



Kirsi Honkanen

Pia Sippo

Jere Rintala

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja (AMK)

Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö

Opinnäytetyö, 2021

IKÄÄNTYNEIDEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

Toiminnallinen päivä palvelutalon asukkaille

TIIVISTELMÄ

Pia Sippo, Kirsi Honkanen, Jere Rintala
Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen – Toiminnallinen päivä palvelutalon asukkaille
Sivut 20 ja liitteet 3
kevät 2021
Diakonia-ammattikorkeakoulu Pori
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja AMK
Sairaanhoitaja AMK, diakoninen hoitotyö

Toimintakyky koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Toimintakyky ja terveys ovat kytköksissä toisiinsa ja osittain toistensa puitteissa ilmeneviä käsitteitä. Myös kaikki toimintakyvyn osa-alueet ovat kytköksissä toisiinsa. Hoitotyössä keskeisenä tavoitteena on terveyden edistäminen, jonka perustana ovat arvot. Gerontologisessa hoitotyössä terveyden käsite nähdään laajana voimavaralähtöisenä kokonaisuutena sisältäen fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen, henkisen ja sosiaalisen alueen. Ikääntyneiden kohdalla toimintakyky on myös tiiviisti liitoksissa terveyteen. Oleellista ikääntyneiden terveyden edistämässä on heidän omien voimavarojensa tunnistaminen sekä ymmärrys niiden tukemista kohtaan. Ikääntyneiden kohdalla terveyden edistämistä olisi hyvä tarkastella tasapainona ympäristön vaatimusten, yksilön omien tavoitteiden ja voimavarojen välillä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Palvelutalo Ruskahovin asukkaille toiminnallinen päivä. Päivän tavoitteena oli lisätä aktiivisuutta ja osallisuutta, antaa mielekästä toimintaa sekä tuottaa tietoa toiminnallisen päivän merkityksestä palvelutalossa asuvien toimintakykyyn. Tavoitteena oli myös antaa esimerkki toimintakyvyn tukemisesta, jota Ruskahovin työntekijät voisivat hyödyntää työssään. Päivään osallistui neljä Ruskahovin asukasta.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen päivän sisällön suunnittelussa myös osallistujat olivat mukana. Tarkoituksena oli järjestää ikääntyneille päivä, joka tukee heidän toimintakykyään. Tällainen toiminta on tärkeää, koska toistuvana se ylläpitää ikääntyneen toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Osallistujien ja henkilökunnan antama positiivinen palaute osoitti, että tällaisen toiminnan järjestäminen, vaikka pienellekin osallistujamäärälle on hyödyllistä. Toiminnallinen päivä on yksinkertaista toteuttaa pienilläkin resursseilla. Se ei vaadi paljoa aikaa tai erityisiä tiloja. Jo pienelläkin arjen muutoksella ja toiminnalla voidaan tukea ikääntyneiden jaksamista ja osallisuutta palveluasumisessa.

Asiasanat: Ikääntynyt, hyvinvointi, terveys, virike, toimintakyky, osallisuus

ABSTRACT

Pia Sippo, Jere Rintala, Kirsi Honkanen

Supporting the functional ability of the elderly – A functional day for the residents of a service house

20 p., 3 appendices

Spring 2021

Diakonia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Registered Nurse

Registered Nurse, Option in Diaconal Nursing

Functional ability consists of physical, mental, and social aspects. Functional ability and health as concepts are very much connected, and all the aspects of functional ability are connected to one another. A key goal in nursing is promoting health, which is based on values. In gerontological nursing, the concept of health is seen as a broad, resource-based entity, including the physical, mental, cognitive and social realms. In the case of the elderly, functional ability is also closely linked to health. Identifying their own resources and understanding how to support them is essential in promoting the health of older people. In the case of the elderly, health promotion should be considered as balancing the requirements of the environment, the individual's own goals and resources.

The purpose of this thesis was to organize a functional day for the residents of the service house Ruskahovi. The aim of the Day was to increase activity and inclusion, to provide meaningful activities and to provide information about a significance of the functional day for the functional ability of those living in the service building. The goal was also to provide an example for supporting functional ability that Ruskahovi employees could utilize in their work. The day was attended by four residents of Ruskahovi.

The thesis was implemented as a practice-based thesis. The participants were also involved in planning the content of the functional day. The aim was to organize a day for the elderly to support their ability to function. This kind of activity is important because in the long run it maintains the functional ability of the elderly holistically. The positive feedback given by participants and the staff proved that it is beneficial to organize this kind of activity even when there is a small number of participants. A functional day is simple to organize even with limited resources. It does not take a lot of time or require special facilities. Even with small changes in everyday living and functions, the coping and participation of the elderly can be supported.

Keywords: Elderly, welfare, health, stimulus, functional ability, involvement

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 IKÄÄNTYNEIDEN TERVEYS JA TOIMINTAKYKY	6
2.1 Ikääntynyt.....	6
2.2 Terveys ja toimintakyky.....	6
2.3 Ikääntyneen terveyden ja toimintakyvyn tukeminen	8
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	11
4 TOTEUTTAMISPROSESSIN KUVAUS JA KÄYTETYT MENETELMÄT ..	12
4.1 Suunnittelu	12
4.2 Toteutus	15
4.3 Arviointi	16
5 POHDINTA	18
5.1 Johtopäätökset.....	18
5.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	19
LÄHTEET.....	21
LIITEET 1. Kysymykset hoitohenkilökunnalle	25
LIITE 2. Kysymykset osallistujille	26
LIITE 3 Kutsu	27

1 JOHDANTO

Viriketoiminta tarkoittaa toimintaa, joka aktivoi ihmistä ja tuottaa tälle sisältöä elämään. Viriketoiminta parantaa ja tukee toimintakykyä, kohottaa mielialaa sekä vahvistaa hyvinvointia. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen, 2007, s. 150.) Viriketoinnin toteutusmuodot voidaan Airilan (2002, s. 7) mukaan jakaa keskustelupohjaiseen toimintaan, aivovoimisteluun, liikunnalliseen toimintaan, hengelliseen toimintaan, harrastustoimintaan/luovaan toimintaan, virkistystoimintaan, käden taitoihin, kotitöihin sekä muuhun toimintaan mistä yksilö nauttii.

Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokeminen edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä luovat turvallisuutta. Yhteisön avulla voidaan kokea onnistumisen ja ilon tunteita jaetun vuorovaikutuksen kautta. Iäkkäillä, joiden toimintakyky on rajoittunutta, voi olla riski jäädä ulkopuolelle sosiaalisesta yhteisöstä. Yhteisen toiminnan kautta voidaan vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, jolloin ikääntynyt voi saada apua yksinäisyyteen sekä näin voidaan ehkäistä syrjäytymistä. Yhteisön avulla voidaan myös saada vertaistukea omaan tilanteeseen. (Pikkarainen, 2013, s. 52–53.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää Palvelutalo Ruskahovin asukkaille toiminnallinen päivä. Päivän tavoitteena oli lisätä aktiivisuutta ja osallisuutta, antaa mielekästä toimintaa sekä tuottaa tietoa toiminnallisen päivän merkityksestä palvelutalossa asuvien toimintakykyyn. Tavoitteena oli myös antaa esimerkki toimintakyvyn tukemisesta, jota Ruskahovin työntekijät voisivat hyödyntää työssään. Järjestimme Palvelutalo Ruskahovin asukkaille mahdollisuuden erilaiseen päivään ja yhdessäoloon oman hoitopaikkansa ulkopuolella. Suunnittelimme päivän niin, että kaikki toimintakyvyn osa-alueet tulisivat huomioiduiksi, terveyttä ja hyvinvointia silmällä pitäen. Myös osallisuuden ja ikääntyneiden keskinäinen yhteisöllisyyden tukeminen huomioitiin päivän suunnittelussa. Opinnäytetyön aikana käynnissä ollut COVID-19 pandemia rajoitti vanhusten viriketoimintaa ja omassa työssämme olimme havainneet varsinkin huonompikuntoisten jääneen huomattavasti vähemmälle huomiolle. COVID-19 pandemian ja sen tuomien rajoitusten

vuoksi olisi erityisen tärkeää, että palvelukodissa asuvien ikääntyneiden arki pysisi mahdollisimman normaalina (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a).

2 IKÄÄNTYNEIDEN TERVEYS JA TOIMINTAKYKY

2.1 Ikääntynyt

Yhtenä ikääntyneen määritelmänä voidaan pitää 65-vuodesta ylöspäin olevaa ikää (Hyttinen, 2009, s. 42). Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (Vanhuspalvelulaki) määrittelee ikääntyneeksi väestöksi vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevan väestönosan (L 980/2012). Kela määrittää vanhuuseläkkeen ikärajaksi 65 vuotta. Kuitenkin vuona 1965 ja sen jälkeen syntyneiden vanhuuseläkkeen ikäraja on sidoksissa työeläkelakeihin (Kansaneläkelaitos, 2016). Vanhuspalvelulaissa iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka toimintakyky on jollain tapaa heikentynyt korkeasta iästä johtuvien sairauksien, vammojen tai rappeumien takia (L 980/2012).

Nykypäivänä ihmisellä on yleensä enemmän terveitä elinvuosia ja tämän myötä vanheneminen voi tapahtua myöhemmin. Nuoremmat eläkeläiset ovat entistä aktiivisempia sekä pysyvät pidempään parempikuntoisina. (Terveyskylä, 2019, Ikääntynyt, iäkäs vai vanha?) Iän perusteella ikääntynyt käsite voidaan jakaa seuraavasti; nuori ikääntynyt ihminen (60–69 v.), keski-ikäinen ikääntynyt ihminen (70–79 v.), vanha ikääntynyt ihminen (80–89 v.) sekä hyvin vanha ikääntynyt ihminen (90–99 v.). (Backman, 2001, s. 21).

Ikääntymisellä tarkoitetaan vanhetessa tapahtuvia muutoksia kognitiivisissa toimintoissa. Muisti saattaa heiketä ja uuden oppiminen voi hidastua. Tällöin myös aistitoiminnot vähitellen heikkenevät, mikä vaikuttaa ikääntyneen arjen sujuvuuteen itsenäisesti. Ikääntyessä tapahtuu lihaskunnon ja luuston heikkenemistä, joka vaikuttaa liikkumiseen, jolloin kaatumisriski kasvaa. (Hakkarainen, Kan, Lehtonen & Ollila, 2020, s. 57.)

2.2 Terveys ja toimintakyky

Terveyden määritelmä on aina terveyden edistämisen taustalla. Luonnontieteissä terveyttä on katsottu sairauksien puutteena ja vasta 1960-luvun alussa Maailman terveysjärjestö WHO täsmensi terveystulkintaa kokonaisvaltaisemmin. WHO:n klassisen terveys määritelmän mukaan terveys ei ole vain sairauden tai vamman puute, vaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Nykyisin terveyttä tarkastellaan usein mahdollisuutena tai kykynä tehdä jokin toiminto tai voimavarana toimia optimitavalla. Toimintakyky ja terveys ovat kytköksissä toisiinsa ja osittain toistensa puitteissa ilmeneviä käsitteitä. Ikääntyneiden kohdalla toimintakyvyn käsite tarjoaa toisenlaisen näkökulman heidän terveytensä määrittelyyn. Kun tarkastellaan terveyttä tasapainona ympäristön vaatimusten, yksilön omien tavoitteiden ja voimavarojen sekä toimintakyvyn välillä, toimintakyky voidaan nähdä terveyden mittarina. Tältä kantilta katsottuna ikääntyneen toimintakyky, hänen tavoiteprofiilinsa ja elinympäristön tekijät ovat keskiössä terveyden määrittelyssä. (Pohjolainen, 2009, s. 23; Lyyra, 2007, s. 16.)

Hoitotyössä keskeisenä tavoitteena on terveyden edistäminen, jonka perustana ovat arvot. Kunnioittava kohtaaminen vaatii hoitajalta kykyä kuunnella asiakkaita, potilaita sekä heidän läheisiään. Arvot ovat osa ammatillista identiteettiä. Arvoja on mm. kunnioittaminen, yksilöllisyys, itsemääräämisoikeus, turvallisuus sekä toisen ihmisen kohtelemisen lähimmäisenä. Sairaanhoidossa toimii tehtävissään oikeudenmukaisesti. (Sairaanhoidajat, i.a.) Hoitotyön toiminnan kautta ilmenee, minkälaisena terveys ymmärretään. Gerontologisessa hoitotyössä terveyden käsite nähdään laajana voimavaralähtöisenä kokonaisuutena sisältäen fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen, henkisen ja sosiaalisen alueen. Ikääntyneiden kohdalla toimintakyky on myös tiiviisti liitoksissa terveyteen. (Heikkinen & Tiikkainen, 2013, s. 459–460.) Oleellista ikääntyneiden terveyden edistämässä on heidän omien voimavarojensa tunnistaminen sekä ymmärrys niiden tukemista kohtaan. Ikääntyneiden kohdalla terveyden edistämistä olisi hyvä tarkastella tasapainona ympäristön vaatimusten, yksilön ominen tavoitteiden ja voimavarojen välillä. (Lyyra, 2007, s. 16.)

Sinikka Lotvosen (2019) Oulun yliopistolle tekemässä väitöstudiumuksessa, jonka tarkoituksena on ollut kuvata ikääntyneiden fyysistä toimintakykyä palvelutaloon muuton jälkeen, tarkasteltiin niin mitattuna kuin itse arvioituna. Samalla

tarkasteltiin fyysisen toimintakyvyn muutosten yhteyttä sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin itsearviointin kautta. Tutkimuksessa tuli esiin ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen palvelutaloon muuton jälkeen. Sosiaalisen ympäristön tarkastelussa tilastollisesti asuin ympäristön viihtyisyys parani merkittävästi. Kuitenkin myös rajoitukset sosiaalisissa kanssa käymisissä lisääntyivät tilastollisesti merkittävästi ensimmäisen palvelutalossa vietetyn asuin vuoden aikana terveysongelmien takia. Ensimmäisen asuin vuoden aikana myös lähes neljäsosa kertoi henkisen hyvinvointinsa laskeneen. (Lotvonen, 2019, s. 79, s. 83, s. 86.)

2.3 Ikääntyneen terveyden ja toimintakyvyn tukeminen

Filosofia terveyden edistämisen taustalla perustuu laajaan terveystieteeseen. Terveyden edistämisen näkökulmasta terveyttä voidaan tarkastella voimavarana jokapäiväisessä elämässä. Positiivista terveystietoa, joka näkee terveyden voimavarana tai elinvoimanna voidaan pitää yhtenä terveyden edistämisen filosofisena perustana. Terveyden edistämisen huomio on toimintakyvyssä, jota voidaan tukea terveyttä edistävällä toiminnalla, sairauksista riippumatta. Myös hengellisyys on nähtävissä terveyttä suojaavana ja voimavaroja antavana tekijänä. (Kotisalo & Rättyä, 2020, s. 147.)

Toimintakyky koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Fyysinen toimintakyky käsittää liikkumiskyvyn ja aistitoiminnot. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat emootiot, kognitio ja eksistentiaaliset tarpeet. Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään kyvyn yhteiskunnan arvoihin ja normeihin sopeutumisesta sekä kyvyn selviytyä oman toimintaympäristön vuorovaikutussuhteissa ja rooleissa. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen, 2015, s. 27, s. 31.) Kaikki toimintakyvyn osa-alueet ovat kytköksissä toisiinsa. Jos esimerkiksi liikuntakyky heikkenee se saattaa rajoittaa sosiaaliseen toimintaan osallistumista (Lyyra, 2007, s. 21).

Fyysinen toimintakyky koskee kaikkia arjen toimintoja ja niissä selviytymistä. Se on keskeinen edellytys päivittäisissä toimissa selviytymiseen. Ikääntyneen

fyysistä toimintakykyä voidaan tukea kannustamalla omatoimisuuteen ja mahdollisimman itsenäiseen selviytymiseen arjen perustoiminnoissa. Vähäisen aktiivisuuden seurauksena on liikuntakyvyn menettäminen vähitellen. (Hallikainen ym., 2019, s. 229; Kelo ym., 2015, s. 28.)

Hyvä psyykinen toimintakyky käsittää hallinnan tunteen toiminnan ja ajatusten tasolla. Mielialan ja kognitiivisten toimintojen, eli tiedon käsittelyyn liittyvien toimintojen tukeminen ovat keskeisessä asemassa ikääntyneen psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja parantamisessa. Herkkiä ja tärkeitä asioita ikääntyneille saattavat olla myös hengellisyys ja uskonnollisuus. Ikääntyessä vastaan tulevat sekä elämän hyvät kokemukset että traumaattiset kohtalot, ja ne molemmat antavat oman sävynsä ikääntymiseen. (Kelo ym., 2015, s. 28–30.) Ikääntyneet eivät muodosta hengellisesti tai uskonnollisesti samoin ajattelevaa joukkoa, vaan jokaisen elämänhistoria ja kulttuuri vaikuttavat siihen, miten näihin asioihin suhtaudutaan. Usko on hengellinen käsite, joka pitää sisällään uskon Jumalan, Luojan tai Korkeimman turvaan. Spiritualiteetti puolestaan on ihmisenä olemisen katsontatapa, jonka kautta etsimme merkitystä ja tarkoitusta, yhteyttä itseemme ja muihin sekä luontoon ja pyhään. Uskonnollinen vakaumus antaa monelle toivoa ja tukea eri elämäntilanteissa. Vanhuuden kehityshaasteiden kohdalla usko voi toimia välineenä erilaisia ratkaisuja etsittäessä. (Karppinen & Kuikka, 2020, s. 198; Karvinen, Lipponen & Sipola, 2020, s. 5–9.)

Vakaumus koostuu arvoista ja merkityksen tunnetta elämään antavista asioista. Se ei välttämättä ole liitoksissa mihinkään uskontoon. Vieraan vakaumusympäristön omaavaan henkilön tukemisessa keskeistä on hyvä vuorovaikutus kunnioittavassa hengessä. Vakaumuksen tukemiseen on monta tapaa. Musiikin, taiteen, kirjallisuuden ja luonnon kautta voidaan tukea spiritualiteettia, henkistä ja hengellistä vakaumusta sekä antaa voimaa, toivoa ja hyvää mieltä, myös henkilölle, jolla ei ole uskonnollista vakaumusta. (Karvinen, Lipponen & Sipola, 2020, s. 5–9.)

Sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä voidaan tukea ryhmässä tapahtuvalla toiminnalla. Tällaista toimintaa ikääntyneille voivat tarjota esimerkiksi seurakunnat tai palvelukodit. Toiminnan avulla voidaan parantaa elämänlaatua ja ehkäistä

yksinäisyyttä sekä eristäytymistä. Ryhmässä tapahtuva toiminta lisää yhteisöllisyyden tunnetta ja tukee sosiaalisten suhteiden ylläpidossa. Niillä on myönteinen vaikutus ikääntyneen mielenterveyteen. (Hallikainen ym., 2019, s. 193.) Sosiaalinen tuki antaa hallinnan tunnetta suhteessa ympäristöön. Sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisessä tärkeää ovat yksinäisyyden ehkäisy, voimaannuttaminen, parisuhde, sosiaaliset suhteet ja harrastukset. Sosiaalista tukea voidaan tarkastella neljästä näkökulmasta. Emotionaalinen tuki käsittää tunteiden ja kokemusten jakamisen sekä lohduttavan, arvostavan ja rohkaisevan palautteen antamisen. Informatiivinen tuki sisältää tiedon ja neuvojen jakamisen sekä ohjauksen erilaisissa tilanteissa. Instrumentaalinen tuki on auttamista konkreettisesti. Negatiivisessa tuessa on kyse epäammattillisesta toiminnasta, jossa annetaan käyttökelvottomia neuvoja, nuhdellaan ja sanellaan vaatimuksia sekä tehdään ikääntyneen puolesta asioita, jotka hän kykenisi tekemään joko kokonaan itse tai avustettuna. (Kelo ym., 2015, s. 30–31.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää Palvelutalo Ruskahovin asukkaille toiminnallinen päivä. Päivän tavoitteena oli lisätä aktiivisuutta ja osallisuutta, antaa mielekästä toimintaa sekä tuottaa tietoa toiminnallisen päivän merkityksestä palvelutalossa asuvien toimintakykyyn. Tavoitteena oli myös antaa esimerkki toimintakyvyn tukemisesta, jota Ruskahovin työntekijät voisivat hyödyntää työssään. Aiheen valintaan vaikutti oma kiinnostuksemme ikääntyneitä ja heidän toimintakykynsä tukemista kohtaan sekä meneillään oleva COVID-19 pandemia, joka on asettanut rajoituksia ikääntyneiden toimintaan, ja sitä kautta nostanut esiin toimintakyvyn tukemisen tärkeyden. Aiheemme ajankohtaisuus näkyy myös Sinikka Lotvosen 2019 Oulun yliopistolle tekemässä väitöstutkimuksessa, jonka tarkoituksena on ollut kuvata ikääntyneiden fyysistä toimintakykyä palvelutaloon muuton jälkeen niin mitattuna kuin itse arvioituna. Tutkimus on toteutettu ennen COVID-19 pandemian alkua.

Opinnäytetyömme toteutettiin yhteistyössä Ruskatalojen palveluyhdistys Ry:n kanssa, Palvelutalo Ruskahovin asukkaille. Ruskahovi tarjoaa ikääntyneille kevyttä tai tehostettua palveluasumista sekä intervallihoitoa. Ruskahovi tarjoaa ympärivuorokautista hoitoa n.125:lle ikääntyneelle. Ruskatalojen toiminta perustuu asukkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen, jossa ihminen otetaan huomioon kokonaisuutena. Hoidon tavoitteena on omatoimisuuden tukeminen sekä kuntouttava työote. Toimintakykyä ja itsenäisyyttä tukevat esteettömyys. Tilat ovat suunniteltu juuri iäkkäille sopiviksi ja turvallisiksi. Ruskatalojen toiminnassa tärkeässä osassa on myös harrastetoiminta sekä yhteisöllisyys, jota tuetaan erilaisella viriketoiminnalla. (Ruskatalot, 2020.) Opinnäytetyömme muita yhteistyötahoja olivat Porin Leipä, K-Supermarket Ruokapori ja Antinkatu, jotka tarjosivat ruoat virkistyspäivään. Kävimme itse näissä paikoissa kertomassa millaisen opinnäytetyön teemme ja osallistuisivatko he siihen lahjoittamalla tarjoilut. Ennen toteuttamispäivää haimme itse tarjottavat kyseisistä paikoista.

4 TOTEUTTAMISPROSESSIN KUVAUS JA KÄYTETYT MENETELMÄT

4.1 Suunnittelu

Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, koska konkreettinen opinnäytetyön tekotapa, jossa myös kohderyhmää saataisiin osallistettua kiinnosti kaikkia. Lisäksi ajattelimme tämän kaltaisen opinnäytetyön olevan meille kaikille eduksi tulevissa ammateissamme. Toiminnallisen opinnäytetyön pyrkimyksenä on järjestää, opastaa, ohjeistaa ja järjeistää käytännön toimintaa. Tavoitteena on toteuttaa toiminnallinen tuotos. Työn toteutustavan määrittää työn tilaaja ja kohderyhmä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu toiminnallinen osuus ja opinnäytetyön raportti. Raportti pitää sisällään prosessin dokumentoinnin ja arvioinnin tutkimusviestinnän keinoin (Airaksinen & Vilka, 2003, s. 9.)

Idea toimintakykyä tukevan toiminnallisen päivän järjestämisestä sai alkunsa aiheetta kohtaan tuntemamme kiinnostuksen kautta. Yhteistyökumppaniksemme valikoitui Ruskatalojen palveluyhdistys Ry, osittain siitä johtuen, että kaksi ryhmämme jäsentä työskentelivät siellä ja heillä oli heti visio päivän järjestämisestä Villa Ruskassa Palvelutalo Ruskahovin asukkaille. Päivän kulkua lähdimme miettimään kokonaisvaltaisen terveyden edistämisen ja toimintakyvyn tukemisen kautta samalla huomioiden osallistujien yksilöllistä terveydentilaa ja jaksamista. Hahmottelimme ensin päivän kulkua itse suurpiirteisesti, jonka jälkeen kysyimme myös osallistujien toiveita päivän sisällöstä, jolloin saimme osallistettua myös heitä mukaan päivään suunnitteluun samalla heidän keskinäistä yhteisöllisyyttään tukien. Osallisuutta voidaan kuvata ihmisen yksilöllisenä kokemuksena, jossa hän kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden ihmisten tai ryhmän kanssa. Tärkeää on, että ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta, pystyy ilmaisemaan itseään ja tulee kuulluksi sekä hänellä on mahdollisuus vaikuttaa yhteisiin asioihin ja päätöksiin. (Pulkkinen, 2019, s. 6.) Toiminta, joka antaa kokemuksen arvokkuudesta ja merkityksellisyydestä, edistää yhteistä hyvää ja antaa mahdollisuuden näyttää osaamista tukee osallisuutta parhaiten (Kotisalo & Rättyä, 2020, s. 150). Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemukset

ovat tärkeitä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. (Pikkarainen, 2013, s. 52–53).

Opinnäytetyömme aikana meneillään olleen COVID-19 pandemian huomioimme ottamalla mukaamme riittävästi kasvomaskeja ja käsidesiä. Osallistujia valittiin mukaan niin, että kokoontumisia koskevia suosituksia osallistujamäärän ja turvavälien suhteen pystyttiin noudattamaan. Osallistujien valintaan vaikutti myös oma arviomme siitä, ketkä asukkaista mahdollisesti hyötyisivät päivästä eniten. Päivä suunniteltiin kuudelle osallistujalle, jotka olivat iältään noin 80-vuotiaita. Osallistujien terveydentilat erosivat toisistaan kuitenkin yhdistävänä tekijänä osallistujilla, oli jonkin asteinen aleneminen muistin suhteen, joten halusimme suunnitella päivän huomioiden erityisesti tätä seikkaa.

Päivän lähdettiin miettimään kokonaisvaltaista toimintakyvyn tukemista silmällä pitäen. Siirtymisen Ruskataloilta Villa Ruskaan halusimme toteuttaa jalkaisin, jolloin fyysistä toimintakykyä saataisiin tuettua päivään sisältyvän ulkoilun muodossa. Matkan arvioimme olevan sopiva osallistujien terveydentilaa huomioiden. Sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen suunnittelimme tapahtuvan kokonaisuudessaan yhdessä vietetyn päivän kautta.

Psyykkistä toimintakykyä halusimme huomioida hartauden ja siihen liittämämme mielikuvamatkan kautta sekä yhteisen muisteluhetkellä, jotka olivat myös osallistujien toiveita. Hengellisyys ei katoa muistisairauden myötä, vaan muiden kroonisten sairauksien tavoin muistisairaus voi saada ihmisen pohtimaan uudelleen perimmäisiä kysymyksiä esimerkiksi elämän tarkoituksesta ja sairauden merkityksestä (Toivonen, 2018). Hartaus pitää sisällään tiedon pyhästä ja ikuisesta. Sen tavoitteena on armon todeksi tekeminen kuuntelijalle. Hartaus mahdollistaa kohtaamisen eksistentiaalisten kysymysten kanssa antaen samanaikaisesti mahdollisuuden älylliseen oivaltamiseen teemaansa koskien. (Enckell, 2007, s. 44.) Luovien toiminnallisten menetelmin kautta, joita hartautemme sisälsi, saadaan tuettua osallistujien osallistumista. Luovan toiminnan avulla merkityksellisten asioiden ja elämän tapahtumien hahmottaminen helpottuu. Se on kokonaisvaltaista toimintaa, joka yhdistää fyysisen todellisuuden mielikuviin, tunteisiin,

tietoisuuteen ja taitoihin. (Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen, 2015, s. 11, s. 13.)

Hartauden suunnittelimme Pyhä hetki - materiaalipaketin pohjalta, joka on opinnäytetyönä syntynyt opas toiminnallisiin hartauksiin. Materiaalipaketti on suunniteltu Ilonpissaraprojektille, joka järjestää ikääntyneille viriketoimintaa. (Ervasti, Kuha & Manninen, 2018, s. 6.) Vanhojen asioiden muistelu on usein mielenkiintoista kaikille osapuolille. Erityisen mielenkiintoista voi olla vanhojen valokuvien katselu lasten, lastenlasten tai muiden sukulaistesi kanssa. Tällaiset asiat eivät ole hävinneet muististasi (Eloniemi-Sulkava & Sulkava, 2005, s. 11). Dementoituneella on myös tarve ilmasta itseään ja tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Jopa desorientoituneen vanhuksen toiminnassa ja puheessa on aina mielekkyyttä, jonka ymmärtämiseen tarvitaan keskittynyttä kuuntelemista (Heikkilä & Larivaara, 2009.)

Hartauteen liitimme myös virren koska musiikilla on todettu positiivisia vaikutuksia muistisairaiden hyvinvoinnin tukemisen suhteen. Laulan hanke (2011) on tutkimus musiikin käytöstä muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Tavoitteena hankkeessa oli tutkia, voidaanko musiikkipohjaista toimintaa käyttää osana hoivaa ja millaisia vaikutuksia sillä muistisairaalle, hänen omaistensa ja hoitajiensa toimintakyvyn ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Tutkimuksessa saadut tulokset osoittavat sekä laulun että mieleisen musiikin kuuntelun tukevan muistisaraan hyvinvointia ja hänen läheistensä jakamista. Tutkimustulosten perusteella muistisairaiden masentuneisuus väheni ja aikaan ja paikkaan orientoituminen parani yhteisen laulamisen ja musiikin kuuntelun avulla. Yksittäiset laulu ja musiikin kuuntelutuokiot vaikuttivat positiivisesti muistisairaalle tunnetilaan lisäten iloa ja tarmoa sekä vähentäen kireyden, hämmennyksen, pelokkuuden ja väsymyksen tunteita. (Kurki ym., 2011, s. 5, s. 40–41.) Suunnittelimme myös kutsut päivään, jotka toimitettiin osallistujille, jotta päivän ajankohta pysyisi kaikkien mielessä (LIITE 3).

Ruokailun ja kahvin ajattelimme sopivan parhaiten päivän loppuun, koska arvioimme osallistujien väsyvän näiden jälkeen, perustuen aiempaan työkokemukseemme ikääntyneiden parissa. Siirtymisen takaisin Ruskataloille varattiin myös

mahdollisuus autokuljetukseen, jos joku osallistujista ei jaksaisi enää kävellä. Osallistujien palautteet päivästä suunnitettiin kerättäväksi yksinkertaisten kysymysten ja kuvallisen ilmaisutavan (Pelastakaa lapset, i.a) kautta (LIITE 2, kuva 1), jotta kaikki pystyisivät ilmaisemaan mielipiteensä terveydentilasta johtuvista rajoituksista huolimatta. Myös hoitohenkilökunnalle tehtiin palautekysely päivän jälkeen kysyttäväksi, jotta päivästä saataisiin palaute myös heidän näkökulmastaan (LIITE 1).

4.2 Toteutus

Aloitimme päivän 18.2.2021 kello yhdeksän Villa Ruskassa, jossa laitoimme muistelutavarat ja ruokailutarvikkeet valmiiksi. Tämän jälkeen menimme Ruskahoviin, jossa laitoimme mukaamme tulevat ikääntyneet valmiiksi ja kerroimme mihin olemme menossa. Otimme mukaan tarvittavat hoitotarvikkeet. Kävelimme Villa Ruskaan kirpeässä pakkassäässä jutellen. Sovituista kuudesta osallistujasta kaksi jäi pois henkilökohtaisien syiden takia. Osallistujista yksi käveli rullaattorin avulla ja muita kuljetimme pyörätuolilla.

Villa Ruskassa otimme ulkovaatteet pois ja näytimme tiloja missä olemme. Menimme istumaan ympyrän muotoon ja kerroimme osallistujille päivän kulun. Muistisairasta tulee ohjata aina edestä, sillä hänen on vaikea ymmärtää takaapäin tulevia käskyjä. Ohjaajien tulee puhua rauhallisesti ja rauhallisella äänellä. Ohjeiden tulee olla lyhyitä ja selkeitä. (Klemetti, 2010, s. 18–19.) Tämän vuoksi valitsimme rinkimuodostelman, jossa pystyimme ohjaamaan osallistujia etupuolelta. Kerroimme, keitä me olemme ja miksi tämän päivän pidämme. Päivämme jatkui hartaudella, virrellä ja mielikuvamatkalla. Sen jälkeen keskustelimme mitä ajatuksia ja tunteita nämä herättivät. Tämän jälkeen aloimme katselemaan muisteluesineitä. Niistä jokainen osallistuja kertoi jotain. Löytyi esineitä, joita he tykkäsivät katsella ja kertoa muistojaan niistä. Samalla saimme itsekin kysellä esineistä heiltä ja näin tuli paljon juteltavaa.

Muistisairaahan hoidossa on erilaisilla lääkkeettömillä kuntoutusmuodoilla tärkeä merkitys. Muisteluterapia on yksi sellainen. Yksinkertaisimmillaan

muisteluterapia sisältää keskustelua menneistä tapahtumista ja kokemuksista käyttäen apuna valokuvia, lehtileikkeitä, menneisyydestä tuttuja esineitä ja musiikkia. Siinä keskitytään muistisairaana vajaavaisuuksien sijasta hänen vahvuuksiinsa ja pyritään vähentämään epäonnistumisen kokemusta. Tutkimustulosten perusteella muisteluterapialla on paljon positiivisia vaikutuksia muistisairaana hyvinvointiin. (Luoma, 2014, s. 11–13.)

Ruokailun aloitimme makkaran grillauksella. Kokoonnuimme kaikki syömään yhdessä ison pöydän ääreen, joka lisäsi tunnetta yhdessäolosta. Jokainen söi mielellään makkaraa, salaatteja ja leipää. Ruokaa oli riittävästi ja miehet ottivatkin myös lisää. Ruokailun jälkeen joimme pullakahvit ja söimme suklaakonvehteja. Sitten kysyimme palautetta päivästä. Juttelimme jokaisen kanssa erikseen, miltä päivä oli tuntunut. Käytimme myös kuvallista ilmaisun tapaa apuna ja jokainen heistä kertoi niidenkin avulla mielipiteensä. Tämän jälkeen kävimme vessassa, puimme heille ulkovaatteet päälle ja lähdimme takaisin kohti Ruskahovia.

Paluu matka Ruskahoviin meni kävellen, yksi osallistuja vietiin autolla. Ruskahovissa otimme osallistujilta ulkovaatteet pois ja kiitimme osallistumisesta päiväämme. Palautimme lääkepussit ja vaipat. Kerroimme hoitajille päivän kulusta ja annoimme heille kyselylomakkeet. Palasimme itse Villa Ruskaan siivoamaan paikat ja puhuimme keskenämme päivästä. Päivä oli ohi kello 15. Päivän päätteeksi laitoimme vielä hoitohenkilökunnalle palautekysymykset päivästä heidän WhatsApp-ryhmäänsä (LIITE1).

4.3 Arviointi

Tapahtumapäivänä käytimme apuna kuvallista palautteen antotapaa (kuva1), jonka avulla osallistujat saivat kertoa palautteensa päivästä. Lapuissa oli kolmella erivärisellä pohjalla hymyilevä, surullinen ja neutraali kasvokuva. Lisäksi käytimme apuna yksinkertaista kysymystä (LIITE 2) toiminnallisen päivän onnistumisesta osallistujien mielestä. Kysymyksen ja kuvien avulla jokainen osallistuja pystyi kertomaan mielipiteensä. Kuvien käyttö kommunikoinnin apuvälineenä auttaa ikääntynyttä muistisairasta ilmaisemaan itseään ja kertomaan omia

mielipiteitään, jos sanoja on muuten vaikeaa löytää. Tämä vahvistaa ja helpottaa myös hoitajan ja ikääntyneen välistä vuorovaikutusta. (Ropponen, 2016, s. 8.)

Palautteen perusteella (LIITE 2) päätelimme, että päivä oli osallistujien mielestä hyvin onnistunut ja toiminta oli heille mieleistä. Osallistujat antoivat positiivista palautetta ja he saivat paljon iloa yhdessäolosta. Kaikki neljä osallistujaa näyttivät hymyilevää naamaa kuvallisessa palautteenannossa. Osallistujat kokivat tulevansa huomioduksi ja kuulluksi. He olivat tyytyväisiä siihen, että mukana oli pienempi ryhmä. He olivat pirteitä ja puheliaita kertoessaan päivän kulusta. He toivoivat, että tulisimme uudestaan pitämään samanlaisen päivän. Saimme osallistujilta suoraa palautetta kuten esimerkiksi "tulkaa pitämään heti uudestaan samanlainen päivä, "oli kiva päivä" sekä "tarjoilut olivat hyviä" - kommentteja.

Keräsimme palautetta myös hoitohenkilökunnalta (LIITE 1). Kysymyksissä käsitelimme toiminnallisen päivän merkitystä osallistujille hoitajien näkökulmasta samana päivänä ja seuraavana päivänä. Ilta- ja aamuvuoron työntekijät, yhteensä seitsemän työntekijää vastasivat kysymyksiimme. Saamamme palautteen perusteella toiminnallisella päivällä oli positiivinen vaikutus osallistujiin myös hoitohenkilökunnan näkökulmasta. Vaikutus näkyi heissä samana päivänä, jolloin osallistujat olivat keskustelleet positiivisesti henkilökunnalle päivästä sekä olleet tyytyväisiä ohjelmaan, tarjoiluihin ja yhdessäoloon. He kokivat, että saivat vaihtelua arkeensa. Toiminnallisen päivän vaikutukset näkyivät vielä seuraavana päivänä, jolloin osallistujat olivat vielä muistelleet päivää hyvällä mielellä. Päivän jälkeen kiitimme vielä yhteistyötahoja Ruskatalojen Facebook sivuilla.

5 POHDINTA

5.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää Palvelutalo Ruskahovin asukkaille toiminnallinen päivä. Päivän tavoitteena oli lisätä aktiivisuutta ja osallisuutta, antaa mielekästä toimintaa sekä tuottaa tietoa toiminnallisen päivän merkityksestä palvelutalossa asuvien toimintakykyyn. Tavoitteena oli myös antaa esimerkki toimintakyvyn tukemisesta, jota Ruskahovin työntekijät voisivat hyödyntää työssään. Saamamme palautteen perusteella arvioimme päivän merkitystä positiiviseksi osallistujien toimintakyvyn kannalta. Osallistujien mieliala oli pirteämpi päivän jälkeen, heidän tavanomaisiin päiviinsä verrattuna. Tämä näkyi myös hoitotyön yhteydessä toiminnallisen päivän jälkeen sekä seuraavana päivänä rutiinien helpottumisena. Osa osallistujista toivoi myös, että vastaavanlaisia päiviä olisi useammin. Henkilökunnan antama palaute vahvisti myös toiminnallisten päivien tärkeyttä.

Vaikka toiminnallisen päivän tulokset olivat positiivisia, on kuitenkin huomioitava, että osallistujia päivässä oli verrattain vähän, jolloin isommalla ryhmällä tulos olisi voinut olla toisenlainen. Osallistujien kokemukset päivästä olisivat saattaneet erota enemmän toisistaan, samoin kuin se millainen merkitys päivällä oli hoitajien kokemana. Osallistujien yksilöllisiä tarpeita osattiin järjestämässämme päivässä huomioida hyvin, jossa isossa osassa oli kahden ryhmämme jäsenen aiempi työn kautta saatu kokemus heidän tarpeitaan kohtaa. Pieni ryhmä koko mahdollisti myös hyvin kaikkien tasapuolisen huomioinnin samoin kuin osallistujien esiin pääsyn toiminnallisissa osuuksissa.

Potilasturvallisuuden riskienhallinnan kannalta on hyvä, että osallistujat tunnetaan, jolloin pystytään paremmin varmistamaan heille kuuluvan oikean hoidon toteutuminen. Asia tulee hyvin esiin Kirsi Vainion opinnäytetyössä (Vainio, 2013, Liite1, Liite 3). joka käsitteli potilasturvallisuuden kehittämistä riskienhallinnan avulla. Täysin vieraiden osallistujien kanssa näin hyvään lopputulokseen ei välttämättä olisi päästy. Toisaalta päivän tavoitteena oli, että yhteistyötahomme

työntekijät voisivat hyödyntää päivästä saatua esimerkkiä tulevaisuudessa työsäännön, jolloin voidaan olettaa heidän tuntevan osallistujat entuudestaan, eli tälle seikalle ei välttämättä tarvitse asettaa suurta painoarvoa, mutta mielestämme se on kuitenkin hyvä huomioida, jos vastaavanlaisia päiviä pidetään entuudestaan tuntemattomille tai ei niin hyvin tunnetuille osallistujille.

Positiivinen tulos osallistujien toimintakyvyn kannalta kannustaa vastaavanlaisten päivien järjestämiseen jatkossakin. Toimintakyvyn tukeminen ikääntyneiden terveyden edistämisen kannalta on tärkeä asia, johon toivoimme kiinnitettävän huomioita myös tulevaisuudessa. Jatkotutkimusta ehdotamme palvelutalossa asuvien ikääntyneiden säännöllisesti järjestettyjen toiminnallisten päivien osalta. Tällaisen tutkimuksen kautta tietoa toimintakyvyn tukemisen merkityksestä ja siihen liittyvistä terveysvaikutuksista saataisiin laajemmin.

5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisten päätösten tavoitteena tutkimus- ja kehittämistoiminnassa on tasa-arvoinen vuorovaikutus, kunnioitus kanssa ihmisiä kohtaan sekä oikeudenmukaisuuden painottaminen. Rakentava kriittisyys on perustana hyvien ammattikäytäntöjen kehittymiselle. Tutkimus- ja kehittämistoiminnan eettisyys näkyy tekijän ja ohjaajan tavassa suhtautua työhönsä, ongelmiin ja ihmisiin, joiden kanssa tutkimusta ja kehittämistä ollaan tekemässä. Eettinen asenne on nähtävissä työn aiheen valinnassa, tiedon hankinnassa, sekä tulosten arvioinnissa ja niiden soveltamisessa. Lähteiden valinnassa materiaalia tulee käydä läpi tietoisin kriteerein. Lähde voidaan hyväksyä vasta kun tiedetään materiaalin tuottaja, sen tarkoitus sekä ajankohta, jolloin materiaali on syntynyt. Lähteiden tulee sisältää ammatillista tai tutkittua tietoa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2010, s. 11–12, s. 16.)

Opinnäytetyössämme eettisyyttä on huomioitu koko prosessin ajan. Suunnitelmaa tehdessämme huomasimme selkeästi, miten tärkeää eettisten periaatteiden noudattaminen on tehtävää tehdessä. Lähteiden valinnassa olemme noudattaneet edellä mainittuja eettisiä periaatteita lähteiden luotettavuutta ja ajankohtaisuutta arvioiden. Toiminnallisessa osuudessa otimme huomioon osallistujien

erilaiset elämän tarinat ja kulttuuritaustat, jotta kohtelu olisi kaikin puolin tasa-vertaista ja kunnioittavaa. Jos toiminta ei ole eettisesti kestävää se ei palvele kehtään ja kehittämiseen liittyvien tulosten luotettavuus ja uskottavuus katoaa. Opin- näytetyössämme saamiamme tuloksia olemme myös arvioineet kriittisesti, jotta johtopäätökset olisivat mahdollisimman totuuden mukaisia.

Riippuvuussuhde työntekijän ja tutkimukseen osallistujan välillä, esimerkiksi auttaja - autettava, saattaa aiheuttaa eettistä ristiriitaa, kun pohditaan tiedonannon luotettavuutta. Lisähaasteensa eettiseen vastuuseen ikääntyneiden kohdalla tuo myös heidän haavoittuvuutensa. Keskeisiä tutkimuseetiikan periaatteita ovat tutkimukseen osallistuvien vapaaehtoisuus ja suostumus asianmukaiseen tietoon perustuen. Osallistujien kuuleminen ja heidän osallisuutensa painottaminen ovat oleellisia kaikessa sosiaali-, terveys-, kasvat- ja kirkon alan kehittämis- ja tutkimustyössä. Yhteistyön perustana on luottamuksen rakentaminen. Tärkeää on myös huolehtia, ettei tutkimukseen osallistuminen, siitä kieltäytymisestä tai tutkimuksesta saadut tulokset aiheuta kenellekään vahinkoa tai hankaluuksia. (Gothoni, 2016.)

Osallistujia toiminnallisen päivän aikana huomioitiin tasapuolisesti. Kaikki toiminta oli vapaaehtoista, eikä ketään pakotettu mihinkään. Se että osallistujat ovat entuudestaan tuttuja voi osaltaan olla vaikuttamassa siihen millä tavoin heitä kohdellaan, jolloin omien ennakoasenteiden tiedostaminen on tärkeää kaikille tasapuolisen kohtelun varmistamiseksi. Tutuus voi auttaa yksilöllisten tarpeiden huomioidussa, mutta se voi tehdä myös "sokeaksi" jos esimerkiksi oletetaan jonkun pitävän tietynlaisista asioista, koska hän on pitänyt niistä aiemminkin. Arvioimme, että vastaavanlaisten päivien järjestämisellä on merkitystä ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitoon ja välillisesti myös heidän terveyteensä. Päivää suunnitellessa on kuitenkin tarkkaan huomioitava osallistujien yksilöllisiä tarpeita sekä heidän perussairauksiaan, jonka mukaan päivän ohjelmaa lähdetään suunnittelemaan. Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen on mielestämme myös arvokysymys, jonka toivomme otettavan huomioon aina heidän terveyspalveluidensa suunnittelussa.

LÄHTEET

- Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma, T., Karkkulainen, M., Kastu, R & Pirhonen, P. (2015). *Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin*. Helsinki: Edita
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Airila, A. (2002). *Vanhusten viriketoiminnan perusteet; opas vanhustyöntekijöille*. Kuntokallio: SLU -paino.
- Backman, K. (2001). *Kotona asuvien ikääntyvien itsestä huolenpito*. Oulu: Oulun yliopisto. (Väitöskirja, Oulun yliopisto)
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (2010). *Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten*. Saatavilla 5.1.2021 https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak_Kohti_tutkivaa_ammattikayntoa_opas.pdf
- Eloniemi-Sulkava, U. & Sulkava, R. (2005). *Miten tulen toimeen vaikka minulla on Alzheimerin tauti*. Käytännön opas potilaille ja omaisille. Suomen dementiahoitoyhdistys.
- Enckell, L. (2007). *Kuunteleeko kukaan puhettasi? Kuinka saada viesti perille*. Helsinki: Kirjapaja.
- Ervasti, T., Kuha, H. & Manninen, P. (2018). *Pyhä hetki. Materiaalipaketti toiminnallisiin hartauksiin*. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma, diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto). Saatavilla 30.11.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/146415/Ervasti_Tarja_Kuha_Heli_%20Manninen_Paula.pdf?sequence=1
- Gothoni, R. (2016). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas: Eettiset periaatteet tutkivassa ja kehittävässä työssä*. Saatavilla 27.3.2021 <https://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793510>
- Hakkarainen, T., Kan, S., Lehtonen, E. & Ollila, J. (2020). *Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen*. Helsinki: Sanoma pro
- Hallikainen, M., Immonen, A., Mönkäre, R. & Pihlakari P. (2019). *Muistisairaanhoido*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Heikkilä, T & Larivaara, P. (2009). *Työskentely vanhuksen ja hänen perheensä kanssa*. Saatavilla 26.11.2020 <https://www.oppiportti.fi/op/ppp00094/do#s1>
- Heikkinen, R-L. & Tiikkainen, P. (2013). Gerontologinen hoitotyö. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.), *Gerontologia* (3. uud. p., s. 454–466). (.) Helsinki: Duodecim.
- Hyttinen, H. (2009). Ikäihminen hoitotyön asiakkaana. Teoksessa P. Tiikkainen & P. Voutilainen (toim.), *Gerontologinen hoitotyö* (41–57). Helsinki: WSOY.
- Kansaneläkelaitos. (2016). Vanhuuseläke Kelasta. Saatavilla 18.11.2020 <https://www.kela.fi/vanhuuselake>
- Karppinen, K. & Kuikka, M. (2020). Diakoninen vanhustyö seurakunnassa. Teoksessa Thitz, M. Malkavaara, L. Rättyä & M. Valtonen (toim.), *Diakonisen hoitotyön perusteet ja käytäntö* (s. 196–210). (Diak Opetus 6). Saatavilla 26.3.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/345797/DIAK_Opetus_6_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Karvinen, I., Lipponen, V & Sipola, V. (2020). *Vakaumuksen ja uskon kunnioittaminen sosiaali- ja terveydenhuollossa*. Saatavilla 5.1.2021 https://evl.fi/documents/1327140/40929340/Vakaumuksen_ja_uskon_kunnioittaminen_opas.pdf/01f6a908-63e2-5683-7735-7e9b18e05c32?t=1592987954936
- Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. (2015). *Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö*. Helsinki: Sanoma pro
- Klemetti, J. (2010). *Kuntouttavan työotteiden kehittäminen Sopimusvuoren ottokodissa*. Saatavilla 13.3.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22258/Klemetti_Janika.pdf?sequence=1
- Kotisalo, H. & Rättyä, L. (2020). Diakonissat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Teoksessa P. Thitz, M. Malkavaara, L. Rättyä & M. Valtonen (toim.), *Diakonisen hoitotyön perusteet ja käytäntö* (s. 145–162). (Diak Opetus 6). Saatavilla 26.3.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/345797/DIAK_Opetus_6_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- Kurki, M., Laitinen, S., Nurminen, A., Rantanen, P., Särkämö, T. & Tervaniemi, M. (2011). *Muistaakseni laulan. Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa*. Saatavilla 13.3.2021 https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2015/01/Muistaakseni_laulan-tutkimusraportti.pdf
- Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. (2007). *Kuntoutuksella toimintakykyä*. 5. p. Porvoo: WSOY.
- 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>
- Lotvonen, S. (2019). *Palvelutaloon muuttaneiden ikääntyneiden fyysinen toimintakyky, sen muutos ja toimintakykyyn yhteydessä olevat tekijät ensimmäisen asumisvuoden aikana* (Väitöstutkimus, Oulun yliopiston tutkijakoulu; Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta). Saatavilla 19.11.2020 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526222967.pdf>
- Luoma, A. (2014). *Muisteluterapian käyttö muistisairaana hoidossa*. Saatavilla 22.3.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85175/Luoma_Anni.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lyyra, T-M. (2007). Terveys ja toimintakyky. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys* (s. 15–29). Helsinki: Edita.
- Pelastakaa lapset. (i.a). Palauteen keruutapoja ja työkaluja. Saatavilla 26.2.2021 <https://www.pelastakaalapset.fi/lapsilta-opittua/haluatko-toimia-lapsikeskeisesti/palautteen-kysyminen-ja-toiminnan-arviointi-yhdessa-lasten-kanssa/>
- Pikkarainen, A. (2013). *Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja*. Saatavilla 26.2.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64864/JAMKJULKAISUJA1592013_web.pdf?sequence=1
- Pohjolainen, P. (2009) Toimintakykyyn liittyviä käsitteitä. Teoksessa S. Heimonen & P. Pohjolainen (toim.), *Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen* (s. 17–25). Ikäinstituutti. Saatavilla 25.2.2021 https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2009-pdf.pdf

- Pulkkinen, M. (2019). Ikäinstituutti. *lääkkäiden osallisuus: Terveys, asuminen ja yhteisöllisyys - kirjallisuuskatsaus*. Saatavilla 26.2.2021 https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/10/l%C3%A4kk%C3%A4iden_osallisuus_kirjallisuuskatsaus.pdf
- Ropponen, H. (2016). *Puhetta tukevien ja korvaavien kommunikointikeinojen käyttö dementiapotilaiden keskustelutaitojen ja vuorovaikutuksen tukemisessa*. Saatavilla 1.3.2021 <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201605272024.pdf>
- Ruskatalojen palveluyhdistys ry. (2020). Saatavilla 30.11.2020 <https://www.ruskatalot.fi/>
- Sairaanhoitajat. (i.a). Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. Saatavilla 13.3.2021 <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Sairaanhoitajien-eettiset-ohjeet.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a). Vinkkejä ympärivuorokautiseen hoitoon koronavirusepidemian aikana. Saatavilla 3.1.2021 <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/ajankohtaista/vinkkejä-ymparivuorokautiseen-hoitoon-koronavirusepidemian-aikana>
- Terveyskylä. (2019). Ikääntynyt, iäkäs vai vanha? Saatavilla 19.1.2021 <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ikääntyneelle/ikä-ja-arki/ikääntynyt-iäkäs-vai-vanha>
- Toivonen, T. (2018). Hoiva Mehiläinen. Hengellisyyden tukeminen ikääntyvien muistisairaiden hoidossa. Saatavilla 18.1.2021 <https://hoivamehilainen.fi/ajankohtaista/hengellisyyden-tukeminen-ikaantyneiden-muistisairaiden-hoidossa>
- Vainio, K. (2013). *Potilasturvallisuuden kehittäminen riskienhallinnan avulla Turun kaupungin ympärivuorokautisessa hoidossa*. (Opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysalan johtamisen ja kehittämisen koulutusohjelma). Saatavilla 14.3.2021 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57618/KIRSI%20VAINIO.pdf?sequence=1>

LIITEET 1. Kysymykset hoitohenkilökunnalle

1. Millaisia vaikutuksia huomasitte heti virkistyspäivän jälkeen asukkaissa?
2. Oliko virkistyspäivällä vaikutusta asukkaisiin vielä seuraavana päivänä? Jos oli, niin millaisia?

LIITE 2. Kysymykset osallistujille

Osallistujien palautteet päivästä yksinkertaisten kysymysten ja kuvallisen ilmaisutavan (kuva 1) kautta (Pelastakaa lapset i.a) sen varmistamiseksi, että kaikki pystyisivät ilmaisemaan mielipiteensä terveydentilasta johtuvista rajoituksista huolimatta.

1. Oliko päivä kiva vai ei?
2. Olisitteko toivoneet jotain erilaista?



Kuva 1.

LIITE 3 Kutsu

Tervetuloa viettämään mukavaa virikepäivää pienellä porukalla torstaina 18.2.2021 klo 10-15 Villaruskaan!

Ohjelmassa mm. :

Hartaushetki

Makkaran grillausta ja ruokailu

Muistelua vanhojen esineiden ja kuvien avulla

sekä mukavaa yhdessäoloa ja kahvittelua

**Terveisin sairaanhoitajaopiskelijat Pia,
Jere ja Kirsi
Diak, Pori**

