoda mielikuvia, virkistää, rauhoittaa tai rentouttaa. Musiikilla on siis myös terapeuttisia vaikutuksia. Musiikkia voi kuulla lisäksi unen aikana ja tajuttomana. Näitä tietoja voidaan hyödyntää suunniteltaessa musiikkiterapiaa ja musiikkituokioita, sekä niiden tavoitteita. (Jukkola 2003, 173-177.)

Ikääntyneiden kanssa musiikkia voidaan käyttää monin tavoin, ja musiikki onkin suosittua ikäihmisten keskuudessa. Se on helposti sovellettava työväline. Laulaminen, hyräileminen, musiikin kuunteleminen, soittaminen, musiikin tahdissa liikkuminen ja tanssiminen ovat esimerkkejä sen monipuolisuudesta. Musiikkia voidaan myös yhdistää esimerkiksi maalaamiseen. Musiikkituokioiden toteuttamiseen ei välttämättä tarvita sen suurempia järjestelyjä. Musiikki sopii kaikille siitä pitävälle, ja jokaiselle löytyy varmasti sopiva toimintamuoto sen parissa. Vaikeastikin dementoitunut voi osallistua esimerkiksi kuuntelemalla musiikkia, ja pyörätuolissa istuen voi osallistua vaikka tanssiin. Musiikin kokeminen on kuitenkin aina subjektiivista, ja tämä on syytä huomioida toiminnan suunnittelussa. Palvelu- ja vanhainkotien asukkaiden mielimusiikin olisi hyvä olla henkilökunnan tiedossa. Dementoituneiden parissa työskennellessä on tarpeellista huomioida lisäksi muutakin ääniympäristöä. (Aremyr 1992, 70-71; Hohenthal-Antin 2006, 64-66; Jukkola 2003, 173-177.)

Musiikkia voidaan käyttää lisäksi muistelumenetelmän tukena. Ikääntyneen kanssa voidaan muistella esimerkiksi sitä, mitä hänelle laulettiin kun hän oli pieni, ja kuka hänelle

lauloi. Dementoituneet muistavat yleensä parhaiten elämänsä tapahtumia, jotka sijoittuvat ikävuosien 10-25 välille. Tälle aikavälille sijoittuva musiikki toimii monille muistojen herättäjänä, sillä kerran opitut laulut eivät herkästi unohdu. (Jukkola 2003, 173-177.)

Musiikkia voidaan käyttää luontevana osana hoitotyötä sekä yksilöille että ryhmille. Musiikki voi toimia vuorovaikutuksen edistäjänä, ja se on hyvä keskustelun aihe ryhmässä. Musiikkia on hyödynnetty myös esimerkiksi dementoituvien ihmisten kuntoutuksessa. Sen avulla voidaan helpottaa yhteistyötä dementoituneen kanssa. Musiikki voi rauhoittaa, sekä vähentää dementoituvan ihmisen ahdistusta, levottomuutta ja yksinäisyyden tunnetta. Eri-laisten soitinten soittaminen voi olla hauskaa ja rentouttavaa puuhaa, kädet saavat tekemistä ja samalla soittaminen voi parantaa esimerkiksi keskittymistä. (Laitinen 2006, 30-32; Jukkola 2003, 173-177.)

#### **5.4 Kädentaidot**

Käsillä tekeminen voi tuoda ikääntyneelle iloa ja virkistystä, sekä antaa mahdollisuuden toteuttaa ja kehittää itseään. Se voi tuoda merkitystä elämään, sekä vahvistaa identiteettiä ja arvokkuuden kokemusta. Ikääntynyt tulisi nähdä luovana yksilönä, eikä taidetoiminnan kohteena ja sivusta seuraajana. Taiteen ja käsillä tekemisen kautta ikääntynyt saa mahdollisuuden kertoa itsestään sekä eletystä elämästään, ja tulla näkyväksi. Jokaisella on oikeus taiteelliseen toimintaan ja itsensä toteuttamiseen, eikä ikä ole este luovuudelle. Mahdollisuus osallistua sekä hyödyntää omia voimavarojaan ja luovuuttaan kuuluu ihmisarvoiseen elämään ja edistää hyvää vanhuutta. Myös yhdessä tekeminen ja toimiminen ryhmässä on tärkeää. Taiteellinen toiminta ryhmässä edistää sosiaalisia kontakteja ja yhteisöllisyyttä, ja se voi ehkäistä yksinäisyyttä ja masennusta. Taiteellisen toiminnan on myös tutkittu vaikuttavan myönteisesti terveyteen sekä omaan kokemukseen terveydentilasta. (Hohenthal-Antin 2006, 16-23.)

Kannustus, huumori ja aito läsnäolo ovat avaimia itseilmaisun tukemiseen. Ikääntyneeseen ja hänen kykyihinsä tulee uskoa. On myös muistettava, etteivät muistihäiriöt estä maalaa-  
masta ja tuottamasta taidetta. Tunteet ja muistot voivat edelleenkin olla vahvoina mielessä. Taiteen tekeminen, materiaalien koskettaminen, sekä kuvien ja värien katseleminen voivat antaa aistielämyksiä, synnyttää muistoja, ruokkia mielikuvitusta ja ravita sielua. Ikääntynyt

voi esimerkiksi nauttia värien sivelemisestä paperille. Taiteeseen keskittyneenä voi rauhoittua ja unohtaa hetkeksi kivun. Taide on myös keino ilmaista ja purkaa tunteita, ja se voi herättää keskustelemaan. On hyvä huomioida, että muistihäiriöinen tarvitsee paljon kannustusta ja rohkaisua työskentelynsä tueksi. Ohjaajan tehtävänä on olla tukena tunteiden kohtaamisessa sekä voimavarojen etsimisessä. Toiminnassa on myös hyvä muistaa, että tekeminen ja osallistuminen ovat taiteellisia tuotoksia tärkeämpiä. Hyvä keino virittää osallistujat työskentelyyn on esimerkiksi valokuvien ja kankaiden katselu. Myös musiikki on hyvä tuki mielikuville ja taiteen tuottamiselle. (Hohenthal-Antin 2006, 61-63; Pulkkinen 2003, 155-158.)

## 5.5 Aivovoimistelu

Aivovoimistelu on toimintaa, jossa erilaisten tehtävien, pelien, leikkien ja harjoitusten avulla voidaan aktivoida ja ylläpitää ihmisen kognitiivisia kykyjä, eli muun muassa ajattelutoimintoja, keskittymistä sekä muistia. Aivovoimistelu on mukavaa ajanvietettä, ja ryhmässä toteutettuna se tarjoaa samalla mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin sekä yhteisöllisyyden vahvistamiseen. Se on myös keino laukaista jännitystä ja purkaa energiaa tai aggressiivisuutta. Aivovoimisteluharjoitukset voivat liittyä aivojen ja lihasten koordinaatioon, havaintokykyyn ja aisteihin. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset liikeharjoitukset (tanssi, aivojumppaliikkeet jne.), askartelu ja kädentaidot (käden ja silmän koordinaatio), visuaalinen määrittely, sekä haju-, maku- ja kuuloaistia virittävät harjoitukset. Ajattelua vaativat tehtävät, pelit ja leikit voivat virittää muistia ja ajattelua esimerkiksi bingon, tietovisojen, ristisanatehtävien, kuva-arvoitusten ja muistileikkien muodossa. (Airila 2009, 49-55.)

Aivovoimistelutuokioita suunniteltaessa on turvallisen ilmapiirin luomiseksi otettava huomioon tehtävien ja harjoitusten vaikeusasteen sopivuus osallistujien kykyihin nähden. Erietyisesti dementiaa sairastavien kohdalla tähän on syytä kiinnittää huomiota. Parhaimmillaan harjoitukset, pelit sekä leikit voivat tuoda ikääntyneelle oppimisen ja onnistumisen kokemuksia sekä hyvää mieltä. Epäonnistuessaan, esimerkiksi liian haastavien tehtävien myötä, ne voivat johtaa tilanteeseen jossa ikääntynyt tuntee itsensä nolatuksi. Tehtävät ja harjoitukset eivät saa siis olla liian vaativia, mutta sopiva haastavuus on hyväksi ajattelun aktivoinnin sekä myös osallistujien motivaation kannalta. (Airila 2009, 49, 53.)

## 5.6 Aivojumppa

Aivojumppa on menetelmä, jossa erilaisin yksinkertaisin liikkein aivoja aktivoimalla voidaan lisätä ja vahvistaa hermoratayhteyksiä aivopuoliskojen, sekä aivojen ja kehon eri osien välillä. Ikääntyessä liikkuminen usein vähenee esimerkiksi sairauksien tai vammojen myötä. Tällöin toimintakyky alkaa heiketä. Aivojumppa on eräs keino edistää ikääntyneen sekä fyysisen, että henkisen toimintakyvyn säilymistä. Sen on havaittu laukaisevan stressiä ja ahdistuneisuutta, sekä lihasjännitystä ja kehon tukoksia palauttaen samalla kehon tasapainon. Lisäksi sen on havaittu rentouttavan, kohentavan mielialaa, helpottavan nukahtamista ja univaikeuksia, sekä virkistävän mieltä ja kehoa. Aivojumpsalla on hoidettu myös muun muassa pelkotiloja sekä luku- ja kirjoitushäiriöitä. Menetelmän on todettu edistävän oppimista, ja sillä on havaittu olevan vaikutuksia myös käyttäytymiseen. Aivojen aktivointiharjoitukset kehittävät aisteja, loogista ajattelua, keskittymistä, muistia, kielellistä ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja. Myös kehon motorinen hallinta ja liikkuvuus kehittyvät. Aivojumpsalla on siis myös kuntouttava vaikutus. Lisäksi sen on todettu auttavan dementiaa sairastavia orientoitumaan paremmin aikaan ja paikkaan. (Birath 1999, 9-13; Valtonen 2003.)

Aivojumppa sopii hyvin myös palvelu- ja vanhainkotien arkeen. Aivojumpsaharjoitukset vievät vain muutaman minuutin, joten niiden toteuttaminen on mahdollista kiireisempänäkin päivänä. Aivojumpsaan ei myöskään tarvita mitään apuvälineitä, ja siksi se on helppo ja edullinen toiminnallinen menetelmä. Ennen aivojumpsaa on hyvä nauttia lasi vettä, sillä aivotyöskentely vaatii vettä aivojen nestetasapainon ylläpitämiseen. Vesi on edellytys tehokkaille sähköisille ja kemiallisille toiminnoille aivoissa sekä muualla keskushermostossa. Se tehostaa muistia ja keskittymistä, ja vähentää stressiä. Lisäksi vesi poistaa kehosta kuona-aineita ja myrkyjä, ja ravitsee soluja. Vesi siis toimii kehon ja aivojen virittäjänä, ja tehostaa näin aivojumpsaharjoitteiden vaikutusta. Vesi on myös tärkeää sen sisältämän hapen vuoksi. (Birath 1999, 8,19-24; Dennison & Dennison 2001, 54-55; Valtonen 2003.)

Aivojumpsaharjoituksissa käytetään usein keskilinjan liikkeitä, pidentäviä liikkeitä sekä energiaharjoituksia. Keskilinjan liikkeissä aktivoidaan molemmat aivopuoliskot tasapainoisesti yhteistyöhön ja kehitetään kykyä ylittää vartalon keskilinja kehon molemminpuolisilla liikkeillä. Vasen aivopuolisko aktivoituu, kun käytetään kehon oikeaa puolta ja toisinpäin. Harjoitukset auttavat esimerkiksi näkemään samanaikaisesti molemmilla silmillä ja



kuulemaan yhtä aikaa molemmilla korvilla, ja ne edistävät aivojen sekä kehon vasemman ja oikean puolen yhteistoimintaa siten, että kaikki ristikkäisyyttä vaativa työskentely kehittyy. Pidentävät liikkeet pidentävät lihaksia ja vapauttavat jänteitä, sekä parantavat mielen ja kehon hallintaa. Liikkeitä voidaan kuvailla sanoilla ”venyttäminen”, ”pidentäminen”, ”laajentaminen” ja ”avaaminen”. Energiaharjoitukset edistävät kehon ja aivojen välistä tiedonkulkua, sekä lisäävät muun muassa vireyttä ja keskittymistä. (Dennison ym. 2001, 14-15, 38, 52.)

## 5.7 Keskustelu ja muistelu

Keskustelu ja vuorovaikutus ovat tärkeitä tavoitteita ikääntyneille suunnatussa toiminnassa. Keskustelun kautta voidaan ylläpitää ja harjoittaa muun muassa keskustelutaitoa, keskittymiskykyä sekä muistitoimintoja. Ohjatut keskusteluryhmät sekä spontaanit päivittäiset keskustelutuokiot tuovat virkistystä ja hyvää mieltä arkeen. Ne ovat myös osa kokonaisvaltaista hoitoa. Keskustelun aiheita ryhmässä voivat olla esimerkiksi päivän kuulumiset, ajankohtaiset asiat ja tapahtumat, tarinat, matkailu, terveyteen liittyvät kysymykset (esimerkiksi huono yöuni), sekä ilon tai pelon aiheet. Keskustella voi myös esimerkiksi päivän sanomalehden, kirjallisuuspiirin, kuvien katselun, tai erilaisten pelien merkeissä. Keskusteluryhmässä ohjaaja toimii keskustelun käynnistäjänä ja huolehtii myös keskustelun etenemisestä. Ohjaajan työtä helpottaa, jos hän tuntee osallistujien taustoja. (Airila 2009, 41-42.)

Muistelu on toinen tärkeä osa työskentelyä ikääntyneiden parissa. Se on muistin ja aivojen aktivoija, keskustelun käynnistäjä, sekä mielekäs ryhmätoimintamuoto. Muistelu tukee muun muassa identiteettiä ja vahvistaa tunnetta oman elämän hallinnasta. Se on keino rakentaa siltaa menneisyyden ja nykyisyyden välille. Tarkastelemalla omaa elettyä elämää on mahdollista eheytyä ja hyväksyä menneet elämäkokemukset sekä nykyisyys. Jokaisen elämäntarina on ainutlaatuinen, ja muistelun kautta kertoja saa tilaisuuden tulla kuulluksi sekä tuntea itsensä arvostetuksi. Palvelukodissa muistelun kautta voidaan tulla tutummaksi ja lisätä luottamuksen ja turvallisuuden tunnetta. (Airila 2009, 43-44; Hakonen 2003, 130-136.)

Muistelu voi olla suunniteltua tai spontaania, ja sitä voidaan toteuttaa ryhmätoiminnan lisäksi myös kaksistaan esimerkiksi palvelukodin työntekijän kanssa. Etukäteen suunnitel-

luissa muistelutuokioissa on yleensä ohjaajan valmiiksi miettimä teema, mutta aiheen voivat valita myös tuokioon osallistujat. Muistelun teemat voivat liittyä esimerkiksi lapsuuteen (leikit, laulut jne.), nuoruuteen, entisaikaan (ammatit, esineet jne.) tai nykypäivään. Muistelun apuna voidaan käyttää muun muassa kuvia, esineitä, tarinoita, tanssia ja musiikkia. Tämä on hyvä keino esimerkiksi dementoituneiden muistelutyössä. Muistelutyötä voidaan tehdä myös vierailemalla esimerkiksi museossa, näyttelyssä, tai vaikkapa lapsuuden kodissa tai leikkipaikassa. Ensisijaisesti muistellaan myönteisiä muistoja, kuten hyviä kokemuksia ja onnistumisia. Tämä tukee ikääntyneen itsetuntoa. Muistelutyössä voi silti tulla esiin myös ikäviä muistoja. Näitä ei tule ohittaa, vaan ne on hyvä käydä läpi keskustelemalla. (Airila 2009, 43-44.)

## 6 MUISTIHÄIRIÖT JA DEMENTIA

Ikääntyminen voi tuoda mukanaan erilaisia muistihäiriöitä, jotka voivat olla ohimeneviä, hoidettavissa olevia, pysyviä tai eteneviä. Muistihäiriöiden ohimeneviä syitä voivat olla esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöt, lääkkeet (erityisesti rauhoittavat) tai psyykkiset syyt, esimerkiksi stressi. Myös tupakka ja alkoholi ovat muistia heikentäviä tekijöitä. Muistihäiriöt voivat olla hoidettavissa, jos ne ovat seurausta esimerkiksi jostakin yleissairaudesta, psyykkisistä häiriöistä kuten masennus, ahdistuneisuus tai uupumus, joistakin elimistön puutostiloista, aineenvaihdunnan häiriöistä tai vaikkapa alkoholin liiallisesta käytöstä. Pysyvien muistihäiriöiden syinä ovat esimerkiksi aivovamma sekä aivoverenkiertohäiriöstä, leikkauksesta tai B12-vitamiininpuutoksesta aiheutuneet vauriot. Eteneviä muistihäiriöitä aiheuttavat sairaudet, jotka johtavat lopulta dementiaan. Niistä yleisimpiä ovat muun muassa Alzheimerin tauti, vaskulaarinen dementia ja Lewyn kappale -tauti. (Erkinjuntti & Huovinen 2001, 48-50.)

Dementia on sairauden oire, joka vaurioittaa aivoja. Siihen liittyy useiden kognitiivisten kykyjen heikentyminen vaikeuttaen yksilön kykyä huolehtia itsestään ja rajoittaen sosiaalista toimintaa. Esimerkiksi uuden oppiminen ja aiemmin opitun mieleen palauttaminen vaikeutuvat. Oireista näkyvin on muistin heikkeneminen. Vähitellen dementian edetessä alkavat unohtua sanat. Puhuminen ja puheen ymmärtäminen vaikeutuvat, havaintokyky heikkenee (esimerkiksi käsitys ajasta) ja tuttujen esineiden käyttötarkoitukset unohtuvat. Tilaa voi kuvailla eksyksissä olemisena. (Erkinjuntti ym. 2001, 54-57.)

Dementia voidaan jakaa lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan asteeseen, ja sen eteneminen on hyvin yksilöllistä riippuen esimerkiksi taustalla olevasta dementiasairaudesta. Lievästi dementoitunut henkilö kykenee vielä itsenäiseen elämään, mutta voi tarvita kotonaan satunnaisesti apua. Keskivaikeassa dementian vaiheessa henkilö voi tarvita säännöllistä apua pystyäkseen asumaan kotonaan, sillä kyky huolehtia itsestä saattaa vaihdella. Vaikeassa dementian vaiheessa avun tarve on jatkuvaa heikentyneen toimintakyvyn seurauksena. (Dementiamailma –opas 2006, 11.)

## 6.1 Dementiaan liittyvät käytösoireet

Dementiaan liittyy usein erilaisia käytösoireita johtuen muistin, tunnetilojen sekä käyttäytymisen järjestelmien vaurioitumisesta aivojen rappeutumisen seurauksena. Dementoitumisen myötä vaikeutuvat esimerkiksi tunteiden ja tarpeiden ilmaiseminen. Turvattomuuden tunne tai fyysinen kipu voivat sanojen puuttuessa laukaista erilaisia käytösoireita. Käytösoireet voivat ilmetä muun muassa mielialan vaihteluina, levottomuutena, harhoina, aggressiivisena käyttäytymisenä ja unihäiriöinä. Käytösoireiden kehittymisen taustatekijöitä ovat persoonallisuuden ohella demenciasairauden luonne, lääkitys, sekä hoitoympäristö ja vuorovaikutuksen laatu. (Dementiamailma -opas 2006, 26; Erkinjuntti ym. 2001, 178-185.)

Käytösoireiden ilmaantuessa on niiden aiheuttaja pyrittävä selvittämään esimerkiksi keskustelemalla, havainnoimalla tai erilaisin testein, ja mahdollisuuksien mukaan poistamaan dementoituneen toimintakyvyn tukemiseksi sekä hänen hyvinvointinsa edistämiseksi. Käytösoireiden hoitaminen keventää myös hoitajien työtä ja lisää muiden asukkaiden elinympäristön viihtyisyyttä. Ensisijaisesti käytösoireisiin pyritään vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi sekä lääkkeettömin hoitomuodoin, kuten viriketoiminnalla ja hoitoympäristöä muovaamalla. Käytösoireita voidaan vähentää hyväksyvän ilmapiirin, rauhallisen ympäristön sekä säännöllisen päivärytmin myötä. Erilaiset virikkeet päivän aikana, kuten ulkoilu tai musiikin kuuntelu, voivat osaltaan lievittää levotonta käyttäytymistä. Jo pelkästään rauhallinen keskustelu, arvostava ja lämmin kohtelu sekä huolenpidon ilmaiseminen tuovat turvaa ja vähentävät näin käytösoireita. (Aejmelaesus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 232-235; Dementiamailma –opas 2006, 27; Erkinjuntti ym. 2001, 184.)

## 6.2 Vuorovaikutus dementoituvan kanssa

Koska suurimmalla osalla Luppokodin asukkaista oli dementia, oli meidän perehdyttävä etukäteen, ennen opinnäytetyön käytännön toteutusjaksoa, vuorovaikutustapahtumaan dementoituvan kanssa. Mieltämme askarrutti, kuinka luomme yhteyden dementoituviin asukkaisiin ja kuinka osaamme toimia mahdollisissa haasteellisissa ja yllättävissä tilanteissa. Halusimme valmistautua ja kehittää omaa ymmärrystämme dementiaa sairastavan kokemusmaailmasta siinä määrin kuin se on mahdollista.

Vuorovaikutus dementoituvan kanssa on helpompaa, kun on tietoa dementiasta sairautena sekä ymmärrystä dementoituvan tilannetta kohtaan. Myös dementoituvan taustan, kuten työn ja harrastusten, tunteminen auttaa kohtaamistilanteessa ja voi antaa aiheita esimerkiksi keskustelulle. Vuorovaikutustilanteet voivat olla yllätyksellisiä, ja siksi esimerkiksi yksilön puheen tuottamisen haasteet on hyvä tiedostaa etukäteen. Dementoituvaan tulee suhtautua aikuisena ihmisenä, joka on ainutkertainen yksilö tunteineen ja tarpeineen. Työntekijän on pyrittävä ymmärtämään nämä tunteet ja tarpeet sekä edistämään dementoituvan kuulluksi tuleamista. Jokaisen kohdalla on etsittävä sopiva kohtaamistapa joka edistää osallistumista. Työntekijän toiminnalla ja suhtautumisella on erittäin suuri merkitys vuorovaikutusprosessissa. Hän voi toiminnallaan luoda turvaa ja tunnelmaa. Kunnioitus, kiireettömyys ja empaattinen suhtautuminen ovat avainsanoja hyvään vuorovaikutukseen. Myös positiivinen asenne ja huumorintaju helpottavat kohtaamista. Pahimmassa tapauksessa työntekijä voi kuitenkin herättää kielteisiä tunteita, jotka voivat edelleen johtaa esimerkiksi aggressiiviseen käyttäytymiseen tai aiheuttaa masentuneisuutta. (Aejmelaeus ym. 2007, 224-225.)

Dementoitunut saattaa kokea hetkiä, jolloin maailma tuntuu kaoottiselta ja pelottavalta. Hän voi myös esittää hämmennystä herättäviä kysymyksiä, tai puhua jonnekin lähtemisestä. Haastavissa ja yllättävissä tilanteissa ei ole olemassa yhtä ainoaa tapaa toimia, vaan dementoituneen tarpeisiin vastataan aina tilanteen mukaan sopivilla keinoilla. Kun dementoitunut kokee pelkoa ja huolta, on tilanteissa tärkeää olla läsnä, tukena ja turvana, ja vastata näin dementoituneen kokemuksiin tunteisiin. Ymmärtävä ja arvostava suhtautuminen voivat lievittää dementoituneen yleistä huolta omasta nykytilanteestaan. Turvallinen ympäristö on rauhallinen ja kiireetön, sekä aito ja lämmin. Vuorovaikutuksessa dementoituneen kanssa, kuten vuorovaikutuksessa yleensäkin, on huomioitava myös toisen osapuolen henkilökohtainen reviiiri. Lisäksi dementoituneen kysymyksiin on kohteliasta aina vastata, vaikka ne tuntuisivatkin hämmentäviltä. Näistä kysymyksistä voi yllättäen syntyä myös keskustelua. (Aejmelaeus ym. 2007, 226-230; Dementiamailma –opas 2006, 18.)

Vuorovaikutuksessa olennaisia tekijöitä ovat dementoituneen oman nimen käyttäminen, katsekontaktin ottaminen ja ajan antaminen. Kevyen kosketuksen käyttäminen voi olla hyvä keino huomion kiinnittämiseen. Kuitenkin on huomioitava, että kaikki eivät pidä kosketuksesta. Lähestyminen tulee tapahtua tasa-arvoisesti kasvojen tasolta. Puheen tulee olla selkeää. Myös sanattomaan viestintään tulee kiinnittää huomiota. Esimerkiksi hymy

kertoo ystävällisyydestä, mutta liian lähelle tuleminen voidaan taas kokea uhkaavana.  
(Heimonen & Voutilainen 1997, 97-100.)

## 7 TOIMINNALLISIA TUOKIOITA LUPPOKODILLA

Lähdimme suunnittelemaan Luppokodin asukkaille toiminnallisia tuokioita monipuolisesti erilaisia menetelmiä hyödyntäen, sillä emme olleet kovinkaan tietoisia heidän taustoistaan. Tiesimme ainoastaan musiikin olevan asukkaiden suuressa suosiossa sillä hetkellä. Lähtökohtana meillä oli koostaa käytännössä hyvin toimiva ohjauskansio, jota Luppokodin henkilökunta voisi hyödyntää työssään nyt, sekä tulevaisuudessa asukkaiden vaihtuessa. Henkilökunnan tarkempi tuntemus ja tieto asukkaiden yksilöllisistä mieltymyksistä sekä kyvyistä ohjaisi heitä valitsemaan sopivia tuokioita toteutettavaksi. Ohjauskansiossa tulikin olla ”jokaiselle jotakin”, eli sieltä tuli löytyä toiminnallisia tuokioita monipuolisesti, asukkaiden tarpeita ja toiveita vastaavasti. Lisäksi ohjauskansion tuli olla ulkoasultaan selkeä ja helppokäyttöinen, jotta se innostaisi työntekijöitä toteuttamaan sekä myös suunnittelemaan itse toimintaa jatkossa.

Jotta tietäisimme, olivatko suunnittelemamme tuokiot käyttökelpoisia Luppokodilla, meidän tuli myös kokeilla niitä käytännössä. Ohjauskansio oli tarkoitus koostaa sopiviksi arvioimistamme tuokioista. Toiminnan toteutuksen suhteen meillä oli toiveena, että Luppokodin työntekijät osallistuisivat aktiivisesti toiminnallisiin tuokioihin meidän kanssamme. Ajattelimme työntekijöiden osallistumisen voivan toimia heitä innostavana tekijänä toiminnan toteuttamiseen ja kehittämiseen jatkossa. Näistä tavoitteista keskustelimme Luppokodilla saavuttuamme sinne käytännön toteutusjaksolle.

### 7.1 Toiminnallisten tuokioiden suunnittelu ja toteutus käytännössä

Toiminnallisten tuokioiden suunnitteluprosessi lähti käyntiin varsinaisesti toukokuun alkupuolella 2011 ja sai alkusysäyksensä, kun toinen meistä vieraili päivän ajan Helsingissä Itäkeskuksen palvelutalossa 27.4.2011. Palvelutalosta tarttui toimintaan osallistumisen sekä viriketoiminnan ohjaajien kanssa käytyjen keskustelujen kautta mukaan ideoita toiminnallisten tuokioiden muodoista ja toteutuksesta. Vierailija pääsi päivän aikana muun muassa vetämään bingoa, leikkaamaan ja lakkaamaan asukkaan kynsiä, sekä askartelemaan vappuhattuja. Myöhemmin jaoin kokemuksen yhdessä keskustellen, sekä tutustuen Itäkeskuksen palvelutalon monipuolisiin kuukausiohjelmiin. Lisäksi saimme toiminnal-

listen tuokioiden suunnitteluun ideoita myös opinnäytetöistä sekä internetin sivustoilta, jotka liittyivät ikääntyneisiin ja heidän kanssaan toimimiseen. Ennen käytännön toteutusjaksoa olimme kirjoittaneet myös opinnäytetyön teoriaosuuden lähes valmiiksi, ja pohtineet sen kautta muun muassa toiminnan toteutusta, ohjaamista, vuorovaikutusta ja muistisairauksien huomioimista, sekä esimerkiksi ulkoilun merkitystä.

Suunnittelutyön aluksi kirjasimme itsellemme ylös listan toiminnallisiin tuokioihin liittyviä ideoita. Listattuja ideoita meille kertyi kolmattakymmentä. Toimintaa suunnitellessamme meille heräsi kuitenkin paljon kysymyksiä, jotka piti selvittää työelämäohjaajan kanssa ennen kuin pääsimme suunnittelutyössä eteenpäin. Kysymykset liittyivät esimerkiksi Luppokodin senhetkiseen viriketoimintaan, päivärytmiin, asukkaiden kuntoon, sekä käytettävissä oleviin materiaaleihin ja tarvikkeisiin. Viriketoimintaa Luppokodilla ei ollut juuri ollenkaan, ei myöskään materiaaleja tai tarvikkeita. Materiaalien ja tarvikkeiden puuttuminen karsi osan toiminnallisten tuokioiden ideoistamme. Työelämäohjaaja lupasi meidän kuitenkin ostaa Luppokodin laskuun esimerkiksi askarteluvälineitä, sekä myös ohjauskansion koostamiseen tarvittavat materiaalit. Hän kertoi lisäksi osan välineistä olevan lainattavissa Enontekiön kunnantalolta ja liikuntatoimelta. Tuokioiden ajankohdat määräytyivät Luppokodin päivärytmin mukaan aamupäivälle 10.30-11.30, sekä iltapäivälle 13.00-14.00.

Ennen Luppokodille menoa teimme valmiiksi muutaman toiminnallisen tuokion. Kosimme esimerkiksi internetistä tasapainoharjoitteita ja valitsimme levyraatia varten kappaleita. Toinen meistä suunnitteli myös Word -ohjelmalla Luppokodin ilmoitustaululle viikko-ohjelmakalenterin (LIITE 1), jonka tarkoituksena oli tiedottaa Luppokodin asukkaita sekä heidän läheisiään viikon tapahtumista. Viikko-ohjelmasta tiedottamalla toivotimme siis myös läheiset tervetulleiksi osallistumaan toimintaan. Lisäksi toivotimme toiminnallisiin tuokioihin tervetulleiksi myös Luppokodin läheisyydessä toimivien palveluasuntojen, Ounasmajojen, asukkaat. Tarkoituksenamme oli tätä kautta tarjota mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin sekä lisätä yhteisöllisyyttä myös Luppokodin ja Ounasmajojen asukkaiden kesken. Osa Ounasmajojen asukkaista kävi Luppokodilla aterioimassa ja siten viikko-ohjelmakalenteri antoi meille mahdollisuuden tiedottaa myös heitä tapahtumista.

Viikko-ohjelmakalenteriin teimme alustavan suunnitelman siitä, mitä toimintaa tulisi milloinkin päivälle. Jätimme vielä varaa asukkaiden toiveiden selvittämiseksi, emmekä siksi lyöneet lukkoon viikko-ohjelmaa. Myöskään välineiden ja materiaalien puuttumisen vuok-



si emme voineet päättää lopullista viikko-ohjelmaa. Viikko-ohjelma muuttuikin heti ensimmäisenä päivänä suunnitellusta, kuten tekstistä käy myöhemmin ilmi. Käytännössä valmistelimme päivän tuokiot vasta Luppokodilla aina edellispäivän aikana. Luppokodilla työskentelimme käytännön toteutusjaksolla maanantaista perjantaihin 30.5.-3.6.2011.

Toiminnallisten tuokioiden ideat muokkautuivat siis lopullisiin muotoihinsa vasta käytännön toteutusjaksolla, kun olimme tutustuneet ensin Luppokodin asukkaisiin sekä heidän toiveisiinsa viriketoimintaan liittyen, sekä kyselleet työntekijöiden näkemyksiä esimerkiksi asukkaiden kunnan ja kiinnostusten suhteen. Suunnitelmistamme karsiutui esimerkiksi Powerpoint –esitys Enontekiön kylistä, karaoke, sekä leipominen. Powerpoint –esitystä emme lähteneet työstämään, sillä Luppokodilla ei ollut siihen tarvittavia välineitä. Olisimme saaneet lainattua välineet kunnantalolta, mutta mielestämme se ei ollut käytännöllistä ajateltuna jatkoa työntekijöiden järjestäessä toimintaa. Työntekijöiden olisi aina pitänyt esityksiä varten lähteä ensin lainaamaan välineet kunnantalolta, jotta toiminnallisen tuokion olisi voinut toteuttaa. Tähän ei varmasti monestikaan olisi aikaa, sillä toimintaa järjestettiin yleensä spontaanisti silloin kun oli sopivia hetkiä. Powerpoint –esityksen työstäminen ei siis ollut meistä ajankohtainen idea ohjauskansioon. Olimme samoilla linjoilla myös karaoken toteuttamisen suhteen. Karaokeen ei myöskään ollut välineitä, mutta työelämäohjaajalla oli aikomuksena hankkia ne Luppokodille. Jätimme idean siis hänen toteutettavakseen. Idea leipomisesta jäi meiltä pois suunnitelmista hygieniasäädösten vuoksi. Kävimme juttelemassa ideasta keittiötyöntekijän kanssa, ja tulimme yhdessä siihen tulokseen, että sen toteuttaminen on ehkä turhan hankalaa.

Ensimmäiseksi päiväksi olimme suunnitelleet kevyen aloituksen, sillä halusimme käyttää aamulla aikaa asukkaisiin, työntekijöihin, sekä taloon ja sen toimintatapoihin tutustumiseen. Alkuperäisenä ajatuksena oli ensin pitää aloituspalaveri päiväsalissa, jossa muun muassa esittelisimme itsemme koko yhteisölle ja kertoisimme siellä olomme tarkoituksen. Tämän jälkeen oli tarkoituksena mennä ulkoilemaan. Luppokodilla oli kuitenkin meneillään keittiöremontti, jonka vuoksi päiväsalissa ei ollut kovan melun vuoksi ketään, ja näin ollen alkupalaveri siellä ei ollut mahdollinen. Koska ilmakin oli sateinen, päätimme käyttää koko aamupäivän, myös ulkoiluun varatun ajan, asukkaiden ja työntekijöiden kanssa keskusteluun, asukkaisiin tutustumiseen, sekä heidän kiinnostustensa ja toiveidensa kuuntelemiseen ja selvittämiseen viriketoiminnan suhteen. Vierailimme mahdollisuuksien mukaan asukkaiden luona heidän huoneissaan (osa asukkaista oli muun muassa päiväunilla).

Tämä oli itse asiassa paljon parempi vaihtoehto, sillä saimme tutustua asukkaisiin rauhas-  
sa, jutella heidän kanssaan ja kysellä samalla millaista toimintaa he toivoisivat Luppoko-  
tiin. Aamun tutustumiskierroksella meillä oli myös mahdollisuus kertoa iltapäiväksi suun-  
nittelemastamme levyraadista ja innostaa asukkaita mukaan toimintaan. Lupasimme hakea  
halukkaat mukaan huoneistaan ennen tuokiota, sillä tämä oli tarpeen esimerkiksi asukkai-  
den muistihäiriöiden vuoksi.

Aamun aikana meille selvisi, kuinka paljon asukkaat kaipasivat ulkoilua. Myös liikuntahar-  
joituksia osa asukkaista piti tärkeänä, mutta lähes jokaisen asukkaan toiveena oli päästä  
ulos. Tämä tieto muutti viikko-ohjelmasuunnitelmaa merkittävästi: vaihdoimme kaikki  
aamupäivän tuokiot asukkaiden kanssa ulkoiluun säävarauksella, jolloin tilalla oli huonon  
sään sattuessa jotain muuta helposti järjestettävää toimintaa. Työelämäohjaaja oli aluksi  
enemmän toiminnallisten tuokioiden kannalla, jotta asukkaat totuttelisivat toimintaan ja  
uskaltaisivat alkaa osallistua. Kaksi ohjattua tuokiota päivässä tuntui kuitenkin liian ras-  
kaalta asukkaita ajatellen esimerkiksi juuri siksi, etteivät he olleet tottuneet viriketoimin-  
taan. Joidenkin asukkaiden puheista saattoi huomata myös haluttomuutta osallistua tiettyi-  
hin tuokioihin, sekä jonkin asteista passivoitumista. Toiminnallisten tuokioiden sijaan osa  
taas halusi mieluummin ulkoilla. Osa oli puolestaan heti innostunut lähtemään erilaisiin  
toimintoihin mukaan. Yhteisymmärryksessä työelämäohjaajan kanssa päädyimme lopulta  
siihen ratkaisuun, että toinen päivän tuokioista voisi ihan hyvin olla ulkoilua. Työntekijöi-  
den kanssa käytyjen keskustelujen aikana saimme päivän mittaan kuvan myös siitä, että  
viriketoiminnan kehittäminen oli heistä tarpeellista. Eräs työntekijöistä kertoi joskus suun-  
nitelleensa ja kokeilleensa joitakin toiminnallisia tuokioita Luppokodilla. Hänellä oli meil-  
le myös hyviä vinkkejä esimerkiksi ohjauskansion esteettisyyden suhteen.

Iltapäivien toiminnallisiksi tuokioiksi valitsimme viikon ajalle levyraadin, tasapainoharjoi-  
telua, kädentaidot, yhteislaulutuokion, sekä pienen aivojumpan, jonka jälkeen oli myös  
visailua. Päätökset näiden toteuttamisesta varmistuivat yleensä vasta edellisenä päivänä,  
jonka jälkeen pystyimme myös valmistelemaan tuokion. Seuraavissa kappaleissa käsitte-  
lemme viikon aikana Luppokodilla toteuttamiemme toiminnallisia tuokioita.

### 7.1.1 Ulkoilu ja asiointi

Asukkaiden omia toiveita kunnioittaen olimme vaihtaneet kaikki aamupäivien toiminnalliset tuokiot ulkoiluun säävarauksella. Ulkoilun yhteydessä oli mahdollista myös asioida esimerkiksi kaupassa. Ulkoilun suhteen emme pyrkinet sen suurempiin tavoitteisiin, vaan tarkoituksena oli yksinkertaisesti antaa asukkaille mahdollisuus päästä ulkoilemaan ja saada raitista ilmaa. Samalla se olisi mielekäs tapa viettää aikaa. Toiveenamme oli, että myös työntekijät osallistuisivat aktiivisesti ulkoilutuokioihin mahdollisuuksiensa mukaan.

Maanantain suunniteltu ulkoilu jäi toteutumatta huonon sään vuoksi, ja aika käytettiin muun muassa asukkaisiin tutustumiseen. Tiistaina aloitimme kuitenkin aamun ulkoilun merkeissä. Ehdimme ulkoilla vain kolmen asukkaan kanssa, sillä työntekijät eivät ehtineet avuksi asukkaiden saunottamisen vuoksi. Aluksi aikaa kului siihen, että etsimme asukkaille ulkoiluvaatteita heidän huoneistaan. Jouduimme ensin myös odottamaan, että joku työntekijöistä kävisi aukaisemassa meille ulkoilemaan lähtevien asukkaiden huoneiden ovet, jos he eivät itse päässeet ovea aukaisemaan. Kaksi asukkaista oli lisäksi pyörätuolissa ja meidän täytyi avustaa myös pukeutumisessa. Asukkaat lähtivät todella mielellään ulos ja he selvästi nauttivat raikkaasta ulkoilmasta. Meille ulkoilu oli tilaisuus jutella asukkaiden kanssa niitä näitä ja tutustua heihin, sekä olla vain läsnä ja antaa aikaa. Eräs asukkaista hymyili lähes koko ulkoilun ajan. Saavuttuamme takaisin Luppokodille, asukkaat kiittelivät kovasti ”kyydistä” ja ulkoiluseurasta. *”Eikö se ollutkin hauskaa”* oli erään asukkaan kommentti ulkoilun jälkeen.

Keskiviikkona aloitimme aamun myös ulkoilulla, sillä ilma oli hyvä. Toinen meistä kävi kylällä hoitamassa aluksi asioita, myöhästyen hiukan ulkoilusta. Toisen oli tarkoitus alkaa tällä välin ulkoilemaan asukkaiden kanssa työntekijän kera, edellispäivänä työelämäohjauksen kanssa sovitun mukaisesti. Työntekijöistä ei kuitenkaan kukaan ehtinyt mukaan ulkoilemaan. Työkiireiden sekä lähestyvän ruokailun vuoksi työntekijät eivät pitäneet ideaa ulkoilemaan lähtemisestä mahdollisena. He myös ihmettelivät, miksi työntekijöiden osallistuminen ulkoiluun oli niin tärkeää. Työntekijöiden tuen avulla olisimme päässeet ulkoilemaan isompana ryhmänä ja useammalla asukkaalla olisi ollut näin mahdollisuus päästä aamupäivän aikana ulos. Lisäksi työntekijöiden mukanaololla oli merkitystä turvallisuussyistä. Osaa asukkaista emme uskaltaneet esimerkiksi terveydentilan vuoksi viedä ulos keskenämme.

Keskiviikkoaamuna ulkoilemaan lähti lopulta toinen meistä yksin, yhden asukkaan kanssa. Aikaa olisi ollut vielä toisellekin ulkoilulenkille uudella porukalla, mutta moni asukas oli tällöin nukkumassa. Eräs päiväsalissa ollut asukas sanoi ensin haluavansa ulkoilemaan, mutta muutti sitten yhtäkkiä mielensä. Tähän saattoi olla syynä se, että hänelle ehdotettiin pyörätuolin käyttöä ulkoilun ajaksi, vaikka hän ei sisätiloissakaan pyörätuolia käyttänyt. Syy saattoi olla myös yksinkertaisesti dementiasairauden luonne ja epäluottamus oudompaa ihmistä (eli meitä) kohtaan. Aikaa ruokailuun jäi vielä lähes puoli tuntia. Keittiön työntekijä heitti yllättäen ehdotuksen, että eräälle asukkaalle voitaisiin lukea lehteä. Meistä tilanteessa paikalla ollut tarttui heti ideaan. Samoihin aikoihin toinen meistä palasi asioilta ja pääsi myös osallistumaan lukuhetkeen. Asukkaan puheentuottaminen oli vaikeaa, mutta ei jäänyt epäselväksi kuinka paljon hän nautti siitä kun joku luki hänelle. Hän osoitteli lehteä ja naureskeli. Kun lukija varmisti aina välillä jatketaanko lukemista, asukas vastasi myöntävästi ja nyökkäili. Hän myös valitsi itse artikkelit luettavaksi: hän käänteli sivuja, ja kun oikea juttu löytyi, hän työnsi lehden pöytää pitkin lukijalle. Kun jutut oli luettu loppuun, hän ratkesi taas nauramaan. Aiemmin päivien aikana olimme joskus nähneet tämän saman asukkaan istumassa käytävällä pyörätuolissa melko apaattisena.

Torstaiamuna lähdimme ulkoilemaan asukkaan kanssa, joka ei ollut työntekijöiden mukaan pitkään aikaan päässyt ulos. Asukas hymyili leveästi, kun sanoimme lähtevämme hänen kanssaan ulkoilemaan. Hän oli jo vaikeasti dementoitunut. Eräs hoitotyöntekijöistä auttoi meitä nostamaan asukkaan sängystään pyörätuoliin, sekä pukemaan hänet. Asukkaan turvaksi hänet tuli vyötärön kohdalta laittaa vyöllä kiinni pyörätuoliin. Lähdimme ulkoilemaan kolmestaan, sillä suurin osa asukkaista tuntui olevan lepäämässä, eikä ketään työntekijöitä osallistunut ulkoiluun. Emme myöskään halunneet odottaa asukasta, joka oli jo puettuna ja lähtövalmiina. Torstain ulkoiluhetki oli kokemistamme mieleenpainuvien viikoiden aikana. Asukas hymyili koko ulkoilun ajan, ja oli hyvin iloisin ja onnellisen oloinen. Iloaan hän ilmaisi myös äänтелеvästi. Tuntui kuin hänellä olisi ollut paljon asiaa, ja yritimme jutella hänen kanssaan, vaikka emme ymmärtäneetkään mitä hän sanoi. Luppokodille saavuimme takaisin hyvään aikaan, juuri ennen kuin ulkona rupesi satamaan vettä. Veimme asukkaan levolle omaan huoneeseensa, jonne hän jäi hyvillä mielin. Asukkaan hyvä mieli oli tarttunut myös meihin, ja tunsimme suurta iloa hänen puolestaan.

Perjantaina lähdimme ulkoilemaan kahden pyörätuolilla kulkevan asukkaan kanssa. Kysimme mukaan myös kolmatta asukasta, mutta tämä halusi jäädä lepäämään. Toinen

meistä kävi ulkoilureissulla myös asioimassa asukkaan kanssa kaupassa. Palasimme takaisin Luppokodille juuri ennen kuin tuli kova sadekuuro.

Olimme tyytyväisiä siitä, että moni asukas pääsi viikon aikana ulkoilemaan. Harmillista oli, ettei työntekijöillä ollut aikaa osallistua ulkoiluun työkiireiltään. Saimme heiltä kuitenkin apua esimerkiksi asukkaiden pukemisessa, mikä tuki meitä ulkoiluhetkien toteuttamisessa. Mikäli työntekijöillä olisi ollut enemmän aikaa osallistua, olisi vielä useampi asukas saanut mahdollisuuden ulkoilla. Niille, jotka ulkoilemaan pääsivät, tuntui hetki olleen päivän kohokohta. Raitis ulkoilma virkisti ja kohotti mielialaa.

### **7.1.2 Levyraati**

Maanantain iltapäivän toiminnallinen tuokio oli levyraati. Olimme valinneet levyraatiin seitsemän kappaletta pääasiassa 50- ja 60-luvuilta, osin vanhempiakin. Kappaleet olimme tallentaneet tietokoneelle. Tuokioon tarvitsimme mukaan vain tietokoneen sekä aktiivikäyttimet, jotka omistimme itse. Tilana toimi Luppokodin askarteluhuone. Alun perin halusimme pitää tuokion ruokailutilassa, jossa olisi ollut enemmän tilaa. Luppokodilla meillä olevan keittiöremontin meluhaittojen vuoksi tilaa ei voinut kuitenkaan käyttää.

Varasimme tuokioon aikaa tunnin. Tarkoituksemme ei kuitenkaan ollut pitää tunnin mittaista tuokiota, vaan arvelimme puoli tuntia olevan sopivan keston toiminnalliselle tuokiolle, jonka osallistujista suurin osa oli muistihäiriöisiä. Osallistujia levyraatiin mahtui mielestämme niin monta kuin olisi halukkaita ja askartelutilassa riittäisi paikkoja. Tuokion tavoitteena oli mielekäs ajanvietto ja virkistys, sekä aistien virittäminen ja muistojen mieleen palauttaminen.

Laitoimme kaiken valmiiksi tuokiota varten ja lähdimme sen jälkeen hakemaan halukkaita osallistujia huoneistaan sekä yleisistä tiloista. Aluksi tuntui, ettei levyraatiin saataisi osallistujia, sillä moni asukkaista sanoi olevansa ”vähävoipainen”. Muutama asukkaista oli myös ehtinyt jo nukahtaa ruokailun päälle. Eräs asukkaista arveli olevansa liian vanha osallistumaan levyraatiin, eikä oikein tykännyt musiikistakaan. Hän olisi halunnut mieluummin ulkoilemaan. Osa asukkaista lähti kuitenkin innokkaana osallistumaan. Päiväsalista lähti mukaan yllättävän paljon porukkaa. Osallistujia oli lopulta yhteensä seitse-

män. Lisäksi tuokioon osallistui yksi työntekijä. Eräs asukkaista kävi myös hetken ajan katselemassa toimintaa, mutta meni sitten takaisin huoneeseensa. Yksi asukkaista tuotiin pyörätuolilla tuokioon, vaikka hän oli unessa. Näin toimittiin siksi, että asukas oli aikaisemmin halunnut osallistua, jos vain joku hänet tuokioon ”kyyditsisi”. Uskomme musiikin siivittäneen hänet lapsuuden maisemiin, sillä hän ei herännyt koko tuokion aikana.

Pääsimme aloittamaan tuokion aikataulun mukaisesti. Selitimme osallistujille aluksi tuokion kulun, jonka jälkeen siirryimme itse toimintaan. Erityistä huomiota meidän piti kiinnittää puheemme selkeyteen sekä musiikin voimakkuuteen, ja kysyimme näistä seikoista osallistujilta tuokion alussa. Soitimme kappaleet aiemmin valitsemassamme järjestyksessä, ja jokaisen kappaleen jälkeen pyysimme osallistujilta pisteet kappaleelle. Halutessaan kappaletta sai myös kommentoida. Lopuksi julkistettiin eniten pisteitä saanut kappale. Toinen meistä toimi kappaleiden soittajana sekä tuokion vetäjänä, ja toinen pisteidenlaskijana. Kaikki kappaleet ehdittiin kuunnella ja aikaa tuokioon kului noin 45 minuuttia.

Toimintaan käynnistyminen vaati oman aikansa. Alussa osallistujat arastelivat, eivätkä ehkä täysin ymmärtäneet mistä levyraadissa oli kyse, vaikka olimme selittäneet tuokion kulun kaksikin kertaa. Esimerkiksi pisteitä kappaleille uskallettiin antaa alussa hyvin niukasti. Tuokio myös häiriintyi puolessa välissä, kun käytävällä siirreltiin sänkyä aiheuttaen kovaa meteliä. Dementiaa sairastavien mielenkiinto kohdistui tällöin käytävällä tapahtuvaan toimintaan. Muutaman kappaleen jälkeen osallistujat kuitenkin rohkaistuivat ja innostuivat enemmän. Jalat ja kädet alkoivat lyödä rytmiä, dementoituneet alkoivat ottaa enemmän kontaktia (katse, puhe, läsnäolo) ja eräs osallistujista myös lauloi musiikin mukana. Viimeisenä soitetun Säkkijärven polkan kohdalla erään osallistujan katse kirkastui, ja hän kääntyi katsomaan ohjaajaa ja hymyili. Pisteitä osallistujat antoivat jo erikseen pyytämättä, ja nyt uskallettiin antaa jopa yhdeksää ja kymmentä pistettä. Kappaleita myös vähän kommentoitiin. Tavoite aistien virittämisestä sekä muistojen mieleen palauttamisesta tuntui toteutuneen.

Lopuksi kysyimme miltä tuokio tuntui. Musiikin voimakkuus oli osallistujien mielestä ollut sopiva. Myös ohjaajan selkeä puhe sai kiitosta. Asukkaat kommentoivat tuokiota mielenkiintoiseksi ja mukavaksi ajanvietteeksi. Joku antoi myös tuokiolle arvosanan yhdeksän. Tavoite mielekkäästä ajanvietosta sekä virkistyksestä oli näin ollen toteutunut. Viimeiseksi

kiitimme osallistujia mukanaolosta, ja kerroimme samalla myös seuraavan päivän ohjelmasta. Tästä muodostui luonteva käytäntö, jota käytimme aina tuokioiden lopetuksessa.

Tuokio sujui siis lopulta aivan hyvin. Työntekijäkin tuntui olevan mielenkiinnolla mukana. Hän muun muassa avusti tuokion ohjaamista. Hänen tukensa oli meille tärkeää, sillä esimerkiksi asukkaiden nimet eivät olleet vielä kovin hyvin muistissamme. Menetelmänä levyraati oli mielestämme hyvin käyttökelpoinen Luppokodille. Koska toinen meistä harastaa 50- ja 60- luvun iskelmiä, oli kappaleiden etsintä ja valinta meille kohtalaisen helppoa omista levykokoelmista. Tietokoneen ja aktiivikaiuttimien avulla kappaleiden soittaminen oli myös näppärää. Lisäksi näemme levyraatiin osallistumisen olevan suhteellisen esteetöntä, jos osallistuja vain pitää musiikista.

### **7.1.3 Tasapainoharjoittelu**

Tiistai-iltapäivän toiminnallinen tuokio koostui erilaisista tasapainoharjoituksista. Olimme löytäneet tasapainoharjoitukset internetsivuilla olevasta liikekuvastosta, joka liittyi Voimaa vanhuuteen –ohjelmaan. Liikekuvastosta olimme valinneet sopivat harjoitteet ja työstäneet näistä oman ”jumppakassin”. Tästä jumppakassista valitsimme toteutettavaan tuokioon sellaisia liikkeitä, jotka tehtiin istuen tai tuolista tukea ottaen. Liikkeitä oli toki mahdollista tehdä myös seisten ilman tukea osallistujien kunnosta riippuen. Aamupäivästä olimme hakenneet tuokiota varten liikuntatoimelta lainaan hernepusseja, palloja sekä nauhoja, sillä Luppokodilla ei niitä ollut. Tilana toimi jälleen askarteluhuone. Laitoimme tilaan valmiiksi muutamia tuoleja ympyrän muotoon. Ajattelimme sopivan ryhmäkoon olevan ohjauksen kannalta noin neljä henkilöä osallistujien kuntoon perustuen. Sitä suurempi ryhmä voisi olla turvallisuuskysymys muun muassa kaatumisriskien vuoksi. Askarteluhuoneessa ei olisi myöskään tilaa suuremmalle ryhmälle. Tuokion tavoitteena oli tuottaa iloa ja virkistystä, vilkastuttaa verenkiertoa, harjoittaa tasapainoa, kannustaa liikkumiseen sekä ylläpitää fyysistä toimintakykyä.

Osallistujat kävimme pyytämässä tuokioon juuri ennen sen alkamista. Pääsimme aloittamaan tuokion noin kymmenen minuuttia myöhässä, sillä remontin vuoksi rakennuksen toisesta siivestä pääsi sillä hetkellä paikalle vain ulkokautta kiertäen. Osallistujia oli aluksi kolme, mutta yksi heistä oli liian väsynyt toimintaan ruokailun päätteeksi. Hän nukahti jo

ennen tuokion alkua. Kaksi muuta olivat innokkaina mukana koko tuokion ajan. Työntekijät eivät ehtineet osallistua tuokioon, sillä samaan aikaan sattui olemaan työyhteisön kokous.

Toimimme molemmat tuokion vetäjinä siten, että toinen ohjasi tuokiota aluksi ja sen jälkeen vaihdettiin vuoroa. Osallistujien liikkuminen oli eritasoista, mutta liikkeitä pystyi tekemään omien voimien ja kykyjen mukaan istuen ja seisten. Osallistujat arvioivat harjoitteiden olleen sopivan raskaita. Toinen osallistujista sanoi tulleen lämmin. Toinen arveli, että olisi pystynyt tekemään vielä vähän haastavampiakin liikkeitä ja innostui näyttämään lopuksi, kuinka hän jaksoi tehdä kyykkyjä alas asti. Molemmat pitivät tuokiosta, ja sanoivat sen olleen tarpeellinen.

Tuokion lopuksi näytimme vielä uudestaan muistamisen helpottamiseksi muutaman liikkeen, joita he voisivat harjoitella myös omalla ajallaan. Tuokio kesti 25 minuuttia, mutta juttelua jatkoimme toisen osallistujan kanssa vielä parikymmentä minuuttia. Olimme oikein tyytyväisiä tuokioon. Sitä oli hauska ohjata, ja luulemme myös tavoitteiden toteutuneen. Osallistujien kommenttien perusteella tasapainoharjoitteet olivat tuntuneet tehoavan ja vilkastuttavan verenkiertoa. Tuokio näytti tuottaneen myös virkistystä ja iloa, ja etenkin toiselle osallistujista se oli lisäksi merkityksellistä tuokion lopuksi saadun keskustelumahdollisuuden kautta. Osallistujia olisi voinut olla vielä pari enemmän, mutta toisaalta pienemmässä ryhmässä oli paremmin aikaa yksilöllisempään ohjaukseen ja huomiointiin. Menetelmänä tasapainoharjoitukset ovat mielestämme sekä tarpeellisia, että myös helppoa järjestää.

#### **7.1.4 Askartelu ja maalaus**

Keskiviikolle olimme suunnitelleet iltapäiväksi askartelu- ja maalaustuokion. Tuokiota varten olimme käyneet edellispäivänä ostamassa Luppokodin laskuun kylällä sijaitsevasta sekatarvaliikkeestä siveltimeä, vesivärit, paperia, akryylivärejä, liimaa sekä lyijykyniä ja muita pieniä tarvikkeita. Liikkeessä myytiin myös lehtiä ja keksimme kysyä olisiko heillä meille askarteluun vanhoja kuvalehtiä, sekä sanomalehtiä suojaksi. Saimme heiltä nipun lehtiä ja he olivat tyytyväisiä päästessään vanhenneista lehdistä eroon. Leikkasimme lehdistä kuvia ja runoja valmiiksi tuokiota varten. Valitsimme tarkoituksella tietynlaisia kuvia,



jotka voisivat herättää muistoja ja keskustelua. Lisäksi olimme aikaisemmin keränneet myös luonnosta kiviä. Asukkailla oli mahdollisuus valita, maalasivatko he vesiväreillä paperille vai tekivätkö kivimaalauksia akryyliväreillä. Paperille pystyi myös liimaamaan lehdistä valmiiksi leikkaamiimme kuvia, tai kuvat ja maalaamisen pystyi yhdistämään. Tavoitteena tuokiolle oli mielekäs ajanviete ja rentoutuminen, itsensä toteuttaminen, sekä muistojen ja keskustelun herättäminen. Sopivaksi ryhmäkooksi ajattelimme noin neljä henkilöä riippuen osallistujien kunnosta ja siitä, kuinka paljon he tarvitsivat ohjausta. Tilan puolesta tuokioon olisi mahtunut työskentelemään samaan aikaan ainakin kuusi henkilöä. Tilana toimi askarteluhuone. Päälyystimme askarteluhuoneen pöydät aluksi sanomalehdillä ja laitoimme kaikki maalaamiseen ja askarteluun tarvittavat materiaalit ja välineet esille. Sitten lähdimme kyselemään osallistujia mukaan, sekä hakemaan heitä, jotka olimme luvanneet aikaisemmin hakea tuokioon. Ovella tapasimme yhden asukkaista, joka olisi kovasti halunnut osallistua toimintaan. Meitä harmitti hänen puolestaan, sillä häntä oltiin juuri lähdössä viemään asioimaan kylälle.

Osallistujia tuokiossa oli yhteensä neljä. Eräs osallistujista poistui kuitenkin huoneeseensa hetken kivimaalausta tehtyään. Puuha jäi kesken, koska asukas oli niin väsynyt. Osallistujia olisi saattanut olla enemmän, mutta samaan aikaan Luppokodille tuli myös pappi pitämään hartauden päiväsalin ja suurin osa asukkaista oli siellä. Me saimme tietää hartaudesta vasta juuri ennen tuokion alkua. Työntekijät eivät ehtineet osallistua tuokioon, mutta kaksi työntekijää kävi kuitenkin välillä katsomassa osallistujien työskentelyä ja juttelemassa heidän kanssaan. Osallistujat lähtivät todella innokkaina mukaan. Ainoa miesosallistuja sanoi lähteneensä mukaan kokeilumielessä. Kaksi osallistujaa maalasi yhdistäen taideteokseensa kuvan, ja eräs osallistujista teki kuvakollaasin, johon oli valittu muun muassa rakkausruno, poroja, tonttuja sekä Jeesus-lapsi. Työn valmistuttua toinen ohjaajista luki taiteilijalle hänen työssään olevan runon.

Mielestämme tuokion tavoitteet toteutuivat. Osallistujat sanoivat tuokion olleen hyvä ja maalaamisen olleen kivaa. Ilmapiiri oli tuokion ajan rauhallinen ja rento. Tavoitteet mielekkästä toiminnasta sekä rentoutumisesta siis mahdollisesti toteutuivat. Tuokio myös herätti muistelemaan ja keskustelemaan itsensä toteuttamisen lomassa. Esimerkiksi yksi osallistujista katsoi maalaamaansa kuvaa ja kertoi meille muistoihinsa uppoutuneena miten siinä nuoret olivat kulkemassa jonnekin. Paperille oli liimattu kuva kukasta, sekä sivelty punaista ja keltaista väriä.

Eräs osallistuja jäi tuokion jälkeen vielä yli puoleksi tunniksi juttelemaan. Mietimme, että moni saattoi tulla tuokioihin myös, tai jopa pelkästään sen vuoksi, että saisi keskustella. Joka tapauksessa tuokiosta sekä jälkeensä syntyneestä pitkästä keskustelusta jäi meille hyvä mieli. Menetelmänä kädentaidot voi olla hyvin monipuolinen ja –vaikutteinen. Toteutukseen se tarvitsee kuitenkin materiaaleja ja välineitä, sekä aikaa ja taitoa ohjata toimintaa. Esimerkiksi kaksi tuokioon osallistujista tarvitsi jatkuvaa ohjausta, ja heitä piti neuvoa kädestä pitäen miten vesiväreillä maalataan, sekä muistuttaa aina välillä mitä he olivat tekemässä.

### **7.1.5 Yhteislaulu**

Torstai-iltapäiväksi olimme suunnitelleet yhteislaulutuokion. Olimme koonneet yhteislauluhetkeä varten lauluvihkon, jossa oli 17 laulua. Olimme valinneet lauluvihkoon vanhempia lauluja, joita asukkaat olivat varmasti lapsuudessaan ja nuoruudessaan kuulleet. Laulujen tekstit olimme etsineet internetistä ja laittaneet ne lauluvihkon sivuille mahdollisimman suurella fontilla. Lisäksi olimme liittäneet sivuille aina kyseiseen lauluun liittyvän kuvan. Kuvat olimme myös etsineet internetistä. Ne piristivät lauluvihkon ulkoasua merkittävästi. Tulostimme yhteislaulutuokiota varten kuusi lauluvihkoa. Ajattelimme määrän riittävän, sillä lauluvihkoja voitiin katsoa yhdessä vierustoverin kanssa. Osa tuokioon osallistujista tulisi varmasti paikalle myös pelkästään kuuntelemaan.

Aikaisemmin aamupäivällä kirjoitimme kaksi A4-kokoista ilmoitusta laulutuokiosta, ja kiinnitimme ne Luppokodin takaoville, joista Ounasmajojen asukkaat kulkevat Luppokodille ruokailemaan. Toivoimme, että mahdollisimman moni heistä ehtisi nähdä ilmoituksen. Pian jouduimme kuitenkin vielä käydä muuttamassa ilmoituksiin yhteislaulutuokion ajankohdan hiukan myöhemmäksi, sillä saimme tietää ruokailun siirtymisestä tunnilla eteenpäin.

Välineinä tuokiossa olivat siis lauluvihkot. Koska sattui olemaan pyhäpäivä, remonttimiehet olivat poissa ja tuokio voitiin pitää päiväsalissa. Tilassa oli riittävä määrä istuimia, mutta meidän täytyi järjestellä tilaa hiukan avarammaksi, jotta sinne pääsisi hyvin myös pyörätuolilla. Toivoimme tuokioon mahdollisimman paljon osallistujia. Osa asukkaista jäi suoraan ruokailusta päiväsalin. Kävimme työntekijöiden kanssa kyselemässä vielä käytä-

viltä ja huoneista lisää asukkaita osallistumaan. Parin asukkaan kohdalla työntekijät miettivät heidän viemistään huoneisiinsa, pois päiväsalista, sillä toisella asukkaista oli tapana huudella vähän väliä kovalla äänellä, ja toinen heistä äänteli usein hymisemällä. Halusimme asukkaiden ehdottomasti jäävän tuokioon, sillä olimme kiinnostuneita näkemään miten he reagoisivat yhteislaulutuokioon. Osallistujia oli yhteensä 13. Lisäksi tuokioon osallistui neljä Luppokodin työntekijää. Yksi työntekijöistä osasi soittaa pianoa, ja hän säästi osaa lauluista. Toinen meistä harrastaa laulua ja toimi siksi tuokion vetäjänä. Toinen avusti osallistujia, ja etsi esimerkiksi lauluvihkosta oikean sivun, mikäli osallistuja ei sitä löytänyt.

Yhteislaulutuokion tavoitteena oli aktivoita ja herättää muistoja, rentouttaa, rauhoittaa ja vähentää levottomuutta, sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä. Olimme varanneet tuokiolle aikaa tunnin verran. Aloitimme tuokion ajallaan ja lauloimme peräti 55 minuuttia. Osallistujat saivat itse toivoa, mitä kappaleita laulettiin ja missä järjestyksessä. Kappaleita osallistujat ehdottivat myös laulunteksteihin liitettyjen kuvien perusteella. Aika kului kuin siivillä, ja lauloimme koko lauluvihkon läpi yhtä laulua lukuun ottamatta. Yksi osallistuja piti tuokiota ehkä liian pitkänä, sillä hän halusi lähteä hieman ennen kuin tuokio oli ehtinyt loppua. Muut olivat loppuun asti mukana.

Mielestämme tuokio oli erittäin onnistunut ja arvioimme myös tavoitteiden toteutuneen. Suurin osa osallistujista oli dementiaa sairastavia, ja osallistui tuokioon vain kuuntelemalla. Moni kuitenkin myös lauloi. Eräs osallistujista osasi kaikki laulut ulkoa, ja hänelle tuokio oli selvästi mieluinen. Hän usein myös toivoi mitä laulettaisiin. Hän sanoikin tuokion olleen hyvä, ja toivoi tällaisia tuokioita enemmän Luppokodille. Tuokion päätteeksi hän pyysi meiltä yhtä lauluvihkoa omaksi. Annoimme sen hänelle, sillä hänellä sattui sopivasti olemaan vielä syntymäpäivä. Lauluvihko oli hänelle tärkeä. Hän pyysi meitä jopa kirjoittamaan vihkon taakse omistuskirjoituksen.

Eräs osallistujista pyyhki kyyneleitä laulaessamme lauluja Uralin pihlaja ja Täällä Pohjantähden alla. Hän oli aika vasta saanut tietää läheisensä kuolemasta, ja sanat saivat luultavasti muistelemaan tätä. Osallistujalla ei ollut kuitenkaan hätää. Hän istui tuokion vetäjän vieressä, joka oli tilanteessa hänelle läsnä. Tilanteeseen pystyttiin vaikuttamaan myös valitsemalla koskettavien laulujen jälkeen jotain tyyliltään kevyempää. Tuokion päätyttyä tunteitaan purkanut osallistuja näytti olevan hyvillä mielin, ja luulemme että tunteenpurkaus oli ollut vapauttava.

Tuokion aikana seurasimme mielenkiinnolla niitä kahta osallistujaa, joiden huoneisiinsa viemistä työntekijät ensin ehdottivat heidän äänekkyytensä vuoksi. Nämä kaksi osallistujaa olivat koko tuokion ajan rauhallisia ja hiljaisia. Toisella heistä oli mukanaan nalle, ja hän silitteli sitä lauluja kuunnellessaan. Toinen osallistuja istui levollisena silmät kiinni työntekijän silittellessä hänen hiuksiaan ja laulaen hänen vierellään.

Yhteislaulutuokion kommentoitiin olleen hyvä, ja lauluista pidettiin kovasti. Osallistujat tuntuivat nauttivan tuokiosta, ja tunnelma oli rauhallinen ja rento. Myös meidät valtasi hyvänolontunne. Tuokion jälkeen siirryttiin luontevasti kahvittelemaan ja syömään syntymäpäiväkakkua. Kahvipöydässä laulut jatkuivat Rosvo-Roopen ja pienten snapsien merkeissä. Ensimmäistä kertaa pystyimme aistimaan todellisen yhtenäisyyden tunteen Luppokodilla. Tuokio oli koskettanut monen osallistujan sisintä. Yhteislaulutuokio oli sopivaa viriketoimintaa Luppokodin asukkaita ajatellen. Se oli toivottu tuokio. Lisäksi se oli helppo toteuttaa.

### **7.1.6 Aivovoimistelu ja –jumppa**

Perjantaiksi olimme suunnitelleet iltapäivälle pienen aivojumpan, sekä sen jälkeen visailua. Tilana toimi askarteluhuone. Ennen tuokiota haimme keittiöltä aivojumppaa varten vesikannun ja laseja. Tämä toiminnallinen tuokio ei vaatinut muita järjestelyjä. Sopivaksi ryhmän kooksi arvioimme noin viisi henkilöä asukkaiden kunnosta riippuen. Tuokion tavoitteena oli aivojen aktivointi, muistin ja ajattelun virittäminen, sekä mielen virkistäminen mielekkään ajanvietteen parissa.

Aloitimme tuokion ajallaan. Osallistujia oli kolme, joista kaksi osallistui tuokioon pyörätuolissa istuen. Toisella heistä oli myös käsi halvaantunut, mutta se ei estänyt häntä osallistumasta. Työntekijöitä tuokioon ei osallistunut. Toimimme ohjaajina vuorotellen jakaen sekä harjoitteet että visailukysymykset puoliksi molemmille. Aluksi kerroimme tuokion tarkoituksen, sekä mitä aivojumppa tarkoittaa ja miten se vaikuttaa. Aivojumppaan olimme valinneet vain muutaman yksinkertaisen harjoitteen. Ennen aivojumppaa joimme vettä harjoitteiden tehostamiseksi. Osallistujat tekivät harjoitteita kuntonsa mukaan. He tarvitsivat paljon ohjausta, jotta osasivat tehdä kaikki harjoitteet.

Aivojumpan jälkeen esitimme osallistujille vaihtoehtona Suomi –tietovisailun tai murrese-  
nojen muistelun. Eräs osallistujista valitsi Suomi -aiheen. Olimme tehneet valmiiksi kysy-  
myksiä a, b ja c -vastausvaihtoehtoineen. Sopivat kysymykset Suomi-tietovisaan valitsim-  
me tuokion aikana havainnoiden osallistujien kykyä muistaa ja tietää vastauksia. Olimme  
myös tehneet vastausvaihtoehtoista kortit, joilla voisi näyttää tarvittaessa oikean vastauk-  
sen, mikäli jollakin osallistujista olisi sattunut olemaan esimerkiksi puheentuottamisen  
ongelmia. Jokainen osallistuja kykeni kuitenkin hyvin puhumaan, mutta kortit näyttivät  
silti havainnollistavan vastausvaihtoehtoja ja helpottavan vastauksen antamista. Huo-  
masimme, että myös levyraadissa olisi voinut hyödyntää samalla tavalla numerokortteja  
pisteiden antamisessa, ja päätimme tehdä sellaiset ohjauskansioon a, b ja c –vastauskorttien  
ohella. Suomi-tietovisasta kehkeytyi jännittävä kisa. Kahden osallistujan kesken tuli tasa-  
peli ja kolmas osallistuja jäi vain pisteen päähän muista. Kysyimme yhteensä kymmenen  
kysymystä. Meidän täytyi monesti toistaa sekä kysymys että vastausvaihtoehdot. Eräs osal-  
listujista ihmetteli visailun jälkeen, joko kysymykset niin pian loppuivat. Hän halusi vielä  
jatkaa visailuja, joten kyselimme lisäksi vielä murreseanojakin, jotka liittyivät osallistujien  
kotiseutuun. Visailun aikana huomasimme, että osallistujat ottivat aiempaa enemmän kon-  
taktia toisiinsa. Kaikilla tuntui olevan myös hauskaa. Osallistujista vähäpuheisinkin innos-  
tui murreseanoista, sillä osasi ja muisti niitä paljon. Eräs osallistuja virkistyi silmiin nähden  
ja tuntui tietävän kaikki vastaukset. Tuokion lopuksi hän innostui myös muistelemaan van-  
hoja.

Tuokion tavoitteet aivojen aktivoinnin, sekä muistin ja ajattelun virittämisen osalta tuntu-  
vat toteutuneen. Olimme yllättyneitä miten tuokio vaikutti osallistujien vireystasoon sitä  
nostaen. Meidät yllätti myös tuokion suosio, sekä visailujen jännittävyys ja hauskuus. Yh-  
teensä tuokioon kului aikaa noin puoli tuntia. Aivojumpan kommentoitiin olleen hyvä ja  
sopivan vaativa. Osallistujien mielestä visailujen kysymykset olivat sopivan haasteellisia ja  
he sanoivat tuokion olleen myös siltä osin hyvän. Aivojumpan sekä visailujen ohjaaminen  
oli mukavaa ja erittäin helppoa. Tuokion lopuksi kiitimme osallistujia ja lähdimme siitä  
viemään heitä kahville. Harmittelimme tuokion osalta sitä, ettemme olleet ehtineet kysyä  
työelämäohjaajalta ajoissa, olisimmeko saaneet hakea kaupasta pienet palkinnot visailuja  
varten. Saimme myöhemmin työelämäohjaajalta luvan ostaa palkintoja seuraaviakin kerto-  
ja varten valmiiksi, ja kävimme hakemassa kaupasta pussillisen palkintoja, jotka olivat  
kappalehinnaltaan noin euron verran. Palkinnoiksi ostimme esimerkiksi käsisaippuaa, pe-  
susieniä, kampoja, taskupeilin ja kurkkupastilleja. Visailun voittajat saivat näistä valita

kauppareissulta takaisin päästyämme haluamansa palkinnon. Koska oli viimeinen päivämme Luppokodilla, halusimme myös muistaa asukasta joka oli osallistunut viikon aikana erittäin aktiivisesti tuokioihin. Hänkin sai valita palkinnoista mieleisensä.

### **7.1.7 Mölkky**

Perjantaina halusimme vielä kokeilla mölkyn pelaamista takapihalla. Mölkkypelin olimme hakeneet lainaan liikuntatoimelta. Pelaamaan lähdimme ilman sen suurempia tavoitteita. Kysymys oli pelkästään rennosta ajanvietteestä. Takapiha oli pieni, joten lähdimme sinne kolmestaan erään asukkaan kanssa, joka oli aiemmin puhunut haluavansa ulos. Sovelsimme mölkyn sääntöjä helpommaksi. Pelaaminen onnistui hyvin, vaikka asukas istui pyörätuolissa. Mölkyn pelaaminen oli hänestä hyvää ajanvietettä. Pelaamisen jälkeen kävimme pienen lenkin kaupalla asukkaan kanssa asioimassa. Pelaaminen ja ulkoilu olivat rento loppetus päivälle ja koko viikolle.

### **7.1.8 Kirjastopalvelut**

Viikon aikana olimme jutelleet työelämäohjaajan kanssa kirjaston palveluiden hyödyntämisestä. Luppokodilla ei ollut omaa kirjastokorttia, joten päätimme hankkia sellaisen, ja kävimme hakemassa kortin kirjastosta eräänä aamuna. Sovimme työelämäohjaajan kanssa, että työntekijät kävisivät joka kuukauden toisella viikolla lainaamassa asukkaille heidän toiveidensa mukaisesti kirjallisuutta. Asukkaita voisi lähteä myös mukaan kirjastokäynnille. Teimme käytävän ilmoitustaululle lisäksi tiedotteen, jossa selvensimme kirjastokäytännöä (LIITE 2).

Suunniteltujen kirjastokäyntien toteutumisesta kysyimme jälkeenpäin ohjauskansion esittelyn yhteydessä. Toiminta ei ollut tällöin vielä lähtenyt käyntiin. Kirjastokortin hankinnasta oli kulunut siihen mennessä lähes viisi kuukautta. Toivomme, että kortti otettaisiin käyttöön pian kirjaston palvelujen hyödyntämiseksi.

## 7.2 Ohjauskansion koostaminen, esittely sekä arviointi

Ohjauskansio koostui yhteensä kahdestatoista, sekä käytännön toteutusjaksolla kokeilemastamme että muutamasta muusta ideoimastamme toiminnallisesta tuokiosta. Toiminnalliset tuokiot jaoinne ohjauskansiossa eri osa-alueisiin sen mukaan, millaisesta menetelmästä oli kyse. Osa-alueet olivat liikunta ja ulkoilu, musiikki, kädentaidot, aivovoimistelu ja –jumppa, sekä keskustelu ja muistelu. Lisäsimme kansioon myös näihin osa-alueisiin liittyvät teoriaosuudet, joissa kerrottiin kunkin menetelmän hyödyistä ja vaikutuksista, sekä teoriat viriketoiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta sekä ryhmän ohjaamisesta. Lisäksi kirjoitimme kansioon pienen johdannon. Kaikki nämä erotettiin kansiossa yksinkertaisesti ja selkeästi välilehdillä omiksi osioikseen. Kansion loppuun laitoimme vielä muovitaskun, johon tulivat vastausvaihtoehdo- ja numerokortit visailuja sekä levyraatia varten. Näitä voitiin käyttää esimerkiksi tilanteissa, joissa osallistujalla oli puheentuottamisen vaikeuksia. Kortit teimme Word-ohjelmalla ja laminoimme Enontekiön kunnantalolla.

Esittelimme valmiin ohjauskansion Luppokodilla 28.10.2011. Paikalla palaverissa oli työelämäohjaaja, sekä kolme hoitotyöntekijää. Aloitimme ohjauskansion esittelyn kertomalla mitkä olivat olleet tavoitteemme kansion suhteen ja kävimme sitten kansion läpi esitellen sen sisällön. Sen jälkeen laitoimme ohjauskansion kiertämään. Kansion kiertäessä kerroimme viriketoiminnan hyödyistä ja vaikutuksista, sekä lisäksi omia näkemyksiämme ja kokemuksiamme toiminnan toteuttamisesta Luppokodilla. Meille oli jäänyt päällimmäisenä mieleen kysymys, kuinka työntekijöiden aika riittäisi hoitotyöltä myös viriketoiminnan toteuttamiseen. Kerroimme myös pohtineemme päivärytmin joustamattomuutta, sekä kii-reettömän ilmapiirin, läsnäolon, ajan antamisen, sekä kuulluksi tulemisen tärkeyttä asukkaille. Toiminnan toteuttamisesta oli jäänyt meille myös hyvä mieli nähtyämme, kuinka tärkeää toiminta asukkaille oli. Ohjauskansio sekä pohdintamme virittivät työntekijät keskusteluun kanssamme. He esittivät mielipiteitä kansioista heti paikan päällä, ja työelämäohjaaja kertoi miettineensä myös ratkaisua ajan riittämiseen sekä viriketoiminnan ottamista osaksi Luppokodin arkea. Hän oli miettinyt samaa kuin mekin, että olisiko esimerkiksi jonkun työntekijöistä hyvä olla aina vetovastuussa toiminnan ohjauksesta joinakin tiettyinä päivinä. Hän arveli viriketoiminnan jäävän toteutumatta, jos sitä sovitaan tehtävän satunnaisesti kun on aikaa. Myöhemmin aloimme miettiä, olisiko käytäntö kuitenkin enää toimintaan innostava.

Palaverin aikana saamamme palaute ohjauskansiosta oli pääosin positiivista. Kansio tuntui innostavan joitakin työntekijöitä viriketoiminnan toteuttamiseen. Erityisesti innostusta sai aikaan murrevisa, sekä yhteislauluvihko, joka oli monen mieleen siihen valitsemiemme kappaleiden vuoksi. ”*Just naita meän lauluja*” oli erään työntekijän innostunut kommentti lauluvihkosta. Yhteislauluvihkoa työntekijät paljastivat myös odottaneensakin, sillä he olivat remontin aikana hukanneet aiemmin tulostamamme yhteislauluvihkot. Eräs työntekijöistä silmäili visailutuokioita ja suunnitteli, että voisi kokeilla niistä jotain heti samana päivänä. Hän innostui myös kyselemään toisilta murrevisakysymyksiä. Tuokiot tuntuivat siis innostavan ja herättävän hilpeyttäkin; työntekijät miettivät, että heidän pitäisi varmaan pitää toisilleenkin ainakin aivojumbppaa sen hyvien vaikutusten vuoksi. Joku kaipasi enemmän virikkeitä vuodepotilaille, ja juttelimme heille sopivista tuokioista esimerkiksi musiikkiin ja erityisesti aisteihin liittyen. Työntekijä innostui samalla myös itse keksimään, millaisia toiminnallisia tuokioita vuodepotilaiden kanssa voisi toteuttaa. Joku olisi halunnut meidän huomioivan myös asukkaat, joiden äidinkieli on saame. Mielestämme tuokioiden saameksi ohjaamiselle ei ollut mitään estettä, mikäli työntekijä itse hallitsee saamen kielen.

Myös ohjauskansion ulkonäköä keuhuttiin hienoksi. Moni oli tyytyväinen siihen, että tuokiot olivat nyt ”yksissä kansissa”, mistä ne oli helppo löytää silloin kun tarvitsi. Työelämäohjaaja vaikutti erittäin tyytyväiseltä kansion. Hän kiitteli meitä hienosta työstä ja siitä että olimme nähneet niin paljon vaivaa kansion rakentamisessa. Hän sanoi ohjauskansion tulevan tarpeeseen, kun he olivat parhaillaan kehittämässä toimintaa muutenkin.

Tarkoituksenamme oli, että jokainen palaveriin osallistunut työntekijä täyttäisi esittelyn jälkeen ohjauskansion arviointilomakkeen (LIITE 3), mutta työntekijät itse toivoivat, että saisivat rauhassa tutustua ensin kansion ja lähettää palautteet sitten meille postissa. Sovimme näin tehtävän palautteen antamisen suhteen. Vastaanotimme kirjalliset palautteet 15.11.2011, ja niitä oli neljä kappaletta.

Kirjallisissa palautteissa työntekijät arvioivat ohjauskansiota monin erilaisin mielipitein, pääosin positiivisesti. He pitivät ohjauskansion ulkoasua hyvänä. Kansion arvioitiin olevan jaettu selkeästi osioihin ja olevan kokonaisuudessaan selkeä ja helppokäyttöinen. Osa työntekijöistä piti kansion sisältöä hyvänä, helppolukuisena sekä Luppokodille hyvin soveltuvana. Sen arvioitiin olevan helppo ottaa käyttöön, kun siinä oli ”kaikki valmiina”. Kansion arvioitiin myös olevan hyvä sellaisenaan, eikä siihen tarvinnut tehdä mitään muutoksia.



Toiminnallisiin tuokioihin liitettyjen kuvien arvioitiin havainnollistavan hyvin tuokioiden ohjaamista, ja musiikkituokioiden toimivan hyvin niilläkin asukkailla, jotka osallistuisivat tuokioihin pelkästään kuuntelemalla tai katselemalla. Yllätyimme positiivisesti siitä, että työntekijät olivat jo hyödyntäneet ohjauskansiota ja pitäneet asukkaille toiminnallisia tuokioita yhteislaulujen, aivovoimistelun sekä ”tuolijumpan” merkeissä. Palautteessa mainittiin yhteislauluvihkoon valittujen laulujen olevan hyvin valittuja ja laulujen sanojen olevan tarpeeksi suurilla kirjaimilla. Tuolijumpan kerrottiin sujuneen hyvin toisen hoitajan avustessa asukkaita liikkeissä. Aivovoimistelutuokioon asukkaiden kerrottiin osallistuneen innokkaina. Eräässä palautteessa työntekijällä oli aikomuksena käyttää kansiota työssään ja yhdessä arviointilomakkeessa kysymykseen ei ollut vastattu.

Työntekijät antoivat palautetta myös ohjauskansion kehittämistarpeista sekä pohtivat esteitä viriketoiminnan toteutumiselle. Kahdessa palautteessa arvioitiin Luppokodin asukkaiden olevan niin huonokuntoisia, että kansion sisältö soveltuisi heidän mielestään vain pienelle osalle asukkaista. Esimerkiksi tällä hetkellä vain viiden asukkaan arvioitiin pystyvän osallistumaan ”tuolijumppaan”. Palautteissa toivottiin lisäksi vuodepotilaille jotakin virikkeellistä toimintaa, kuten voimistelua, muistelua ja pallopelejä. Esteiksi toiminnan toteutumiselle nähtiin henkilökunnan vähyys, ajan puute, sekä asukkaiden passiivisuus ja huonokuntoisuus.

Itse arvioimme onnistuneemme tavoitteissamme ohjauskansion ulkoasun, selkeyden sekä sen helppokäyttöisyyden suhteen. Myös kansion sisältö on mielestämme monipuolinen, mutta vaikeimmin dementoituneille suunnattuja toiminnallisia tuokioita kansioon olisi toki voinut vielä tuoda lisää. Toiveenamme oli kuitenkin, että työntekijät innostuvat viriketoiminnasta ohjauskansion avulla ja suunnittelevat sekä lisäävät omia tuokioitaan kansioon. Tarkoituksenamme ei siis ollut tuottaa ”täysin valmista työvälinettä”. Ohjauskansiosta löytyy nyt toiminnallisia tuokioita monipuolisesti eri osa-alueilta, sekä tietoa toiminnan hyödyistä näihin osa-alueisiin liittyen. Lisäksi kansiossa on käytännön ohjeita viriketoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä ryhmän ohjaamiseen. Kansion sisältö on helppolukuisen ja selkeä. Osaa tuokioista havainnollistavat selkeät kuvat, jotka helpottavat ohjaamista. Asukkaille pitämiemme toiminnallisten tuokioiden perusteella kansiosta löytyy mielestämme hyvin toimintaa myös huonompikuntoisille, esimerkiksi juuri tasapainoharjoitteet tuolilla istuen (eli ”tuolijumppa”), aivovoimistelu ja -jumppa, ulkoilu, keskustelu ja muistelu, sekä musiikkituokiot.

Esteitä toiminnan toteutumiselle olimme pohtineet moneen otteeseen opinnäytetyöprosessin aikana. Käytännön toteutusjaksolla olimme esimerkiksi törmänneet asukkaiden passiivisuuteen, mutta myös päivärytmin joustamattomuuteen, mikä osaltaan vaikutti ajan puutteeseen ja loi Luppokodille kiireistä ilmapiiriä. Lisäksi olimme joskus törmänneet asentaisiin, jotka saattaisivat muodostua esteeksi toiminnan toteutumiselle. Asukkaita voitiin pitää liian huonokuntoisina osallistumaan, viriketoiminta voitiin nähdä ylimääräisenä työnä johon ei ollut aikaa hoitotyöltä, ja työtehtäviin saatettiin katsoa kuuluvan pelkästään hoitotyön.

Kaiken kaikkiaan olimme oikein tyytyväisiä ohjauskansion lopputulokseen, sekä siitä saamaamme palautteeseen. Lopuksi kuitenkin työntekijöiden toive saada lisää tuokioita vuodepotilaille sai meidät tarkastelemaan vielä uudestaan kansion sisältöä vaikeasti dementoituneita ajatellen. Ulkoilun ja musiikkituokioiden lisäksi kansion muut toiminnalliset tuokiot eivät olisi soveltuneet sellaisille asukkaille, joilta dementia oli vienyt sekä liikunta- että puhekyvyn ja edennyt vaikealle asteelle. Pidimme palautetta tärkeänä, ja otimme sen huomioon suunnitteleamalla ohjauskansioon vielä yhden tuokion lisää, ajatellen suunnittelutyössä erityisesti vaikeammin dementoituneita. Koostamamme ohjauskansio on nähtävissä Luppokodilla. Opinnäytetyöhömmme olemme lisänneet liitteeksi kansion sisällysluettelon (LIITE 4), josta käy ilmi muun muassa kaikki suunnittelemamme toiminnalliset tuokiot.

## 8 ARVIOINTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Toiminnallisen ja työelämälähtöisen opinnäytetyömme tehtävänä oli viriketoiminnan kehittäminen Luppokodilla siten, että se tulisi myös osaksi arkea ja kokonaisvaltaista hoitoa. Tehtäväämme liittyen meidän tuli suunnitella Luppokodin asukkaille toiminnallisia tuokioita ja kokeilla niitä käytännössä, sekä koostaa suunnittelemistamme tuokioista ohjauskansio työntekijöiden käyttöön. Henkilökohtaisena tavoitteena meillä oli järjestää toimintaa monipuolisesti, asukkaiden tarpeita ja toiveita vastaavasti, sekä voimavara lähtöisesti, toimintarajoitteisiin takertumatta. Samalla halusimme edistää Luppokodin yhteisöllisyyttä sekä asukkaiden hyvää vanhuutta ja inhimillistä arkea. Ohjauskansion tuli olla käytännössä hyvin toimiva, ulkoasultaan selkeä ja helppokäyttöinen, ja sen tehtävänä oli innostaa Luppokodin työntekijöitä toteuttamaan sekä myös suunnittelemaan itse toimintaa jatkossa. Käytännön toteutusjakson suhteen meillä oli toiveena, että Luppokodin työntekijät osallistuisivat aktiivisesti kanssamme suunnittelemiimme toiminnallisiin tuokioihin. Ajattelimme osallistumisen voivan innostaa työntekijöitä Luppokodin viriketoiminnan toteuttamiseen sekä kehittämistyöhön.

Tavoite työntekijöiden innostumisesta Luppokodin viriketoiminnan toteuttamiseen, sekä jatkossa sen suunnitteluun ja kehittelyyn, tuntui prosessin vaikeimmin saavutettavissa olevalta tavoitteelta. Työntekijöiden innostumisesta riippui paljolti myös tavoite toiminnan vakiintumisesta osaksi Luppokodin arkea. Toivoimme henkilökunnan ehtivän mukaan toiminnan toteuttamiseen ja kehittämiseen laajemmassa määrin, mutta kiireinen arki esti osaltaan työntekijöiden mahdollisuutta osallistua. Työntekijöillä tuntui kuitenkin olevan kiinnostusta viriketoimintaa kohtaan. Heistä osa oli mukana levyraadissa sekä yhteislaulu-tuokiossa, ja kävi katselemassa hetken toimintaa askartelu- ja maalaustuokion aikana. Ulkoiluun työntekijät eivät ehtineet osallistua kertaakaan, mutta auttoivat meitä joskus esimerkiksi asukkaiden pukemisessa.

Työntekijöiden jatkuva kiire, sekä muun muassa toiminnallisten tuokioiden kanssa samaan aikaan sattuneet kokoukset saivat tavoitteen työntekijöiden innostumisesta toimintaan tuntuvan tällöin vaikeasti saavutettavalta. Ilmeisesti työntekijöitä ei ollut myöskään tiedotettu meidän tulostamme riittävän hyvin, mikä tuntui aluksi vaikeuttavan yhteistyötä toiminnan toteuttamisessa ja kehittämisessä. Kaikki eivät tuntuneet esimerkiksi tietävän, mitä olimme

tulleet tekemään Luppokodille. Siitä huolimatta, että olimme esitelleet itsemme sosionomiopiskelijoiksi ja kertoneet tarkoituksestamme toimia viriketoiminnan kehittäjinä ja toteuttajina, meidän ajateltiin välillä olevan hoitotyöntekijöitä. Sekä asukkaiden että työntekijöiden taholta meitä pyydettiin muutaman kerran esimerkiksi tekemään hoitotyöhön liittyviä toimenpiteitä, joihin meillä ei kuitenkaan ollut tarvittavaa osaamista. Tähän saattoi osaltaan vaikuttaa se, että sosionomin nimike ja tehtäväkenttä eivät olleet vielä ehtineet tulla heille tutuiksi.

Viriketoiminnan toteuttamista ja kehittämistä Luppokodilla pidettiin kuitenkin tärkeänä, ja sekä työntekijät että asukkaat pitivät toteuttamiamme toiminnallisia tuokioita merkittävänä asiana yhteisölle. Esimerkkinä tästä toimii erään työntekijän kommentti yhteislaulutuokion jälkeen: *”Voi, teidän pitäisi tulla useammin!”*. Kommentti kertoo innostuksesta toiminnallista tuokiota kohtaan. Toisaalta kommenttia voidaan tarkastella myös siten, että siinä viriketoimintaa voisi työntekijän mielestä ehkä toteuttaa joku muu kuin hän itse. Työntekijät pitivät siitä, että olimme tulleet järjestämään toimintaa asukkaille, mutta heillä itsellään ei vielä siinä vaiheessa tuntunut olevan tarpeeksi rohkeutta tai halua toiminnan toteuttamiseen. Usein henkilökunta tuntui kokevan viriketoiminnan ylimääräisenä työnä.

Meillä oli kuitenkin vielä yksi mahdollisuus työntekijöiden innostamiseen. Ajattelimme valmiin ohjauskansion voivan toimia innostavana tekijänä toiminnan toteuttamiseen. Ohjauskansion avulla työntekijöiden olisi helpompaa lähteä toteuttamaan toimintaa esimerkiksi silloin kun hoitotyöltä jäi aikaa, eikä näitä arvokkaita hetkiä tarvitsisi tuhlaata miettimällä mitä asukkaiden kanssa voisi tehdä. Olimme tehneet vakaan päätöksen tehdä ohjauskansiosta helppokäyttöisen, ulkoasultaan selkeän, sekä sisällöltään houkuttelevan. Kansiosta tuli löytyä toiminnallisia tuokioita monipuolisesti eri menetelmiin liittyen. Tuokioiden tuli olla myös helposti toteutettavissa olevia. Lisäksi olimme päättäneet, että ohjauskansio olisi ehdottomasti esiteltävä työntekijöille palaverissa mahdollisimman monen työntekijän ollessa paikalla. Se olisi viimeinen mahdollisuus innostaa työntekijöitä viriketoimintaan korostaen kansion selkeyttä sekä toiminnallisten tuokioiden toteuttamisen helppoutta.

Jo ohjauskansion esittelypalaverin aikana huomasimme kiinnostusta kansiota kohtaan. Sekä suullisista, että palaverin jälkeen pyytämistämme kirjallisista palautteista kansiota koskien kävi ilmi, että tavoitteet sen helppokäyttöisyydestä ja selkeydestä olivat toteutuneet, ja kansio oli kuin olikin innostanut työntekijöitä toteuttamaan toimintaa. Työntekijät olivat

kirjanneet palautteisiin jo kokeilleensa joitakin toiminnallisia tuokioita. Kansio oli siis otettu heti käyttöön. Toivomme, että tämän innostumisen kautta viriketoiminta alkaisi kehittyä osaksi Luppokodin arkea.

Tavoitetta työntekijöiden innostumisesta toiminnan suunnitteluun on vaikea arvioida. Ohjauskansio oli valmis otettavaksi heti käyttöön, mutta työntekijöillä oli mahdollisuus itse suunnitella ja lisätä omia tuokioitaan kansioon. Tähän liittyvää keskustelua kävimme esimerkiksi ohjauskansion esittelypalaverissa erään työntekijän kaivatessa lisää toiminnallisia tuokioita vuodepotilaille. Juttelimme yhdessä siitä, millaisia nämä tuokiot voisivat olla. Myös työntekijä itse esitti ideoita tuokioista huomaamatta kuitenkaan tehneensä juuri suunnittelutyötä. Vielä siinä vaiheessa työntekijät eivät siis olleet huomioineet omaa mahdollisuuttaan toiminnan suunnitteluun.

Luppokotiviikosta meille jäi tunne, että olisimme halunneet tehdä vielä enemmän asukkaiden hyväksi. Viikko oli todella lyhyt aika, ja se meni yhdessä hujauksessa. Käytännön toteutusjaksolla ollessamme huomasimme, että meidän olisi kannattanut käyttää enemmän aikaa toiminnallisten tuokioiden suunnitteluun ja viimeistelyyn ennen Luppokodille menoa. Unet jäivät viikon aikana vähiin, sillä hioimme tuokioita välillä yötä myöten. Luppokodilla ei kuitenkaan ollut esimerkiksi minkäänlaisia materiaaleja ja välineitä toiminnallisia tuokioita varten, ja siksi meidän piti lähteä suunnittelemaan ja toteuttamaan tuokioita joskus ”tyhjältä”. Meillä oli koko ajan ideoita taustalla, mutta niiden toteutuminen riippui siitä, miten saimme hankittua toimintaan tarvittavia materiaaleja ja välineitä. Työelämäohjaaja oli kuitenkin erittäin kiinnostunut toiminnan kehittamisestä Luppokodilla sekä valmis panostamaan siihen. Hän oli oitis askartelumateriaalien ja -välineiden hankkimisen kannalla, ja neuvoi mistä voisimme käydä ne ostamassa Luppokodin laskuun. Hän neuvoi myös mistä voisimme lainata osan välineistä.

Suunnittelemiemme aikarajojen puitteissa teimme kuitenkin sen minkä pystyimme, ja siihen meidän on tyytyminen. Kaikkiin asukkaisiin emme ehtineet edes tutustua, sillä muutama heistä vietti huoneissaan koko viikon. Ruoka vietiin heille huoneeseen ja osa pestiin vuoteissaan. Osa asukkaista taas oli passivoitunut niin, ettei halunnut osallistua mihinkään, vaikka fyysisen toimintakyvyn puolesta olisi voinut osallistua kaikkiin toteuttamiimme tuokioihin. Esimerkkinä tästä on asukas, jota kävimme viikon aikana pyytämässä mukaan toiminnallisiin tuokioihin joka päivä. Hän kiitteli meitä kovasti siitä, että olimme huomioi-

neet hänet, mutta silti emme saaneet häntä suostuteltua ulos huoneestaan ja osallistumaan toimintaan. ”*En ainakaan tänään jaksa*” oli vastaus, jonka aina saimme. Mikäli aikaa olisi ollut enemmän, olisimme sinnikkäästi yrittäneet vielä innostaa häntäkin ottamaan osaa viriketoimintaan.

Koko opinnäytetyöprosessi oli meille työntäyteinen ja raskas, erityisesti opinnäytetyön toiminnallinen osuus Luppokodilla. Se oli kokemuksena kuitenkin myös erittäin palkitseva. Nähdessämme toiminnan positiivisia vaikutuksia, meille tuli monta kertaa tunne, että olimme oikeasti tekemässä hyvin tärkeää työtä. Toiminnalliset tuokiot olivat tuoneet osallistujilleen iloa ja virkistystä. Aukkaat saivat sosiaalisia kontakteja, he saivat keskustella ja tulivat huomioituiksi. Me annoimme heille aikaa, olimme läsnä ja saimme itse hyvän mielen jakaessamme kokemuksia heidän kanssaan. Toimintamme ei ollut ”irralista puuhastelua”, vaan osa arkea. Toiminnan parissa oli muun muassa luonnollista keskustella ja kysellä vaikkapa vointia. Aukkaidenkin tuntui olevan helppoa jutella meille. Esimerkiksi mennessämme kerran pyytämään erästä asukasta mukaan toimintaan, aloimme keskustella asukkaan kuulosta ja kuulolaitteen hankinnasta. Kävi ilmi, että asukkaan kuulo oli tarkistettu viimeksi muutama vuosi sitten. Kuulo oli huonontunut tästä todella, mutta asukas ei ollut puhunut asiasta hoitotyöntekijöille, koska ajatteli heidän olevan kiireisiä. Me lupasimme viedä tiedon kuulolaitteen tarpeesta eteenpäin vastaavalle hoitajalle. Tapahtuma sai meidät todella miettimään kiireettömän ilmapiirin tärkeyttä työskentelyssä.

Kaikkien kokemuksiemme myötä tulimme hyvin vakuuttuneiksi viriketoiminnan tärkeydestä palvelu- ja vanhainkodeissa. Se on merkittävä tekijä toimintakyvyn ylläpitämisessä ja harjoittamisessa. Sillä on myös ennalta ehkäisevä merkitys. Viriketoiminta on osa kokonaisvaltaista hoitoa edistään hyvää vanhuutta, inhimillistä arkea sekä mielekästä vapaa-aikaa ehkäisten esimerkiksi yksinäisyyttä, masennusta ja käytöshäiriöitä. Se on lisäksi lääkkeetön hoitomuoto, jolla voidaan lievittää jopa kipuja. Viriketoiminnan kehittäminen osaksi Luppokodin arkea ja hoitotyötä on merkittävää toiminnan hyötyjen ja hyvinvointiin liittyvien positiivisten vaikutusten vuoksi.

Opinnäytetyöprosessi oli meille kaiken kaikkiaan hyvin opettavainen kokemus. Saimme tietoa dementiaasta sekä sosiokulttuurisen toiminnan hyödyistä eri toimintamuotoihin liittyen. Opinnäytetyön toiminnallinen ja kirjallinen osuus harjaannuttivat havainnointi- ja arviointitaitojamme. Myös kirjallisen viestinnän taidot kehittyivät. Ryhmä-, yhteistyö- sekä

ongelmanratkaisutaitomme harjaantuivat ja kokemus antoi valmiuksia kehittämistehtäviin vanhustyön parissa. Opimme suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa, ja saimme myös säkällisen ideoita ikääntyneiden parissa toimimiseen jatkossa. Saimme kokemusta ryhmän ohjauksesta, sekä rohkeutta ylipäänsä ikääntyneiden kanssa toimimiseen. Ikääntyneiden parissa työskenteleminen tuntuisi jatkossa luonnollisemmalta, sillä Luppokodilta saatua kokemusta rikkaampana se ei jännittäisi enää samalla tavalla.

Prosessin aikana jouduimme pohtimaan paljon myös työn eettisiä ulottuvuuksia tekemiemme yleisten havaintojen sekä oman työskentelyn tutkimisen kautta. Tutkimusluvan (LIITE 5) hankkiminen oli meille uusi asia, mutta sen tärkeys oli meille selvää. Sosiaalialan eettisiä periaatteita kunnioitimme erityisesti tukemalla asukkaiden osallisuutta ja itsemääräämisoikeutta, sekä huomioimalla heidän omia toiveitaan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Luotujen osallistumismahdollisuuksien kautta asukkaat saivat sosiaalisia kontakteja ja havaittavissa oli myös toiminnan yksinäisyyttä lievittävä vaikutus. Lisäksi pohdimme paljon omaa työtötämme. Se oli selvästi voimavaralähtöinen ja sosiokulttuurinen. Järjestimme toimintaa asukkaille toimintarajoituksiin takertumatta. Käytännön toteutusjakson myötä oman oppimisemme voidaan sanoa syventyneen teoriasta käytännön tasolle. Kaikkea oppimaamme voimme hyödyntää tulevaisuuden työelämässä.

## **8.1 Kehittämisehdotukset**

Opinnäytetyöprosessin aikana Luppokodilla tekemiemme havaintojen myötä aloimme pohdita mahdollisia esteitä viriketoiminnan toteuttamiselle ja kehittämiselle. Näitä olivat muun muassa päivärytmin joustamattomuus sekä kiire. Päivärytmin joustamattomuus vaikeutti osaltaan toiminnan toteuttamista. Esimerkiksi ulkoillessa oli vaikeaa luoda kiireetön ilmapiiiri, sillä meidän täytyi tuijottaa kelloa etteivät asukkaat myöhästyisi ruokailusta. Myös iltapäivä ennen kahvia oli haastava aika toiminnan toteuttamiseen. Tällöin saattoi olla samaan aikaan työntekijöiden palavereita. Asukkaat olivat ruokailun jälkeen myös usein hyvin väsyneitä, eivätkä jaksaneet osallistua tai ehtivät alkaa päiväunille ennen tuokiota. Kiire tuntui lisäksi olevan koko ajan läsnä Luppokodin työyhteisössä.

Mietimmekin, oliko päivärytmi suunniteltu enemmän asukkaiden tarpeiden vai työntekijöiden työvuorojen mukaan. Joustavampi päivärytmi muun muassa ruokailutilanteen suh-

teen voisi tuoda helpotusta kiireeseen ja toiminnan toteuttamiseen. Toimiva päivärytmi, joka antaa tilaa myös viriketoiminnalle, löytyy parhaiten lähtemällä rohkeasti rikkomaan rutiineja ja kokeilemaan uusia käytäntöjä. Päivärytmin saaminen joustavammaksi ei kuitenkaan auttaisi työntekijöitä, jos kiireen kulttuuri on tehnyt työstä suorittamista. Työyhteisön tulisikin yhdessä miettiä työkuultuuriaan: annetaanko kiireen hallita ja tehdä työstä suorittamista, vai voisiko samat työt tehdä rauhallisessa ja kiireettömässä ilmapiirissä?

Työt tulisi suunnitella työyhteisössä siten, että fyysisistä tarpeista huolehtimisen ohella voitaisiin huolehtia myös asukkaiden sosiaalisista ja psyykkisistä tarpeista. Työtehtävät on sovittava yhdessä. Mikäli työyhteisössä pidetään tärkeänä ikääntyneen kokonaisvaltaista huomioimista, siihen todennäköisesti löytyy myös aikaa. (Aremyr 1992, 94-95.)

Toiminnan toteuttamiselle ja kehittämiselle voi olla esteenä myös ongelmalähtöinen vanhuskäsitys. Palvelu- ja vanhainkodeissa tähän saattaa joskus törmätä. Ongelmalähtöisellä vanhuskäsityksellä tarkoitamme esimerkiksi takertumista asukkaiden toimintarajotteisiin epäillen heidän kykyään osallistua toimintaan. Toimintarajotteisiin takertumista havaitsimme esimerkiksi saamistamme kirjallisista palautteista ohjauskansion esittelyn jälkeen. Muutamassa palautteessa asukkaiden osallistumismahdollisuuksia katsottiin toimintarajotteiden näkökulmasta. Tällainen ajattelutapa voi johtaa siihen, että asukkaalta viedään mahdollisuus osallistua. Asukasta ei välttämättä edes kysytäkään mukaan toimintaan, sillä hänen ei ajatella olevan siihen kykenevä.

Uudenlaista toimintaa ja kehittämistyötä voidaan joskus työyhteisössä vastustaa vedoten esimerkiksi kiireeseen ja henkilöstön vähäiseen määrään. Nämä seikat eivät kuitenkaan estä kehittämistyötä. Sen sijaan sairaus- ja ongelmakeskeinen ajattelu voivat olla estäviä tekijöitä. Työskentelyyn vaikuttavat lisäksi työntekijän motivaatio ja sitoutuneisuus. Toiminnan arvoista onkin tärkeää keskustella työyhteisössä. (Ilvonen 2009, 339; Kurki 2007, 106-107; Vähäkangas 2009, 153.)

Henkilökunnan määrä on kuitenkin myös merkityksellinen asia työn laadun ja vaikuttavuuden kannalta. Henkilöstön määrän sekä myös osaamisen on vastattava todellista tarvetta. Työvuorot on jaettava siten, että asukkailla on mahdollisuus elää normaalia arkielämää ja saada tarvittavaa hoitoa. Erityisen tärkeää on asukkaiden mahdollisuus ulkoiluun.



(Ikäihmisten palvelujen laatusuositus, 32-36, 41-43.) Ulkoilu tulisikin ymmärtää osaksi hoitotyötä, ja perushoito vain yhtenä osana kokonaisuutta.

Sosiokulttuurinen työote on ongelmalähtöisen vanhuskäsityksen vastakohta. Siinä lähtökohtana ovat muun muassa ikääntyneen voimavarat ja oikeus osallistua. Sosiokulttuurisen työotteen avulla voidaan tukea kokonaisvaltaisesti ikääntyneen toimintakykyä sekä hyvää vanhuutta. Sen avulla voidaan antaa elämyksiä, mielekkyyttä ja sisältöä arkeen sekä edistää tunnetta tarpeellisuudesta ja arvostetuksi tulemisesta. Henkilökunnan innostuminen ja sitoutuminen toiminnan toteuttamiseen tuo laatua hoitotyöhön. Työntekijät voisivatkin hyötyä erilaisista koulutuksista, jotka liittyvät ikääntyneiden kokonaisvaltaiseen hoitoon sekä voimavaralähtöiseen näkemykseen osana laadukasta hoitotyötä. Koulutusten kautta on mahdollisuus vaikuttaa työntekijöiden asenteisiin ja työtapoihin. Omat asenteet ja työtapat ovat puolestaan seikkoja, jotka vaikuttavat työssä viihtymiseen.

Koska Luppokodin toimintaa oltiin kehittämässä myös laajemmassa merkityksessä, merkitsee se luultavasti tulevaisuudessa myös työn muuttumista ja sen myötä työntekijöiden tarpeita ylläpitää ja kehittää ammattitaitoaan hoitotyön laadun varmistamiseksi. Henkilökuntaa tulee kannustaa oman työn kehittämiseen esimerkiksi juuri koulutusten kautta. Jotta kehittämistyössä päästäisiin myös eteenpäin, se tulisi nähdä luontevana osana päivittäistä hoitotyötä. Jatkuva työskentelytapojen ja laadun arviointi, sekä nimetyt tavoitteet ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi ovat merkittävä osa työn kehittämistä. Oman työn arvostaminen edistää myös osaltaan laadukasta hoitotyötä. (Ilvonen 2009, 333-337; Tiikkainen 2009, 325.)

Työelämäohjaaja puhui ohjauskansion esittelypalaverissa työntekijöiden vastuuttamisesta viriketoiminnan ohjaukseen. Tarkoituksena tässä oli, että tiettyinä päivinä toimintaa olisi järjestämässä ennalta sovittu vastuuhenkilö. Pohdimme myöhemmin, olisiko vastuuttaminen sittenkään paras mahdollinen vaihtoehto toiminnan kehittämisen kannalta. Viriketointa voisi tulla kyllä näin osaksi arkea, mutta käytäntö ei välttämättä olisi enää innostava. Toiminnasta voisi tulla ”pakkopullaa” ja siitä voisi kadota mielekkyys. Toisaalta on myös mahdollista, että se toisi esiin työntekijöiden piileviä kykyjä, ja näin innostaisi joitakin työntekijöitä ohjaamaan toimintaa. Mielestämme olisi kuitenkin ihanteellista, että toimintaa toteuttaisivat sellaiset työntekijät, jotka siitä vastuuta haluavat ottaa.

Lisäksi eräs kehittämismahdollisuus on yhteistyön vahvistaminen asukkaiden läheisten kanssa. Käytännön toteutusjaksolla ollessamme emme tavanneet ollenkaan asukkaiden läheisiä. Viriketoiminnan vakiintuessa osaksi arkea voitaisiin tätä yhteistyötä kehittää hyvällä tiedotuksella Luppokodin tapahtumista ja toivottamalla läheiset tervetulleiksi toimintaan mukaan. Läheisten vierailut ovat varmasti tärkeä asia asukkaille ja myös Luppokodin työyhteisölle se on hyödyntämätön voimavara.

Viimeisenä mietimme myös tietotekniikan käyttömahdollisuuksia viriketoiminnan toteuttamisessa. Tätä mahdollisuutta ei oltu vielä hyödynnetty Luppokodilla. Tietotekniikan hyödyntäminen ja välineiden hankkiminen olisi kuitenkin pohtimisen arvoinen asia. Esimerkiksi Powerpoint-ohjelmia voisi käyttää todella monipuolisesti muisteluun liittyvien tuokioiden toteuttamiseen. Isolta valkokankaalta näkyisivät hyvin niin elokuvaesitykset, vanhat valokuvat kuin myös karaokelaulujen tekstit. Tietotekniikan hyödyntäminen vaatii kuitenkin lisäksi myös omanlaistaan osaamista työntekijöiltä.

Lopuksi olemme keränneet omien havaintojemme sekä teorian pohjalta taulukoksi arjen sosiokulttuurista toimintaa edistäviä sekä estäviä tekijöitä (TAULUKKO 1). Taulukon kautta voi pohtia esimerkiksi oman työyhteisönsä toimintaa palvelu- ja vanhainkodeissa.

TAULUKKO 1. Sosiokulttuurinen toiminta arjessa

<b>Sosiokulttuurinen toiminta arjessa</b>	
<p><b>Sosiokulttuurista toimintaa edistävät tekijät:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voimavaralähtöinen ajattelutapa</li> <li>• Arjen todellisuuden sekä asukkaiden toiveiden, tarpeiden ja voimavarojen kartoitus</li> <li>• Osallisuus ja yhteisöllisyys</li> <li>• Toiminnan vapaaehtoisuus</li> <li>• Sosiokulttuurisen toiminnan ymmärtäminen osana kokonaisvaltaista hoitotyötä</li> <li>• Tietoisuus sosiokulttuurisen toiminnan hyödyistä</li> <li>• Avoin, kunnioittava ja turvallinen työilmapiiri</li> <li>• Rohkeus kokeilla uusia toimintatapoja</li> <li>• Sitoutuminen sosiokulttuurisen toiminnan toteuttamiseen</li> <li>• Innostuneisuus ja luovuus</li> <li>• Toiminnan yhdessä suunnittelu ja toteutus</li> <li>• Asukkaiden tarpeiden mukaan suunniteltu joustava päivärytmi</li> <li>• Asukkaiden tarpeista lähtevä henkilökuntamitoitus</li> <li>• Henkilökunnan koulutusmahdollisuudet</li> <li>• Riittävät välineet ja materiaalit sekä toimivat tilat</li> </ul>	<p><b>Sosiokulttuurista toimintaa estävät tekijät:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ongelmalähtöinen, toimintarajoitteisiin takertuva ajattelutapa</li> <li>• Asukkaiden passivoituminen</li> <li>• Kahtia jakautunut yhteisö: työntekijät ja asukkaat omina yhteisöinä</li> <li>• Hoitotyön rajoittuminen ikääntyneen fyysisiin tarpeisiin</li> <li>• Sosiokulttuurisen toiminnan näkeminen ylimääräisenä työnä, jolloin ei synny sitoutumista toimintaan</li> <li>• Tiedon puute sosiokulttuurisen toiminnan hyödyistä ja vaikutuksista</li> <li>• Kiire, suorittaminen, rutiinomaisuus</li> <li>• Työntekijöiden työvuorojen mukaan suunniteltu päivärytmi / päivärytmin joustamattomuus</li> <li>• Liian vähäinen henkilöstömäärä</li> <li>• Puutteelliset välineet, materiaalit ja tilat</li> </ul>

## LÄHTEET

- Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K.-R. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Osaamista hyvään arkeen. 1. painos. Porvoo: WSOY.
- Ahvo, L. & Käyhty, M. 2001. Dementoituneiden ikäihmisten tasapaino- ja kävelykoulu. Teoksessa Ahvo, L., Berg, T., Jalkanen-Mayer, A., Kaikkonen, H., Kannus, P., Koivula, M., Käyhty M., Rahikainen, M-L., Salmelin, M., Suominen, M. & Timonen, L. 2001. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Lahti: VK-Kustannus Oy, 73, 80-83.
- Airila, A. 1988. Dementoituneiden vanhusten viriketoiminta. Teoksessa Ruth, J.-E. & Eloniemi, U. (toim.) 1988. Dementoituneen vanhuksen hoito. 2. painos. Juva: WSOY, 141.
- Airila, A. 2009. Vanhusten viriketoiminnan perusteet. Opas vanhustyöntekijöille. Ikäinsti-  
tuutti. Karvinen, E. & Salminen, U. (toim.) SLU –paino, 18-19, 29-32, 35-38, 41-44, 49-  
55.
- Aremyr, G. 1992. Dementiapotilaan aktivointi. Keuruu: Otava.
- Birath, B. 1999. Aivojumppa. Oppimista parantavia liikeharjoituksia. Helsinki: Basam Books Oy.
- Dementiamaaailma -opas. Perustietoa dementiasta ammatti-ihmisille, opiskelijoille ja omaisille. 2006. Suomen dementiahoitoyhdistys. 4. painos. Kuopion Liikekirjapaino Oy.
- Dennison, G. & Dennison, P. 2001. Aivojumppa-opas. Suom. Suomen kinesiologiayhdistys ry:n työryhmä. Suomen kinesiologiayhdistys ry. 2. painos. Keuruun Laatupaino Oy.
- Eloniemi-Sulkava, U., Kotilainen, H., Topo, P. & Virkola, C. 2003. Dementiakoti. Koti hyvää elämää varten. Opas suunnittelijoille ja hoidon kehittäjille. Suomen dementiahoitoyhdistys ry. 1. painos. Kuopion Liikekirjapaino Oy.
- Erkinjuntti, T. & Huovinen, M. 2001. Kun muisti pettää. Muistihäiriöt ja dementia. Porvoo: WSOY.
- Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 130-136.
- Heikkinen, E., Hirvensalo, M., Rantanen, T., & Rasinaho, M. 2003. Liikunta. Teoksessa Heikkinen, E., Rantanen, T. (toim.) 2003. Gerontologia. 1. painos. Kustannus Oy Duodecim. Tampere: Tammerpaino Oy, 371-374, 377.
- Heimonen, S. & Voutilainen, P. 1997. Dementoituva hoitotyön asiakkaana. 1.-2. painos. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3. Sosiaali- ja terveysministeriö. Suomen kuntaliitto. Helsinki. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/julkaisu/1063089>. Luettu 23.12.2011, 32-36, 41-43.

Ikäinstituutti 2011. Voimaa vanhuuteen –ohjelma. Tutkittua tietoa. Ulkona liikkuminen on ihmiselle välttämätöntä. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://voimaavanhuuteen.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=388](http://voimaavanhuuteen.fi/sivu.php?artikkeli_id=388). Luettu 26.5.2011.

Iivonen, K. 2009. Kehittäminen. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) 2009. Gerontologinen hoitotyö. 1. painos. Helsinki: WSOY, 333-337, 339.

Itäkeskuksen palvelutalon internetsivut:

[http://hel.fi/hki/sosv/fi/Vanhusten%20palvelut/palveluasuminen/itakeskuksen\\_palvelutalo/ajankohtaista](http://hel.fi/hki/sosv/fi/Vanhusten%20palvelut/palveluasuminen/itakeskuksen_palvelutalo/ajankohtaista). Luettu 27.4.2011.

Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 173-177.

Kannus, P. 2001. Liikunnan merkitys osteoporoosin, kaatumisien ja osteoporoottisten murtumien ehkäisyssä. Teoksessa Ahvo, L., Berg, T., Jalkanen-Mayer, A., Kaikkonen, H., Kannus, P., Koivula, M., Käyhty M., Rahikainen, M-L., Salmelin, M., Suominen, M. & Timonen, L. 2001. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Lahti: VK-Kustannus Oy, 61-67.

Karvinen, E. 1996. Ikääntyminen ja liikunta. Teoksessa Karvinen, E., Koivisto, R., Koponen, P-L., Lanér, A., Pohjolainen, P., Ruth, J-E., Sihvola, T. & Suni, A. 1996. Ikäännny viisaasti. Gerontologiaa ikäihmisille. Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus Kuntokallio ja Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. 2. painos. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 59-63.

Karvinen, E. 2009. Sairaalavuoteen vaarat. Liikkumattomuus on pahaksi ikäihmisten terveydelle. Terveys ja talous 5-6/2009. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://voimaavanhuuteen.fi/tiedoston\\_katsominen.php?dok\\_id=557](http://voimaavanhuuteen.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=557). Luettu 26.5.2011.

Karvinen, E. 2011. Ikäinstituutti. Voimaa vanhuuteen –ohjelma. Huonokuntoinenkin iäkäs tahtoo ulkoilla ja hyötyy siitä. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://voimaavanhuuteen.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=522](http://voimaavanhuuteen.fi/sivu.php?artikkeli_id=522). Luettu 26.5.2011.

Koskinen, S. 2006. Ikäihmisen voimavarojen ja toimintakyvyn tukeminen. Esitelmä Vanhustyön koulutuksen kehittämisseminaarissa Tampereella 1.9.2006. Lapin yliopisto. Sosiaalityön laitos. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.oamk.fi/sote/hankkeita/aktiivinenvanhuus/vakka\\_verkoston/Simo%20Koskinen.doc](http://www.oamk.fi/sote/hankkeita/aktiivinenvanhuus/vakka_verkoston/Simo%20Koskinen.doc). Luettu 7.6.2011.

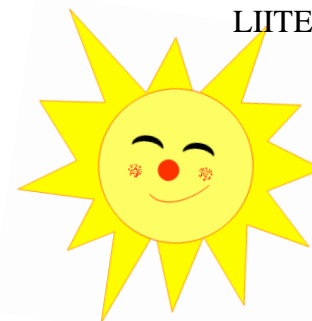
Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Lahtinen, P. 2005. Happi O<sub>2</sub>. Uusi tapa hoitaa sairauksia. 3. laajennettu painos. Saarijärven Offset Oy.

- Laitinen, S. 2006. Musiikkiterapia. Teoksessa Granö, S., Heimonen, S. & Koskisuus, J. 2006. Kuntoutuksen sanakirja muistihäiriö- ja dementia-työhön. Alzheimer-keskusliitto. J-Paino Oy, 30-32.
- Martikainen, P. 2008. Voimavaralähtöisyys ikäihmisten hoito- ja hoivatyössä. Teoksessa Matka onneen ja inhimillisyyteen. Sosiokulttuuria Pielisen-Karjalassa. 2008. Pielisen-Karjalan vanhustyön kehittämissyksikkö. Karpalo-projekti. Lieksan kirjapaino, 18-21.
- Pulkkinen, P. 2003. Kuvallinen ilmaisu. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 155-158.
- Tiikkainen, P. 2009. Koulutuksen rooli gerontologisen hoitotyön osaamisen kehittämissessä. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) 2009. Gerontologinen hoitotyö. 1. painos. Helsinki: WSOY, 325.
- Uittomäki, K. 2006. Ikäihmiset tulevat kulttuurisesti näkyviksi. Vanhustenhuollon Uudet Tuulet 5/2006. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.valli.fi/lehti\\_5\\_2006.htm](http://www.valli.fi/lehti_5_2006.htm). Luettu 7.6.2011.
- Uittomäki, K. 2006. Sosiokulttuurinen vanhustyö kohottaa elämää. Vanhustenhuollon Uudet Tuulet 5/2006. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.valli.fi/lehti\\_5\\_2006.htm](http://www.valli.fi/lehti_5_2006.htm). Luettu 7.6.2011.
- Valtonen, A. 2003. Aivojumppa virkistää ikäihmisiä. Suomen kinesiologiayhdistys ry. Tasa-paino-jäsenlehti 1/2003. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.kinesiologia.fi/lehti/2003\\_1/ikaihmisia.pdf](http://www.kinesiologia.fi/lehti/2003_1/ikaihmisia.pdf). Luettu: 26.5.2011, 5-6.
- Vähäkangas, P. 2009. Toimintakykyä edistävä hoitotyö. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) 2009. Gerontologinen hoitotyö. 1. painos. Helsinki: WSOY, 153.
- Öystilä, K. 2008. Teoksessa Matka onneen ja inhimillisyyteen. Sosiokulttuuria Pielisen-Karjalassa. 2008. Pielisen-Karjalan vanhustyön kehittämissyksikkö. Karpalo-projekti. Lieksan kirjapaino, 272-276.

**Luppokoti**  
Kuntokatu 1  
99400 ENONTEKIÖ  
Puh. 016-554 1100

LIITE 1



**VIKKOVILLITYS \_\_\_\_\_**

<b>MAANANTAI</b>	<b>TIISTAI</b>	<b>KESKIVIIKKO</b>	<b>TORSTAI</b>	<b>PERJANTAI</b>

# HYVÄT LUPPOKODIN ASUKKAAT!

Luppokodilla on nyt oma kirjastokortti, jolla Teille asukkaille voidaan käydä lainaamassa kirjallisuutta toivomustenne mukaisesti. Kirjastokäynnit on suunniteltu toteutettavan jokaisen kuukauden toisella viikolla (eli noin neljän viikon välein).

Työntekijät HUOM! Kirjastokortti löytyy Satu-Marjan toimistosta. Aineistohaut: [www.lapinkirjasto.fi](http://www.lapinkirjasto.fi)

## Kirjaston aukioloajat:

ma 12 - 19  
ti 10 - 16  
ke suljettu  
to 12 - 19  
pe 10 - 16

aattona 10 - 16



*Hyviä lukuhetkiä!*

## VIRIKETOIMINNAN OHJAUSKANSION ARVIOINTILOMAKE

Mitä mieltä olette viriketoimintakansion ulkoasusta (selkeys, helppokäyttöisyys tms.)?

---

---

---

---

---

Mitä mieltä olette viriketoimintakansion sisällöstä (monipuolisuus, helppolukuisuus, toimivuus tms.)? Miten se vastaa odotuksianne ja tarpeitanne? Entä miten viriketoimintakansion sisältö soveltuu mielestänne Luppokodin asukkaille?

---

---

---

---

---

Tarvitseeko viriketoimintakansioon mielestänne tehdä muutoksia? Jos tarvitsee, niin millaisia?

---

---

---

---

---

Mitä esteitä näet viriketoiminnan toteutumiselle Luppokodilla?

---

---

---

---

---



Tuletteko hyödyntämään viriketoiminnan ohjauskansiota työssänne? Perustelethan vastauksesi!

---

---

---

---

---

Kiitos vastauksistasi!

## **Viriketoiminnan ohjauskansion sisältö**

### **1. JOHDANTO**

- Kansion johdanto
- Viriketoiminnan suunnittelu ja toteutus (teoria)
- Ryhmän ohjaaminen (teoria)

### **2. LIIKUNTA JA ULKOILU**

- Liikunta (teoria)
- Tasapainoharjoitteita iäkkäille
- Venyttelyliikkeitä
- Ulkoilu (teoria)
- Mөлky

### **3. MUSIIKKI**

- Musiikki (teoria)
- Levyraati
- Virsivisa
- Yhteislauluvihko

### **4. KÄDENTÄIDOT**

- Kädentaidot (teoria)
- Askartelu- ja maalausohjeita

### **5. AIVOVOIMISTELU JA -JUMPPA**

- Aivovoimistelu (teoria)
- Murrekana –tietovisa
- Suomi –tietovisa
- Sananlaskuarvoituksia
- Aivojumppa (teoria)
- Aivojumppaharjoituksia

### **6. KESKUSTELU JA MUISTELU**

- Ajatusmatka -muistelutuokio

**TUTKIMUS/ -KEHITTÄMISTEHTÄVÄLUPA**

**Organisaatio, jolta lupaa haetaan:**

---

---

**Henkilö, jolle lupahakemus osoitetaan:**

---

---

**Luvan hakijat:**

**Tutkimuksen/kehittämistehtävän tarkoitus ja kohderyhmä:**

**Työelämäohjaaja:**

**Tutkimuksen/kehittämistyön ohjaaja:**

**Kehittämistehtävä/tutkimussuunnitelma hyväksytty:**

**Lupa myönnetään:**

**Paikka** \_\_\_\_\_ **Aika** \_\_\_\_\_

**Luvanmyöntäjän allekirjoitus:** \_\_\_\_\_

**Liitteet:**