



Mari Ansamaa
Pinja Kumento

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK) - diakoni
Opinnäytetyö, 2021

AKTIIVISTA ARKEA

Viriketoimintakalenteri palveluasumiseen



TIIVISTELMÄ

Mari Ansamaa

Pinja Kumento

Aktiivista arkea – viriketoimintakalenteri palveluasumiseen

47 s, 9 liitettä

Kevät 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Tämä opinnäytetyö tehtiin kehittämispainotteisena. Sen tarkoitus oli kehittää toimiva ja ajankohtainen kalenterivuoden mittainen viriketoimintakalenteri Espoo hoivakoti Virkkun. Viriketoimintakalenterin tavoitteena on toimia työvälineenä helpottamaan hoivakodin työntekijöiden arkea heidän järjestäessään lain vaatimaa viriketoimintaa. Viriketoimintakalenteri sisältää erilaisia virikkeellisiä toimintoja, jotka huomioivat asukkaan toimintakyvyn eri osa-alueet.

Viriketoimintakalenterin kehittämiseen sisältyi sen suunnittelu, kysely, tutustuminen ajankohtaiseen ja tutkittuun teoriaan sekä viriketoimintakalenterin koostaminen. Apuna viriketoimintakalenteria laatiessa oli hoivakodin asukkaille, heidän läheisilleen sekä työntekijöille suunnattu kyselylomake, jonka avulla selvitettiin viriketoimintojen mielekkyyttä sekä kuinka usein viriketoimintaa toivotaan järjestettävän. Toimintakyky ja sen eri osa-alueet sekä viriketoiminta olivat keskeisiä asiasanoja opinnäytetyössä.

Viriketoimintakalenteria on mahdollista jatkokehittää esimerkiksi suuntaamalla sitä vielä tarkemmin jollekin tietylle asiakasryhmälle, kuten heille, joilla on suuria haasteita liikkuvuuden kanssa tai jotka ovat täysin liikuntakyvyttömiä.

Asiasanat: hengellisyys, ikäihmiset, toimintakyky, viriketoiminta

ABSTRACT

Mari Ansamaa

Pinja Kumento

Activity in daily life – A recreational activity calendar for assisted living

47 pages, 9 appendices

Spring 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services, Diaconal Work

Bachelor of Social Services, Deacon

This thesis was implemented as a development-oriented project. The purpose of the thesis was to develop a functional annual recreational activity calendar for Esperi Hoivakoti Virkku housing unit, Finland. The recreational calendar was developed to ease the workload of the employees as they organize recreational activities required by the law. The recreational calendar includes various activities which can be adjusted according to the residents' functional capacities.

The development of the recreational calendar included the planning, analysis of recent scientific studies and theory, and implementation of the calendar. A questionnaire for the residents, for their close ones and for the employees of the unit was used to define which activities are meaningful and how often certain activities are desired. Keywords in this thesis were recreational activity and functional capacity with its different sectors.

The recreational calendar can be developed further by customizing it for a certain group of residents, for example to those who have great challenges with their mobility or are completely immobile.

Keywords: the elderly, functional capacity, recreational activities, spirituality

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 IKÄÄNTYNEIDEN TOIMINTAKYKY	6
2.1 Fyysinen toimintakyky	6
2.2 Psyykkinen toimintakyky	7
2.3 Kognitiivinen toimintakyky	7
2.4 Sosiaalinen ja hengellinen toimintakyky	8
2.5 Lääkityksen vaikutus toimintakykyyn.....	8
3 IKÄÄNTYNEIDEN VIRIKETOIMINTA	10
3.1 Lainsäädäntö	11
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	12
5 HOIVAKOTI VIRKKU	13
6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ	14
7 VIRIKETOIMINTAKALENTERIN KEHITTÄMISTYÖ	15
7.1 Suunnittelu	15
7.2 Viriketoimintaa kartoittava kysely	16
7.3 Kyselystä saadut vastaukset.....	17
7.3.1 Kysymys 1: Onko viriketoimintaa riittävästi?	17
7.3.2 Kysymys 2: Mitkä viriketoiminnot ovat mielekkäitä?	18
7.3.3 Kysymys 3: Kuinka usein viriketoimintaa halutaan?	20
8 VIRIKETOIMINTAKALENTERI	22
8.1 Viriketoimintakalenterin sisältö	22
8.1.1 Musiikki ja laulu	22
8.1.2 Taide ja kädentaidot.....	23
8.1.3 Liikunta ja ulkoilu.....	23
8.1.4 Hartaushetket ja kristillinen toiminta.....	23
8.1.5 Retket ja tutustumiskäynnit	24
8.1.6 Vierailijat	24

8.1.7 Lautapelit ja muistipelit.....	24
8.2 Ruokailutilanne viriketoimintana.....	25
9 ESPERI HOIVAKOTI VIRKUN PALAUTE VIRIKETOIMINTAKALENTERISTA	26
10 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS	28
11 POHDINTA	31
11.1 Ammatillinen kasvu	32
11.2 Kehittämisehdotus.....	33
LÄHTEET.....	34
LIITE 1. Viriketoimintakyselylomake	37
LIITE 2. Viriketoimintakalenterin kansi	38
LIITE 3. Viriketoimintakalenterin sisällysluettelo	39
LIITE 4. Esimerkki viriketoimintakalenterin sisällöstä	40
LIITE 5. Villasukat villasukkajumppaa varten	41
LIITE 6. Esimerkki 2 viriketoimintakalenterin sisällöstä	42
LIITE 7. Ilmekortit.....	43
LIITE 8. Hengellisyys	44
LIITE 9. Sanan aika 2021	45

1 JOHDANTO

Toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä jokapäiväisestä elämästä. Se on ihmiselle tärkeä koko hänen elinikänsä ajan. Sitä tulee kehittää ja ylläpitää monipuolisesti. Ihmisen ikääntyessä tuen tarve toimintakyvyn säilyttämiseksi lisääntyy.

Palveluasumisen tarve lisääntyy Suomessa tulevaisuudessa. Viriketoiminnan tärkeys korostuu ja sen tulee olla osana mielekästä arkea. Viriketoiminnan tavoite on tukea olemassa olevaa toimintakykyä, kehittää ja ylläpitää sitä, jotta elämänlaatu olisi mielekästä elämän loppuun saakka. Viriketoiminta auttaa asukasta olemaan osallinen palveluasumisyksikön arjessa. Viriketoiminnan tulee myös olla asukkaalle mieluisaa. Hänellä tulee olla oikeus osallistua tai olla osallistumatta viriketoimintaan tahtonsa mukaisesti. Yhdistyneet Kansakunnat hyväksyi ja julkisti yleismaailmallisen ihmisoikeuksien julistuksen vuonna 1948. Julistuksen ensimmäisessä artiklassa sanotaan kaikkien ihmisten syntyvän vapaina ja tasavertaisina. Kolmannessa artiklassa kerrotaan, kuinka jokaisella yksilöllä on oikeus elämään, vapauteen ja henkilökohtaiseen turvallisuuteen. Artiklassa 18 käsitellään ihmisen oikeutta muun muassa uskonnonvapauteen. Artiklassa 22 lukee: ”Everyone, as a member of society, has the right to social security and is entitled to realization, through national effort and international co-operation and in accordance with the organization and resources of each State, of the economic, social and cultural rights indispensable for his dignity and the free development of his personality” eli vapaasti suomennettuna artiklassa mainitaan, Kuinka jokaisella yhteiskunnan jäsenellä on oikeus sosiaaliturvaan sekä maan järjestelmä huomioiden saada ihmisarvolleen ja vapaalle kehitykselleen tarpeellisia taloudellisia, sosiaalisia ja sivistykseen liittyviä oikeuksia”. (United Nations, i.a.)

Viriketoiminnan tarkoitus on vahvistaa, virittää ja kehittää meitä jokaista. Jotta elämänlaatu olisi mielekästä, viriketoiminnan tulee olla monipuolista. Siinä tulee huomioida ihmisen fyysinen, psyykkinen, kognitiivinen sekä sosiaalinen ja hengellinen toimintakyky. Viriketoimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa on tärkeää ottaa huomioon asukkaan yksilöllisyys ja yleinen toimintakyky.

Pyrkimyksenä on, että asukas olisi viriketoiminnassa mahdollisimman aktiivinen tekijä eikä viriketoimintaa tehtäisi hänen puolestaan.

“Ars longa, vita brevis” eli suoraan käännettynä “elämä lyhyt, taide pitkä” on väitetyksi Hippokrateen sanoma toteamus. Sanonnan voi liittää koskemaan elinikäistä oppimista, sillä latinan sana *ars* voi tarkoittaa niin taidetta, taitoa tai kuin jopa ammattia. Ihminen oppii uusia asioita vielä iäkkäänäkin ja oppimista edesauttaa aktiivinen ja virikkeellinen arki. Opinnäytetyönä toteutetaan Esperin Hoivakoti Virkkuun kalenterivuoden mittainen viriketoimintakalenteri, jonka tarkoituksena on tuottaa toimiva väline asumisyksikön asukkaiden toimintakyvyn ylläpitämiseen, kehittämiseen ja osallistamiseen yksikön arjessa. Viriketoiminta on suunniteltu tarkoituksenmukaiseksi ja asukkaille mieluiseksi heidän tarpeitaan ja toiveitaan kuunnellen. Sen tehtävänä on helpottaa työntekijöiden arkea tuomalla monipuoliset ja ajankohtaiset viriketoimintaideat helposti yhdestä paikasta saatavaksi.

2 IKÄÄNTYNEIDEN TOIMINTAKYKY

Toimintakykyä voidaan arvioida eri osa-alueilla. On tärkeää ymmärtää ihmisen fyysinen, psyykkinen, kognitiivinen ja sosiaalinen sekä hengellinen toimintakyky, jotta annettava tuki olisi oikeanlaista ja oikea-aikaista. Kaikki toimintakyvyn osa-alueet ovat riippuvaisia ihmisen ympäristön myönteisistä ja kielteisistä vaikutuksista. Toimintakyky tarkoittaa sitä, kuinka henkilö selviytyy hänelle merkityksellisistä ja välttämättömistä arjen toiminnoista – siinä konkreettisessa ympäristössä, jossa hän elää. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019.) Toimintakyvyn määrittely riippuu henkilön tilanteesta ja itse määrittelijästä, mutta käytännössä toimintakykyä usein kuvataan henkilön voimavarojen tai niiden vajeiden kautta. Monilla eri tekijöillä kuten sosioekonomisella asemalla on todettu yhteys parempaan toimintakykyyn. (Räsänen, 2018, s. 23.)

Jos joku toimintakyvyn osa-alueista heikkenee, toimintakyky kokonaisuutena huononee. Erilaisilla sairauksilla on suuri vaikutus toimintakykyyn, esimerkiksi reumaa sairastavan fyysinen toimintakyky voi heikentyä, jonka seurauksena päivittäiset toiminnot, muun muassa pukeutuminen, voivat vaikeutua ja hän tarvitsee apua toiminnossa. Toimintakykyä voidaan ylläpitää ja parantaa esimerkiksi liikehoitoharjoituksilla ja apuvälineillä. (Lähdesmäki & Vornanen, 2014, s. 31–32.)

2.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysisen toimintakyvyn kokonaisuus tarkoittaa kehon toiminnallista kykyä selviytyä fysiikkaa vaativista tehtävistä. Näin ollen se ylläpitää ja antaa mahdollisuuden toimia ja selviytyä päivittäisistä perustoiminnoista, joihin kuuluu syöminen, juominen, pukeutuminen, nukkuminen, peseytyminen ja liikkuminen sekä tavanomaiset arjen askareet ja asiat. Meistä jokainen on tarkoitettu liikkuvaksi. Liikuntakyvyn säilyminen on tärkeää itsenäisen toiminnan ja koko elämänlaadun kannalta. Ihmisen ikääntyessä itsenäinen selviytyminen ja fyysinen toimintakyky alkavat heikentyä, toki yksilölliset erot voivat olla suuria. Liikkumiskyky ja selviytyminen

arjen askareista pysyy yllä vain liikkumalla ja täten lihasvoiman aktivointia ylläpitäen. (Räsänen, 2018, s. 25–26.)

Keskeistä fyysisessä toimintakyvyssä on se, millaisena vanhus itse pitää toimintakykyään. Vanhuksen itsenäinen suoriutuminen on fyysisen toimintakyvyn tukemisen päätavoite, ja tukemisen tulee olla tavoitteellista toimintaa. Toimintakyvyn tukemisen mielekkyyttä lisätään sillä, että tavoitteet ovat realistisia ja ne on mahdollista saavuttaa. (Lähdesmäki & Vornanen, 2014, s. 34.)

2.2 Psyykkinen toimintakyky

Arki koettelee meidän jokaisen psyykkisiä voimavaroja monin tavoin. Voidaankin sanoa, että mieli väsyä meillä jokaisella samaan tapaan kuin kehommekin. Se, kuinka ihminen selviytyy mielen väsymisestä, riippuu pitkälti voimavaroista, joita meillä jokaisella on. Ikääntyessä elämänrytmi ja tyyli alkavat hidastua ja psyykkinen toimintakyky alkaa heikentyä. Elämänhallinta ja tyytyväisyys on iso osa arkea. Mielen hyvinvointia tukee oman itsensä hyväksyminen sekä ymmärrys ja myötätunto myös muita ihmisiä kohtaan. Mielen toimintakykyä voi edistää sillä, että antaa omille aivoille tehtäviä. Monipuolinen lukeminen, ristisanatehtävät, tietovisat ja erilaiset lautapelit antavat aivoille aktivointia. (Räsänen, 2018, s. 29–31).

Laajasti katsottaessa psyykkistä toimintakykyä voidaan kuvata siten missä määrin ikäihminen pystyy käyttämään ja hyödyntämään psyykkisiä voimavaroja tavoitteidensa saavuttamiseen. Ikä voi tuoda psyykkiseen toimintakykyyn muutoksia, mutta ne voivat olla hyvin yksilöllisiä. Oppiminen ja muisti voi heikentyä jo hyvinkin nuorena. (Lähdesmäki & Vornanen, 2014, s. 36–37.)

2.3 Kognitiivinen toimintakyky

Kognitiivista eli älyllistä toimintakykyä tarvitsemme koko eliniän. Kyky säilyy pitkälle jopa elämän loppumetreille saakka, muutokset ovat hyvin vähäisiä. Älyllistä

toimintakykyä tarvitsemme muistia, tiedon käsittelyä, oppimista tarkkaavaisuutta, hahmottamista, keskittymistä ja orientaatiota varten. Älyllistä toimintakykyä tarvitsemme ongelmien ratkaisuun sekä toiminnanohjaukseen ja siihen, kuinka ihminen hallitsee myös kielelliset valmiudet. Ikääntyessä ihmisellä saattaa tietoisuuden ja asioiden suhteellisuudentaju heikentyä, jolloin ikäihminen voi herkästi mieltää oman kykynsä ja vointinsa toimia paremmaksi mitä se todellisuudessa onkaan. (Räsänen, 2018, s. 29).

2.4 Sosiaalinen ja hengellinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky on synnynnäinen temperamenttipiirre, joka kertoo halun toimia ja olla eri henkilöiden kanssa tekemisissä. Ihminen vanhenee myös sosiaalisesti. On ominaista elää omissa elintiloissa, joissa saa tehdä itse päätöksiä ja valintoja. Päätökset siitä, kuinka paljon haluaa olla muiden kanssa kanssakäymisissä, on jokaisen oma valinta ja päätös. Sosiaaliset taidot ovat taitoja, miten olla ihmisten kanssa tekemisissä ja halua tulla heidän kanssaan toimeen. Hengellinen toimintakyky on yksi ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tekijöistä. Hengellinen toimintakyky on hyvä erottaa ihmisen psyykkisestä hyvinvoinnista. Hengellisyydestä puhuttaessa kyse voi olla elämäntapaa koskevasta vakaumuksesta tai ihmisen kokemasta luontosuhteesta, siitä kuinka ihminen kokee olevansa yksilönä osa suurempaa kokonaisuutta. Ikääntymiseen liittyy usein voimistuva tarve hengelliseen ja filosofiseen pohdiskeluun, joka koskettaa yhteyttä Jumalaan, itseensä sekä omaan elettyyn elämään. (Räsänen, 2018, s. 32). Lähdesmäki ja Vornanen (2014, s.38) kirjoittavat että hengellisyys on osa ihmisyyttä. Usko ja luottamus toisiin ihmisiin ja Jumalaan on yksi osa henkistä kokonaisuutta.

2.5 Lääkityksen vaikutus toimintakykyyn

Mahdollinen käytössä oleva lääkitys voi vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn. Lääkehoidon tarkoituksena on saada aikaan enemmän hyötyjä kuin haittaa. Haittavaikutuksia voi tulla esimerkiksi lääkkeen aiheuttamista sivuoireista tai kahden tai useamman eri lääkeaineen yhteisvaikutuksesta. Yleisiä toimintakykyyn

vaikuttavia haittavaikutuksia ovat esimerkiksi väsymys, huimaus, suun kuivuminen, ummetus, levottomuus tai unettomuus. (Eloranta & Punkanen, 2008, s. 139–142).

3 IKÄÄNTYNEIDEN VIRIKETOIMINTA

Viriketoiminnan tavoitteena on vahvistaa, virittää ja kehittää meitä jokaista, jotta elämä olisi mielekästä (Vahvike, i.a.-a). Viriketoimintaa voidaan järjestää yksilö- ja ryhmäohjauksena. Ryhmätoiminnan tavoitteena on, että ohjaus on niin hyvin järjestetty, että ryhmän jäsenet kokevat toteuttavansa itseään eikä ohjaajan toiveita. Hyvin järjestetyllä ryhmätoiminnalla voidaan vähentää masennusta ja samalla nostaa henkilön mielialaa, kohentaa elämänlaatua ja elämänhallinnan kokemusta sekä paljon muita yksilöllisiä positiivisia muutoksia (Vahvike, i.a.-b).

Kulttuuri ja taide vaikuttavat hyvinvointiin ja myös terveyteen. Vapaaehtoinen ja aktiivinen osallistuminen kulttuuritoimintaan lisää muun muassa osallisuutta, sallivuutta, yhteisöllisyyttä ja vahvistaa luottamusta elämäänsä ja itseensä. Kulttuurin ja taiteen avulla voi kaiken ikäisenä nauttia elämästä ja keskittyä mielihyvää tuottaviin asioihin. (Suomen mielenterveys ry, i.a.)

Esimerkkinä järjestetyn viriketoiminnan hyödyllisyydestä voidaan tarkastella esimerkiksi Venturellin, Lanza, Muttin ja Schenan tekemää tutkimusta Positive Effects of Physical Training in Activity of Daily Living-dependent older adults. Tutkimuksessa selvitettiin fyysisten harjoitusten vaikutuksia liikkuvuusrajoitteisilla ikääntyneillä ihmisillä. Tutkimukseen osallistui 30 naista, jotka olivat iältään 78–90 vuotta. Naiset jaettiin satunnaisesti harjoitus- ja kontrolliryhmiin. 12 viikon ajan naiset tekivät pyörätuolissa istuen ylävartalon ohjattua treeniä. Harjoitusryhmässä olleet naiset lisäsivät sekä voimaa että joustavuutta ylävartaloonsa ja päivittäinen aktiivisuus parani. Tutkimuksella osoitettiin, että liikuntarajoitteisten ikääntyneiden naisten on mahdollista kohentaa fyysistä kuntoa ohjatulla treenillä. (Venturelli, Lanza, Mutti & Schena, 2010.)

Tanssin on todettu muiden fyysisten harjoitteiden tapaan saavan aikaan kliinisesti merkittävää parannusta Parkinsonin tautia sairastavien motoriikassa mutta tanssi kohentaa myös potilaiden henkistä tilaa. Tanssin vaikutuksen tasapainoon on todettu olevan tavanomaisia liikuntaharjoitteita parempi. Erityisesti musiikin on todettu tukevan dementiapotilaiden tajuntaa. Etenkin Alzheimerin taudissa

musiikkimuisti voi olla hyvin säilynyt sairauden myöhemmissä vaiheissa. Etenkin laulamisen on todettu parantavan useita kognitiivisia taitoja. Tanssiliikkeiden ja musiikin on todettu tukevan sanatonta viestintää vielä puhekyvyn heikennyttyäkin. (WHO, 2019, s. 42–44).

3.1 Lainsäädäntö

Sosiaalihuoltolaki (L 1301/2014) määrittelee, että sen tarkoitus on edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta. Sen tarkoitus on vähentää eriarvoisuutta sekä edistää osallisuutta, turvata yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet. Sen tarkoitus on edistää asiakaskeskeisyyttä sekä asiakkaan oikeutta hyvään palveluun ja kohteluun sosiaalihuollossa sekä parantaa yhteistyötä sosiaalihuollon ja kunnan eri toimialojen sekä muiden toimijoiden välillä määritettyjen tavoitteiden toteuttamiseksi.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (L 980/2012) kertoo muun muassa kuinka tuetaan, parannetaan ja vahvistetaan osallisuutta itseä koskeviin päätöksiin, palvelun tarpeiden kartoitukseen riittävän ajoissa, mikäli toimintakyky heikentyy ja kuinka henkilö otetaan yksilöllisesti huomioon päätöksiä tehdessä sekä kuinka vahvistetaan iäkkään henkilön mahdollisuutta vaikuttaa hänelle järjestettävien sosiaali- ja terveyspalveluiden sisältöön ja toteuttamistapaan.

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Hoivakoti Virkun henkilökunnalle toimiva ja ajantasainen viriketoimintakalenteri. Yksikössä on käytössä oleva viriketoimintapohja, mutta sen koettiin olevan riittämätön vastaamaan yksikön tarpeisiin. Viriketoimintakalenteri suunnitellaan Hoivakoti Virkun tarvetta ajatellen, mutta viriketoimintakalenteri on käytettävissä sellaisenaan tai pienin muokkauksin myös muissa Esperin samankaltaisissa yksiköissä. Viriketoimintakalenteri on suunnattu helpottamaan Hoivakoti Virkun työntekijöiden toteuttamaa viriketoimintaa yksikön asukkaille, jotka ovat tehostettua palveluasumista tarvitsevia ikäihmiä sekä paljon tukea tarvitsevia ja itsenäiseen asumiseen tottuneita vammaisia henkilöitä. Viriketoimintakalenterin tavoitteena on helpottaa työntekijöiden arkea, sillä viriketoimintaideat ovat koottu yhteen paikkaan kronologisessa järjestyksessä. Viriketoimintakalenterin tavoitteena on, että ideat ovat valmiita ja helposti toteutettavia, eikä työntekijöiden tarvitse käyttää aikaa viriketoiminnan ideoimiseen. Aikaa jää itse toimintaan. Viriketoimintakalenterin viriketoiminnat on valikoitu siten, että ne mahdollisimman kokonaisvaltaisesti tukevat, ylläpitävät ja kehittävät asukkaiden toimintakykyä ja osallisuutta. Tavoitteena on, että suunnitella voi toteuttaa viikko-, kuukausi- ja vuositasolla. Viriketoimintakalenterissa on otettu huomioon vuodenajat, juhlapyhät, kirkolliset juhlat sekä erityyppiset kalenterissa olevat erityispäivät kuten esimerkiksi Runebergin päivä.

Tavoitteena viriketoimintakalenterissa on, että se asiakaslähtöinen ja sen pohjana on kuunneltu Hoivakoti Virkun asukkaiden tarpeita ja toiveita. Tavoitteena on, että viriketoimintakalenteri on sekä toimintakykyä tukeva, ylläpitävä ja kehitävä, mutta myös mielekäs toiminnoiltaan. Tavoitteeseen pääsyä helpottamaan apuna käytetään kyselylomaketta (Liite 1).

5 HOIVAKOTI VIRKKU

Esperi Hoivakoti Virkku sijaitsee Pohjois-Pohjanmaalla Limingan kauniissa maalaisympäristössä vain noin 25 kilometrin päässä Oulusta. Liminkalaiset sanovat asuvansa emäpitäjässä, sillä Liminka on ollut erittäin laaja 1600-luvun alussa, jolloin kunnan rajat ulottuivat Pohjanlahdesta kauas Kainuuseen, Kajaani ja Oulukin kuuluivat tuolloin Liminkaan (Visit Liminka, i.a.). Aukkaita Limingassa vuonna 2019 oli 10 191. Vuonna 2019 alle 15-vuotiaiden osuus väestöstä on ollut 32,2 %, 15–64-vuotiaiden osuus 57,7 % ja yli 64-vuotiaiden osuus väestöstä oli 10,1 % (Tilastokeskus, i.a.).

Hoivakoti Virkku tarjoaa asukkailleen tarpeen mukaan joko pitkäaikaisen kodin tai lyhytaikaista asumista, henkilökunnan ollessa paikan päällä ympärivuorokautisesti. Kodissa on 18 asukaspaikkaa, joista kymmenen on ikääntyneille henkilöille, joilla on tehostetun palveluasumisen tarve sekä kahdeksan asiakaspaikkaa itsenäiseen asumiseen tottuneille vammaisille henkilöille. Hoivakoti Virkussa työskentelee ikäihmisten hoitoon ja ohjaukseen erikoistunut henkilökunta. Heidän tavoitteenaan on osallistaa asukkaita, jotta heidän voimavaransa ja toimintakyky säilyisivät mahdollisimman pitkään. Virkussa on yhteiset ruokailu- ja oleskelutilat sekä kaunis piha-alue, jota voi käyttää kaikkina vuodenaikoina (Esperi, i.a-a).

Esperin arvoin kuuluu lämminhenkisyys, luotettavuus, avoimuus, asiakaskeisyys ja tuloksellisuus. Tavoitteena on olla alan edelläkävijä ja pyrkiä ennakoimaan hoitoalan ja yhteiskunnan tarpeita (Esperi, i.a-b).

6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ

Vaikka opinnäytetyö tehdään kehittämispainotteisena, sen lisäksi siinä käytetään osittain tukea antamaan määrällistä tutkimusmenetelmää. Se on looginen tapa kartoittaa kehittämisprosessia varten tarvitsemaamme tietoa, ja se auttaa kehittämään viriketoimintakalenteria räätälöidysti. Laadittiin kyselylomake, jolla selvitetään viriketoiminnan tarvetta ja mielekkyyttä. Vilkan (Vilkkä, 2015, s. 94) mukaan kyselystä voidaan käyttää nimitystä vakioitu (standardoitu) tutkimus eli kysymyslomakkeessa on kaikille samat vastausvaihtoehdot täsmälleen samalla tavalla. Vastaaja lukee ja vastaa itse kyselylomakkeeseen kirjallisesti. Opinnäytetyötä varten tehdyssä kyselylomakkeessa tästä voidaan poiketa asukkaiden osalta, mikäli he tarvitsevat apua vastaamisessa. Kysymykset ovat kaikille samat, mutta mikäli kommunikaatiossa on ongelmia, riskinä on se, että vastauksen kirjoittaja tekee tulkintoja omasta kontekstistaan ja vastaus vääristyy.

Opinnäytetyötä varten laaditussa kyselylomakkeessa on strukturoidut monivalintakysymykset. Kysymykset tulee muotoilla yksiselitteisesti, vastaajalle tutulla tavalla ja niissä tulee näkyä johdonmukaisuus, jotta vastaajalle selviää kysymysten juoni. (Vilkkä, 2015, s. 107). Ennen kyselylomakkeen käyttöönottoa tulee se testata. Se ei tarkoita pelkästään sitä, että joku ihmisjoukko täyttää sen, vaan että muutama perusjoukkoa vastaava ihminen arvioi kyselylomakkeen kriittisesti. (Vilkkä, 2015, s. 108). Kyselylomake laadittiin yhteistyössä hoivakodin yksikönpäällikön kanssa. Hän suoritti kriittisen arvion ja antoi palautetta. Hänellä on paras tuntemus niin hoivakodin asukkaista, työntekijöistä kuin omaisistakin. Erillistä testikysymyslomaketta ei laadittu.

Kyselylomakkeista saadut vastaukset taulukoitiin analysointia varten. Kyselylomakkeen tietojen käsittelytavan suunnittelu tehtiin jo samaan aikaan kun kyselyä suunniteltiin. Vilkan mukaan (Vilkkä, 2015, s. 109–113) päätetään muun muassa muuttujista ja havaintomatriisista eli taulukosta. Lomakkeet tulee numeroida juoksevilla numeroilla järjestyksessä. Excel-tilastotutkimusohjelmalla pystyy hyvin toteuttamaan tilastotutkimusta, kunhan vain ottaa huomioon ohjelman mahdolliset rajoitukset.

7 VIRIKETOIMINTAKALENTERIN KEHITTÄMISTYÖ

7.1 Suunnittelu

Viriketoimintakalenteria lähdettiin suunnittelemaan keväällä 2020. Yhteistyökumppaniksi valikoitui Espero Hoivakoti Virkku, sillä tutustuessa kyseisen yksiköön, sen toimintaperiaatteisiin ja yksikönpäällikköön tuli ilmi tarve viriketoimintakalenterille. Toiveena yksiköllä oli kattava, asukkaita hyödyttävä sekä helposti käytettävissä oleva niin sanottu ”ideapankki” viriketoimintaan. (Anna Nettamo, yksikönpäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 20.04.2020). Lähtökohtaisena tietona oli, että yksikössä on olemassa oleva viikko-ohjelma, johon on merkitty viriketoiminta. Yksiköstä esitettiin toive, että viriketoimintakalenterista tehtäisiin helposti käytettävä tuotos, jossa olisi ajankohtaisia, asukasta hyödyttäviä ja innostavia toimintoja. (Liite 2).

Lisätiedon saamiseksi laadittiin kyselylomake, jossa kartoitettiin sen hetkisen viriketoiminnan riittävyttä, erilaisten viriketoimintojen mielekkyyttä ja sitä, kuinka usein erilaisia viriketoimintoja toivotaan olevan. Kyselylomake suunnattiin yksikön asukkaille, heidän läheisilleen sekä yksikön työntekijöille. Tavoitteena oli laatia vuoden mittainen viriketoimintakalenteri, jonka sisältönä on monipuolisesti erilaisia viriketoimintoja sisältävä, työntekijöiden voimavaroja ja aikaa säästävä tuotos. Viriketoimintakalenterin sisältö (Liite 3) on suunniteltu niin, että se kokonaisvaltaisesti tukee, ylläpitää ja kehittää asukkaiden toimintakykyä ja osallisuutta.

Hoivakoti Virkulta sekä kyselylomakkeen avulla saatujen toiveiden perusteella lähdettiin toteuttamaan kalenterivuoden mittaista viriketoimintakalenteria. Jo suunnitteluvaiheesta alkaen perehdyttiin monipuolisesti ikäihmisten toimintakykyyn ja viriketoimintaan liittyvään materiaaliin. Viriketoimintakalenteriin koottiin muun muassa liikuntaa, kädentaitoihin, musiikkiin ja peleihin liittyviä virikkeitä. Lisäksi viriketoimintakalenterissa otettiin osana huomioon hengellisyys, erilaiset juhlapyhät ja teemat. Tärkeänä työkaluna viriketoimintakalenterin hengellistä osuutta suunnitellessa oli Kirkon selkokielliset sivut (Suomen ev.lut. Kirkko, i.a.)

Viriketoimintakalenterin kehittämisen tukena on käytetty kirkkovuosikalenteria (Kirkkovuosikalenteri, i.a.).

7.2 Viriketoimintaa kartoittava kysely

Kyselylomake oli muodoltaan vakioitu eli kysymyslomakkeella oli kaikille samat vastausvaihtoehdot. Kysymyslomake pidettiin mahdollisimman selkeänä, sillä kysely oli suunnattu myös yksikön asukkaille. Osa heistä tarvitsi tukea vastaamisessa. Tämän vuoksi kysymykset oli laadittu niin että vastausvaihtoehtoja oli vain kaksi, esimerkiksi kyllä tai ei. Kyselylomakkeeseen vastaaminen oli vapaaehtoista.

Kyselylomakkeen ensimmäisessä kysymyksessä kartoitettiin, onko vastaaja asukas, työntekijä vai läheinen. Muuten kyselylomake oli toteutettu anonyymisti. Toinen kysymys käsitteli erilaisia viriketoimintoja ja niiden mielekkyyttä. Viriketoimintavaihtoehdot olivat laulu/musiikin kuuntelu, taide/kädentaidot, liikunta/ulkoilu, hartaushetket/muu kristillinen toiminta, retket/tutustumiskäynnit, vierailijat ja lautapelit/muistipelit. Näihin oli vastausvaihtoehtoina kyllä ja ei-vastaukset. Kyselylomakkeen kolmas kysymys käsitteli mielipidettä siitä, kuinka usein edellä mainittuja viriketoimintavaihtoehtoja tulisi järjestää. Vastausvaihtoehdot olivat viikoittain tai kuukausittain. Lisäksi kyselylomakkeessa oli tila, johon halutessaan pystyi kirjoittamaan terveisiä viriketoimintaan liittyen.

Hoivakoti Virkun yksikönpäällikkö välitti kyselylomakkeet eteenpäin. Vallitsevan pandemian ja siitä johtuvan yksikössä olevan vierailurajoituksen takia kyselylomakkeet olivat saatavilla paikan päällä asukkaille sekä työntekijöille, mutta asukkaiden läheisille kyselylomake postitettiin. Kyselylomakkeita toimitettiin täytettäväksi 49 kappaletta. Näistä 18 asukkaille, 16 läheisille ja 15 työntekijöille. Vastausta pyydettiin 30.11.2020 mennessä.

7.3 Kyselystä saadut vastaukset

Kyselylomakkeita toimitettiin vastaajille 49 kappaletta. Niihin saatiin 18 vastausta, joista kolme asukailta, 4 läheisiltä ja 11 työntekijöiltä. Vastaukset kirjattiin Excel-tilukkuun, joka avulla niitä analysoitiin. Vastausprosentti oli 37. Kyselylomakkeiden täyttöaste oli 67,6 %.

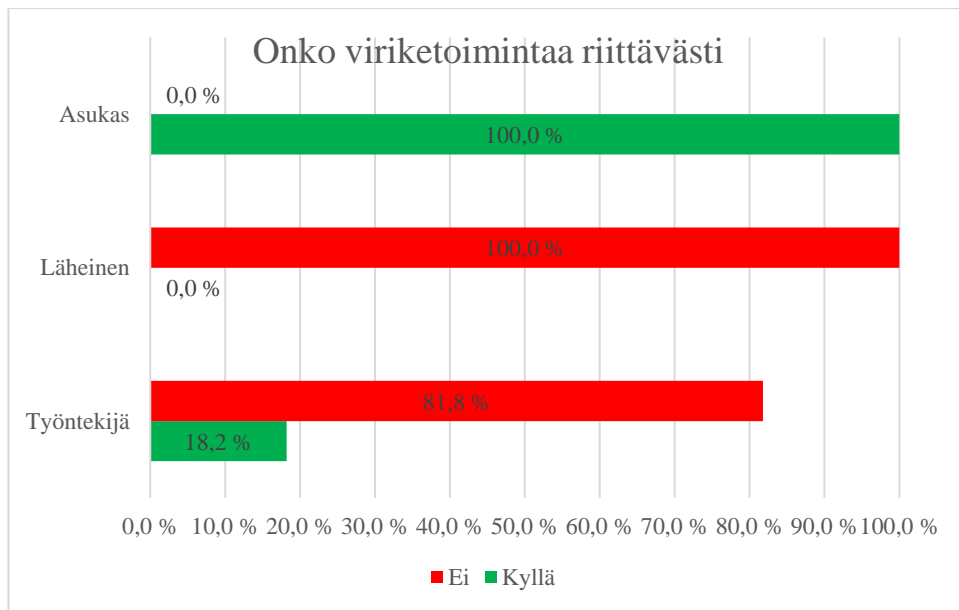
7.3.1 Kysymys 1: Onko viriketoimintaa riittävästi?

Ensimmäinen kysymys kysymyslomakkeessa oli, oliko viriketoimintaa riittävästi tällä hetkellä. Vastaajista neljä vastasi viriketoimintaa olevan riittävästi, 11 vastaajan mielestä viriketoimintaa ei ollut riittävästi.



Kuvio 1. Onko viriketoimintaa riittävästi?

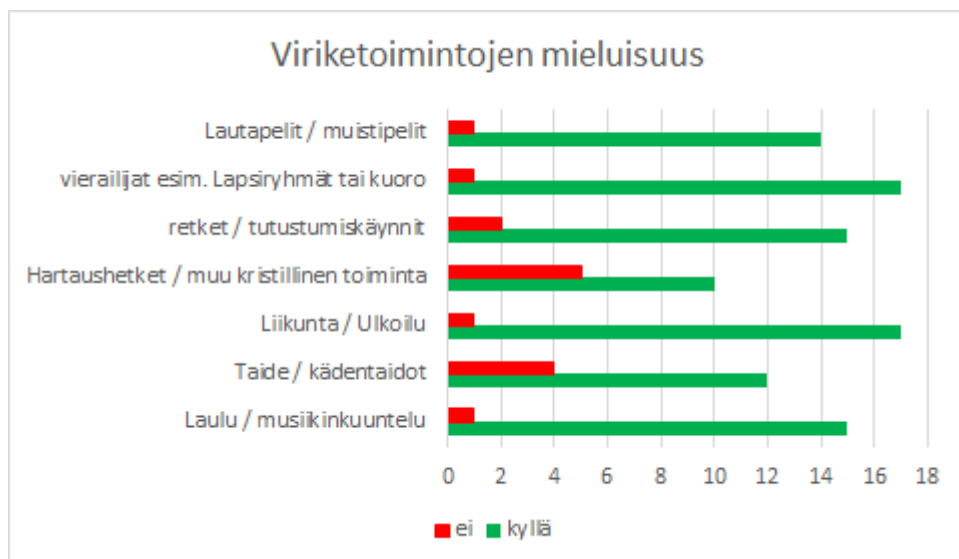
Viriketoiminta oli riittämätöntä 11 vastaajan mielestä. Tämä jakautui niin, että työntekijöistä yhdeksän ja läheisistä kahden mielestä toimintaa ei ollut riittävästi. Viriketoiminta oli riittävää kahden asukkaan ja kahden (2) työntekijän mielestä.



Kuvio 2. Viriketoiminnan riittävyys vastaajaryhmittäin

7.3.2 Kysymys 2: Mitkä viriketoiminnot ovat mielekkäitä?

Toisessa kysymyksessä kartoitettiin erilaisten viriketoimintojen mielekkyyttä valmiiden vaihtoehtojen kautta.



Kuvio 3. Viriketoimintojen mieluisuus

Laulua ja musiikin kuuntelua piti mielekkäänä 15 vastaajaa, joista kaksi asukasta, neljä läheistä ja yhdeksän työntekijää. Yksi asukas ei pitänyt mieluisana

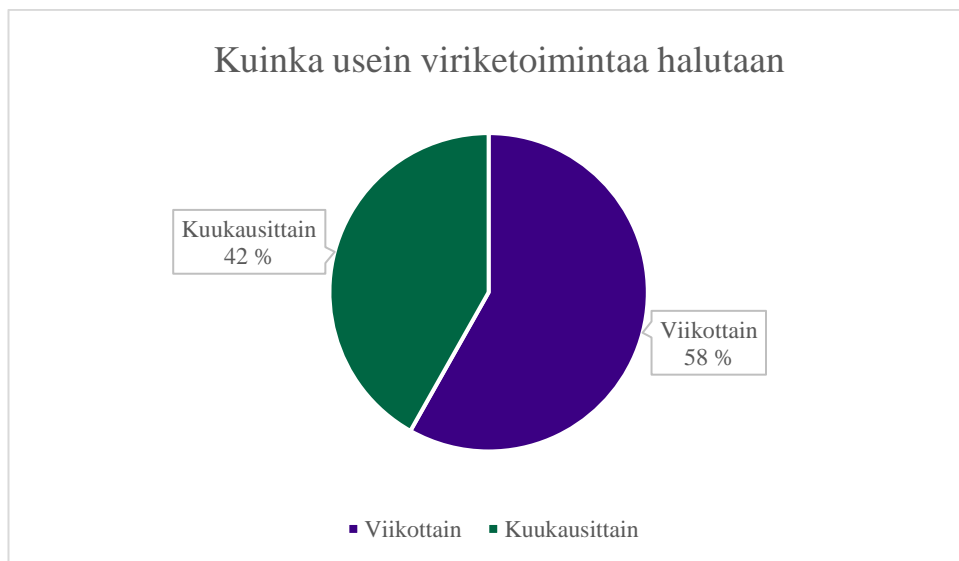
vaihtoehtona viriketoiminnalle. Taidetta ja kädentaitoja piti mielekkäänä 12 vastaajaa, joista kaksi asukasta, kolme läheistä ja seitsemän työntekijää. Kolme työntekijää ja yksi asukas ei pitänyt taidetta ja kädentaitoja mielekkäänä.

Liikuntaa ja ulkoilua piti mielekkäänä 11 työntekijää, kaksi asukasta ja neljä läheistä. Yksi asukas ei pitänyt liikuntaa ja ulkoilua mielekkäänä viriketoiminnan muotona. Hartaushetkiä ja muuta kristillistä toimintaa piti mieluisana viriketoimintana neljä työntekijää, kolme asukasta ja kolme läheistä. Neljä työntekijää ja yksi läheinen ei pitänyt sitä mieleisenä viriketoimintana.

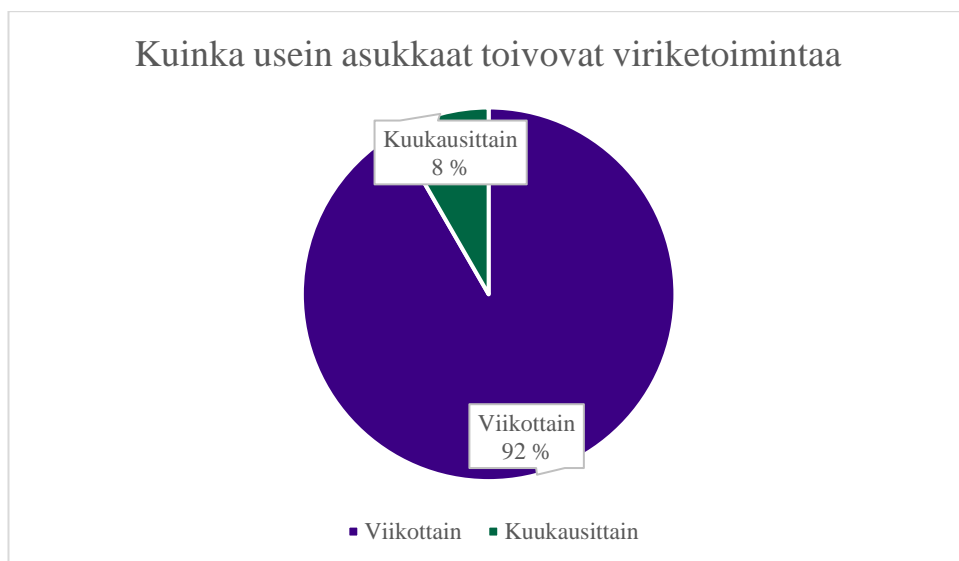
Retkiä ja tutustumiskäyntejä piti mielekkäänä 15 vastaajaa. Näistä 10 oli työntekijää, kaksi asukasta ja kolme läheistä. Yksi työntekijä sekä yksi asukas piti retkiä ja tutustumiskäyntejä ei mielekkäänä. Vierailijoita sen sijaan mielekkäänä viriketoimintana piti 17 vastaajaa, näistä 11 työntekijää, kaksi asukasta ja neljä läheistä. Vain yksi asukas piti vierailijoita ei mieluisana viriketoimintamuotona. Lauta- ja muistipelejä piti mielekkäänä 14 vastaajaa, joista 10 oli työntekijää, kaksi asukasta ja kaksi läheistä. Yksi asukas ei pitänyt lauta- ja muistipelejä mielekkäänä toimintana.

7.3.3 Kysymys 3: Kuinka usein viriketoimintaa halutaan?

Kolmannessa kysymyksessä kartoitettiin sitä, kuinka usein edellä mainittuja viriketoimintoja haluttiin. Kokonaisuutena viriketoimintaa toivottiin hieman useammin viikoittain kuin kuukausittain. Virikekohtaisesti vastauksissa oli kuitenkin selkeitä eroavaisuuksia. Asukkaat toivoivat viriketoimintaa pääsääntöisesti viikoittain.



Kuvio 4. Kuinka usein viriketoimintaa toivottiin



Kuvio 5. Kuinka usein asukkaat toivovat viriketoimintaa

Laulua ja musiikin kuuntelua toivoi 17 vastaajaa viikoittain. Taidetta ja kädentaitoja toivoi yhdeksän vastaajaa viikoittain ja kahdeksan vastaajaa kuukausittain. Liikuntaa ja ulkoilua toivoi 17 vastaajaa viikoittain. Hartaushetkiä ja muuta kristillistä toimintaa toivoi neljä vastaajaa viikoittain ja 12 vastaajaa kuukausittain. Retkiä ja tutustumiskäyntejä toivoi yksi vastaaja viikoittain ja 10 kuukausittain. Vierailijoita toivoi kolme vastaajaa viikoittain, kuukausittain 13 vastaajaa. Lautaja muistipelejä toivoi viikoittain 13 vastaajaa, kuukausittain kolme.

Kyselylomakkeessa oli tila, jossa halutessaan pystyi jättämään terveisiä viriketoimintaan liittyen. Tätä mahdollisuutta oli käytetty neljässä vastauksessa. Niistä tuli ilmi, että omaiset toivovat mahdollisimman paljon viriketoimintaa ja kokevat, että kaikki viriketoiminta on hyödyllistä asukkaille. Kahdessa läheisen vastauksessa toivottiin jonkinlaista viriketoimintaa joka päivälle ja niissä mainitaan myös asukkaan hyötyvän viriketoiminnasta. Yhdessä työntekijän vastauksessa terveisissä oli useampi hyvä idea, mitä viriketoimintaa voisi viriketoimintakalenteriin lisätä.

8 VIRIKETOIMINTAKALENTERI

8.1 Viriketoimintakalenterin sisältö

Lähtökohta on, että jokainen Virkun asukas saisi yksilöllistä tai ryhmässä ohjattua viriketoimintaa viikko-, kuukausi- ja vuositasolla (Liite 4 ja 5). On ensisijaisen tärkeää, että asukas voi itse valita, haluaako osallistua juuri sillä hetkellä alkavaan toimintaan. Ikääntyessä toimintakyky ja itsenäinen selviytyminen ovat keskeisiä asioita hyvinvoinnille (Hannukkala ym., 2019, s.10). Viriketoimintakalenteri pyrittiin laatimaan visuaalisesti miellyttäväksi ja selkeäksi. Viriketoimintaa vetäessään ohjaajan tulisi olla selkokielineen, sulkea taustalta ylimääräiset äänet, ottaa katsekontakti ja puhua rauhallisesti artikuloiden samalla. Suositellaan välttämään vaikeita sanoja sekä käyttämään lyhyitä lauseita kuuluvasti, ei kuitenkaan huutaen. (Kari ym., 2020, s. 189.)

Viriketoimintakalenterin tulee tukea omatoimisuutta, osallisuutta ja toimintakykyä niin fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen sekä sosiaalisen ja hengellisen toimintakyvyn osalta. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, i.a).

8.1.1 Musiikki ja laulu

Musiikilla on suuri merkitys aivojen aktivoimiselle varsinkin lapsena, mutta vaikutus jatkuu koko eliniän. Sanotaan että musiikilla voidaan virkistää dementiaa sairastavan muistia ja kohentaa täten mielialaa. Laulamisella eritoten voidaan tukea kognitiivista ja emotionaalista eli tunnetoimintakykyä. Musiikin kuuntelun ja harrastamisen myötä aivot toiminta saa kehittyä, tarkkaavaisuus paranee ja uuden oppiminenkin saattaa helpottua. Musiikilla voidaankin lievittää ahdistuneisuutta, masennusta ja kipua. (Aivoliitto, 2018). Virikekalenterissa otetaan huomioon erilaiset musiikin tyylilajit. Osalle asukkaista sopii iskelmä musiikki, kun taas osalle on uskonnolliset laulut.

8.1.2 Taide ja kädentaidot

Leivo ja Löfman (2017, s. 16) kirjoittavat opinnäytetyössään, että käsillä tekeminen haastaa asiakasta niin kognitiivisesti kuin motorisestikin. Viriketoimintakalenterissa otetaan huomioon niin käsillä tehtävää kuin silmillä nähtävää taidetta, jotta hekin, joilla on käsissä rajoitteita, pystyisivät osallistumaan täysipainoisesti. Samalla kädentaitoja tekemällä on hyvä puhua asukkaiden kanssa siitä, kuinka käsitöillä ja käsillä tekemisellä on kautta aikojen ollut myös elinkeinollinen tarkoitus. Pöllänen (2017, s. 73–76) kirjoittaa artikkelissaan käsityön olevan yksi suosituimmista harrastuksista ja hän miettiikin sitä, mikä käsitöissä vetoaa ihmisiin. Käsitöitä voidaan pitää terapeuttisena välineenä ja sillä voidaan hallita mielen kaaosta. On tärkeää saada toteuttaa itseään käsityön avulla, kun esimerkiksi puhekyky ei enää ole jäljellä käsien ollessa vielä toimintakykyiset.

8.1.3 Liikunta ja ulkoilu

Fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla on merkitys ikäihmisen toimintakykyyn, sairauksien ehkäisyyn, itsenäiseen selviytymiseen ja elämän laadun parantamiseen. Liikunnan yhteys terveyteen on varsin selvä. (Terveysverkko, i.a). Vähäiselläkin liikunnalla on suuri merkitys ihmisen hyvinvointiin. Virikekalenterissa otetaan liikuntarajoitteet huomioon. Tasapaino-ongelmat ovat arkea rajoittavia tekijöitä ja asennonhallintaa liittyviä harjoitteita tulisi olla asukkaan toimintakyky huomioiden päivittäin. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tarvitaan toimintakyvyn tueksi kaksi (2) kertaa viikossa, on hyvä kuormittaa suuria lihaksia sekä haastaa tasapainoa. (UKK-instituutti, 2021).

8.1.4 Hartaushetket ja kristillinen toiminta

Viriketoimintakalenterissa haluttiin ottaa huomioon hengellisyys osana jokaisen viikon toimintoja. On erityisen tärkeää, että asukkaat voivat osallistua viikoittain jumalanpalvelukseen tai hartauteen, mikäli he kokevat sen henkilökohtaisesti tärkeäksi. Esimerkiksi he voivat kuunnella jumalanpalveluksia radiosta tai osallistua

virtuaalikirkkoon. Kaksi (2) kertaa kuukaudessa voisi seurakunnan työntekijä pitää hartauden Hoivakoti Virkussa, jolloin kaikki halukkaat saisivat osallistua ja kenties keskustella myös mahdollisuuksien mukaan.

8.1.5 Retket ja tutustumiskäynnit

Hoivakoti Virkku sijaitsee erittäin rauhallisella paikalla Limingan keskustan läheisyydessä, joten pienet kävelyretket onnistuvat jopa päivittäin. Suunniteltaessa viikko-ohjelmia on otettu huomioon myös paikalliset nähtävyydet, puistot ja kirkon. Luonnon kauneus ja monimuotoisuus sekä sisätiloissa tilojen esteettisyys vaikuttaa asukkaisiin. Liikkuminen on ihmisen tapa toimia ja olla maailmassa (Heimonen, 2019, s. 202). On virkistävää käydä ulkoilmassa, vaikka vain lyhyen hetken. Ympäristö voi olla esteenä tai vaikeuttaa toimintaa, tilojen esteettömyys ja saavutettavuus on ensisijaisen tärkeää kaikille retki- ja tutustumiskohteita valittaessa.

8.1.6 Vierailijat

Vierailijat haluttiin sisällyttää mukaan viriketoimintakalenteriin, sillä yksinäisyyttä voidaan kokea myös vaikka ympärillä olisi paljonkin muita henkilöitä. Vierailijat voivat täyttää monen ihmisen yksinäisyyden tunnetta keskustelemalla ja olemalla läsnä. Monella asukkaalla läheiset voivat asua kaukanakin, joten vierailijat voivat täyttää tyhjyyden tunnetta. Tiilikainen (2019, s. 109) kirjoittaa, että iäkkäiden ajatellaan olevan taipuvaisempia suhtautumaan menneisyyteen nuorempia emotionaalisemmin ja he osoittaisivat surua, ja jopa vihaa ajankulumisesta.

8.1.7 Lautapelit ja muistipelit

Aivot tarvitsevat kunnossa pysyäkseen riittävästi sosiaalista, kiinnostavaa ja haastavaakin tekemistä. Aivoille ja muistille on tärkeää aivojumppa kuten lihasjumppa on tärkeää lihaksille. Mikäli asukkaalla on muistisairaus olisi tärkeää

poistaa kaikki häiriötekijät kuten taustääänet, kirkkaat valot tai vaikka kirkkaan valkoinen pöytä. (Vahvike, i.a.-c.) Muistin kuntouttamisessa käytetään muun muassa kuvia, joita jokainen voi yhdistää elettyyn elämään.

8.2 Ruokailutilanne viriketoimintana

Vaikka viriketoimintakalenterissa ei varsinaisesti käsitellä ravitsemusta osana viriketoimintaa, on sillä kuitenkin vaikutus toimintakykyyn. Ruokailutilanne itsessään voi olla hyvä viriketoimintatilanne. Ruokien erilaiset maut, tuoksut, värit ja tekstuurit aktivoivat aisteja. Yhdessä ruokailu luo sosiaalisen tilanteen ja osallistaa asukasta. Ruokailuympäristölläkin voi luoda virikkeitä, esimerkiksi mahdollisuuksien mukaan pyrkimällä luomaan kodinomainen tunnelma tekstiilein, astioin ja koristein. Kun ruoka on mieluisaa, luo se mielihyvän tunnetta. Ruokailutilanteisiin voidaan yhdistää esimerkiksi perinneruokia ja muistelua. Ihanteellisinta olisi, jos asukasta voisi osallistaa esimerkiksi ruokalistan suunnitteluun, ruuan valmistukseen tai hänen läheisensä voisi osallistua myös ruokailutilanteeseen. Eloranta ja Punkanen teoksessaan Vireään vanhuuteen (2008, s. 42) kertovat, että ikääntyneelle sopii samat ruokavaliosuosituksset kuin muullekin aikuisväestölle pienin eroin. Nämä erot näkyvät energian, proteiinin, kalsiumin ja d-vitamiinin saannissa. Tavoitteena on hyvä ravitsemus, riittävä ravintoaineiden saanti sekä oikean energiamäärän saanti. Heidän mukaansa hyvä ravitsemus on edellytys vanhuksen toimintakyvylle.

9 ESPERI HOIVAKOTI VIRKUN PALAUTE VIRIKETOIMINTAKALENTERISTA

Opinnäytetyönä kehitetty viriketoimintakalenteri oli työelämälähtöinen, joten Esperi hoivakoti Virkku oli yhteistyössä sen kehittämisessä alusta alkaen. Etenkin kyselylomakkeen kehittämisessä sekä kyselyn toteuttamisessa Esperi Hoivakoti Virkku oli vahvasti mukana. Yhteistyö Esperi Hoivakoti Virkun kanssa oli koko ajan toimivaa ja helppoa. Opinnäytetyöprosessin aikana yksikönpäällikkö vaihtui, mutta tämä ei tuonut minkäänlaisia muutoksia viriketoimintakalenterin kehittämiseen tai yhteistyöhön. Yksikönpäällikkö, jonka kanssa aloitimme viriketoimintakalenterin kehittämisen, pysyi mukana koko prosessin ajan ja osallistui tilaisuuteen, jossa julkaisimme opinnäytetyön.

Maaliskuussa 2020 luovutimme viriketoimintakalenterin Esperi Hoivakoti Virkuun. Vallitsevien epidemiarajoitusten vuoksi esittelimme viriketoimintakalenterin yksikön nykyiselle ja entiselle päällikölle. Alkuperäisenä tarkoituksena oli toteuttaa viriketoimintaa käytännössä yksikön asukkaille viriketoimintakalenterin esittelyn ohessa, mutta tästä suunnitelmasta jouduttiin luopumaan sekä kokoontumisrajoitusten ja asukkaiden riskiryhmään kuulumisen vuoksi. Viriketoimintakalenterista saimme sekä suullista että kirjallista palautetta.

Saamamme palautteen mukaan viriketoimintakalenteri on todella hyvin jäsenelty kalenterivuoden mukaan. Se on kokonaisvaltainen ja kaikki toimintakyvyn osa-alueet oli huomioitu viriketoimintaa suunnitellessa. Palautteen mukaan viriketoimintakalenteri on helppokäyttöinen arjessa koska siinä oli otettu huomioon virikkeiden vaatimat esivalmistelut, jolloin aikaa ei mene viriketoiminnan valmisteluun ja suunnitteluun vaan aikaa jää enemmän perushoivaan.

Palautteen mukaan kalenteri toimii soveltaen eritasoisten asiakkaiden kanssa. Palautteen mukaan kalenterissa olisi vielä enemmän voitu huomioida ne asiakkaat, jotka eivät pysty liikkumaan tai liikuttamaan itseään itsenäisesti.

Kokonaisuudessaan viriketoimintakalenteri on palautteen mukaan loistava tuote, joka sopii hyvin erilaisiin tehostetun palveluasumisen yksiköihin päivittäiseen

käyttöön. Viriketoimintakalenterista viedään tietoa aluepäällikölle, jotta se saadaa hyötykäyttöön Esperin eri yksiköissä. Saamamme palautteen mukaan viriketoimintakalenteri tulee käyttöön pienin muutoksin ainakin yhteen samalla paikkakunnalla sijaitsevaan kehitysvammaisten aikuisten yksikköön yksikön virikevastaavan toimesta.

Saimme kiitosta myös siitä, että lahjoitimme yksikköön viriketoimintakalenterin mukana 20 paria villasukkia. Nämä olivat tarkoitettu käytettäväksi villasukkajumppa-virikettä toteuttaessa. Kiitosta saimme myös viriketoimintakalenteri mukana toimittamista ilmekorteista, joita voi käyttää tunteiden tai mielipiteiden ilmaisun tukena esimerkiksi levyraadissa (Liite 6 ja 7). Lisäksi toimitimme viriketoimintakalenterin mukana Päivän Sana 2021 sekä Päivän tunnussanakirjat hengellistä viriketoimintaa varten (Liite 8 ja 9).

10 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Sosiaalialan kehittämisen lähtökohtana tulee olla ihmisen hyvinvoinnin lisääminen. Jo kehittämisprosessin aihetta valitessa tulee pohtia aiheen valinnan eettisyyttä: onko kehittäminen perusteltua ja ketä kehitystyö palvelee. On myös pohdittava kehittämismenetelmän eettisyyttä. Kehittämistyön tulosten raportoinnissa on oltava rehellinen ja tarkka sekä kehittämisprosessin tulee olla läpinäkyvä koko sen ajan. On noudatettava tehtyjä sopimuksia ja aikatauluja. Aineistoa tulee käyttää vain siihen, mihin se on tarkoitettu sekä se on säilytettävä huolellisesti. (Heino & Pekonen, 2016).

Luotettavuutta voivat heikentää useat asiat, esimerkiksi väärinymmärrys tai tutkimusten tuloksen väärin tallentaminen. Virheiden vaikutus ei välttämättä ole lopputuloksen kannalta suuri, mutta tärkeää on, että tutkija ottaa virheisiin kantaa, mikäli niitä ilmenee. Kokonaisluotettavuus mittarille muodostuu tutkimuksen pätevyydestä ja luotettavuudesta. Hyvään tieteelliseen tutkimukseen ei kuulu sepittäminen (fabrication) eli tekaistujen havaintojen esittäminen (Kuula, 2011, s. 36–37). Hyvän menetelmän mukaisesti tutkiminen on samanaikaisesti myös kirjoittamista ja kirjoittaminen kietoutuu koko tutkimusprosessiin alusta loppuun saakka. Tutkimusprosessin aikana ja sen edetessä muistiinpanoja ja aineistoa tuotetaan suhteellisen paljon. On erityisen tärkeää, että kaikki tutkijat tai ryhmän jäsenet tekevät niitä aktiivisesti olivat he sitten tutkimuksen missä roolissa tahansa. Jokaisella voi olla oma metodinsa kerätä niitä. Muistiinpanot auttavat muistamaan tutkimuksen keskeisiä asioita sekä argumentointia julkaistavassa, lopullisessa tutkimustekstissä. (Vilkka, 2015, s.79–83).

Hyvän tutkimuskäytännön tutkimuseettisiä periaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Nämä ohjaavat kokonaisuudessaan tutkimustyötä ja auttavat ymmärtämään sekä ratkaisemaan tutkimustyöhön liittyviä älyllisiä ja eettisiä haasteita. Hyviin tutkimuskäytänteisiin liittyen tutkijat suunnittelevat, analysoivat, tekevät ja dokumentoivat tutkimustuloksensa huolellisesti ja erittäin harkitusti. Kehittämistyö julkaistaan sekä sen tulos julkaistaan myös avoimesti, täsmällisesti sekä rehellisesti. Aineistoa ja tuloksia käsitellään aina

luottamuksellisesti. Tulokset tulevat olla todennettavissa ja toistettavissa mikäli tutkimuksen luonne niin vaatii. (Allea, i.a.)

Lähtökohtana opinnäytetyömme kehittämisaiheeseen oli työelämän tarve eli pyyntö tehdä palveluasumiseen soveltuva kokonaisvaltainen ja helppokäyttöinen viriketoimintakalenteri. Viriketoimintakalenterista hyötyvät asukkaat toimintakyvyn ylläpidon, kehittämisen ja tukemisen muodossa. Viriketoimintakalenterista hyötyvät myös työntekijät, sillä heillä on käytettävissä valmis tuote, kun he järjestävät lain vaatimaa viriketoimintaa. Kehittämisaihe oli siis perusteltu ja tarpeellinen, sillä sen avulla lisätään asukkaan hyvinvointia.

Aineistoa teoriapohjaa varten hankkiessa pidettiin mielessä sen relevanttius, luotettavuus, lähdekritiikki sekä ajankohtaisuus. Aineistoa hankkiessa pyrittiin pitämään se monipuolisena sekä käyttämään eri lähteitä, jotka tukevat toisiaan. Tällä tavoin varmistimme tiedon luotettavuuden. Perehdyimme myös lakeihin, jotka liittyvät viriketoimintaan ja palveluasumiseen. Otimme huomioon myös sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet sekä diakonian eettiset ohjeet (Talentia, i.a.). Diakoniatyön eettisissä ohjeissa määritetään muun muassa vaitiolo- ja ilmoitusvelvollisuudesta sekä siitä että diakoniatyöntekijän tulee olla luotettava ja suojella apua tarvitsevan yksityisyyttä. (Diakoniatyöntekijöiden Liitto Ry, 2017). Viittasimme lähteisiin asianmukaisesti osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0 mukaan (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2020). Tehdessämme opinnäytetyötä pidimme mielessämme sen tavoitteet ja tarkoituksen.

Opinnäytetyön kehittämistyön apuna käytettiin kyselyä. Se tehtiin yhteistyössä hoivakodin yksikönpäällikön kanssa, jotta sen avulla saataisiin vastauksia juuri niihin kehittämiskohtiin, jotka olivat oleellisia viriketoimintakalenteria kehittäessä. Kyselyn vastausten käsittelyssä noudatettiin suurta huolellisuutta. Ne merkittiin Excel-taulukkoon ja sen pohjalta vastaukset oli mahdollista analysoida ilman omia tulkintoja. Kyselyn avulla saimme tiedon siitä, mitkä viriketoiminnot ovat mieluisia ja kuinka usein niitä toivotaan järjestettävän. Näiden sekä viriketoimintaa ja toimintakykyä käsittelevän teoriapohjan avulla laadittiin viriketoimintakalenteri, joka on luotettava, eettisesti kestävä sekä mieluisa niin asukkaille kuin työntekijöille.

Koska opinnäytetyömme osana oli myös kysely, luotettavuudessa ja eettisissä näkökohdissa on otettu huomioon tietosuojakäytännöt. Tämä tarkoittaa sitä, että suoritimme kyselyn anonymisti, siinä kerättiin vain opinnäytetyölle oleellista tietoa. Vastaukset säilytimme asianmukaisesti lukitussa kaapissa sekä lopuksi hävitimme hyvän tavan mukaisesti silppuamalla.

Allekirjoitimme sopimuksen yhteistyökumppanimme Esperi Hoivakoti Virkun kanssa. Yhteistyömme oli avointa ja informatiivista. Viriketoimintakalenteria kehittäessä huomiomme yhteistyökumppanin toiveet ja ideat. Pidimme kiinni sopimistamme asioista ja aikatauluista. Julkaisimme tuotoksen eli viriketoimintakalenterin työelämässä. Saimme palautteen sekä kirjallisesti kuin suullisestikin ja niiden pohjalta pystyimme arvioimaan kriittisesti kehittämistyötämme.

11 POHDINTA

Viriketoiminta on ihmisen perusoikeus asumistavasta riippumatta. Ei ole riittävää, että viriketoimintaa on, vaan sen tulisi olla mieluisaa ja osallistavaa. Viriketoiminnan tulee olla luonteva osa asukkaiden arkea. Vaikka ohjattu viriketoiminta on tärkeässä asemassa asukkaiden arkea, olisi asukasta pyrittävä tukemaan myös itsenäiseen tekemiseen. Asukkaan toimintakyvyn ollessa matala ohjatun viriketoiminnan tärkeys kuitenkin korostuu. Asukkaan yksilölliset tarpeet on sekä ymmärrettävä että otettava huomioon.

Mielestämme suuri haaste viriketoiminnan toteuttamiselle on rajalliset resurssit niin henkilökunnan kuin ajan kanssa. Konkreettinen hoitotyö vie valtaosan työntekijän työajasta. Toivomme siis, että tekemästämme viriketoimintakalenterista olevan suuri arjen apu, josta hyötyy niin asukas kuin työntekijäkin.

Pohdimme, että haasteena on myös viriketoimintojen saaminen luontevaksi osaksi asumisyksikön arkea. Viriketoiminnan ei tulisi pelkästään olla mekaanista toimintaa tiettyinä, määrättyinä ajankohtana, joka suoritetaan vain siksi koska päiväjärjestys ja kalenteri niin sanovat. Mielestämme ihanteellista olisi, jos viriketoiminta olisi luonteva osa arkea, yhdessä tekemistä ja osallistumista. Mitä kokonaisvaltaisempaa viriketoiminta on, sen parempi. Kun mukaan saadaan viriketoiminnasta riippuen esimerkiksi erilainen vuorovaikutus keskustelusta kosketukseen, motoriikka, liike ja erilaisten aistien käyttö, se aktivoi enemmän. Mielestämme tässä kohtaa tarvitaan työntekijöiltä asukkaiden ja heidän kykyjensä tuntemista. Viriketoiminta tulisi toteuttaa niin, ettei se ole liian monimutkaista – mutta ei myöskään liian helppoa. Viriketoiminta voi olla kaikille asukkaille sama, mutta sitä on kyettävä mukauttamaan asukkaan tarpeiden, kykyjen ja halujen mukaan. Tähän vaaditaan työntekijöiltä sitoutumista.

Asukkaille tulee antaa myös mahdollisuus hengelliseen viriketoimintaan. Pohdimme, että tämä voi olla osalle työntekijöistä haastavaa. Hengellisistä asioista voi olla vaikea puhua ääneen. Työntekijöiden oma vakaumus ei kuitenkaan saa vaikuttaa tässä suhteessa, vaan asukkaalla on oikeus harjoittaa omaa hengellistä

vakaumustaan mielekkäästi hänelle ominaisella tavallaan. On myös huomioitava, että asukkaalla on, kuten minkä tahansa viriketoiminnan ollessa kyseessä, oikeus kieltäytyä hengellisestä viriketoiminnasta, mikäli hän niin haluaa. Hengellisen viriketoiminnan ollessa kyseessä korostuu yhteistyö seurakunnan kanssa. Mielestämme ihanteellisin tilanne olisi, että yhteistyö seurakunnan kanssa tulisi luontevaksi osaksi hoivakodin arkea.

Raamatussa psalmissa 71 jakeessa 9 vanhus rukoilee “Älä hylkää minua nyt vanhuuden päivinä, älä jätä, kun voimani uupuvat” (Raamattu, 1992, Psalmi 71: 9). Tämä sai meidät pohtimaan, että ikäihminen tuntee huolta ja pelkoa hyvinvoinnistaan ja tulevasta. Hän voi pelätä yksinäisyyttä, sairautta, toimintakyvyn heikkenemistä - kaikkea sitä, mikä kuuluu osana vanhenemiseen. Tämänkin vuoksi mielestämme on tärkeää vastata asukkaan hengellisiin tarpeisiin, jotka voivat vaihdella ilosta suruun. Asukas voi miettiä lähestyvää kuolemaa, ja hänellä voi olla tarve esimerkiksi ripittäymiseen.

11.1 Ammatillinen kasvu

Työntekijällä on velvollisuus huolehtia osaamisestaan ja oman ammattitaitonsa kehittämisestä (Kelo ym., 2015, s. 282). Opinnäytetyön tekeminen avasi silmiämme ja antoi meille paljon uusia eväitä tulevaa työelämää varten. Totesimme, että hyvä toimintakyky ei ole kaikille itsestäänselvyys. Aiheeseen perehtyessä ja materiaaliin tutustuessa meille kävi ilmi, että materiaalia on saatavilla runsaasti etenkin toimintakykyyn liittyen. Silti on tärkeää, että aihetta tutkitaan ja kehitetään kokonaisvaltaisesti, jotta ymmärretään miksi ja kuinka tärkeää viriketoiminta on ihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle.

Viriketoimintakalenteria suunnitellessa ja laatiessa opiskeluaikana saamamme teoriapohja yhdistyi uuteen tietoon sekä käytäntöön. Opinnäytetyöhön meidän oli luontevaa yhdistää myös opintoihin kuuluva hengellinen osuus. Tehtävää tehdessä meille kävi ilmi selvästi, kuinka tärkeää moniammatillinen yhteistyö ja verkostoituminen on. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot ovat ensisijaisen tärkeitä, kun tehdään työtä ihmisten parissa.

11.2 Kehittämisehdotus

Vaikka viriketoimintakalenteri on tehty yhteen tiettyyn asumisyksikköön, on se laadittu niin, että sen voi ottaa käyttöön muissakin Esperin asumisyksiköissä. Jo viriketoimintakalenteria laadittaessa on otettu huomioon, että sitä voi muokata ja kehittää eteenpäin yksikön asukkaiden tarpeiden mukaan. Viriketoimintakalenteri on sellaisenaan suunnattu tehostettua palveluasumista tarvitseville ikäihmisille sekä paljon tukea tarvitseville ja itsenäiseen asumiseen tottuneille vammaisille henkilöille.

Viriketoimintakalenterista voisi jatkokehittää jopa erillisen osion, jossa otetaan erityisesti huomioon asukkaat, jotka eivät pysty enää liikkumaan tai liikuttamaan itseään itsenäisesti. Viriketoimintakalenterissa otettiin huomioon kaiken tasoiset asukkaat. Viriketoiminnot pyrittiin suunnittelemaan niin, että ne ovat muokattavissa eri toimintakyvyille. Näitä olivat esimerkiksi erilaiset aistihetket, kuten hierontaa, rentoukseen ja musiikkiin liittyvät viriketoiminnot. Kuitenkin kun tarkastellaan toimintakykyä ja viriketoimintaa täysin liikkumattoman asukkaan ollessa kyseessä, vaatii se paljon erityistä perehtymistä ja osaamista. Tästä esimerkiksi terveydenhuollon alan opiskelija voisi tehdä opinnäytetyön. Tällöin tuloksena olisi Esperille erittäin kattava viriketoimintakalenteri, jonka teossa mukana olisi ollut sekä sosiaali- että terveydenhuollon osaaminen.

Asumisyksikön ja seurakunnan yhteistyötä olisi hyödyllistä kehittää mahdollisimman jouhevaksi. Seurakunnassa voi olla esimerkiksi vanhus- tai vammaistyöhön erikoistunut diakoniatyöntekijä tai pappi, jonka kanssa yhteistyö ja toiminnan kehittäminen edelleen olisi tärkeää. Ikäihmisillä voi olla tarve ja kaipuu osallistua hengelliseen toimintaan, ja heillä voi olla myös suuri tarve esimerkiksi ripittäytyä tai keskustella esimerkiksi lähestyvästä kuolemasta. Yksi kehittämisidea on se, että kerran kuukaudessa paikan päällä olisi päivystävä seurakunnan työntekijä, pappi tai diakoniatyöntekijä. Hän olisi helposti lähestyttävissä ja keskustelu voisi olla luontevaa.

LÄHTEET

- Aivoliitto. (24.9.2018). *Musiikki antaa aivoille siivet*. <https://www.aivoliitto.fi/aivo-terveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet>
- ALLEA, (2020). *Tutkimusetiikan eurooppalaiset käytännöt ja ohjeistus*. https://allea.org/wp-content/uploads/2020/08/Finnish_European_Code_of_Conduct_digital-final.pdf
- Diakonia-ammattikorkeakoulu, (2020). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0*. Saatavilla 11.2.2021 <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4882099>
- Diakoniatyöntekijöiden Liitto Ry, (2016). *Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet*. https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf
- Eloranta, T., & Punkanen, T. (2008). *Vireään vanhuuteen*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Esperi. (i.a-a). *Hoivakodit ikäihmisille*. Esperi Hoivakoti Virkku, Liminka. Saatavilla 10.1.2021 <https://www.esperi.fi/hoivakodit-ikaihmisille/esperi-hoivakoti-virkku-liminka>
- Esperi. (i.a-b). *Tietoa meistä*. Saatavilla 10.1.2021 <https://www.esperi.fi/tietoa-meista>
- Hannukkala, M., Heiskanen, T., & Kaleva, S. (toim.). (2019). *Mielenterveys elämäntaitona*. Mielenterveyden ensiapu 1. Waasa Graphics.
- Heimonen, K. (2019). *Ruumiillisuuden kuuntelu - liike ja pysähdys liikkeessä. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle*. PS-KUSTANNUS.
- Heino, T., & Pekonen, E. (2016). *Ammattialan kehittämistyön välineet* [PowerPoint-diat]. <https://diakle.diak.fi/>
- Kari, O., Laakso, S., Niskanen, T., & Seppänen, M. (2020). *Vammaistyön käsikirja*. Sanoma Pro.
- Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M., & Tiittanen, H. (2015). *Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö*. Sanoma Pro.
- Kirkkovuosikalenteri. (i.a). Saatavilla 9.11.2020 <https://www.kirkkovuosikalenteri.fi/#year=2020&month=11>
- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Vastapaino.

- L 1050/2018 Tietosuojalaki 5.12.2018/1050. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050>
- L 1301/2014 Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- L 980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Leivo, V., & Löfman, E. (2017). *Ikääntyneen toimintakyvyn tukeminen kädentaidoilla- opas kuntouttavan toiminnan mahdollistamiseen ryhmässä* [Opinnäytetyö (AMK)]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138203/Leivo_Veera%20-%20%20Lofman_Emi-lia.pdf?sequence=1
- Lähdesmäki, L., & Vornanen, L. (2014). *Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana*. Bookwell Oy.
- Suomen mielenterveys ry. (i.a.). *Kulttuuri lisää hyvinvointia*. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/kulttuuri-lis%C3%A4%C3%A4-hyvinvointia>
- Pöllänen, S. (2017) Saatavilla 27.1.2021. <https://www.aineetonkulttuuriperinto.fi/assets/itsetekemisen-perinne.pdf>
- Raamattu* (1992). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Kirjapaja.
- Räsänen, R. (2018). *Hyvää elämänlaatua ikääntyville*. Printek. Keuruu.
- Suomen ev.lut. Kirkko (i.a.). Kirkon selkokielliset sivut. Saatavilla 13.2.2021 <https://selko.evl.fi/>
- Talentia. Työelämäinfo. Ammattietikka. Saatavilla 11.2.2021 <https://talentia.ejulkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Aiheet. Toimintakyky. Mitä toimintakyky on? Saatavilla 10.1.2021 <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- Terveysverkko. Tietopankki. Terveysliikunta. Saatavilla 27.1.2021 <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/ikaantymisen-vaikutukset-elimistoon/>
- Tiilikainen, E. (2019). *Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku*. Gaudeamus Oy.

- Tilastokeskus. (i.a). Tuotteet ja palvelut. Kuntien avainluvut. Saatavilla 10.1.2021 <https://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?year=2020&active1=SSS&active2=425>
- UKK-instituutti. Liikkuminen ja paikallaanolo. Liikkumisen suositukset. Aikuisten liikkumisen suositus. Saatavilla 4.2.2021 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- United Nations. (i.a). Universal Declaration of Human Rights. Saatavilla 27.3.2021 <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Vahvike. (i.a.-a). *Ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki*. Saatavilla 14.1.2021 <https://www.vahvike.fi/fi>
- Vahvike. (i.a.-b). *Ryhmän ohjaaminen*. Saatavilla 15.1.2021 <https://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen>
- Vahvike. (i.a.-c). *Aivojumppa*. Saatavilla 4.2.2021 <https://www.vahvike.fi/fi/aivojumppa>
- Venturelli M., Lanza M., Muti E. & Schena F. (2010). *Positive Effects of Physical Training in Activity of Daily Living-Dependent Older Adults*. Taylor & Francis Group, LLC.
- Vilkka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. PS-kustannus.
- Visit Liminka. (i.a). Historia. Saatavilla 10.1.2021 <https://visitliminka.fi/info/historia/>
- WHO. (2019). Publications. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review (2019). Saatavilla 27.3.2021 <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019>

LIITE 1. Viriketoimintakyselylomake

Hei Virkun asukkaat, työntekijät ja läheiset!

Olemme Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä, jonka aiheena on viriketoimintakansio, hoivakoti Virkkuun. Kartoitamme millaisia toiveita teillä ja läheisillänne sekä työntekijöillä on toiminnan suunnitteluun.

Aikaa vastaamiseen menee muutama minuutti. Vastaukset pyytäisimme 30.11.2020 mennessä. Kiitos vastauksestanne!

Rastita

vastauksesi:

Oletko	Asukas	Työntekijä	Läheinen
--------	--------	------------	----------

Onko viriketoiminta tällä hetkellä mielestäsi riittävä?	KYLLÄ	EI
--	-------	----

Mikä toiminta olisi mielekästä?	KYLLÄ	EI
Laulu/musiikinkuuntelu		
Taide/kädentaidot		
Liikunta/ulkoilu		
Hartaushetket/muu kristillinen toiminta		
Retket/tutustumiskäynnit		
Vierailijat esim. Lapsiryhmät tai kuoro		
Lautapelit/muistipelit		

Kuinka usein toimintaa olevan?	viikottain	kuukausittain
Laulu/musiikinkuuntelu		
Taide/kädentaidot		
Liikunta/ulkoilu		
Hartaushetket/muu kristillinen toiminta		
Retket/tutustumiskäynnit		
Vierailijat esim. Lapsiryhmät tai kuoro		
Lautapelit/muistipelit		

Muita terveisiä meille, voit jatkaa paperin kääntöpuolelle tarvittaessa:

LIITE 2. Viriketoimintakalenterin kansi

VIRIKETOIMINTAKALENTERI

Mari Ansamaa
Pinja Kumento
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK) - diakoni
Opinnäytetyö, 2021

LIITE 3. Viriketoimintakalenterin sisällysluettelo

1 TAMMIKUU	9
Liikunta ja ulkoilu	9
KORIPALLO	9
VILLASUKKAJUMPPA	9
PIENI TALVINEN KÄVELYRETKI	9
PÄIVÄTANSSIT	9
Kädentaidot	9
VÄRITYS	9
LYHTY LASIPURKISTA	10
PULLIEN LEIVONTA	10
VOHVELILIINAN VALMISTUS	10
Musiikki	10
KÄSITANSSI	10
MUSIIKKIMUISTELU	10
YHTEISLAULU TALVIAIHEISIN LAULUIN	10
YHDESSÄ MUSISOINTI	11
Muistelu ja pelit	11
KUVAMUISTELU	11
MUISTIPELI	11
SANALEIKKI	11
PALAPELI	11
Retket, tutustumiskäynnit ja vierailijat	11
ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA	11
RETKI KIRJASTOON	12
VIERAILIJA KUNNASTA	12
Hengellisyys	12
JUMALANPALVELUS	12
SEURAKUNNAN TYÖNTEKIJÄN VIERAILU	12
PÄIVÄN TUNNUSSANA TAI SANAN AIKA	12
2 HELMIKUU	13
Liikunta ja ulkoilu	13
KÄVELYRETKI	13
TUOLISÄHLY	13
TARINAJUMPPA	13
JALKAPOHJAJUMPPA	14
Kädentaidot	14
YSTÄVÄNPÄIVÄKORTTIEEN TEKO	14
MAALAUS	14
KÄSIKUORINNAN VALMISTUS	14
Musiikki	14
YHTEISLAULU YSTÄVÄ-AIHEISIN LAULUIN	14
YHDESSÄ MUSISOINTI	14
KARAOKE	14
KÄSITANSSI	15
Muistelu ja pelit	15
KALEVALAN LUKEMINEN	15

LIITE 4. Esimerkki viriketoimintakalenterin sisällöstä

I TAMMIKUU

Erityiset päivät:

Loppiainen

Pyhän Henrikin muistopäivä

Vainojen uhrien muistopäivä

Liikunta ja ulkoilu

KORIPALLO

Välineet: pieniä tai keskikokoisia kevyitä palloja sekä kori, esimerkiksi pahvilaatikko tai ämpäri. Palloa voi heittää koriin joko seisaaltaan tai istualtaan eri korkeuksilta ja etäisyydeltä. Halutessa voidaan laskea pisteitä joko yksilölle tai joukkueina. Tavoitteena on aktivoida etenkin ylävartalon liikkuvuutta ja hallintaa, sekä käsi-silmäkoordinaatiota.

VILLASUKKAJUMPPA

Välineet: villasukat.

Istutaan penkillä selkä mahdollisimman suorassa ja tukeva istuma-asento. Liikutellaan jalkoja edestakaisin pitkin lattian pintaa ja välillä nostellaan jalkoja ylöspäin, jalkoja liikutellessa voi myös käsiä nostella vuorotahtiin. Mikäli tasapaino on hyvä voi jumpan tehdä myös seisaaltaan liikuttelemalla jalkoja tai ihan oikeasti luistelemalla. Ohjaajan tulisi tarkistaa, että teräviä kulmia ja ylimääräisiä esineitä ei ole matkan varrella. Tavoitteena on kokonaisvaltainen liikkuminen, käsien ja jalkojen koordinaatiokykyä.

PIENI TALVINEN KÄVELYRETKI

Vaatii ennakkovalmisteluja!

Välineet: ensiapupakkaus, puhelin.

Talvinen kävelyretki tarkastellen talven ihmeitä. Onko lunta paljon? Näkyykö lintuja, esimerkiksi tilhiä pihlajissa. Pureeko pakkanen poskia ja nenänpäätä? Varokaa liukkautta!

PÄIVÄTANSSIT

Vaatii ennakkovalmisteluja! Huonekaluja seinän viereen turvallisuuden vuoksi.

Välineet: musiikkisoitin ja musiikki.

Musiikki toiveiden mukaan soimaan ja antaa musiikin viedä. Myös pyörätuolilla istujat voivat tanssia yksin tai ystävän kanssa. Tavoitteena rentoutua, liikkua kukin omalla tyylillään.

Kädentaidot

VÄRITYS

Välineet: sopivat värityskuvat (voi esimerkiksi tulostaa netistä tai valmiit värityskirjat), värikyniä, teippiä.

Käytetään asukkaan toimintakykyyn sopivia värityskuvia. Pyritään valitsemaan ajankohtaan sopivia aiheita, esimerkiksi tammikuussa talvisia aiheita. Värikyniä valitessa huomioidaan myös toimintakyky, esimerkiksi tarvitaanko paksumpia värikyniä helpompaa tarttumista varten. Värityskuvan voi teipata pöytään kiinni helpottamaan väritystä.

LIITE 5. Villasukat villasukkajumppaa varten



LIITE 6. Esimerkki 2 viriketoimintakalenterin sisällöstä

LEVYRAATI|

Ennakkovalmistelut: musiikin valinta, ilmelappujen teko (laminoidun pahvikortin eri puolilla on hymy- ja surunaama)

Välineet: Väline musiikin soittamiseen (esimerkiksi cd-soitin), ennalta valittu musiikki, ilmelaput

Soitetaan musiikkikappale. Kappaleen jälkeen osallistujat näyttävät joko hymy- tai surunaamaa sen mukaan, pitivätkö kappaleesta vai eivät. Ohjaaja laskee jokaisen kappaleen saamat hymy- ja surunaamat erikseen. Eniten hymynaamoja saanut kappale voittaa. Kappaleista voidaan käydä keskustelua: herättääkö kappale ajatuksia, muistoja, tunteita? Miksi kappaleesta pidettiin tai ei pidetty.

Muistelu ja pelit

MUSIIKKIMUISTELU

Välineet: musiikkia esimerkiksi cd:tä

Kuunnellaan erilaista musiikkia eri vuosikymmeniltä. Osallistujilta voidaan kysyä musiikkitoiveita. Keskustelua musiikin pintaan nostamista muistoista ja tunteista.

BINGO

Välineet: valmis bingopeli, mahdollinen palkinto

Pelataan bingoa ohjeiden mukaan. Voittajia voidaan palkita halutessa.

FORTUNAPELI

Välineet: Fortunapeli

Pelataan Fortunaa. Voidaan pitää turnaus, mikäli innokkaita pelaajia on useampi.

RUNOJA JA TARINOITA

Välineet: istuimet jokaiselle

Istutaan päivähuoneessa, jokainen voi muistella vuorollaan runoa tai tarinaa, jonka on kuullut nuorena tai lapsena. Jotain mikä on jäänyt mieleen ja herättää kivoja muistoja.

▲ Retket, tutustumiskäynnit ja vierailijat

KÄVELYRETKI

Vaatii ennakkovalmisteluja!

Välineet: Pientä matkaevästä sekä juomaa, ensiapupakkaus, puhelin.

Kävelyretki Virkun ympäristöön. Tutustuminen lähellä oleviin taloihin, kasvillisuuteen ja maisemiin.

ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA

Vaatii ennakkovalmisteluja!

Yksikössä vierailee sovitusti esimerkiksi kaverikoira ohjaajineen. Eläimen kanssa toiminen voi nostaa esiin tunnemuistoja ja rauhoittaa sekä kanssakäyminen eläimen kanssa voi helpottaa vuorovaikutusta.

VIERAILIJA KIRJASTOLTA

Vaatii ennakkovalmisteluja!

Pyydetään vierailija kirjastolta kertomaan Mikael Agricola ja hänen elämäntyöstään.

LIITE 7. Ilmekortit



LIITE 8. Hengellisyys

TIERNAPOJAT

Vaatii ennakkovalmisteluja!

Paikallinen Tiernapoikaryhmä esiintymään.

JOULUPUKIN VIERAILU

Vaatii ennakkovalmisteluja!

Paikallinen joulupukki käymään. Muutama joululaulu yhdessä, samalla muistelen menneitä jouluja.

LAPSIRYHMÄN VIERAILU

Vaatii ennakkovalmisteluja!

Läheisestä päiväkodista lapsiryhmä esiintymään ja esittämään joululauluja tai näytelmää.

Hengellisyys

JUMALANPALVELUS

Välineet: Radio, tv tai tietokone, virsikirja tai tulostetut sanat virsiin

Kuunnellaan jumalanpalvelus radiosta, tv:stä tai striimattuna mikäli ei pääse kirkkoon paikanpäälle. Asukkailla tulisi olla virsikirja tai virsien sanat tulostettuna.

SEURAKUNNAN TYÖNTEKIJÄN VIERAILU

Kutsutaan pappi, diakoniatyöntekijä tai nuorisotyöntekijä pitämään hartaus ja kertomaan kuulumisia seurakunnasta. Mikäli asukkailla on rukouspyyntöjä, henkilökunnan tai ohjaajan tulisi toimittaa ne seurakuntaan hyvissä ajoin, mielellään noin viikkoa ennen.

PÄIVÄN TUNNUSSANA TAI SANAN AIKA

Luetaan päivittäin päivän tunnussana tai sanan aika kirjasta kuluvaan päivän kohta. Tämän voi tehdä päivittäin tai viikoittain.

JOULUEVANKELIUMI

Välineet: Raamattu

Luetaan jouluevankeliumi. Tämän voi lukea myös seurakunnan vierailija.

LIITE 9. Sanan aika 2021

