

Tea Pelkonen

VIRKISTYSPÄIVÄ VANHUSTYÖN OSASTO WANHALASSA

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2012

VIRKISTYSPÄIVÄ VANHUSTYÖN OSASTO WANHALASSA

Pelkonen, Tea
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Elokuu 2012
Ohjaaja: Pirilä, Ritva
Sivumäärä: 29
Liitteitä: 6

Asiasanat: ikääntyneet, virike, toimintakyky, vanhukset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli pitää virkistyspäivä vanhustyön osasto Wanhalan asukkaille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa iloa ja virkistystä asukkaille ja antaa henkilökunnalle virikkeitä viriketoiminnan järjestämiseksi asukkaille. Virkistyspäivä järjestettiin huhtikuussa 2012.

Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat ikääntyneen elämänlaadun kannalta merkityksellisiä ja ne tukevat toisiaan. Tämän vuoksi laitoksissa asuville ihmisille tulisi järjestää viriketoimintaa, jossa huomioidaan kaikki nämä osa-alueet.

Virikkeellisen toiminnan tulee olla päivittäin tapahtuvaa mielekästä toimintaa. Se ei saa olla sattumanvaraista silloin tällöin tapahtuvaa toimintaa, jota toteutetaan vain tiettyjen työntekijöiden ollessa työvuorossa. Virikkeellisellä toiminnalla tulee aina olla tavoite. Tavoitteena tulee olla ikääntyneen henkilön toimintakyvyn ylläpitäminen ja kohentaminen.

Opinnäytetyönä toteutetussa virikepäivässä pyrittiin huomioimaan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Aamulla asukkaille järjestettiin hyvän olon hetki huolehtimalla puhtaudesta ja ulkoisesta siisteydestä. Keskusteluun kykenevien asukkaiden kanssa pidettiin muistelutuokio, jossa asukkaat saivat kertoa muistojaan kouluvuosiltaan ja työvuosiltaan. Tuolijumpalla parannettiin verenkiertoa ja toteutettiin päivittäistä liikuntaa. Päivälevon jälkeen asukkaille järjestettiin tunnin kestänyt musiikkituokio, johon he osallistuivat laulamalla tai kuuntelemalla toivomiaan lauluja. Musiikkituokion jälkeen asukkailta kysyttiin, mitä mieltä he olivat toteutetusta virkistyspäivästä. Asukkaat olivat tyytyväisiä päivään ja toivoivat jatkossakin järjestettävän samantyyppisiä päiviä.

Hoitajilta kysyttiin heidän mielipiteitään virkistyspäivästä. Hoitajat pitivät virkistyspäivää hyvänä ja onnistuneena, mutta eivät olleet halukkaita ottamaan itse järjestelyvastuuta vastaavanlaisesta päivästä tulevaisuudessa.

ORGANIZING A RECREATIONAL DAY IN GERIATRIC UNIT WANHALA

Pelkonen, Tea

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

August 2012

Supervisor: Pirilä, Ritva

Number of pages: 29

Appendices: 6

Keywords: elderly people, stimulation, abilities, aged persons

The purpose of this study was to organize a recreational day for the inhabitants of the geriatric unit Wanhala. The goal was to bring joy and leisure for the residents and to give ideas about recreational activities to the nursing staff. The recreational day was organized in April 2012.

The physical, psychological and social capabilities play a very important role in elderly persons' experience of their quality of life. These sectors support each other. That is why every inhabitant of these units should be provided recreational activities which include all the elements.

The stimulating activities must take place on a daily basis. It must not be executed randomly, depending on which staff members are on duty, but goal-directed. The stimulating activity must always have a goal, and the goal has to be maintaining and improving the abilities of the elderly people.

The recreational day behind this study was aimed to regard as well physical, psychological and social capabilities. In the morning the residents were organized to have a feel-good session with washing up and grooming. The residents capable of conversation took part in a reminiscing session where they told memories from their school and working years. After taking a nap they had a music session lasting one hour in which they took part both by singing and listening to their favorite songs. After the music session the residents were asked how they felt about the recreational day. They were pleased and wished to have similar happenings in the future.

The nursing staff was also asked for opinions considering the recreational day. They thought it was good but they were not keen to be in charge for similar days in the future.

Weakening of the physical ability causes the weakening of both psychological and social abilities. This has an effect on the person's emotional strength and thus causes weakening of psychological capabilities.

Organized recreational activities enhance the capabilities of elderly people. A mutual happening increases social communality and also psychological well-being. Even a small amount of physical exercise, e.g. exercising on chair, helps maintaining the muscle strength and thus enhances physical capability.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TOIMINTAKYKY.....	6
2.1	Fyysinen toimintakyky.....	7
2.2	Psyykkinen toimintakyky.....	9
2.3	Sosiaalinen toimintakyky.....	11
2.4	Hengellinen toimintakyky.....	13
3	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	15
4	PROJEKTISUUNNITELMA	16
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	17
5.1	Projektin alku.....	17
5.2	Kohdeorganisaatio	17
5.3	Projektin suunnitelma ja aikataulu.....	18
5.4	Resurssit ja riskit.....	19
6	VIRKISTYSPÄIVÄN TOTEUTUS	20
6.1	Aamutoimet	20
6.2	Muistelu	21
6.3	Tuolijumppa.....	24
6.4	Musiikkituokio.....	25
7	ARVIOINTI.....	26
8	POHDINTA.....	29
	LÄHTEET	31

1 JOHDANTO

Laitoshoidossa oleva ihminen tarvitsee monipuolista mielen ja kehon toimintaa. Säännöllisen liikunnan uskotaan suojaavan mielialaa ja helpottavan koettua stressiä elämäntilanteissa. Säännöllinen liikunta vähentää ärtyisyyttä ja psyykkisten oireiden kokemista. (Nupponen 2006, 53654.)

Iäkkään potilaan eristäytymisen ja toimintakyvyn alenemisen estämiseksi pitää hoitajien järjestää potilaille säännöllisesti virikkeellistä toimintaa. Viriketoiminta ei ole ainoastaan ajankulua, vaan se on tavoitteellista ja kuntouttavaa toimintaa. On tärkeää korostaa yhteisöllisyyttä ja kanssaihminen huomioonottamista. Kuntouttavan virike-toiminnan tulee sisältyä päivittäiseen hoitotyöhön sen yhtenä osana. (Airila 2007, 11.)

Ammatillisen vanhustyön päämääränä on edistää vanhusten hyvinvointia, toimintakykyä ja elämänlaatua, lisätä heidän elämänhallinnan- ja turvallisuudentunnettaan sekä luoda edellytyksiä mielekkäälle toiminnalle. Vanhustyössä on tunnistettava vanhuksen voimavarat ja niihin liittyvät ongelmat ja yhdessä vanhuksen kanssa on suunniteltava toimintakykyä tukevaa toimintaa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 18.)

Innostus järjestää virkistyspäivä ikääntyneille tuli työharjoittelussa Harjavallan sairaalan vanhuspsykiatrisella osastolla. Osasto 61:n potilailla oli arkipäivinä aamuryhmä. Ryhmää ohjasi vuorotellen kaksi viikkoa toiminnanohjaaja ja kaksi viikkoa hoitajat. Toiminnanohjaaja oli yhteinen kahdella osastolla, ja hän oli yhdellä osastolla töissä kaksi viikkoa ja siirtyi sitten toiselle. Toiminnanohjaajan ollessa töissä potilaat osallistuivat pitkin päivää erilaisiin toimintoihin ja olivat selvästi innostuneita. Potilaiden kertoman mukaan aika tuli pitkäksi, kun toiminnanohjaaja ei ollut töissä. Ei ollut riittävästi tekemistä.

Vanhustyön osasto Wanhalan viriketoiminnanohjaajan jäätyä eläkkeelle virka lopetettiin. Päivittäinen viriketoiminta jäi hoitohenkilökunnan järjestettäväksi, joka on johtanut siihen, että viriketoimintaa on enää satunnaisesti.

Osastonhoitaja Kuisma ehdotti opinnäytetyön tekijälle, että tämä järjestäisi opinnäytetyönään virikepäivän Wanhalan asukkaille, joilla ei muuten ole päivittäistä viriketoimintaa.

2 TOIMINTAKYKY

Toimintakyvyn osa-alueita on neljä: fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja hengellinen. Osa-alueet ovat sidoksissa toisiinsa ja vuorovaikutuksessa keskenään. Muutos jollakin osa-alueella vaikuttaa muihin toimintakyvyn osa-alueisiin. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19.)

Toimintakyvyn ja terveyden käsitteet liittyvät kiinteästi yhteen. Ikääntymisen myötä toimintakyky heikkenee asteittain. Toimintakykyinen ihminen kokee selviytyvänsä jokapäiväisistä tehtävistä ja hän kykenee vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Toiminnalla on hänelle jokin mielekäs merkitys. (Eloranta & Punkainen 2008, 9; Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2006, 13614.)

Kuntouttava viriketoiminta tukee psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Sen tarkoituksena on ylläpitää ikääntyneen ihmisen henkisen vireyden ja voimavarojen säilymistä sekä ehkäistä apaattisuutta. Apaattisuus ja masentuneisuus heikentävät toimintakykyä. Erityisen tärkeää viriketoiminta on huonokuntoisille vanhuksille, joiden henkisen vireyden säilyminen on riippuvainen toisen ihmisen antamasta tuesta ja avusta. Ulkoisten virikkeiden vähentyessä aistit heikkenevät ja yhteydet toisiin ihmisiin vähenevät. Tämä saattaa johtaa henkisten kykyjen laskuun. Hyvässä hoitotyössä vanhuksille tulee tarjota mahdollisimman paljon päivittäisiä harjoitustilanteita joko yksin tai ryhmässä. (Airila 2002, 9610.)

2.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky kuvaa ihmisen suoritusominaisuuksia. Samalla siihen liittyy tavoite selvitä erilaisista tehtävistä vaihtelevissa oloissa. Fyysistä toimintakykyä tarvitaan sekä päivittäisistä toimista selviytymisessä että ruumiillista ponnistusta vaativissa tehtävissä. Fyysisen toimintakyvyn edistäminen onnistuu parhaiten silloin, kun ihminen pitää sitä itselleen ja hyvinvoinnilleen tärkeänä. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 91.)

Vanhuksen fyysisen toimintakyvyn tukeminen on tavoitteellista toimintaa, jolla tuetaan vanhusta mahdollisimman itsenäiseen suoriutumiseen ja terveyden ylläpitämiseen. Fyysistä toimintakykyä tuetaan huolehtimalla fyysisestä aktiivisuudesta, turvalisesta ympäristöstä ja tarvittavista apuvälineistä. Apuvälineet voivat auttaa vanhusta liikkumaan itsenäisesti. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 108.)

Vanhetessaan ihminen kohtaa fyysiset rajansa, sairaudet lisääntyvät ja arkiaskareet väsyttävät. Liikkumisen vähentyessä lihasvoima heikkenee ja tulee liikkumisongelmia. Liikkumiskyvyn heikkeneminen aiheuttaa riippuvuutta muista ihmisistä ja uhkaa itsemääräämisoikeutta ja elämänlaatu heikkenee. Liikkumisvaikeudet uhkaavat iäkkään ihmisen itsenäisyyttä ja elämänlaatua. Liikkumisvaikeuksista johtuen joudutaan turvautumaan toisten apuun. Aina ei annettu apu vastaa iäkkään liikkumisen tarpeita ja toiveita. Apuvälineiden käyttö vaatii voimaa ja tekniikkaa. Liikkumisvaikeudet jättävät iäkkään helposti yksin kotiinsa tai huoneeseensa vangiksi. (Karvinen 2010, 1266127.)

Liikkumiskyky on tärkeä osa toimintakykyä ja avain monien arkitoimien, mieltymysten ja suunnitelmien toteuttamiseen. Vähäinenkin liikkumiskyky tarjoaa mahdollisuuden toteuttaa sitä, mikä on elämässä mielekästä. Hyvän hoidon tehtävänä on tarjota iäkkäälle ihmiselle mahdollisuus omien fyysisten voimavarojen käyttöön sekä niiden kohentamiseen. Hoitohenkilökunnalla on velvollisuus edistää iäkkään ihmisen liikkumiskykyä. (Karvinen 2010, 127, 1376138.)

Päivittäisillä toimilla tarkoitetaan muun muassa peseytymistä, pukeutumista, WC:ssä käymistä ja syömistä. Aukkaan puhtaudesta huolehtiminen on yksi hoitotyön alue.

Sairaanhoidajan tehtävänä on auttaa kaikissa niissä toiminnoissa, jotka tähtäävät terveyden ylläpitämiseen ja saavuttamiseen. (Iivanainen & Syväoja 2008, 386.)

Ikääntyneen väestön kuntoutus on yksi keino, jolla voidaan vähentää ikääntymiseen liittyviä toimintakyvyn ongelmia. Vanhimmissakin ikäryhmissä voidaan arjessa selviytymistä parantaa toiminnallista kykyä edistävällä toiminnalla. (Järvikoski & Härköpää 2011, 95.)

Tuolijumppa on hyvä ryhmäliikuntamuoto, koska sen pitämiseen ei tarvita erityisiä tiloja ja sitä voi myös hoitohenkilökunta pitää. Yksinkertaisia liikkeitä voi tehdä milloin vain päivän aikana. Liikkeitä voi toistaa kunnon mukaan. Liian vähäinen liikkuminen heikentää kehon asentoa ja tasapainoa. Liikkumiskyky säilyy vain liikkumalla. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 165.)

Kuntoutumisen tulokset jäävät vähäiseksi ellei kuntouttamista sisällytetä arkiliikuntaan. Kuntouttavaa hoitotyötä tehtäessä tulee kaikkien hoitajien noudattaa yhteisesti sovittua linjaa iäkkään fyysisten toimintakyvyn ylläpitämisessä. Hoitaja vaikuttaa iäkkään fyysiseen aktiivisuuteen päivittäin. (Karvinen 2010, 147.)

Lihaskunnan parantaminen vaatii harjoittelua vähintään kolme kertaa viikossa. Päivittäinen kotivoimistelu on hyvä tapa. Dynaamiset harjoitukset, joissa jännitys ja rentoutus vaihtelevat, ovat parhaita. Liikkeet tulee suorittaa 10-15 kerran toistona. Venytyksen tulee olla tasainen ja rauhallinen. (Karvinen 1994, 104.)

Mikkola ja Paavolainen (2009, 18.) opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa hoivakoti Iltatuuleen fyysistä toimintakykyä ylläpitävän ja edistävän hoitotyön toimintamalli ja ohjeistuskansio. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä, joka koostui kahdesta osiosta: raportista ja tuotoksesta eli ohjeistuskansiosta. (Mikkola & Paavolainen 2009, 18.)

Hoivakodilla järjestettiin koulutustilaisuus, jossa esiteltiin pääkohtia toimintakykyä ylläpitävästä ja edistävästä hoitotyöstä. Koulutustilaisuudessa henkilökunnalle annettiin mahdollisuus vaikuttaa ohjeistuskansion sisältöön ja rakenteeseen. Koulutustilaisuuteen laadittujen dioiden, henkilökunnalta tulleiden sisältöehdotusten ja teorian tiedon

yhdistäminen liitettiin kansioon. Koulutuksen ja ohjeistuskansion avulla pyrittiin vaikuttamaan henkilökunnan toimintatapoihin niin, että he sisäistäisivät toimintakykyä ylläpitävän ja edistävän hoitotyön merkityksen ja käyttäisivät sitä hoitotyötä tehdessään. (Paavola & Mikkola 2009, 21)

Opinnäytetyön teoriaosuudessa perehdyttiin fyysiseen toimintakykyyn ja sen edistämiseen, liikunnan vaikutuksesta toimintakykyyn, liikunnan ohjaamiseen ja toimintakyvyn mittaamiseen. Ohjeistuskansiossa käsiteltiin fyysistä toimintakykyä ja sen tukemista. Fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä tulisi ottaa huomioon muut toimintakyvyn osa-alueet. Jatkossa kehittämistä voidaan toteuttaa arvioimalla, miten henkilökunta käyttää toimintakykyä ylläpitävää ja edistävää työtettä. (Paavola & Mikkola 2009, 3.)

2.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky nivoutuu ihmisen psyykkisiin voimavaroihin, persoonallisuustekijöihin ja psyykkiseen terveyteen. Se kuvaa sitä, miten hyvin henkiset voimavarat vastaavat arkielämän ja elämän kriisitilanteiden haasteisiin. Psyykkistä toimintakykyä luonnehtii realiteettien taju, elämänhallinnan kokeminen, optimismi, tyytyväisyys elämään, tarkoituksen kokeminen, sosiaalinen taitavuus, itseluottamus ja toiminnallisuus. (Eloranta & Punkanen 2008, 12613.)

Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat elämän varhaisina vuosina koetut onnistumisen ja hyväksynnän tunteet. Positiiviset elämäkokemukset antavat ihmiselle monipuoliset valmiudet selviytyä elämänmuutoksista, edellyttäen, että ihmisellä on vahva sisäinen autonomia, voimakas itsetunto ja selkeä minäkuva. Koti, sosiaalinen varmuus ja tyytyväisyys itseensä nuoruudessa parantavat aikuisiän mielenterveyttä ja toimintakykyä. Siksi vanhustyössä ihmisen koko elämänkaari on otettava huomioon. (Eloranra & Punkanen 2008, 13614.)

Vanhuudessa aiemmat merkitykselliset kokemukset ja ratkaisemattomat ristiriidat tulevat uudelleen esiin. Itsearvostukseen liittyvät asenteet ilmaisevat, miten vanhus

on kokenut saavuttaneensa tavoitteensa. Elämäntavoitteiden olemassaolo ilmenee elämän mielekkyyden ja tarkoituksellisuuden kokemuksena. Psykkisen toimintakyvyn tärkeä edellytys on elämän tarkoituksen ja mielekkyyden löytyminen vanhuudessa. (Eloranta & Punkanen 2008, 16.)

Psyykinen toimintakyky on hyvää tunteiden, toiminnan ja ajatusten hallintaa. Hyvän psyykkisen toimintakyvyn avulla ihminen pystyy toimimaan tehokkaasti ja järkevästi. Ihminen tuntee olonsa hyväksi ja on hyvällä mielellä. Hän pystyy arvostamaan itseään ja suhtautuu tulevaisuuteen positiivisesti. Hyvä terveys vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen toimintakykyyn. Se edistää toimintakykyä, parantaa mielialaa ja lisää elämäntunnetta. (Eloranta & Punkanen 2008, 14.)

Psyykkisen toimintakyvyn keskeisin osa-alue on tiedon käsittelyyn tarvittavat toiminnot: havaitseminen, oppiminen ja muistaminen, kielelliset toiminnot sekä ongelmaratkaisu- ja päätöksentekotaidot. Tärkeä osa kognitiivista toimintakykyä on yksilön omat käsitykset, tiedot ja arviot havainto-, muisti-, oppimis- ja ajattelutoiminoistaan. Oman kehityksensä ja elämäntunnetunsa aikana ihminen rakentaa omaa maailmankuvaansa. Se kuvastaa sitä mitä ihminen on havainnut, oppinut ja ajatellut. Kognitiivinen toimintakyky antaa ihmisen toiminnalle perustan. (Suutama & Ruoppila 2007, 116.)

Psyykinen toimintakyky ja oman elämän hallinta on parempi niillä ikääntyneillä, joilla on paljon toimintaa ja harrastuksia. Virikkeellinen ympäristö ja henkisten toimintojen jatkuva harjoittaminen hidastavat aivojen toiminnallista vanhenemista ja parantavat hermoston omaa kompensatiokykyä. Kuntouttava viriketoiminta tukee psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Sen tarkoituksena on ylläpitää ikääntyneen henkistä vireyttä ja tukea voimavaroja. (Airila 2002, 9.)

Muistelu on tapahtuma, jossa ihminen palauttaa mieleensä menneitä, unohduksissakin olleita kokemuksia yksin tai ryhmässä. Muistelemalla palautetaan mieliin menneisyyden tapahtumia. Muistelu on luova rakennusprosessi, jossa tuotetaan tarina. Muistot ovat kertomuksia siitä, miten asiat on koettu. Kieli on keskeinen väline muistelussa. Kielen avulla rakennetaan muistoista menneisyyttä. Kielen kautta ihminen on sidoksissa sosiaaliseen todellisuuteen sekä vuorovaikutustilanteissa että hiljaa

yksin muistellessaan. Muistoja kertoessaan ihminen antaa merkityksen omille elämänvaiheilleen. Muistelu ja omasta elämästä kertominen ovat sosiaalisia tapahtumia. Ryhmässä muisteleminen helpottaa vanhusta näkemään toisen ihmisen elämän ja vertaamaan kokemuksiaan. Se auttaa vanhusta säilyttämään itsetuntonsa. (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2005, 82685.)

Rajala & Mäkelä (2010, 14.) opinnäytetyön tuotoksena tuotettiin muistorasiat. Opinnäytetyön tarkoituksena oli työväliseen tekemiseen ammattilaisten käyttöön. Hoitaja pystyy muistorasiaan tutustumalla näkemään hoidettavan elettyä elämää. Ihmisen elämänhistorian tunteminen on tärkeää, jotta hoitajat ymmärtäisi hoidettaviaan entistä paremmin. Muistorasiat voivat toimia apuvälisenä muisteleminen. Muistorasia voi palauttaa muistelijan mieleen sellaisia muistoja, jotka häneltä ovat jo päässeet unohtumaan. (Rajala & Mäkelä 2010, 14.)

Opinnäytetyön muistorasiat rakennettiin muisteleminen ja muistelutyön tuloksina. Muistelutyötä toteutettiin koko muistorasioiden keräämisen ajan. Muistorasiatekijöiden kautta saatiin positiivista palautetta sillä muistorasiat mahdollistavat ihmisten tutustua toisiinsa henkilökohtaisemmin. (Rajala & Mäkelä 2010, 14.)

2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky on ihmisen valmiutta suoriutua elämässä toisten ihmisten ja yhteiskunnan kanssa. Ihminen oppii tuntemaan omat mahdollisuutensa ja hahmotamaan itsensä suhteessa ympäristöön. Yksilötasolla toimii ihmisen sisäinen vuorovaikutusjärjestelmä. Ryhmätasolla yksilöiden väliset tasot tarkoittavat ihmisten välisiä suhteita, perhettä, sukulaisia ja ystäviä. Sosiaalista toimintakykyä määrittävät suhteet omaisiin ja ystäviin, vastuu läheisistä, harrastukset, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja elämän mielekkyys. (Eloranta & Punkanen 2008, 16617.)

Sosiaalinen toimintakyky tarvitsee toteutuakseen myös fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Ihmiset ja yhteisöt ja niissä toimiminen ovat osa sosiaalista toimintakykyä ja ne edellyttävät sosiaalisia taitoja. Yhdessäolo on välttämätöntä yksilön ja ryhmän

olemassa olemiselle ja yksilön mielenterveyden kehittymiselle ja säilymiselle. Ihmisten väliset suhteet tuovat yksilölle elämänlaatua ja antavat elämälle merkityksen ja arvon. (Eloranta & Punkanen 2008, 17.)

Ihminen tarvitsee toisen ihmisen läheisyyttä, rakkautta ja turvaa. Elämänarvojen ja kiinnostuksen kohteiden jakaminen ja yhteinen toimiminen ikätovereiden kanssa tyydyttävät yhteenkuuluvaisuuden tarvetta. Sosiaalinen tuki on tärkeä terveyteen vaikuttava tekijä. Sosiaalinen aktiivisuus parantaa fyysistä toimintakykyä ja kognitiivista toimintaa, estää masentuneisuutta ja vähentää laitoshoitoon joutumisen riskiä. Liialliset sosiaaliset vaatimukset ja odotukset heikentävät terveyttä. (Lyyra & Tiikkanen 2007, 71673.)

Sosiaalista toimintakykyä heikentävät ikääntymisen aiheuttamat muutokset ja oman aktiivisuuden väheneminen. Myös puolison toimintakyvyn heikkeneminen ja sairaudet vaikeuttavat sosiaalista kanssakäymistä ja osallistumista aktiiviseen toimintaan. Huono sosiaalinen verkosto ja tuen puute voivat aiheuttaa masennusta ja vaikuttavat vuorovaikutussuhteisiin. Psykkiset sairaudet ja mielialaan liittyvät ongelmat saavat ihmisen vetäytymään vuorovaikutuksellisista ihmissuhteista. Psykkisesti sairastuneen ystävät saattavat kaikota ja vuorovaikutussuhteet muuttuvat yksisuuntaisiksi auttamissuhteiksi. (Lyyra & Tiikkanen 2007, 73.)

Jos sosiaalisissa suhteissa on ongelmia, tai sosiaalinen kanssakäymisen on vähäistä, ikääntyneet kokevat enemmän sairauden oireita kuin, jos heidän sosiaalinen elämänsä on kunnossa. Sukulaisten ja ystävien puuttuminen lisää mahdollisuutta joutua sairaalahoitoon. Sairaalahoito voi myös pitkittyä, jos asuu yksin. Erityisen haavoittuvia ovat lesket sekä mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivät. (Lyyra & Tiikkanen 2007, 73.)

Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvät sosiaaliset kontaktit, ajan käyttö ja harrastukset. Sosiaaliset taidot eivät ikääntyessä heikkene, mutta mahdollisuudet kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa usein vähenevät. (Airila 2002, 8.)

Luovaa toimintaa voidaan harjoittaa joko ryhmässä tai yksilöterapiassa. Ryhmäterapiassa on luotava kaikille turvallinen olotila. Musiikki on eniten käytettyjä terapioita

vanhusten hoidossa. Musiikki tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutukseen silloinkin kun kielelliset kyvyt ovat heikenneet. Kun ihmisen muut älylliset kyvyt ovat heikenneet, musiikilliset valmiudet ja mahdollisuudet säilyvät vielä pitkään. Musiikin avulla voidaan koota yhteen mielen asioita ja antaa mahdollisuus ilon, surun ja ahdistuksen purkamiseen. (Aejmelaesus ym. 2007, 103.)

Sanojen merkityksen ja sanojen ollessa hukassa tutun laulun sanat nousevat mielen syvyyksistä, laulujen rytmit ja sävelet ovat muistissa. Ne tuovat mieleen erilaisia muistikuvia. Musiikin avulla dementoitunutkin voi jäsentää mielensä kaaosta. Tärkeää on, että vanhukset itse saavat valita laulettavat tai kuunneltavat laulut ja musiikin. Vanhat virret, kansanlaulut ja laulelmat kuvastavat aikaa, jolloin elämä oli vielä hallinnassa. Säestys lisää musiikin nautinnon kokemusta rytmin kautta. (Aejmelaesus ym. 2007, 103.)

Remksen (2009, 16.) opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla Oulun Diakonissalaitoksen Veljeskodin asukkaiden kokemuksia öVirkistysVersoö musiikki- ja tarinatuokioiden merkityksestä asukkaiden mielialaan. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla, haastatteleamalla seitsemää Oulun Diakonissalaitoksen Veljeskodin asukasta, jotka osallistuivat VirkistysVerso-nimisiin musiikki- ja tarinatuokioihin keväällä 2009. Ryhmään osallistuneet asukkaat olivat iältään 83-95 vuotiaita miehiä, joista suurin osa oli leskiä. (Remes 2009, 16.)

Haasteltavat kuvasivat VirkistysVerso musiikki- ja tarinatuokioiden kokemukset virkistystuokioiden jälkeen positiivisiksi. Ryhmäläiset kuvasivat musiikki- ja tarinatuokioiden piristäneen heitä ja tuoneen vaihtelua normaaliin arkipäivään. Musiikin merkitys oli tärkeä. Musiikki herätti eloon vanhoja muistoja ja monet laulun sanatkin palautuivat muistiin tuttujen kappaleiden myötä. (Remes, 2009, 16.)

2.4 Hengellinen toimintakyky

Ihmisen henkisyys on kuuluvaa hänen sisäisiä kokemuksia, arvonsa ja vakaumuksensa. Persoonana olemisen perusta liittyy olennaisesti ihmisen henkiseen ulottuvuuteen. Ihminen kokee eheydensä ja koskemattomuutensa henkiseksi realiteeteiksi.

Hengellisyudeksi nimitetään sitä ihmisenä olemisen aluetta, jolla hän kokee olevansa tekemisissä itseään suuremman voiman ja tarkoituksen kanssa. Yleensä tuota voimaa nimitetään Jumalaksi, johon voidaan olla yhteydessä ja jota voidaan rukoilla. (Lindqvist 2002, 253.)

Useimmat liittävät pyhyiden käsitteen uskontoon ja Jumalaan, koska kulttuurissamme on totuttu tekemään niin. Pyhyydestä puhutaan eniten juuri uskonnollisten ilmiöiden, uskomusten, instituutioiden ja rituaalien yhteydessä. Vanhuksella voi olla myös kauneuteen, luontoon, arvoihin tai elämäkatsomukseen liittyviä pyhyiden kokemuksia ja mielikuvia ilman, että ne olisivat uskonnollisia elämyksiä tai ne liittyisivät uskonnollisiin elämänselityksiin. (Lindqvist 2002, 253- 254.)

Uskonto voi kahlita ja eksyttää ihmisen. Jos uskonnon varjolla loukataan ihmisen itsetuntoa ja häntä sidotaan muiden mielipiteisiin näin voi käydä. Uskonto voi olla syvä mielenrauhan, sisäisen tasapainon ja rikkaan henkisen elämän lähde. Ihminen voi löytää uskonnon avulla itsensä ainutkertaisena yksilönä ja samalla osana elämän kokonaisuutta. Aidossa uskossa peruskokemuksena on luottavainen jättäytyminen sen varaan, mitä ei voi eikä tarvitse hallita. (Lindqvist 2002, 254- 255.)

Hengellistä toimintakykyä tukee, että käsitellään luopumisiin ja menetyksiin liittyviä asioita ja kokemuksia sekä pohditaan elämän tarkoitusta. Hengellisen toimintakyvyn tukemisen tarkoitus on tuoda iloa, toivoa ja voimaa vanhuksen jokapäiväiseen elämään. Lukeminen on tärkeä sielunhoidon muoto. Luetut tekstit aktivoivat vanhuksia keskusteluun ja muisteluun oman elämän kokemuksista. (www.stufuca.fi)

Hengellisten laulujen laulaminen ja kuunteleminen on osa hengellisen toimintakyvyn tukemista. Vanhukset muistavat usein hyvin laulun sanoja. Vanhuksen vakaumus on otettava huomioon, kun hoitaja tukee rukouksen avulla vanhuksen hengellistä toimintakykyä. (www.sutfuca.fi)

Laajalahti (2010, 32.) opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa aikuisten mielenterveysongelmaisten asukkaiden hengellisiä tarpeita yksityisessä psykiatrisessa hoitokodissa. Tutkimuksessa kartoitettiin asukkaiden hengellisiä mielenkiinnon kohteita

sekä, olisiko hoitokodin asukkailla tarvetta hengelliselle toiminnalle ja millaista tämä tarve olisi. (Laajalahti 2010, 32.)

Tutkimus tehtiin teemahaastattelulla. Haastatteluun osallistui 16 hoitokodin asukasta. Tutkimuksesta selvisi, että hoitokodin asukkailla on hengellisiä tarpeita, joihin he toivovat saavansa tyydytystä. Pääasiassa hengellisiä tarpeita halutaan tyydyttää keskustelemalla hengellisistä asioista tai kuuntelemalla näistä asioista kertovaa henkilöä. Toiveena asukkailla on, että hoitokodille järjestettäisiin viikoittain toistuvaa hengellistä toimintaa kuten hartaus-, rukous- tai lauluhetkiä. Samalla he toivovat ulkopuolisen ammattihenkilön kuten diakonin, säännöllisiä vierailuja hoitokodissaan. (Laajalahti 2010, 32.)

Hoitokodilla olisi mahdollisuus toteuttaa asukkaiden toiveet osana hoitotyöaikaa, mutta toteutus vaatisi henkilökunnalta kiinnostusta ja aikaa perehtyä hengellisten hetkien järjestämiseen. Myös henkilökunnan omat arvot saattavat olla ristiriidassa kristillisten arvojen kanssa, minkä vuoksi he eivät halua sitoutua kyseiseen toimintaan. Ulkopuolisen alan ammattilaisen palkkaaminen vaatisi lisää varoja, kun taas vapaaehtoistyöntekijöiltä puuttuu usein tarvittava tieto ja taito kohdata mielenterveysongelmaiset ihmiset. (Laajalahti 2010, 36.)

3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää vanhuksille toimintakykyä ylläpitävää toimintaa sisältävä virkistyspäivä osasto Wanhalassa. Projektin tavoitteena on aktivoida hoitohenkilökunta mukaan viriketoimintaan.

Opinnäytetyön tekijän tavoitteena oli järjestää osaston asukkaille toimintakykyä ylläpitävää toimintaa ja antaa henkilökunnalle virikkeitä vastaavanlaisen toiminnan järjestämiseen.

4 PROJEKTISUUNNITELMA

Lokakuun alussa 2011 tein suunnitelman projektia varten. Suunnittelin, että kylvetetään mahdollisimman monta asukasta aamun aikana. Suunnittelin hakevani asukkaille kauniita vaatteita lähetyksen kirpputorilta Eurasta. Hoitajien mukaan se ei ollut tarpeen, koska asukkailla on kauniita omia vaatteita.

Muistelutuokioon oli suunniteltu, että asukkaille luetaan otteita Wanhalan käsikirjastosta löytyvästä Rajalan (1990) kirjasta Elämänpolkuja. Sen jälkeen keskustellaan asukkaiden ensimmäisestä koulutiestä ja ensimmäisestä kirkkotiestä. Puolen tunnin tuolijumppaa varten suunniteltiin pyydettäväksi ohjeet fysioterapeuteilta. Heiltä saatiin kirja, jossa oli ohjeita jumpan pitämiseen.

Lounaan jälkeisen levon jälkeen oli suunniteltu, että asukkaiden kanssa leivottaisiin päiväkahville pizzaa. Opinnäytetyön tekijä olisi tehnyt pizzapohjat asukkaiden levon aikana etukäteen valmiiksi. Täytteiksi olisi hankittu kinkkua, ananasta ja juustoa. Päivälle oli paljon ohjelmaa ja voimavarojen vähyyden vuoksi päätettiin luopua leipomisesta. Leipominen voisi olla jonain toisena päivänä, vaikka osaston hoitajien pitämänä virkistystoimintana.

Musiikkituokioon suunniteltiin aluksi paikkakuntalaisten nuorten puhallinryhmää tai harmonikan soittajia. Asiasta keskusteltiin kanttori Pelkosen kanssa, hän suhtautui asiaan varauksella. Huomioon ei ollut otettu ryhmien kokoamiseen ja kappaleiden harjoitteluun käytettävää aikaa. Myöskään korvaavaa ohjelmaa ei ollut suunniteltu siltä varalta jos joku soittajista olisi sairastunut ja ryhmä olisi joutunut perumaan tuloinsa. Päädyttiin siihen, että soittajia on yksi ja musiikkituokio on kokonaan yhteislauluhetki.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektilla on alku- ja päätepiste, projektilla on aina elinkaari. Projekti muodostuu vaiheista. Ensimmäinen vaihe on tarpeen tunnistaminen, suunnittelu- ja aloittamisvaihe. Toinen vaihe on kokeilu- ja toteuttamisvaihe. Viimeinen vaihe on projektin päättämis- ja arviointivaihe. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 103ó104.)

5.1 Projektin alku

Lokakuun puolessa välissä 2011 keskusteltiin Säkylän terveyskeskuksen osastonhoitaja Kuisman kanssa mahdollisuudesta pitää Wanhalan asukkaille virkistyspäivä. Virkistyspäivän tarkoituksena oli järjestää toimintakykyä ylläpitävää virkistystoimintaa ja antaa henkilökunnalle virikkeitä viriketoiminnan järjestämiseksi. Sovittiin, että virkistyspäivä pidetään keväällä 2012.

5.2 Kohdeorganisaatio

Terveystenhoito on Säkylässä järjestetty yhdessä Köyliön kanssa. Terveystenhoiton kuntayhtymässä työskentelee 119 eri alojen ammattilaista. Vanhusten osaston lisäksi laitoshoidon piiriin kuuluvat terveyskeskussairaalan osastot 1 ja 2. Osasto 1:llä potilaat ovat pääosin akuuttia hoitoa vaativia, ja päätavoitteena on kotiuttaminen. Osasto 2:lla potilaat ovat pitkäaikaispotilaita. Osasto 2:lla on myös MRSA-kohortti. (<http://www.sakylanjakoylionterveyskeskus.fi>)

Entiset, dementiaosasto Wirkkula ja hoivaosasto Wanhala on yhdistetty yhdeksi vanhustyön osastoksi, Wanhalaksi. Asukaspaikkoja on 16. Wanhalassa hoidetaan keski- vaikeasti tai vaikeasti dementiaa sairastavia, jotka turvallisuuden ja hoidon erityispiirteiden takia tarvitsevat pitkäaikaista laitoshoidoa. Wanhalan asukkaat ovat iän tai

toimintakyvyn vajauksen vuoksi laitoshoidon tarpeessa. Toiminta-ajatuksena on auttaa asukkaita yksilöllisesti ja laadukkaasti niissä jokapäiväisen elämän toiminna, joita he eivät kykene vanhuuden tai sairauden vuoksi itse suorittamaan. Hoitotyössä toteutetaan kuntouttavaa työtettä, jolla tuetaan asukkaan omaa, vielä jäljellä olevaa toimintakykyä. Asukkaat asuvat yhden ja kahden hengen huoneissa. Asukkaiden turvallisuuden vuoksi osaston ovet pidetään lukittuina. Uuden asukkaan pitkäaikaisen laitoshoidon tarpeen arvioi SAS-työryhmä ja kiireellisissä tapauksissa lääkäri. Hoitotyön periaatteita ovat kunnioitus, yksilöllisyys, turvallisuus, inhimillisyys, luottamuksellisuus, omatoimisuus, kokonaisvaltaisuus ja jatkuvuus. Yhteistyötä tehdään asukkaan omaisten ja läheisten kanssa.

<http://www.sakylanjakoylionterveyskeskus.fi>)

5.3 Projektin suunnitelma ja aikataulu

Projektisuunnitelman pohjaksi valitaan jokin lähtökohta, jonka pohjalta suunnitelma laaditaan. Projekti tulee olla valmis tiettyä päivänä. Projektin toimintamalli sidotaan tiettyyn kaavaan. Projektisuunnitelman alkuun tehdään projektista kirjallinen tiivistelmä projektin tavoitteista. Tässä työssä tehtiin aihe- ja suunnitteluseminaarityö. (Kettunen 2009, 94, 96 996100.)

Aikataulun laatimisessa on huomioitava projektin aloitus- ja lopetuspäivät. Projektilla on välitavoitteita, joilla seurataan projektin pysymistä aikataulussa. Samalla arvioidaan käytössä oleva työmäärä ja projektin onnistumiseen tarvittava henkilöiden määrä. Pienissä projekteissa ei kannata pyrkiä täydellisiin suunnitelmiin. (Kettunen 2009, 1136115.)

Aiheseminaari pidettiin lokakuussa 2011 ja suunnitteluseminaari marraskuussa 2011. Wanhalan henkilökunnalle vietiin ilmoitus virkistyspäivästä maaliskuussa 2012. Virkistyspäivä valittiin toteuttamiseen osallistuvan kanttorin vapaapäivien mukaan, huomioiden ettei sillä viikolla ole seurakunnan pitämää hartautta eikä toripäivää.

Viikkoa ennen suunniteltua virkistyspäivää opinnäytetyöntekijä tiedusteli asukkailta toivelaulua, jonka he haluaisivat laulaa tai toivoivat laulettavan.

5.4 Resurssit ja riskit

Yksi projektin haasteista on resurssien hallinta. Usein projekteissa tulee ongelmia resurssien saatavuuden ja käytön osalta. Ongelmia syntyy myös projektin tarvitsemista laitteista ja kalustosta. (Kettunen 2009, 163.)

Tämän projektityön kohdalla resurssien käsittely ja saatavuus ei tuottanut ongelmia. Virkistyspäivää oli toteuttamassa riittävä määrä henkilökuntaa ja osaston tilat soveltuivat päivän ohjelmaan.

Opinnäytetyöntekijä oli selvittänyt, että virkistyspäivänä töissä oli aamuvuorossa neljä hoitajaa ja yksi suomen kieltä opiskeleva työllistetty. Iltavuoroon tuli kolme hoitajaa. Projektipäivä toteutettiin lähes kokonaan osaston henkilökunnan voimin. Ainoana ulkopuolisena toteuttajana oli laulattamaan pyydetty kanttori Pelkonen. Osastolla oli sähköpiano. Osastolla oli myös lauluvihot, joissa oli paljon vanhuksille tuttuja lauluja, joten uusia vihkoja ei tarvinnut kopioida.

Projekti sisältää riskejä jotka voivat johtaa epäonnistumiseen. Riskejä voidaan hallita. Riskienhallinnan tärkein tehtävä on riskien tunnistaminen ja varasuunnitelman laatiminen. Riskianalyysi tehdään ennen projektin alkua. Hyvän riskianalyysin tekeminen auttaa tilanteiden hallinnassa. (Kettunen 2009, 75676.)

Virkistyspäivä päätettiin pitää sisätiloissa, koska suunnitelmaa tehtäessä ei voitu arvioida säätilaa. Vanhukset eivät halua lähteä kylmään ja tuuliseen ulkoilmaan. Päivään ei otettu suunniteltua leipomista vanhusten levon tarpeen vuoksi. Riskien minimoimiseksi musiikkituokioon ei otettu kuin yksi soittaja.

Arviointisuunnitelman tekemisessä opinnäytetyön tekijällä oli opinnäytetyön ohjaaja. Myös hoitohenkilökunnalta kysyttiin mielipiteet arviointisuunnitelmaan. Wanhalan

asukkailta kysyttiin mielipiteitä projektipäivästä ja haluavatko he jatkossa järjestettävän samanlaisia päiviä. Asukkaat vastasivat kyselyyn suullisesti tai osoittaen erilaisia hymiöitä. Musiikkituokiota pitämään tulleelta kanttorilta kysyttiin mielipidettä musiikkiryhmän kokoamisesta.

6 VIRKISTYSPÄIVÄN TOTEUTUS

Virkistyspäivä pidettiin tiistaina 24. huhtikuuta 2012. Päivä alkoi kello 7.30 aamukahvilla ja keskustelulla päivän kulusta. Päivä päättyi kello 15.15 asukkaiden antamaan palautteeseen.

Osastolla oli virkistyspäivänä 15 asukasta. Osastolla on kylpylista, jonka mukaisesti asukkaat kylvetetään. Hyväkuntoiset asukkaat viedään kaikille aterioille päiväsalin. Väsyneet ja huono kuntoset viedään päiväsalin ainoastaan lounaalle tai jos osastolla on erityistä ohjelmaa kuten esimerkiksi seurakunnan hartaus.

6.1 Aamutoimet

Aamukylvetykseen valittiin potilaat joilla oli suihkupäivä tai edellisestä kylvetyksestä oli kulunut useita päiviä. Ensin kylvetettiin asukas, jolla oli kylpypäivä. Kylvyn jälkeen rasvattiin käsivarret, selkä ja jalat. Asukas oli tyytyväinen kylvetykseen, mutta pelkäsi että kylvyn jälkeen tulee kylmä. Hänelle puettiin lämpimät vaatteet ja laitettiin peite jalkojen päälle. Sitten kierrettiin hiukset rullille. Hiusten kiertämisen aikana asukas kertoi, että hän on pettynyt päättäjiin. Hänen mielestään vanhukset olivat päättäjiille turhia jotka haluttiin jättää syrjään. Asukkaan paksuja hiuksia ihaillessani hän kertoi, että hänellä oli ollut nuorena tyttönä pitkät hiukset, jotka oli leikattu koska ei ollut hiustenpesuaineita, vaan vain mäntysuopaa. Hiukset olivat painaneet 300 grammaa, kun ne oli leikkauksen jälkeen punnittu. Tämän jälkeen asukas meni päiväsalin syömään aamupalaa.

Toiselle asukkaalle tehtiin WC:ssä aamupesut. Sitten laitettiin papiljotit toisen asukkaan hiuksiin. Häntä ei kylvetetty koska hän oli ollut kylvyssä edellisenä päivänä. Asukas pitää paljon hiuksien laittamisesta. Asukkaalle puettiin kauniit punaiset vaatteet päälle, mistä hän oli hyvin tyytyväinen.

Aamukahvin jälkeen kylvetettiin asukas, jonka edellisestä kylvystä oli jo viisi päivää. Hän nautti kylvystä paljon ja kiitteli kovin. Hän jutteli kylvetyksen aikana menneistä ajoista. Vanhat koulumuistot ja runot nousivat mieleen. Pohdittiin anteeksi antamista sekä ystävyuden ja iloisuuden merkitystä. Hän ei halunnut hiuksiin papiljotteja, joten hiukset vain kammattiin.

Sitten kierrettiin neljännen asukkaan hiuksiin papiljotit. Asukas oli tyytyväinen saamastaan huomiosta ja kiitteli vaivannäöstä. Työvuorossa olleet hoitajat kylvettivät vielä kaksi asukasta suihkulistan mukaan ja toiselle kierrettiin papiljotit hiuksiin. Osalle asukkaista tehtiin vuodepesut ja liikkumaan pystyvät kävivät vessapesuilla.

6.2 Muistelu

Muistelutuokio aloitettiin lukemalla Rajalan vuonna 1990 kirjoittamasta Elämänpolkuja -kirjasta tarina öKoulunkäyntiä, sivulta 10. Muisteluun osallistuneilta asukkailta kyseltiin koulunkäynnistä, opettajista ja siitä, millaisia opettajia olivat olleet asukkaiden ollessa kouluikäisiä. Muistelupiiriin osallistui kuusi aktiivista muistelemiseen osallistuvaa ja yksi hiljainen kuuntelija.

Yhtä asukasta lukuun ottamatta kaikilla asukkailla oli ollut ensimmäisenä opettajanaan nainen. Kaikki opettajat olivat olleet mukavia ja kilttejä.

Yksi asukkaista muisteli, että hänen luokallaan oli ollut eräs todella häijy poika. Onneksi tällä pojalla oli paksut hiukset joista sai hyvin kiinni, ja opettaja antoi pojalle tukkapöllyä. Koulumatkaa kulkiessaan kyseinen poika oli nipistellyt, raapinut ja purrut kertojaa. Poika oli myös heittänyt kertojan repun kuralätäkköön. Eli jo ennen so-

ta-aikaa oli ollut koulukiusaamista. Ehkä kiusaaminen oli vähäisempää kuin nykyisin, sillä kyseinen poika oli ainoa kiusaaja. Opettaja oli koettanut pitää poikaa kurissa ja oli antanut tälle jälki-istuntoa. Hän ei päästänyt poikaa lähtemään samaan aikaan koulusta muiden kanssa, vaan poika joutui odottamaan koulussa, kunnes toiset olivat päässeet tarpeeksi kauas eikä poika näin päässyt kiusaamaan toisia.

Kansakoulun oli käynyt kolme muistelijaa. Yksi oli käynyt Karhusuon koulun, yksi Haaroisissa ja yksi Sydänmaalla. Koulun jälkeen he olivat menneet töihin. Yksi oli ollut töissä lähinnä tehtaissa kuten Lännen Tehtailla Säskylässä ja Kauttuan tehtaalla. Työuraan sisältyi monenlaisia työpaikkoja ja työtehtäviä.

Yksi oli käynyt maatalouskoulun ja oli työskennellyt maitotilojen laaduntarkkailijana. Hän tarkkaili maidon rasvaprosenttia. Hänellä oli mukanaan sentrifugi, jolla hän mittasi tiloilla tuotetun maidon rasvaprosentin. Rasvaprosentti mitattiin jokaisen tilan jokaisen lehmän tuottamasta maidosta erikseen. Asukas kulki päivittäin talosta taloon, ja hän myös yöpyi näissä taloissa. Hänet otettiin taloihin riemumielin vastaan. Hän oli kulkenut ensin työmatkojaan polkupyörällä, mutta sanoi sen olleen raskasta, sillä välimatkat saattoivat olla pitkiä. Hän oli työskennellyt Säskylässä. Lopulta hän oli saanut kulkuvälineekseen mopon, mikä helpotti suunnattomasti työn tekemistä.

Yksi asukkaista oli mennyt nuorena tyttönä töihin kirkkoherranvirastoon. Myös hänen puolisonsa oli kirkon palveluksessa. Työ oli ollut helppoa ja mukavaa. Päivät olivat kuluneet joutuisasti. Yksi asukkaista oli opiskellut elämäntieteen lisäksi kansakoulussa ja Rovalan vapaaopistossa Rovaniemellä. Töissä hän oli ollut ruokala-apulaisena. Suurimman osan työelämänsä hän oli ollut töissä Satanahassa, Kiukaisissa.

Työelämä oli ollut ajoittain hyvin raskasta ja päivät saattoivat olla hyvin pitkiä. Työssäkäyntiaika oli antoisaa aikaa elämässä. Sai rahaa ja saattoi ostaa jotain itselleen. Työikäisenä kaikki olivat olleet aktiivisia ja terveitä. Joillakin oli ollut pieniä lapsia, mutta silti jaksoi tehdä monenlaista.

Keskustelu siirtyi välillä sota-aikaan. Keskusteltiin siitä, miten raskasta sota-aika oli ollut. Yksi asukkaista oli ollut ensin pikkulottana ja sen jälkeen lottana. Suurin osa

päivistä oli raskaita. Yhtä asukasta lukuun ottamatta kaikki olivat tehneet paketteja tuntemattomille sotilaille. Paketteihin laitettiin vaatteita, sukkia ja ruokaa. Vaikka itselläkin saattoi olla tiukkaa ja raskasta pidettiin perheissä tärkeänä eturintamalle lähetettävien pakettien tekoa.

Sota-ajasta siirryttiin nykypäivään ja vanhusten hyvinvointiin. Osa piti hyvänä sitä, että laitoksiin päässeet vanhukset olivat saaneet turvallisen paikan jossa olla. Osa koki, että vanhukset oli jätetty heitteille. Päättäjät eivät välitä vanhuksista eivätkä arvosta sitä työtä, mitä vanhukset ovat aikanaan tehneet tämän maan eteen. Esimerkiksi, miten vanhukset olivat pieninä, nuorina tyttöinä nostaneet heinää seipäille. Viljan nostaminen kuivumaan heinäseipäälle oli paljon raskaampaa kuin heinän. Vanhukset kokivat, ettei heidän raskasta työtään arvosteta tämän päivän yhteiskunnassa.

Asukkaiden ollessa lapsia ja nuoria kuria pidettiin niin kotona kuin koulussakin. Asukkaat olivat sitä mieltä, että nykypäivän nuoria voisi myös pitää kurissa ja nuhteessa. Kaikki lapset eivät ole hyvin kasvatettuja. Tehdään pahaa toisille, toisten omaisuudelle ja itsellekin. Enää ei ole sellaista ihmisarvon kunnioitusta kuin ennen oli ollut.

Muistelutuokiossa siirryttiin aiheesta toiseen ja takaisin sujuvasti. Muistelutuokion aikana asukas, jolla yleensä oli suunnattomasti vaikeuksia muodostaa lauseita, pystyi hyvään ja selkeään puheeseen. Hän pystyi rakentamaan useampia lauseita ja pystyi vaihtamaan ajatuksia toisten asukkaiden kanssa. Kaksi ryhmässä ollutta asukasta riitelevät osastolla hyvin usein keskenään. Muistelutuokiossa eikä koko päivänkään aikana ollut havaittavissa mitään eripuraa. Nämä asukkaat pystyivät keskustelemaan toistensa kanssa vaikkapa vaatetuksesta ja muista asioista.

Paljon puhuttiin talvisodasta ja talvista yleensä. Talvet olivat lumisia. Koulumatkat kuljettiin yleensä hiihtäen. Jos matka oli lyhyt, saatettiin mennä kävellen. Talvella vaatetuksena oli pitkät villasukat, jotka kiinnitettiin napeilla mekon alla olevaan liiviin. Mekko ylsi vain puoleen sääreen. Lisäksi oli takki. Mekko ja villasukat eivät olleet erityisen lämpimiä, mutta niillä pärjäsi. Pojilla oli pitkät housut, joiden alla oli villahousut. Monien vanhemmat olivat itse kerineet villat, tehneet niistä langat ja ku-

toneet sitten langoista sukat. Alkuun villavaatteet olivat karheat ja pistelivät, mutta iho tottui niihin.

Muistelutuokiossa asukkaat innostuivat muistelemaan kouluvuosiaan ja työuriaan eikä tunnin aikana ehditty muistelemaan ensimmäistä kirkkotietä ollenkaan.

6.3 Tuolijumppa

öJumppatuokioö aloitettiin kasvojumppalla. Ensin suu laitettiin suppuun, sitten irvistettiin. Tätä toistettiin kymmenen kertaa. Kasvojen jälkeen venyteltiin niskaa. Leuka painettiin hitaasti kohti rintaa, rauhallisesti venyttäen ja sitten leuka nostettiin ylös. Tämä liike toistettiin kymmenen kertaa. Sitten taivutettiin päätä sivulle, korva kohti olkaa. Ensin taivutettiin päätä oikealle ja sitten vasemmalle. Taivutus toistettiin kumpaankin suuntaan viisi kertaa.

Sen jälkeen rentoutettiin hartioita. Ensin pyöritettiin olkapäitä, sitten venytettiin kädet korkealle ylös kumpikin käsi vuorollaan. Kurkottelu toistettiin kummallakin kädellä viisi kertaa. Tämän jälkeen rentoutettiin kädet ja hartiat ravistelemalla käsiä rentoina alaspäin.

Seuraavaksi voimisteltiin käsiä. Kädet ojennettiin eteen ja puristettiin nyrkkiin ja avattiin. Toistettiin kymmenen kertaa, minkä jälkeen käsiä ravisteltiin pieni hetki. Käsien nyrkkiin laitto toistettiin.

Seuraavaksi venytettiin kylkiä. Laitettiin oikea käsi vasemman olkapään päälle ja kierrettiin vartaloa vasemmalle. Liike toistettiin niin, että vasen käsi oli oikean olkapään yllä ja vartaloa kierrettiin oikealle. Kylkiä venytettiin kumpaankin suuntaan viisi kertaa.

Kylkivenytysten jälkeen siirryttiin vatsalihaksiin. Nostettiin oikea polvi ja kosketettiin siihen vasemmalla kyynärpäällä. Sama liike toistettiin myös toisin päin. Liike toistettiin kymmenen kertaa. Pienen tauon jälkeen liike tehtiin uudelleen kymmenen

kertaa. Vatsaa rentoutettiin sitä taputtelemalla. Seuraavaksi venytettiin selkää. Kummarruttiin kädet pitkänä alas. Noustiin hitaasti nikama nikamalta ylös. Liike toistettiin neljä kertaa.

Selän jälkeen siirryttiin reisien ja jalkojen voimistamiseen. Marssittiin hetken istuaan polvia korkealle nostellen. Pienen levon jälkeen marssi toistettiin. Sen jälkeen nostettiin jalat ylös ja pyöritettiin nilkkoja ympäri ensin sisäkautta kymmenen kertaa ja sen jälkeen viisi kertaa ulkokautta. Sen jälkeen jalat rentoutettiin ravistelemalla niitä. Rentoutuksen jälkeen pyöriytykset toistettiin, viisi kertaa kumpaankin suuntaan. Tämän jälkeen ravisteltiin jälleen jalkoja. Sitten jalat nostettiin ylös ja ojennettiin ja koukistettiin nilkkoja ensin vuorotellen ja sen jälkeen yhtä aikaa, noin kymmenen kertaan kumpaakin liikettä.

Tuolijumppa päättyi loppujuoksuun. Marssittiin jälleen istuen ja aloimme kiihdyttää vauhtia kunnes kukin öjuoksiö niin nopeasti kuin kykeni. Toispuolishalvauspotilaat käyttivät pääasiassa vain tervettä puoliskoaan. Marssin jälkeen ravisteltiin jalkoja.

Viimeiseksi vielä halattiin, jokainen asukas kiersi kätensä olkapäidensä ympäri ja halasi keinuttaen itseään ja sanoen samalla: öOlemmepa me hyviä!ö Asukkaat olivat hyvin tyytyväisiä jumppatuokioon. Jumppa oli saanut veren kiertämään.

Jumpan jälkeen oli vuorossa potilaiden ruokailu, jossa avustin erästä syvästi demen-toitunutta asukasta. Hänen tilastaan johtuen ruokailun aikana ei syntynyt keskustelua. Ruokailun jälkeen asukkaat vietiin wc-käyntien kautta huoneisiinsa lepäämään.

6.4 Musiikkituokio

Päivälevon jälkeen klo 13.45 alettiin nostaa asukkaita ylös iltapäivän musiikkihetkeä varten. Osaston kuudestatoista asukkaasta virkistyspäivänä osastolla oli viisitoista asukasta. Musiikkituokioon osallistui yksitoista osaston asukasta, joista kymmenen oli naisia. Osa asukkaista oli niin sikeässä unessa, ettei heitä herätetty, ja yksi asukas

oli niin huonossa kunnossa, ettei häntä siirretty. Asukkaat kuljetettiin wc:n kautta päiväsalin rollaattorilla tai pyörätuolilla. Yksi asukas vietiin päiväsalin sängyssään. Huoneisiin jääneiden ovet jätettiin auki, jotta musiikki kuuluisi heille.

Musiikkituokiota tuli pitämään kanttori Pelkonen, joka aluksi esittäytyi asukkaille. Laulut säestettiin sähköpianolla. Asukkaat olivat saaneet esittää laulutoiveita etukäteen, ja musiikkituokio aloitettiin toivelaululla, joka oli virsi 338, öPäivä vain ja hetki kerrallansaö. Asukkaille oli jaettu vihkonen, jossa oli paljon laulujen sanoja. Vanhukset osallistuivat lauluun innokkaasti.

Seuraavaksi laulettiin laulu öKarjalan kunnailaö, jota myös oli toivottu. Osastolla on muutamia Karjalasta evakkoon joutuneita asukkaita. Musiikkituokion aikanakin asukkaat saivat ehdottaa lauluvihosta lauluja. Monenlaisia lauluja laulettiin, muun muassa öLapsø olen Karjalanö, öMetsäkukkiaö, öSellanen olø Viipuriö, öKultainen nuoruusö sekä monia muita.

Paikalla olleiden yhdentoista asukkaan joukossa oli yksi täysin sokea henkilö, joka ei koko musiikkituokion aikana osallistunut laulamiseen. Yhtäkkiä hän alkoi lausua laulun öTäällä Pohjantähden allaö sanoja. Onneksi laulu löytyi vihosta ja se laulettiin hänelle.

Noin tunnin mittainen laulutuokio päättyi noin klo 15 virteen 490, öMä silmät luon ylös taivaaseenö, jota oli etukäteen toivottu. Tämän jälkeen iltavuoron hoitajat alkoivat jakaa asukkaille kahvia.

7 ARVIOINTI

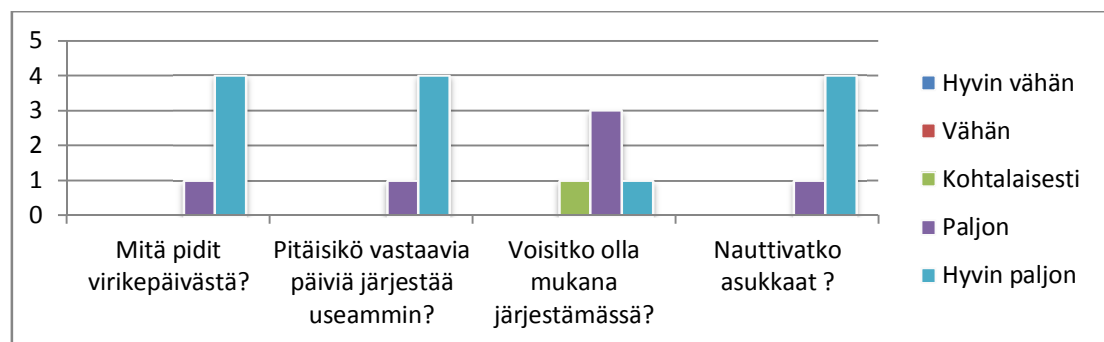
Arviointi ei kuulu vain hankkeen loppuun, vaan arviointia voi tehdä koko hankkeen ajan. Arviointi on tapa saada tietoa siitä, miten hankesuunnitelma on toteutunut ja miten hankkeessa on toimittu. Arvioinnilla selviää myös, onko tavoite saavutettu ja

millaisiin tuloksiin on päästy. Hankkeen ollessa pieni pelkkä loppuarviointi saattaa riittää. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 88.)

Projektipäivänä töissä olleille neljälle aamuhoitajalle ja kolmelle iltahoitajalle jaettiin kyselylomake (liite 3), jossa oli neljä monivalintakysymystä ja yksi avoin kysymys. Hoitajat palauttivat lomakkeet projektipäivän päättyessä anonymoineina opinnäyte-työntekijälle.

Suljetuissa, strukturoiduissa kysymyksissä on valmiit vaihtoehdot, joista ympyröidään tai rastitetaan sopivat. Ne ovat tarkoituksenmukaisia, kun vastausvaihtoehdot tuoda uusia näkökantoja tai parannusehdotuksia. (Heikkilä 2008, 50.)

Vastauksissaan hoitajat olivat tyytyväisiä virkistyspäivään, mutta eivät itse olleet innokkaita järjestämään virkistyspäivää. Hoitajien vastaukset noudattelivat eri kysymyksissä pitkälti samaa linjaa. Neljä hoitajaa viidestä oli sitä mieltä, että virikepäiviä pitäisi järjestää useammin ja asukkaat olivat nauttineet päivästä. Kuitenkin vain yksi hoitaja olisi hyvin mielellään itse mukana järjestämässä vastaavan tyylistä päivää.



Kuvio 1. Hoitajien mielipiteitä virkistyspäivästä (5 hoitajaa)

Avoimiin kysymyksiin tuli kaksi vastausta. Hoitajat olivat tyytyväisiä, että asukkaille oli virkistävää vaihtelua ja että asukkaat saatiin kertomaan omasta elämästään.

Asukkailta kysyttiin jokaisen tuokion jälkeen mitä he olivat tuokiosta pitäneet ja haluaisivatko he samanlaisia tuokioita pidettävän jatkossakin (liite 4).

Kaikki kuusi muistelutuokioon osallistunutta asukasta olivat tyytyväisiä. Parasta oli heidän mukaansa hoitajan läsnäolo ja se, että tuokioissa keskusteltiin yhteisistä asioista ja omasta elämästä. Muistelu- ja keskustelutuokioita saisi heidän mielestään olla useammin. Tuolijumppa osallistuneet kuusi asukasta olivat sitä mieltä, että jumppa sai veren kiertämään ja notkisti niveliä. Myös tuolijumppaa toivottiin useammin.

Musiikkituokioon osallistui yksitoista asukasta. Kaikki pitivät tuokiosta. Mukavinta oli laulaa säestyksen ja hyvän esilaulajan kanssa tuttuja ja rakkaita lauluja. Asukkaat olivat tyytyväisiä virkistyspäivään ja toivoivat, että vastaavanlaisia päiviä järjestettäisiin nykyistä useammin. Ohjelman ei tarvitse olla erikoista, juttelu jokapäiväisistä asioista riittää.

Virkistyspäivä onnistui hyvin. Asukkaat osallistuivat aktiivisesti ja selvästi viihtyivät. Asukkaat tarvitsevat keskusteluihin ihmisen joka osaa johdatella keskustelua ja houkuttelee heidät puhumaan. Onnistuin saamaan asukkaat mukaan keskusteluun hyvin. Tuolijumppa onnistui jopa yli odotusten. Asukkaat olivat hyvin mukana ja jakoivat tehdä liikkeitä monta kertaa. Myös musiikkituokio ylitti odotukset, koska asukkaat jakoivat laulaa mukana ja kuunnella rankan päivän päätteeksi.

Kaikilla projekteilla on loppu, projektin päättäminen ei ole vain loppuraportin kirjoittaminen. Useat projektit jättävät päättyessään jälkeensä tarpeen uusista projekteista. Projektin tulosten luovuttamisesta on sovittava etukäteen. Tulokset esitetään henkilökunnalle ja niiden pohjalta käydään keskustelua ja pohditaan tulosten hyödyntämistä. (Kettunen 2009, 181-182.)

Projektipäivää suunnitellessa oli sovittava osastonhoitajan kanssa sopiva päivä. Köyliön ja Säkylän seurakunnat käyvät vuorotellen kahden viikon välein perjantaisin pitämässä hartaustilaisuuden. Projektipäivää ei haluttu pitää hartauspäivänä, koska asukkailla oli jo ohjelmaa. Säkylässä on torstaisin toripäivä ja silloin käy paljon vierailijoita, joten torstai ei sopinut projektipäiväksi. Projektipäivä piti olla perjantaina 27.4.2012, mutta kanttorille tuli kansallisen veteraanipäivän vuoksi töitä ja niinpä päivä siirrettiin pidettäväksi 24.4.2012.

Projektipäivä sujui suunnitellun aikataulun mukaan, eikä yllätyksiä päivän aikana tullut. Muutamat asukkaat olivat hyvin väsyneitä eivätkä jaksaneet osallistua päivän aikana mihinkään toimintaan. Projektipäivään osallistuneet asukkaat olivat tyytyväisiä ja iloisia. Päivä onnistui erinomaisesti, jopa yli odotusten.

Projekti päättyi Wanhalan henkilökunnalle pidettyyn lyhyeen tilaisuuteen 19.6.2012 klo 13, jossa paneuduttiin henkilökunnan antaman kirjallisen kyselypalautteen tuloksiin sekä vanhusten antamaan suulliseen palautteeseen. Kaikki olivat yhtä mieltä siitä, ettei vanhuksilla ole riittävästi virikkeellistä toimintaa päivän aikana.

8 POHDINTA

Projektipäivän jälkeen tuli suuri onnistumisen tunne. Päivä oli onnistunut hyvin. Vanhukset olivat tyytyväisiä saamastaan huomiosta ja hoitajan heille antamasta ajasta. Muisteluhetken jälkeen eräs asukas sanoi parasta muistelussa olleen hoitajan läsnäolon, keskustelun johdattelemisen ja kaikkien huomioon ottamisen. Hyvää oli myös se, että keskusteltava asia oli heitä koskettava, eikä luettu mitään satuja. Oltiin mukana vanhoissa ajoissa ja myös tässä päivässä.

Oli hienoa huomata, miten tarpeellinen projektipäivä oli vanhuksille ja miten hyvin heidät sai mukaan, kun jaksoi houkuttaa. Vanhusten huoli siitä, että he kokevat jääneensä heitteille pitkän ja raskaan elämän eläneenä ja sotavuodet toimeentulostaan taistelleena, oli surullista kuultavaa. Osa oli joutunut evakkoon ja eroon omasta kodistaan ja kotiseudustaan. Mietin minne olemme kadottaneet kunnioituksen vanhempia ihmisiä kohtaan, minne on hävinnyt arvostus työn tekemistä kohtaan. Onko tämä markkinatalous vienyt meiltä kunnian ja arvon?

Kyynleetkin tulivat silmiin vanhusten laulaessa, heille niin rakkaita lauluja. Joku mummo joutui välillä pyyhkäisemään silmäkulmaa ja niiskauttamaan nenäänsä kun tunteet tulivat musiikin myötä pintaan.

Suunnitellessani tätä projektipäivää oli ajatuksena myös leipoa. Ajan puutteen vuoksi luovuin siitä, mikä olikin hyvä, sillä vanhukset väsyivät, osin päivän erilaisuuden ja osin tunteiden myrskyn myötä. Voi vain toivoa, että henkilökunta ottaa päivittäin pienen yhteisen tuokion vanhusten kanssa lukien, keskustellen, jumpaten tai laulaen. Kukin hoitaja järjestää virkistystoimintaa omien voimavarojensa ja taitojensa mukaan. Osaston asukkailla on niin vähän iloa tuottavia asioita jäljellä, että oli ilo pitää heille virkistyspäivä.

Aito mielenkiinto työtä kohtaan on yksi tärkeimmistä takeista motivaation syntymiselle. Mielenkiinnon tai arvostuksen puute heijastuu myös asenteisiin. Hyvät tulokset saavat tekijänsä arvostamaan itseään ja työtään. (Paasivaara ym. 2008, 80.)

LÄHTEET

- Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K.R. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: WSOY
- Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet ó opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio. Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus.
- Airila, A. 2007. Vanhusten viriketoiminnan perusteet. Ikäinstituutti
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: WSOY.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus Helsinki: Edita Prima Oy.
- Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2008. Hoida ja kirjaa. Helsinki: Tammi.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY
- Karvinen, E. 1994. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Karvinen, E. 2010. Liikkumiskyvyltään heikentyneet vanhukset. Teoksessa: Vanhuus ja haavoittuvuus. Sarvimäki, A., Heimonen, S. Mäki-Petäjä-Leinonen, A. toim. Helsinki: Edita.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, Sami. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOY.
- Kähäri-Wiik, K. Niemi, A. & Rantanen, A. 2006. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOY.
- Laajalahti, T. 2010. Kartoitus asukkaiden hengellisistä tarpeista psykiatrisessa hoitokodissa. Opinnäytetyö. DIAK, Pori
- Lindqvist, M. Vanheminen, etiikka ja elämän arvot. Teoksessa: Vanhuuden voimavarat. Heikkinen, E. & Marin, M. toim. Helsinki: Tammi.
- Lyyra, T-M. & Tiikkainen, P. Sosiaaliset suhteet. 2007. Teoksessa: Vanheneminen ja terveys. Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkanen, P. (toim.)Tampere: Edita.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.
- Mikkola, A. & Paavolainen, N. Fyysistä toimintakykyä ylläpitävä ja edistävä hoitotyö hoivakoti Iltatuulella. 2009. Opinnäytetyö. Kymenlaakson AMK.
- Nupponen, R. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa: Terveysliikunta. Fogerholm, M. & Vuori, I. toim. UKK-instituutti Jyväskylä: Duodecim.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, M. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Sairaanhoidtajaliitto.

Rajala, S. & Mäkelä, M. 2010 Muistorasia. Eletyn elämän pienoisenäyttämö. Opin-
näytetyö. DIAK. Pori

Remes, T. 2009. Musiikki- ja tarinatuokioiden merkitys vanhusten mielialaan. Opin-
näytetyö. DIAK AMK. Oulu

Suutama, T. & Ruoppila I. 2007. Kongitiivinen toimintakyky. Teoksessa: Vanhene-
minen ja terveys Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. ja Tiikkainen, P. toim. Tampere: Edita

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S. Haukka, U-M., Pyykkö, V. & Kivelä S-L. 2005.
Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY.

www.stufuca.fi viitattu 14.9.2012.

www.sakylanjakoylionterveyskeskus.fi viitattu 26.6.2012.

LIITE 1

HEI WANHALAN VÄKI

Tulen pitämään virkistyspäivää Wanhalaan. Päivä on tarkoitus pitää 24.4. 12. Päivä on opinnäytetyöni projekti.

Tarkoitus on aloittaa päivä kylvettämällä asukkaita ja kiertämällä rullat hiuksiin. Jos joltain asukkaalta puuttuu siistit vaatteet, ilmoitelkaa, niin käyn vaikka kirpputorilta hakemassa.

Aamutoimien jälkeen n. klo kymmenen on muistelutuokio ja sitten tuolijumppa. päiväkahvin aikaan Mikko tulee soittamaan ja laulattamaan asukkaita.

Nähdään

Terveisin Tea

LIITE 2

Virkistyspäivän ohjelma

klo 7.30 Hoitajien kanssa palaveri päivän kulusta

klo 7.45 Aamutoimet

klo 9.00 Aamupalan jako ja syöttämiset

klo 9.30 Hoitajien aamukahvi

klo 9.40 Aamutoimet jatkuvat

klo 10.00 Muistelutuokio

klo 11.15 tuolijumppa

klo 11.30 Asukkaiden ruokailu

klo 12.00 Asukkaiden vieminen päivälevolle ja WC:hen

klo 13.30 Asukkaiden vieminen päiväsalin

klo 14.00 Musiikkituokio kanttori Mikko Pelkonen

klo 15.00 Palaute asukkailta ja asukkaiden päiväkahvi

klo 15.15 projektipäivä päättyy

KYSELYLOMAKE HOITAJILLE




Vastaa kysymyksiin laittamalla rastin ruutuun (1 = hyvin vähän, 5 = hyvin paljon).




	1	2	3	4	5
1. Mitä pidit virikepäivästä?					
2. Haluaisitko tällaisia virikepäiviä järjestettävän useammin?					
3. Voisitko itse joskus olla mukana järjestämässä virikepäivää?					
4. Nauttivatko asukkaat mielestäsi virikepäivästä?					




Voit halutessasi kommentoida virikepäivää tähän:




LIITE 4




KYSELYLOMAKE POTILAALLE

1. Mitä pidit muistelutuokiosta?		
		
Sanallisia arvioita:		

2. Mitä pidit tuolijumpasta?		
		
Sanallisia arvioita:		

3. Mitä pidit musiikkihetkestä?		
		
Sanallisia arvioita:		

4. Mitä pidit päivästä kokonaisuudessaan?		
		
Sanallisia arvioita:		

5. Haluaisitko, että tällaisia päiviä järjestettäisiin useamminkin, vaikka lyhyempinäkin?		
		
Sanallisia arvioita:		



SAMK:n ohjeistus oppinnytöiden tekemisestä

Oppinnytöiden tekijä: <u>Tea Pelkonen</u>	Opiskelijanumero: <u>1001631</u>	Alotusryhmä: <u>MT10R</u>
Koulutusohjelma: <u>Hoitotyön koulutusohjelma</u>		
Oppinnytöitä ohjavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <u>Ritva Pirilä ritva.pirilä@samk.fi</u>		
Toimeksiantaja, yhteystietojen nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <u>02-8329217, V&E/teknologia, 27500</u> <u>yhteysthenkilö: Mirja Kuuska (ou), mirja.kuuska@samk.fi</u> <u>583516</u>		
Oppinnytöiden nimi: <u>Virkistyspäivä Vienthalassa</u>		
Työn eteerimisekataluu:		
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projekti suunnitelmassa.		
<p>Vakuutukset. Jos oppinnytöitä tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa paikkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuhteen. Työantaja huolehtii lainsäädännön mukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän oppinnytöiden tekijää.</p> <p>Oppinnytöiden kustannukset ja niiden korvaaminen. Oppinnytöistä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaukset (ra.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Päätöksentekijä Satokunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen oppinnytöiden kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet oppinnytöiden tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden oppinnytöiden tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Oppinnytöiden tekijä on velvollinen raportimaan oppinnytöiden tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet oppinnytöiden kuuluvat oppinnytöiden tekijälle. Oppinnytöiden tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Oppinnytöiden ohjaus ja vastuu. Vastuu oppinnytöiden tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurauksesta ja työn riittävästä laadusta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuoksesta tai aikataulusta. Oppinnytöiden tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy oppinnytöiden viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki oppinnytöiden tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan oppinnytöiden toimeksiantajajärjestelmän näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun oppinnytöiden on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytykset oppinnytöiden loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Oppinnytöiden on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli oppinnytöiden sisältöä liikesalaisuuksia tai muuta julkisuudessa ei ole edellytävää määrättyä tietoa, on oppinnytöiden raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Oppinnytöiden tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Oppinnytöiden osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki oppinnytöiden tekemisessä ja sitä edellyttävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen lähettämistä luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satokunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu <u>3</u> kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoulu on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyöstä, mukaan lukien SAMK:n yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Oppinnytöistä näkyvät oleikko, organisaatio ja organisaation yhteysthenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammattilaisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävällä esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, että hankkeeseen osallistuneiden henkilöiden luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: <u>18.11.2014</u>		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimen ja nimen selvennys: <u>Matti Sankari</u> Lääketieteellinen erikoislääkäri Yhtäjätkäri Säilytys- ja Käytön tieteiden osasto	Koulutusohjelman/Toimintajohdon allekirjoitus ja nimen selvennys: <u>Tina Pennanen</u>	
Oppinnytöiden tekijän allekirjoitus: <u>Tea Pelkonen</u>		

LIITE 6

Kirjallisuuskatsaus

<p>tyrni vanh? ikäänt? virkist? löytyi 17</p>	<p>Häkkinen 2005 Virikkeellisen toiminnan merkitys ikääntyneen psyykkiselle ja sosiaaliselle toimintakyvylle</p> <p>Syrjä 2011 Palvelutalo Ruskahovissa asuvan vanhuksen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitävää viriketoimintaa</p>
<p>Theseus vanhusten virkistyminen löytyi 25</p>	<p>Mikkonen, Romppainen 2007 Virkistystoimintatuokio Arvola-kodin ikäihmisille</p> <p>Karjalainen 2005 Virkistystapahtuma Onnelassa</p>
<p>Linda vanh? ikäänt? and virkis? löytyi 4</p>	<p>Iäkkäiden kerhotoimintaan osallistuneiden kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä</p>
<p>Medic vanh* ikäänt* virkis* löytyi 5</p>	<p>Viriketoiminta dementoituneen potilaan pitkäaikaisessa laitoshoidossa: hoitohenkilökunnan näkökulma</p>