

Taru Santa

Hanne Venäläinen

”UUSIA JUTTUJA, SIINÄPÄ SE  
TÄRKEIN ONKIN!”

Sosiokulttuurisen toiminnan kehittäminen

Pappilanpuiston palvelutalossa

Opinnäytetyö  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Marraskuu 2013




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

 <b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences	<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  6.11.2013	
<b>Tekijä(t)</b>  Santa, Taru & Venäläinen, Hanne	<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b>  Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK)	
<b>Nimeke</b>  ”Uusia juttuja, siinäpä se tärkein onkin!” – Sosiokulttuurisen toiminnan kehittäminen Pappilanpuiston palvelutalossa		
<b>Tiivistelmä</b>  Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Pappilanpuiston palvelutalon viriketoiminnan nykytilanne sekä kehittää tarpeita vastaava laaja ja helppokäyttöinen viriketoimintakansio henkilökunnan käyttöön.  Alkukartoituksena tehtiin teemahaastattelu palvelutalon asukkaista kootulle satunnaiselle joukolle sekä kyselylomaketutkimus henkilökunnalle. Asukkaiden mielestä viriketoimintaa oli haastatteluhetkellä niukasti. Haastateltavilta kumpusikin paljon uusia ideoita viriketuokioiden kehittämiseen. Henkilökunnan kyselylomaketutkimuksen vastausprosentti oli 69 %. Henkilökunnan kyselylomaketutkimus paljasti, että hoitohenkilökunnalla on halua järjestää monipuolista viriketoimintaa, jos siihen annetaan helposti toteutettavia ohjeita ja aikaa. Haastattelun ja kyselylomakkeiden tulosten pohjalta luotiin helppokäyttöinen ja selkeä viriketoimintakansio erityisesti Pappilanpuiston palvelutalon käyttöön. Viriketoimintakansioon toimintatuokioiden teemoiksi valittiin muistelu, kielellinen ja kuvallinen ilmaisu sekä musiikki. Alkukartoituksen tulosten pohjalta sosiokulttuurista toimintaa voidaan kehittää Pappilanpuiston palvelutalossa edelleen.		
<b>Asiasanat (avainsanat)</b>  toimintakyky, sosiokulttuurinen vanhustyö		
<b>Sivumäärä</b> 43 + 4 liitettä	<b>Kieli</b> Suomi	<b>URN</b>
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>		
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Tiina Kuru	<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b>  Pappilanpuiston palvelutalo	

## DESCRIPTION

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  6.11.2013	
<b>Author(s)</b>  Santa, Taru & Venäläinen, Hanne		<b>Degree programme and option</b>  Degree programme in Social Work Bachelor of Social Services	
<b>Name of the bachelor's thesis</b>  "New things, it's the most important!" - developing sociocultural work in Pappilanpuisto service home			
<b>Abstract</b>  <p>The purpose of this bachelor's thesis was to survey the present situation of the recreation activity in Pappilanpuisto service home for the elderly, and develop a useful, exhaustive and user-friendly recreation activity file to the service home employees.</p> <p>First the residents of Pappilanpuisto service home were interviewed by themes about recreation activity, and then was produced a questionnaire survey to the personnel of the service home. Residents thought that recreation activity was organized scarcely. Residents gave many new ideas to developing sociocultural work. The questionnaire survey to personnel revealed that they would like to organize wide sociocultural work if they had time and instructions that are easy to carry out. The recreation activity file was created based on the results of the first reports. Reminiscence, verbal and illustrated methods, and music were chosen to be used in sociocultural work file. Sociocultural work with aged people will be developed based on this thesis.</p>			
<b>Subject headings, (keywords)</b>  capability, sociocultural work with elderly			
<b>Pages</b> 43 + 4 appendices	<b>Language</b> Finnish	<b>URN</b>	
<b>Remarks, notes on appendices</b>			
<b>Tutor</b> Tiina Kuru		<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Pappilanpuisto service home	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	3
2	TOIMINTAKYKY .....	4
2.1	Toimintakyvyn ylläpitäminen ja tukeminen .....	4
2.2	Fyysinen toimintakyky .....	7
2.3	Psyykkinen toimintakyky .....	7
2.4	Sosiaalinen toimintakyky.....	9
2.5	Toimintakykyä ylläpitävä työote .....	10
2.6	Toimijuus .....	12
3	IKÄÄNTYMINEN JA ELÄMÄNLAATU .....	12
4	SOSIOKULTTUURINEN VANHUSTYÖ .....	15
4.1	Sosiokulttuurisen vanhustyön käytännön toteutus.....	15
4.2	Sosiokulttuuriset menetelmät.....	17
4.2.1	Kielellinen menetelmä .....	18
4.2.2	Musiikilliset ja kuvalliset menetelmät .....	19
4.2.3	Muistelu .....	20
5	KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET JA KEHITTÄMISYMPÄRISTÖ.....	21
5.1	Kehittämistyön tavoitteet.....	21
5.2	Kuvaus Pappilanpuiston palvelutalosta .....	21
6	KEHITTÄMISTYÖN AINEISTO JA MENETELMÄT .....	22
6.1	Aineiston keruu.....	22
6.2	Aineiston analyysi ja käsittely .....	25
6.3	Tulokset .....	26
6.3.1	Pappilanpuiston palvelutalon asukkaiden temahaastattelun tulokset.....	27
6.3.2	Pappilanpuiston palvelutalon henkilöstökyselyn tulokset .....	29
7	VIRIKETOIMINTAKANSION TOTEUTUS.....	32
7.1	Kansion ideointi ja suunnittelu .....	32
7.2	Sisällön kerääminen.....	33
7.3	Kansion käyttö .....	34
8	POHDINTA .....	35
8.1	Opinnäytetyöprosessi.....	35

8.2 Eettisyys ja luotettavuus opinnäytetyöprosessissa.....	37
8.3 Sosiokulttuurisen toiminnan tulevaisuus Pappilanpuiston palvelutalossa...	38
LÄHTEET .....	41

## LIITTEET

- 1 Tutkimuslupa-anomus
- 2 Pappilanpuiston palvelutalon asukkaiden teemahaastattelurunko
- 3 Kyselylomake Pappilanpuiston palvelutalon henkilökunnalle
- 4 Viriketoimintakansion sisällysluettelo

## 1 JOHDANTO

Ikäihmisillä tulee olla mahdollisuus sosiaalisten kanssakäymisten ylläpitoon sekä mielekkääseen, hyvinvointia, toimintakykyä ja terveyttä ylläpitävään ja edistävään toimintaan (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalousta 2013, 3 luku 14§). Tämän työn pohjana toimivat 1.7.2013 voimaanastunut Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalousta ja Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi.

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimuksellinen kehittämistyö, jonka tavoitteena on kehittää Mikkelin Sateenkaari ry:n Pappilanpuiston palvelutalon viriketoimintaa. Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan todellisen elämän kuvaamista mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2013, 161). Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan tavoitteena on tuottaa mahdollisimman käytännönläheistä tietoa, jonka tehtävänä on kehittää valittua toimintaa (Toikko & Rantanen 2009, 113). Viriketoiminnan kehittämisen perimmäisenä tavoitteena on palvelutalon asukkaiden toimintakyvyn ylläpito sekä elämänlaadun parantaminen.

Opinnäytetyön raportti alkaa työhön liittyvän teorian kuvauksella. Kehittämistyön tavoitteet kehittämissympäristö- luku käsittelee kehittämistyön tavoitteita ja työelämäkumppania, Pappilanpuiston palvelutaltoa. Kuudennessa luvussa, Kehittämistyön aineisto ja menetelmät, avataan haastattelun ja kyselytutkimuksen keruuta, analyysiä sekä tuloksia. Viriketoimintakansion ideointia, aineiston keräämistä sekä kansion käyttöä kuvataan luvussa seitsemän. Lopuksi pohdintaosiossa kuvataan muun muassa opinnäytetyön prosessin kulkua ja pohditaan opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta.

Termi ikäihminen valittiin yhdenmukaistamaan raportointia nykyaikaisuutensa vuoksi. Tässä opinnäytetyössä käytetään siis termiä ikäihminen kuvaamaan ikääntyvää ihmistä termin vanhus sijasta. Opinnäytetyöntekijöiden mielestä sana vanhus mielletään enemmän passiiviseksi hoidettavaksi kuin sana ikäihminen. Terminä ikäihminen on aktiivisempi toimija, ja ikäihmisellä mielletään olevan mahdollisuuksia pitää yllä omaa toimintakykyään. Viriketoiminnalla, toimintatuokiolla ja sosiokulttuurisella toiminnalla tarkoitetaan tässä työssä samaa

asiaa. Viriketoiminta on enemmän ulkoapäin järjestettyä toimintaa kuin sosiokulttuurinen toiminta, joka lähtee asiakkaista itsestään. Työssä päätettiin käyttää molempia termejä limittäin, sillä nykyaikainen sosiokulttuurinen toiminta on vieraampi käsite kuin viriketoiminta, jota ei koeta työkentällä vielä vanhentuneena.

Opinnäytteen tuotoksen nimi on *365 päivää virikkeellistä arkea – Viriketoimintakansio Pappilanpuiston palvelutalon käyttöön*. Kansiossa on lyhyet esittelyt käytetyistä neljästä sosiokulttuurisen vanhustyön menetelmästä eli kuvallisesta, kielellisestä, musiikillisesta ja muistelutyöstä. Lisäksi kansiossa kuvataan eri vuodenaajat, joiden mukaan toiminnot on suunniteltu ja jaoteltu. Kansio sisältää 75 toimintatuokioidea toteutusohjeineen. Näiden tuokioiden tarkoituksena on tukea ikäihmisten toimintakykyä ja parantaa elämänlaatua.

## **2 TOIMINTAKYKY**

Toimintakyvyn käsite eroaa terveydentilan käsitteestä, vaikka ne liittyvät tiiviisti toisiinsa. Terveydentila määritetään lääketieteellisesti ja usein toisen ihmisen toimesta. Toimintakyky taas mittaa ihmisen omaa kykyä suoriutua arjen askareista sairauksineen kaikkineen. Toimintakyvyn käsitteeseen liittyy myös vahvasti ihmisen oma kokemus omasta selviytymisestään. (Helminen & Karisto 2005, 15.)

Muun muassa Noppari & Leinonen (2005, 47), Kan & Pohjola (2012, 12) sekä Eloranta & Punkanen (2008, 10) jakavat toimintakyvyn kolmeen; fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Nämä kolme toimintakyvyn aluetta ovat tiivis kokonaisuus, jos yksi osa-alue heikkenee, koko toimintakyky järkkyy. Tämä jaottelu on tavallisin tapa jakaa toimintakyky eri osa-alueisiin. Joissain teoksissa, kuten Lähdesmäki ja Vornanen (2009, 8) toimintakyvyn osa-alueena nähdään näiden kolmen lisäksi myös hengellinen toimintakyky.

### **2.1 Toimintakyvyn ylläpitäminen ja tukeminen**

Ikääntyessä toimintakyvyn muutokset ovat välttämättömiä. Ne voivat johtua sairauksien oireista tai ikääntymisestä. Luonnollisen ikääntymisen muutokset tapahtuvat usein hitaammin, kun taas sairauden aiheuttamat toimintakyvyn muutokset

tapahtuvat usein nopeammin. Yleisesti ikääntyessä toimintakyky heikkenee asteittain ja se on nähtävissä esimerkiksi palveluntarpeen ja -käytön lisääntymisenä. (Eloranta & Punkanen 2008, 9 – 10.)

Ikäihmisen toimintakykyä voidaan mitata pitkälti arjessa selviytymisenä, mutta myös kykynä elää laadukasta elämää sekä kokea erilaisia mielekkäitä kokemuksia (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 18). Toimintakyky voidaan määritellä ikäihmisen kyvyksi selviytyä päivittäisistä toiminnoista tai sillä voidaan tarkoittaa esimerkiksi sairauksista tai vammoista johtuvien toiminnallisten vajavuuksien aiheuttamia puutoksia. Laajasti määriteltynä toimintakyky on ihmisen selviytymistä arkipäivän toiminnoista omassa ympäristössään, itseään tyydyttävällä tavalla. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.) Lisäksi toimintakyky, tyytyväisyys omaan elämään ja itsensä arvostus liittyvät vahvasti toisiinsa ja arkielämästä selviytymiseen (Vallejo Medina ym. 2005, 56–57). Ikäihmisen kokemukseen omasta toimintakyvystään vaikuttaa myös se, miten hän suhtautuu iän tuomiin muutoksiin ja miten kokee oman vanhenemisensa (Noppiari & Leinonen 2005, 46).

Myös ympäristö vaikuttaa merkittävästi ikäihmisen toimintakykyyn. Se voi joko edistää tai heikentää toimintakykyä ja itsenäisyyttä. (Lyyra & Tiikkainen 2009, 63.) Ikäihmisten toimintakykyyn vaikuttaa myös yhteisön antama tuki ja turva. Huonokuntoisempikin ikäihminen saa yhteisöltä paljon apuja yhteiskuntaan kiinnittymiseen ja nykytodellisuuden hahmottamiseen. Toimintakyky ennustaa myös elossa pysymistä. (Noppiari & Leinonen 2005, 46, 48.)

Ikäihmisten voimavarojen löytäminen ja tukeminen onkin merkittävä osa toimintakyvyn ja terveyden vahvistamista. Ikäihmisen oma kokemus käytettävissä olevista voimavaroistaan ja toimintakykyisyydestään on selkeässä yhteydessä muun muassa ikäihmisen terveyteen, sairauksiin, asenteisiin ja toiveisiin sekä arkielämän selviytymiseen. (Nummijoki 2009, 89.) Yleisimpiä ikäihmisten voimavaroja ovat Hokkasen (2006) mukaan seuraavat kuusi ryhmää: sosiaaliset suhteet, hyvinvointi, palvelut, yhteistyö, taloudelliset tekijät ja mielekäs tekeminen. (Lyyra & Tiikkainen 2009, 63.) Ikäihmisen yksilöllisiä voimavaroja tukemalla saavutetaan toimintakyvylle ja terveydelle paras mahdollinen tulos: oletettava pidempi elinikä sekä mahdollisimman pitkä hyvän elämänlaadun ja autonomian aika. Hyviä keinoja voimavarojen tukemiseen ovat yksilölliset ja ryhmässä toteutettavat neuvonta- ja



toimintatuokiot. (Lyyra 2007, 26.) Lisäksi kirjallisuudessa mainitaan kymmenen tapaa tukea voimavaroja. Ne ovat yhteisön, sosiaalisten ja hengellisten voimavarojen tukeminen, voimavarakeskeinen työtapa, elämänhallinnan tunteen ja sairauden merkityksen huomioiva työtapa, apuvälineet ja elinympäristön muutostyöt, virallisen ja epävirallisen hoivan ja huolenpidon yhteistyö, ympärivuorokautinen turva esimerkiksi kotipalvelun turvin sekä taloudellinen tuki ja kuljetustuki. (Lyyra & Tiikkainen 2009, 63.)

Toimintakyvyn tukeminen on laaja asiakaslähtöinen, kokonaisvaltainen ja tavoitteellinen prosessi, joka alkaa tuen tarpeen määrittelystä, etenee tukemisen suunnitteluun ja itse tukemisen kautta toimintakyvyn tukemisen arviointiin. Koko prosessin ajan ikäihminen on itse mukana prosessissa aktiivisena toimijana tehden itseään koskevia päätöksiä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 21, 33.) Prosessissa on otettava huomioon ikäihmisen omat toiveet ja odotukset. Toiminta on järjestettävä niin, että se on kiireetöntä, se tukee ikäihmisen mielenkiinnon kohteita ja hänen minäkuvaansa. (Voutilainen ym. 2002, 117.) Ammattilaisten tehtävänä onkin varmistaa, että ikäihminen ymmärtää toimintakyvyn tukemisen prosessin etenemisen kaikilta osin (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 33).

Ihmiselle on luontainen halu toteuttaa itseään ja tuntea mielihyvää tekemisestään ja onnistumisestaan. Osallistuminen mielekkääseen, minäkuvaan tukevaan toimintaan, tukee elämän normaaliutta. Sisällöltään rikas arki voi lievittää ikäihmisen masentuneisuutta tai ahdistuneisuutta. Mielekkään toiminnan mahdollisuuksia on löydettävä ja sovellettava yksilöille sopiviksi. Toimintakyvyn heikentyminen ei saa olla este osallistumiselle. Ikäihmiselle tulee antaa mahdollisuus valita osallistumisensa ja kunnioitettava tämän tapaa osallistua. Osallistumisen tapa voi olla esimerkiksi ryhmätilanteen seuraaminen. (Holma ym. 2002, 45.)

Arkiset tilanteet ovat oiva tapa luontevaan yhdessä oloon. Arjen askareista ja uutisista keskusteleminen sekä niistä heräävien muistojen käsitteleminen tukevat ikäihmisen yhteiskunnallista asemaa ja toimintakykyä. Askareiden tekeminen ja esimerkiksi juhlien järjestäminen mahdollistavat toiminnallisuuden ja mahdollisista muistoista keskustelemisen. Luontevasti syntyvien tilanteiden lisäksi suunnitelmallisesti ja säännönmukaisesti toteutettava toiminta on hyväksi kokonaisvaltaiselle toimintakyvylle. Yhteisestä tekemisestä syntyy usein hyvä tunnelma, kodikas ilmapiiri

ja yhteisöllisyyden kokemus. Mielekkäiden asioiden tekeminen omien voimavarojensa mukaan antaa ikäihmiselle hyväksytyksi tulemisen tunteita ja osallisuuden elää elämäänsä omana persoonanaan. (Holma ym. 2002, 45–46.)

## **2.2 Fyysinen toimintakyky**

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa yleiskuntoa ja liikkeiden hallittavuutta sekä kykyä suoriutua arjen fyysistä toiminnoista (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22). Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu hengitys- ja verenkiertoelimistö, keskus- ja ääreishermosto sekä tuki- ja liikuntaelimistö. Fyysisen toimintakyvyn muutokset liittyvät elämäntapoihin, elinympäristöön ja geneettiseen perimään. Luuston, pituuden, lihaksiston ja painon muutokset sekä hermostolliset, aistitoiminnolliset, sydän- ja verisuoniston, hengitys- ja ruoansulatuselimistön muutokset sekä sukupuolitoimintojen muutokset ovat keskeisiä fyysisen toimintakyvyn muutoksia. (Kan & Pohjola 2012, 28–31.) Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen kuuluu vahvasti toimintakykyä ylläpitävän työotteen toteuttaminen, hyvä ja riittävä ravitsemus ja uni sekä liikunnan ja liikuntakyvyn ylläpitäminen (Eloranta & Punkanen 2008, 42).

## **2.3 Psykkinen toimintakyky**

Psykkinen toimintakyky kattaa kognitiiviset kyvyt, persoonallisuuden, psykkinen voimavarat, joita ovat muun muassa mieliala, motivaatio ja kyky nimetä omat heikkoudet ja vahvuudet. Psykkinen toimintakyky vaikuttaa minäkäsitykseen, itsearvostukseen, päätöksentekokykyyn sekä ongelmanratkaisutaitoihin. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23–24.)

Psykkinen muutoksia ovat muutokset älyllisissä toiminnoissa, tunne-elämässä ja ihmisen persoonallisuudessa. Psykkinen toiminnot ovat tiiviissä yhteydessä fyysisiin toimintoihin. Vaikean fyysisen sairauden aikana usein myös psykkinen toimintakyky kärsii. Ikääntyessä keskeistä on muistin ja oppimisen hidastuminen, joka on seurausta keskushermoston toiminnan hidastumisesta. Nopeaa reagoitua, muistiin painamista ja nopeaa suoritusta vaativat tehtävät voivat osoittautua hankaliksi. Tunne-elämän muutokset ovat myös yleisiä. Minäkuva voi muuttua kielteisemmäksi, ja tunne-

ilmaisu voi vaikeutua fyysisten toimintojen heikkenemisen vuoksi. (Kan & Pohjola 2012, 15, 18.)

Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu vahvasti kognitiiviset eli tiedon käsittelyyn tarvittavat toiminnot, kuten havaitseminen eli tiedon hankkiminen eri aistien avulla, muistaminen ja oppiminen, joihin liittyvät muistiin tallettaminen, muistissa säilyttäminen ja tiedon palauttaminen mieleen. Kognitiivisia toimintoja ovat myös kielelliset toiminnot ja ajattelu sekä ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. Lisäksi kognitiivisiin toimintoihin kuuluu ikäihmisen omat käsitykset, tiedot ja arviot siitä, millaisia heidän havainto-, muisti-, oppimis- ja ajattelutoimintonsa ovat. Myös luovuus ja viisaus voidaan käsittää psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvina kognitiivisina toimintoina. Yksinkertaisimmillaan kognitiivista toimintakykyä kuvaa se, mitä ikäihminen on havainnut, oppinut ja ajatellut. Kognitiivinen toimintakyky luo ihmisen toiminnalle perustan. (Suutama & Ruoppila 2007, 116.)

Ikäihmisen psyykkisen toimintakyvyn ja sitä kautta kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitäminen perustuu joustavuuteen, eli siihen millaisia mahdollisuuksia ikäihmisellä on erilaisiin toimintoihin ja kehitykseen. Joustavuuteen liittyy vahvasti ikäihmisen yksilölliset voimavarat. Kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitämisessä keskeisessä roolissa on harjoittelu. Harjoittelemalla voidaan kasvattaa ikäihmisen kognitiivista toimintakykyä tai vähintään hidastaa sen heikentymistä. Kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitämiseen sopii hyvin esimerkiksi opiskelu ja aivojen virkistäminen sekä omien mieltymysten toteuttaminen. Esimerkiksi muusikin kuuntelu, kirjallisuus, kirjoittaminen, näytteleminen, taide, kädentaidot ja elokuvat tukevat kognitiivista toimintakykyä. (Suutama & Ruoppila 2007, 121–126.)

Ikääntyessä uuden oppiminen vaikeutuu ja suoritusnopeus hidastuu. Sen sijaan tietoperustainen älykkyys säilyy lähes muuttumattomana yli 70 vuoden ikään saakka. Ikääntyessä lyhytkestoinen työmuisti ja pitkäkestoinen tapahtumamuisti heikkenevät jonkin verran. Kun muistissa ja tiedonkäsittelyssä ilmenee ongelmia, ikääntymiseen liittyvät tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn heikentymät alkavat näkyä. Tämän vuoksi ikäihmisillä voi olla ongelmia nopeaa reagointia, suoritusta tai oppimista vaativissa tehtävissä. Mikäli ikäihmiselle annetaan riittävästi aikaa, voivat suoritukset olla siltikin hyviä. (Suutama & Ruoppila 2007, 117; Eloranta & Punkanen 2008, 15.)

Psyykkistä toimintakykyä pitävät yllä toivo ja tunne siitä, että pystyy tekemään jotain itsensä tai muiden eteen. Psyykkistä toimintakykyä vahvistavat todellisuudentaju, joustavuus sekä kyky sietää ahdistusta ja syyllisyyttä. Hyvän psyykinen toimintakyky mahdollistaa tunnesiteiden solmimisen, itsenäisesti toimimisen sekä hyvän itsearvostuksen ylläpitämisen. Ikäihmisten psyykkisen toimintakyvyn tukemiseen liittyy vahvasti liikunta. Liikunta vaikuttaa mielialaan, itseluottamukseen, stressin sietoon, vireyteen ja älylliseen kapasiteettiin. Hyvä psyykinen toimintakyky on muun muassa sitä, että pystyy hallitsemaan omaa elämäänsä. Liikunta edesauttaa tällaista hallinnan tunnetta. Liikunta yksistään ei kuitenkaan takaa hyvää psyykkistä toimintakykyä, vaan siihen liittyy myös esimerkiksi riittävä lepo ja uni sekä hyvät ihmissuhteet. (Eloranta & Punkanen 2008, 104 – 105.)

#### **2.4 Sosiaalinen toimintakyky**

Sosiaalinen toimintakyky on ihmissuhteiden ylläpitämistä ja sosiaalisten taitojen osaamista (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24). Sosiaalinen toimintakyky on kykyä suoriutua elämässä ja yhteiskunnassa yhdessä toisten ihmisten kanssa, kykyä toimia vuorovaikutussuhteissa ja yhteisöjen jäsenenä. Sosiaalisen toimintakyvyn määrittäjinä toimivat suhteet ystäviin ja omaisiin, vastuu läheisistä ihmisistä, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen, harrastukset ja elämän mielekkyys. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–17.)

Jokaiselle ihmiselle on välttämätöntä tyydyttää yhdessäolon tarpeet mielenterveyden ylläpitämiseksi ja kehittymiseksi. Ihmisten välisillä suhteilla on myös elämänlaadulle merkitystä: ne antavat elämälle arvoa ja merkitystä. Sosiaalisen toimintakykyyn liittyy keskeisesti sosiaaliset kontaktit, harrastukset ja ajankäyttö. Erityisen tärkeää on yksilön ja ympäristön välinen vuorovaikutus, joka antaa ikäihmiselle mahdollisuuden suoriutua sosiaalisista tilanteista ja toimia yhteiskunnan jäsenenä. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–17; Kan & Pohjola 2012, 21–23.)

Sosiaaliset suhteet toimivat tutkimusten mukaan toiminnanvajavuuksien ja kognitiivisen suorituskyvyn laskun ennaltaehkäisynä. Toisaalta sosiaalisilla suhteilla on myös päinvastainen vaikutus, jos suhteet sisältävät esimerkiksi ristiriitoja, katetutta tai aliarviointia. (Heikkinen 2008, 336; Tiikkainen & Lyyra 2007, 75.) Sosiaalisten verkostojen avulla ikäihmiset pitävät yllä niin keskinäisiä, läheis- kuin

yhteiskunnallisiakin suhteita. Sosiaaliset verkostot voivat olla itse luotuja tai vastaavasti yhteiskunnallisesti muodostettuja suhteita. Itse luodut, vapaaehtoiset, verkostot ovat esimerkiksi ystävyys- tai harrastussuhteita. Yhteiskunnallisesti muodostetut eli formaalit suhteet voivat olla esimerkiksi terveydenhuollon asiakassuhteita. Perheen ja suvun välinen vuorovaikutus on usein vahvaa ja sitoutunutta. Ikääntyessä perhesiteiden tärkeys korostuu, sillä muut itse luodut suhteet vähenevät monien eri syiden takia. Vastaavasti yhteiskunnalliset suhteet, eli esimerkiksi auttajiin luodut suhteet, lisääntyvät erityisesti silloin, jos toimintakyky heikkenee. (Marin 2008, 72–74.)

Sosiaalisen toimintakyvyn muutokset heijastuvat ihmissuhteisiin ja elämänlaatuun. Sosiaalisen toimintakyvyn muutokset näkyvät kyvyssä toimia ja olla toisten kanssa vuorovaikutuksessa. Voimavarat, kognitiiviset kyvyt, mielenterveys ja oman elämän hallinta sekä kyky suoriutua päivittäisistä toiminnoista ja omien asioiden hoitamisesta vaikuttavat sosiaaliseen toimintakykyyn. (Kan & Pohjola 2012, 19, 21 – 23.)

Sosiaalinen tuki kuuluu läheisesti sosiaaliseen toimintakykyyn. Läheissuhteiden ja kontaktien määrällä määritellään sosiaalista tukea (Eloranta & Punkanen 2008, 17–18). Sosiaalinen tuki jaetaan emotionaaliseen, tiedolliseen, välineelliseen ja arviointitukeen. Emotionaalista tukea luo usein läheinen ihminen. Emotionaaliseen tukeen liittyy huolehtiminen, hoivaaminen, rakkaus ja arvostus. Tiedollinen tuki on neuvojen ja tietojen saantia. Välineellinen tuki on aineellista apua esimerkiksi rahan tai päivittäisen tuen merkeissä. Arviointituki on apuväline itsearviointiin, se tukee päätöksenteossa, antaa palautetta ja mahdollistaa sosiaalisen vertailun. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 72; Lähdesmäki & Vornanen 2009, 198.)

## **2.5 Toimintakykyä ylläpitävä työote**

Tässä työssä käytetään termin kuntouttava työote asemasta toimintakykyä ylläpitävää työotetta. Termi valittiin, koska Pappilanpuiston palvelutalo on asukkaiden koti, ei kuntoutusyksikkö. Pappilanpuiston palvelutalossa edistetään asukkaiden toimintakykyä, ja siten termin käyttäminen on perusteltua (Mikkelin sateenkaari Ry 2013).

Toimintakykyä ylläpitävän työotteen periaatteena on ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitäminen tavoin, joita ikäihminen arvostaa, ja niin, että hän kokee elämänsä hyvänä ja arvokkaana. Tarkoituksena on, että ikäihminen aktivoituu kokonaisvaltaisesti: niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Ikäihmisen voimavarojen tukeminen on keskeinen arjesta selviytymisen tukemisen muoto. (Eloranta & Punkanen 2008, 41.) Tavoitteena on myös, että ikäihmisen omanarvon tunne ja itsetunto säilyisivät toimintakykyä ylläpitävän työotteen avulla (Vähäkangas 2009, 145). Lähtökohtana on, että asiakas tekee itse sen, mihin hän pystyy. Työntekijä voi toimia tilanteen ohjaajana ja asiakkaan motivoijana. (Holma ym. 2002, 43.) Toimintakykyä ylläpitävän työotteen lisäksi myös sosiokulttuurisen toiminnan pohjana on asiakkaan motivoiminen ja innostaminen omien voimavarojen käyttämiseksi. Sosiokulttuurisen toiminnan tehtävänä on osallistaa ikäihmistä toimimaan toimintakykyä ylläpitävän työotteen lailla.

Toimintakykyä ylläpitävän työotteen perustana on asiakaslähtöisyys. Ikäihmisiä ja heidän toimintakykyään voidaan tukea monipuolisesti. Ikäihmisten itse tulee olla motivoituneita, sillä toimintakykyä ei voida pitää yllä vasten tahtoa. Ikäihmisen motivaatioon voidaan vaikuttaa esimerkiksi yhdessä tekemisen, kannustamisen ja huumorin keinoin. On kuitenkin syytä muistaa, ettei motivaatio vaikuta yksin, sillä osa iäkkäistä on hyvin motivoituneita, mutta heillä ei välttämättä ole riittävää toimintakykyä arjen toiminnoista selviytymiseen. (Eloranta & Punkanen 2008, 41.) Kuntouttavan työotteen tarkoituksena on, että hoidollisissa ja arjen tilanteissa pyritään toimimaan ikäihmisen toimintakyvyn ja voimavarojen mukaan heitä auttaen, sekä antaen ikäihmiselle mahdollisuuksia onnistumisen ja oivaltamisen kokemuksiin (Holma ym. 2002, 43-45).

Toimintakykyä ylläpitävän työotteen ajatellaan olevan kaikkien ikäihmisten parissa työtätekevien tapa tehdä arjen työtä. Sitä voidaan kutsua myös asenteeksi. Toimintakykyä ylläpitävä työote on tavoitteellista toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista. Tavoitteet asetetaan yhdessä moniammatillisen työryhmän sekä ikäihmisen ja tämän omaisten kanssa. Sitoutuminen tavoitteisiin on avainasemassa. Parhaiten toimintakykyä ylläpitävä työote näkyekin arjessa, siinä miten työntekijä kohtaa asiakkaan. (Holma ym. 2002, 44-45.)

## 2.6 Toimijuus

Ikäihmistä tulee kohdella yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä. Palveluja tarjottaessa ja toteutettaessa on ikäihmistä osallistettava, kuunneltava ja pyrittävä edistämään asiakkaan toimintakyvyn säilymistä kaikilta osin. Palveluissa ja hoidossa tulee aina ottaa huomioon asiakkaan ainutlaatuisuus ja kunnioittaa häntä yksilönä. (Kivelä 2012, 134.)

Toimijuuden käsitteellä tarkoitetaan sitä, että ikäihmisillä on kyky seurata ja muodostaa oman elämänsä kulkua, tilanteita sekä vanhenemista niissä rajoissa, kuin heidän elämänsä ja toimintakykynsä antavat myöten (Jyrkämä 2008, 273). Jyrkämän (2007) mukaan toimijuus tarkoittaa yksinkertaisimmillaan vanhuksen tällä hetkellä käytössä olevaa toimintakykyä (Nummijoki 2009, 95).

Toimijuus voidaan jakaa kuuteen ulottuvuuteen: osaamiseen, haluamiseen, kykenemiseen, täytymiseen, tuntemiseen ja voimiseen, jotka yhdessä muodostavat toimijuuden kokonaisuuden (Lyyra & Tiikkainen 2009, 61). Osaamisella tarkoitetaan tietoja ja taitoja sekä osaamista, jonka ihminen on hankkinut tai hankkii elämänsä aikana. Haluaminen merkitsee motivaatiota ja motivoituneisuutta sekä tahtoa päämäärien ja tavoitteiden saavuttamiseen. Kykeneminen liittyy fyysisiin ja psyykkisiin kykyihin, jotka vaihtelevat tilanteen mukaan erityisesti vanhetessa. Täytyä-ulottuvuus on sekä fyysisiä että sosiaalisia esteitä, pakkoja ja rajoituksia. Tuntemisen ulottuvuudella tarkoitetaan tunteiden liittämistä, arviointia, arvottamista sellaisiin asioihin ja tilanteisiin, joita ihminen on kohdannut. Voimisen ulottuvuus on mahdollisuuksia, joita erilaiset tilanteet ja niiden rakenteet sekä tekijät luovat ja avaavat. (Lyyra & Tiikkainen 2009, 62.) Esimerkkinä käytetään toimintatuokion pitämistä, jossa osaamisella tarkoitetaan ikäihmisen taitoja ja osaamista. Halulla tarkoitetaan halua toimia ja osallistua toimintaan. Kykenemisellä voidaan ymmärtää pystymistä erilaisiin toimintoihin ja täytyä ulottuvuudella pakkoa halun vastakohtana. Tuntemisen ulottuvuus käsittää tunteet toimintatilanteessa, ja voimisen ulottuvuus ilmaisee, mitä kaikkea ikäihminen voi tehdä ja toteuttaa.

## 3 IKÄÄNTYMINEN JA ELÄMÄNLAATU

Ihmiset elävät nyky-yhteiskunnassa yhä vanhemmiksi. Pitkäikäisyys nostaa päätään, kun samalla yhä useammat sukupolvet elävät samanaikaisesti. Ikäihmiset eivät ole enää vain passiivisia hoidonkohteita, vaan heidän roolinsa yhteiskunnan vaikuttajina ja palveluiden käyttäjinä on suuri. Elämänkokemusta, jonka pitkä ikä on tuonut mukanaan, arvostetaan yhteiskunnassa. Ikäihmiset jakavat arvokasta sosiokulttuurista tietoa ja taitoja nuoremmille sukupolville (Vallejo Medina ym. 2005, 361). Ikääntyminen käsitetään usein elämänvaiheeksi, jonka aikana ihminen etsii elämälleen merkityksiä ja luo kuvaa menneisyydestään, nykyisyydestään ja tulevaisuudestaan (Eloranta & Punkanen 2008, 145).

Vanhuus on melko liukuva käsite, mutta yleisesti biologisesta vanhuudesta puhutaan 75–80 vuosisista eteenpäin. Biologinen vanheneminen tuo mukanaan vääjäämättä elintoimintojen ja toimintakyvyn heikentymistä. Psykologiseen vanhuuteen kuuluu hyvin erilaisia tunteita; surua, luopumista, muutosten hyväksymistä, mutta toisaalta muistoja ja tyytyväisyyttä elettyyn elämään. Sosiaaliseen ikääntymiseen taas kuuluu oleellisesti omien roolien muuttuminen muun muassa eläkkeelle jäätäessä. (Helminen & Karisto 2005, 15–16.)

Jokaisessa elämänvaiheessa on oma kehitystehtävänsä. Ikäihmisen kehitystehtäviin kuuluu hupeneviin voimiin ja heikentyvään terveydentilaan sopeutuminen, eläkkeellä oloon ja tätä kautta pienentyvään toimeentuloon mukautuminen, mahdollisesti puolison kuolemaan sopeutuminen, hyväksyttävien elämänolojen luominen, sosiaalisen aktiivisuuden ylläpitäminen ja omaan ikäryhmään sopeutuminen. Kehitystehtävät vaikuttavat ikäihmisten elämänlaatuun, sillä jokaisella ikäihmisellä tulisi olla mahdollisuus kasvaa ja kehittyä, mutta toisaalta sopeutua ikääntymiseen ja sen mahdollisesti tuomiin rajoituksiin. (Eloranta & Punkanen 2008, 30–35.) Elämänlaadun merkitys jatkuu siis läpi elämän.

Huusko ym. (2006, 9) toteavat, ettei elämänlaadun käsitteelle ole olemassa vielä tänäkään päivänä selkeää määritelmää tai mittaria, vaikka aihetta onkin tutkittu paljon. Elämänlaatu mielletään kuitenkin laajaksi kokonaisuudeksi, johon voidaan liittää esimerkiksi terveys, aineellinen ja aineeton hyvinvointi, elämisen mielekkyys ja tyytyväisyys, sosiaaliset suhteet, elinympäristön viihtyisyys, hengelliset asiat sekä ikäihmisen oma suhtautuminen toimintakykyynsä sekä saamaansa hoitoon ja palveluihin. Elämänlaatu ei siis ole vain terveyttä tai mielenterveyden hyvinvointia,



vaan se määräytyy ikäihmisen omassa ympäristössä ja kulttuurissa. Elämänlaatua osoittavat ikäihmisen ulkopuoliset aineelliset lähtökohdat ja oma tyytyväisyys elämäänsä. (Luoma 2009, 74.) Hyvään elämänlaatuun liittyy vahvasti hyvä perushoito, johon kuuluu perustarpeista eli turvallisuudesta, ravinnosta, unesta, hygieniasta ja liikunnasta huolehtiminen. Turvallisuuden tunnetta pystytään ylläpitämään ikäihmisillä esimerkiksi turvpuhelimien avulla, jolloin apu on puhelinsoiton päässä. (Eloranta & Punkanen 2008, 34–35.)

Keskeisimmät elämänlaatua määrittävät arvot ovat itsemääräämisoikeus, ihmisarvo, oikeudenmukaisuus ja koskemattomuus. Itsemääräämisoikeuden tulisi säilyä niin pitkään kuin mahdollista. Ikäihmistä tulisi kuulla ja kuunnella. Ihmisarvon ja oikeudenmukaisuuden toteutuminen viittaa jokaisen ihmisen tärkeyteen, tasavertaisuuteen ja oikeuteen saada hoitoa, kun sitä tarvitaan. Koskemattomuus vaikuttaa elämänlaatuun, sillä ikäihmisellä on oltava mahdollisuus vaikuttaa siihen, millä tavoin ja milloin häneen kosketaan. (Eloranta & Punkanen 2008, 34.)

Seppänen (2006) on tehnyt Pro gradu –tutkielman aiheesta Hyvää oloa vanhainkotiin arjen pienillä kulttuuriteoilla. Tässä tutkielmassa hän kuvaa taiteen ja kulttuurin merkitystä vanhainkodin asukkaiden arjessa. Seppänen on tutkielmassaan todennut, että sosiokulttuurinen toiminta vaikuttaa positiivisella tavalla ikäihmisen elämänlaatuun sekä lisää kaikin puolin hyvää oloa. Seppäsen tutkielman johtopäätökset antavat myös tälle opinnäytetyölle vahvistusta siitä, että sosiokulttuurisella vanhustyöllä on merkityksensä ikäihmisten elämänlaatuun ja hyvinvointiin.

Jokainen ikäihminen kokee elämänlaatunsa eritavalla. Toiset ovat tyytyväisiä esimerkiksi omaan kotiin, perheeseen ja riittävään toimeentuloon toiset vaativat enemmän: muun muassa kotihoidon käyntejä rahallisia etuuksia ja erilaisia muita palveluita. Erityisesti ikäihmisten elämänlaatuun liittyy vahvasti oma koti: ympäristö on tuttu ja turvallinen ja täten ikäihminen pystyy kokemaan itsensä virkeäksi ja arvokkaaksi. (Eloranta & Punkanen 2008, 35.)

Ikäihmisen elämänlaadun edellytyksiä ovat itse koettu hyvä fyysinen ja psyykkinen toimintakyky, oma positiivinen asenne ikääntymiseen, ympäristön suotuisat olosuhteet ja riittävät sosiaaliset kontaktit sekä yksilöllinen apu. Lisäksi keskeistä hyvän

elämänlaadun kannalta on, että ikäihminen kokee säilyttävänsä hallinnan tunteen ja on tyytyväinen saamansa apuun. (Luoma 2009, 78.) Ikäihminen peilaa usein omaa elämänlaatuaan yksilöllisesti omaan käsitykseensä yleisesti hyvästä elämänlaadusta sekä kokemuksiinsa hyvästä elämänlaadusta jo eletyn elämän varrella. Ihmisen yksi tärkeimmistä elämänlaadun kriteereistä on oma terveys. Ikäihminen joutuu kuitenkin jossakin vaiheessa madaltamaan tätä elämänsä laatukriteeriä. (Eloranta & Punkanen 2008, 33–35.)

#### **4 SOSIOKULTTUURINEN VANHUSTYÖ**

Sosiokulttuurisen vanhustyön peruseriaatteena voidaan pitää kulttuurisen demokratian periaatetta, joka takaa kulttuurin kaikissa ominaisuuksissaan kaikille kuuluvaksi, myös ikäihmisille (Kurki 2000, 14). Sosiokulttuurinen vanhustyö on osittain sosiokulttuurista innostamista. Innostamisen tavoitteena on saada aikaan toimintaa, joka lähtee ihmisten arkipäivästä ja erilaisista olemassa olevista ryhmistä. Toiminnat, eli tässä opinnäytetyössä viriketoimintakansion toiminnat, on suunniteltava yksilöllisesti niitä käyttäville ihmisille tai yhteisöille, kuten Pappilanpuiston palvelutalo. Uusia toimintoja luotaessa on hyvä kartoittaa ensin mahdollisuudet ja toiminnot, jotka yhteisöllä on. Jo olemassa olevia mahdollisuuksia voidaan käyttää hyväksi innostamista kehitettäessä. (Kurki 2000, 136.)

Ihmisen innostaminen lähtee aina ihmisen herkistämisestä ja motivoimisesta. Motivoituminen perustuu ihmisen omaan tahtoon sekä siihen, mitä hän haluaa tai tarvitsee. (Kurki 2000, 133.) Tämän opinnäytetyön yhtenä haasteena voidaan nähdä, miten saada innostajat, eli Pappilanpuiston henkilökunta innostettua ja mukautettua innostajan rooliin.

##### **4.1 Sosiokulttuurisen vanhustyön käytännön toteutus**

Ikäihmisten päivätoiminnalla tai palveluasumisyksiköissä toteutettavalla viriketoiminnalla ei ole lakisääteistä perustaa. Kuitenkin esimerkiksi Lähdesmäen ja Vornasen (2009, 8) mukaan vanhustyön tehtävänä on tukea ikäihmisen elämänlaatua ja hyvinvointia, sekä pyrkiä lisäämään elämäntilannetta ja turvallisuuden tunnetta

riippumatta asiakkaan asuinpaikasta. Tärkeää on osallistaa ikäihmistä tasavertaisena kansalaisena sekä luoda erilaisia mahdollisuuksia mielekkäälle toiminnalle. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 8.)

Airilán (2002, 12) mukaan viriketoiminnan tulee noudattaa seuraavia periaatteita: yksilöllisyys, tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus, systemaattisuus, monipuolisuus sekä kirjaaminen ja arviointi. Viriketoiminnan tulee lähteä ikäihmisen omista tarpeista ja toiveista, ja sen tulisi kuulua tavoitteellisena osana jokapäiväiseen hoitotyöhön (Airila 2002, 12). Jokaisella ihmisellä on luontainen halu ja tarve toteuttaa itseään ja tuntea mielihyvää onnistumisistaan ja tekemisistään. Ikäihmisillä näiden tarpeiden toteuttaminen on äärimmäisen tärkeää ja haastavaa. Jokainen ikäihminen on yksilö, jonka toimintakyvyn ja elinympäristön rajoitukset ja mahdollisuudet tulisi huomioida mielekkään arjen järjestämisessä. Erilaisia mahdollisuuksia tulisi löytää ja soveltaa yksilöt huomioon ottaen niin, ettei heikentynyt toimintakyky ole rajoitteena. Ikäihmisen osallistuessa mielekkääseen, minäkuvaava vahvistavaan toimintaan tukee se hänen normaalia elämäänsä. On kuitenkin muistettava, että ikäihmiselle tulee antaa mahdollisuus valita millä tavoin hän haluaa osallistua toimintaa, joillekin esimerkiksi tilanteen seuraaminen voi olla mielekäästä. (Holma ym. 2002, 45.)

Vanhustyössä puhutaan usein toimintakykyä ylläpitävästä viriketoiminnasta. Tällä tarkoitetaan sellaisia työmuotoja, jotka tukevat asiakkaan, tässä tapauksessa ikäihmisen, fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä niin tunnepuolella, kognitiivisella alueella kuin sosiaalisella ja fyysiselläkin puolella. (Airila 2002, 9-10.) Näin ollen kuntouttavan viriketoiminnan tarkoituksena on parantaa ikäihmisen mielialaa, ylläpitää ja jopa parantaa toimintakykyä kokonaisvaltaisesti sekä esimerkiksi ehkäistä masentuneisuutta, syrjäytymistä sekä yksinäisyyttä. (Airila 2002, 9-10; Holma ym. 2002 45.) Pitkälä ym. (2004) ovat toimittaneet Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeena teoksen Ikääntyneiden yksinäisyys – Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Myös tässä teoksessa kuvataan taide- ja kulttuurielämysten sekä virikeryhmien vaikutuksia ikääntyneen hyvinvointiin.

Mitä huonokuntoisemmasta ikäihmisestä on kysymys, sitä yksilöllisempää viriketoiminnan tulee olla. Virkeille ja omatoimisille ikäihmiselle voi viriketoimintaa järjestää isoissakin ryhmissä, tällöin ikäihmisten sosiaaliset taidot kehittyvät. Jokaisen

asiakkaan hoitosuunnitelmaan tulisi lisätä kohta, josta tulisi ilmi asiakkaan henkilökohtaiset tavoitteet viriketoiminnan osalta. (Airila 2002, 10–11.)

Viriketoiminta ei palvele tarkoitusta, mikäli se on pelkkää ajankulua, vaan sen tulee olla tavoitteellista ja suunnitelmallista sekä toimintakykyä arvioivaa, kuntouttavaa toimintaa. Viriketoiminta voi olla myös luontevia tilanteita, kuten yhteisten arjen askareiden ja retkien tekemistä tai kalenterivuoden ja kodin yhteisten juhlien järjestämistä. Näiden tarkoituksena on kannustaa ikäihmisiä toiminnallisuuteen ja muistojen heräämiseen. Yhdessä koettuna arjen tilanteet mahdollistavat ikäihmisen pysymisen yhteiskunnan aktiivisena jäsenenä. Esimerkiksi päivän lehtien ja uutisten lukeminen yhdessä ja niistä keskusteleminen sekä heränneiden muistojen jakaminen ja läpikäyminen ovat mielekästä arjen toimintaa. (Holma ym. 2002, 45–46.)

Viriketoiminnan toteuttamiseen ei ole olemassa yhtä oikeaa välinettä. Jokainen työntekijä voi toteuttaa viriketoimintaa oman osaamisensa ja mielenkiintonsa mukaan. Tärkeintä on kuitenkin se, että ikäihminen kokee arkensa mielekkääksi: mahdollisuus toimia omien voimavarojensa mukaan itselle mielekkäitä asioita tehden antaa ikäihmiselle hyväksytyksi tulemisen ja osallisuuden tunteita. Lisäksi yhteisestä tekemisestä syntyvät yhteisöllisyyden kokemukset, kodikas ilmapiiri ja hyvä tunnelma. (Holma ym. 2002, 46.)

## **4.2 Sosiokulttuuriset menetelmät**

Ikäihmisten kanssa toimiessa tulisi hyödyntää yhä enemmän luovuuteen ja toimintaan perustuvia menetelmiä, ei pelkästään muistamista ja hoksaamista edellyttäviä aivojympä. Luovat menetelmät soveltuvat hyvin myös aremmille, hitaammille ja jopa puhumattomille ikäihmisille. Kaikkiin luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin liittyy voimakkaasti elämyksellisyys ja yhteisöllisyyden vahvistuminen. (Andreev & Salomaa 2005, 161.) Säännöllisellä ja tavoitteellisella ryhmätoiminnalla voidaan vaikuttaa ryhmäläisten vireyteen, minäkuvan ja toisaalta sosiaalisen kanssakäymisen vahvistumiseen sekä elämyksellisyteen. Toimintatuokioiden ohjaajalla on oltava oma sisäinen halu ja innostus toteuttaa tuokioita asiakkaiden parissa sekä nähdä nämä tuokiot hyödyllisiksi asiakkailleen. Tuokion ohjaajan tulee tehdä ohjaustyötä omalla persoonallaan ja laittaa itseään likoon toiminnassa sopivassa suhteessa. (Andreev & Salomaa 2005, 174–175.)

Taide ja kulttuuri synnyttävät elämyksiä, toivoa ja nautintoa tekijöille, kuulijoille ja katsojille. Taiteella ja kulttuurilla on terveyttä, yhteisöllisyyttä ja elämänhallintaa ylläpitäviä ja kehittäviä vaikutuksia. Esimerkiksi kuvalliset menetelmät, kuten piirtäminen ja maalaaminen, musiikki, luonnon materiaalien kanssa toimiminen ja kirjallisuus, antavat ikäihmisille onnistumisen kokemuksia ja lisäävät myönteisiä vaikutuksia ikäihmisten toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Ratkaisevinta on, että ikäihminen saa toteuttaa itselle mieluisimmalla tavalla erilaisia taiteen ja kulttuurin muotoja. (Kivelä & Vaapio 2011, 103–104.) Taide toimii hyvänä ilmaisukeinona silloin, kun sanoja kokemusten jakamiseen ei ole tai niitä ei tarvita (Eloranta & Punkanen 2008, 148).

Viriketoimintakansion toiminnot on tässä työssä jaettu neljään kategoriaan: kieleen, musiikkiin, kuvaan sekä muisteluun. Näiden sosiokulttuurisen vanhustyön menetelmien pohjalta luodaan kansion virikkeet. Suomen (2003, 107) mukaan yhteistä näille menetelmille on asiakasta osallistava näkökulma, merkityksellisen ja mielekkään elämän tuntemukset sekä toimintakykyä tukeva ja vahvistava ominaisuus.

#### **4.2.1 Kielellinen menetelmä**

Kielelliseen menetelmään liittyy vahvasti puhuminen ja keskustelu, mutta myös kirjoittaminen ja lukeminen. Keskusteltaessa työntekijän tulisi ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työtavan mukaisesti huomioida asiakkaan omat tavoitteet ja pyrkiä aktivoimaan ja motivoimaan asiakasta. Ikäihmisten parissa keskustelun tulisi olla vastavuoroista ja kiireetöntä, eikä painopisteenä saisi olla asiakkaan ongelmat tai sairaudet. (Suomi 2003, 122–123.) Myös puhumattoman asiakkaan kanssa voi soveltaa kielellisiä menetelmiä. Lukemisen kautta ikäihminen voi ymmärtää jotakin uutta elämästään. Lukeminen ja kirjoittaminen auttavat ikäihmistä tulkitsemaan omaa elämäänsä ja minuuttansa. Ikäihminen voi saada kirjasta ikään kuin keskustelukumppanin, jossa kirjailija ja lukijan ajatukset keskustelevat keskenään. Myös erilaiset lukupiirit voivat yhdistää ihmisiä toisiinsa, luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kirjoittaessa ihminen luo uutta, samalla tavalla kuin tuottaessaan kuvan maalaamalla. (Hakonen 2003, 138–140.)

#### 4.2.2 Musiikilliset ja kuvalliset menetelmät

Musiikin ja kuvien käyttö viriketoiminnassa tukee itseilmaisua sekä aktivoi mielikuvitusta. Kuvallisen ilmaisun kautta ihminen voi tavoittaa ulottuvuuden, johon hän ei ehkä arkielämässä pääsisi. Kuvallisen ilmaisun kautta ihminen voi oppia tiedostamaan ja käsittelemään kokemuksiaan, ristiriitojaan sekä toiveitaan. Lähes jokainen ikäihminen pystyy ilmaisemaan itseään kuvallisin keinoin. Kirjallisen tuotoksen tuottaminen saattaa olla hankalampaa. Jo pelkästään värit ja tuntoaisti herättävät erilaisia tunteita. Ohjaajan tulee muistaa, että tekeminen on usein ilmaisussa tärkeämpää kuin itse lopputulos eikä kenenkään tuotos ole ruma. Kun ohjaaja itse uskaltaa heittäytyä luovuuden vietäväksi, ohjattavat saavat tunteen tehdä rohkeitakin ratkaisuja lopputuloksen suhteen. (Pulkkinen 2003, 155.)

Tavallisin tapa aloittaa kuvallinen työskentely, on valita ensimmäiseksi aiheeksi asiakkaiden elämäntarina. Toiminnan virittäjinä voi käyttää esimerkiksi valokuvia tai asiakkaille tuttuja tai tärkeitä esineitä, värejä ja materiaaleja. Valmiit kuvalliset työt voi koota esimerkiksi portfolioiksi, johon voidaan aina palata keskustellen ja muistellen. (Pulkkinen 2003, 158.)

Musiikki soveltuu niin mielihyvän ja ilon tuottamiseen kuin tavoitteelliseksi välineeksi kuntoutumiseen. Musiikkia käytettäessä olisi hyvä miettiä, mitä musiikin avulla halutaan saada aikaan, sillä se voi esimerkiksi rentouttaa, herättää ajatuksia sekä muistoja. Musiikkia voidaan käyttää myös laulamiseen tai liikkumiseen, tanssimiseen sekä yleisesti yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäämään. (Jukkola 2003, 173–176; Vallejo Medina ym. 2005, 80–81.) Musiikkia menetelmänä voidaan käyttää tietoisesti ikäihmisten välisen vuorovaikutuksen tukemiseen. Musiikki voi soveltua myös täysin liikkumattoman ja puhumattoman ikäihmisen rauhoittamiseen tai toisaalta virittämiseen. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 207.)

Musiikilla on aisteja elvyttävä vaikutus, se vaikuttaa autonomiseen hermostoon ja synnyttää tunteita ja ajatuksia. Musiikin avulla pystytään edistämään ikäihmisen hyvää oloa, aktiivisuutta, toimintakykyä sekä itseilmaisua. Musiikki voi toimia myös keinona purkaa tunteita, ihmisiä yhdistävänä ja turvallisuuden sekä hellyyden tarpeiden tyydyttäjänä. Tällainen musiikin sosiaalinen ja ihmisiä yhteen saattava

vaikutus näkyy esimerkiksi yhteislauluhetkissä, jolloin oma ääni yhtyy muiden äänien kanssa kokonaisuudeksi. (Vallejo Medina ym. 2005, 79–80.)

Jokaisen ihmisen elämässä on hetkiä, joihin liittyy tietynlainen musiikki. Sen vuoksi musiikki on hyödyllinen ja usein positiivisia kokemuksia tuottava väline ikäihmisten kanssa tehtävässä työssä. Esimerkiksi nuoruuden aikainen lavatanssimusiikki voi tuoda esiin muistoja nuoruudesta ja antaa keskusteluille virtaa. Laulaminen ja musiikin luominen tuottavat ikäihmisille mielihyvää. Ikäihminen voi saada soittamisesta iloa ilman musiikillisia taitoja. Parhaimmillaan elämänlaatu voi kohota ja mieliala virkistyä. (Vallejo Medina ym. 2005, 80–81.)

### 4.2.3 Muistelu

Muistelemista voi käyttää menetelmänä eri-ikäisten kanssa, mutta koska ikäihmisellä on jo paljon elettyjä vuosia takanapäin, on heillä myös enemmän muisteltavaa. Muistelu aktivoi aivoja, herättää keskustelua, virkeyttää muistia ja parhaimmillaan jopa parantaa mielialaa sekä antaa osallistujalle kokemuksen yhdessä tekemisestä. Muistelutilanteet voivat olla suunniteltuja tai spontaaneja yksilö tai ryhmämuotoisia tuokioita. Tilanteissa on tärkeää rohkaista jokaista osallistujaa osallistumaan oman kykynsä mukaisesti, vaikka mukana voi olla vain seuraamassa tai kuuntelemassa. Muistelu voi kohdistua positiivisiin kokemuksiin tai vaikeisiin ja jopa ahdistaviin muistoihin. On kuitenkin tärkeää, että muistelutilanne päättyy aina positiiviseen lopputulokseen ja mieluiten nykypäivään. (Airila 2002, 43–44.)

Muistelutyö on menetelmä, joka herättää osallistujia muistelemaan eri aihealueita esimerkiksi erilaisten toimintamuotojen ja materiaalien avulla (Hakonen 2003, 130). Muistelutyön menetelmiä ovat muun muassa omaelämäkerran läpikäyminen ryhmässä keskustellen tai yksin kirjoittaen ja valokuvien tai muiden kuvien sekä esineiden apuna käyttäminen muistelutilanteessa eri tavoin. Myös musiikkia ja lauluja voidaan käyttää muistelemisen virittäjänä ja tukena. Esimerkiksi vanhojen kansanlaulujen tai nuoruuden iskelmäkappaleiden pohjalta voi viritä mielenkiintoisia keskusteluja. Muistelutyössä voi käyttää hyödyksi myös kuvallista ilmaisua, maalaamista ja piirtämistä. Tässä voidaan esimerkiksi sopia yksi aihe, josta jokainen osallistuja ensin

tuottaa omannäköisensä kuvan ja tämän pohjalta kertoo muille aiheeseen liittyvistä muistoista. (Airila 2002, 44–45.)

Muistelemineen on yksi tapa kertoa toiselle ihmiselle, kuka ja millainen minä olen. Muistelun avulla osallistetaan kuuntelija keskustelemaan kertojan muistoista. Muistelu voi olla parhaimmillaan terapeutista, virkistävää ja voimaannuttavaa. Muistot voivat olla huvittavia, turvallisuutta luovia, mielen tasapainoa järkyttäviä ja jopa ahdistavia. Muistelutuokion ohjaajan on hyvä muistaa, että ”kultaiset” muistot eivät aina ole asiakkaalle mieluisimpia. Ohjaajan on tiedostettava, ettei hän pyri havaitsemaan ympärillään pelkkää onnellista vanhuutta. Muistelutilanteessa tulee ottaa huomioon, että jokainen muistelijä ei ehkä halua jäsentää koko tähänastista elämäänsä johdonmukaisesti. Jotkut haluavat muistella vain tiettyjä aiheita, ja toiset eivät halua muistella ollenkaan. (Saarenheimo 2003, 51–54; Hakonen 2003, 135.) Muistelun avulla ihminen voi myös hakea voimaa, lohdutusta ja turvaa menneisyydestä (Vallejo Medina ym. 2005, 83).

## **5 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET JA KEHITTÄMISYMPÄRISTÖ**

### **5.1 Kehittämistyön tavoitteet**

Tutkimuksellisen kehittämistyön päätavoitteena oli kehittää Pappilanpuiston palvelutalon sosiokulttuurista toimintaa luomalla viriketoimintakansio henkilökunnan ja muiden toimijoiden kuten vapaaehtoisten käyttöön. Tavoitteena oli selvittää henkilökunnan ja asukkaiden mielipiteitä Pappilanpuiston palvelutalon viriketoiminnan nykytilasta ja toiveista tulevaisuuteen liittyen. Päätavoite muodostui helposti henkilökunnan kyselylomakkeisiin ja asukkaiden haastatteluun pohjaten. Tavoitteena on ylläpitää sosiokulttuurisen toiminnan avulla Pappilanpuiston palvelutalon asukkaiden psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia ja toimintakykyä. Keskeisenä tavoitteena on myös tuoda päiviin mielekkyyttä ja virikkeellisyttä. Tavoitteena on myös, että osaa kansion virikkeistä pystyisi toteuttamaan päivän askareissa ilman erilisiä valmisteluita.

### **5.2 Kuvaus Pappilanpuiston palvelutalosta**



Pappilanpuiston palvelutalo on Mikkelin Sateenkaari Ry:n Mikkelin Peitsarissa sijaitseva tehostetun palveluasumisen yksikkö. Tehostetulla palveluasumisella tarkoitetaan palveluasumista, jonka tehtävänä on järjestää ympärivuorokautista hoivaa, apua ja valvontaa niitä tarvitseville (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011). Tehostettu palveluasuminen sisältää vuokrasopimuksella kirjatun asumisen sekä siihen tiiviisti liittyvät hoiva- ja hoitopalvelut (Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto 2013, 67). Hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi tehdyssä laatusuosituksessa suositellaan ympärivuorokautisen tuen ja hoidon yksiköissä (tehostettu palveluasuminen) toimintaympäristön esteettömyyttä ja turvallisuutta. Tilat tulee mitoittaa riittäviksi asumisen laatu, tilojen joustavuus ja muunneltavuus huomioon ottaen. Tilojen tulee olla tarvittavaan käyttöön soveltuvat ja hoitohenkilökunnan tulee olla helppo työskennellä niissä. Lisäksi tällaisissa yksiköissä asukkaiden ulkoilumahdollisuuksia tulisi lisätä. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto 2013, 24.) Tehostetussa palveluasumisessa tulee lisäksi ottaa huomioon ikäihmisen elämäntavat ja mielenkiinnonkohteet (Kivelä 2012, 134).

Pappilanpuiston palvelutalo tarjoaa asukkaiden tarpeisiin ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa. Rivitalomuotoisen palveluasumisen kolmekymmentä palveluasuntoa on tarkoitettu ensisijaisesti mikkeliläisille ikäihmisille ja vammaisille. Huoneistot ovat noin 35–50 neliömetrin kokoisia invalidivarustettuja- ja mitoitettuja vuokra-asuntoja. Kaikista asunnoista tai yhteistilasta on uloskäynti sisäpihalle. Palvelutalo käsittää kaksi asunto-osaa, Rovastin ja ryhmäkoti Ruustinnan, jossa on seitsemän pienkotipaikkaa. Palvelutalossa on myös yhteiset keittiö- ja oleskelutilat ja talon keskiosassa on yhteistilat, joissa muun muassa ruokaillaan. (Mikkelin Sateenkaari Ry 2013.) Fysioterapeutti pitää liikunnallisia ryhmiä, kuten tuolijumppaa, tasapainoryhmiä sekä toimintatuokioita 3–4 kertaa viikossa. Hoitohenkilökunta järjestää erilaisia tuokioita resurssien mukaan. Lisäksi Pappilanpuiston palvelutalossa käy säännöllisesti vapaaehtoisia ulkoiluttamassa asukkaita.

## **6 KEHITTÄMISTYÖN AINEISTO JA MENETELMÄT**

### **6.1 Aineiston keruu**

Tutkimuksellisen kehittämistyön alkukartoitus tehtiin laadullisen eli kvalitatiivisen menetelmän keinoin. Kvalitatiivinen menetelmä pyrkii kuvaamaan todellista elämää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Yleisesti kvalitatiivisella menetelmällä pyritään löytämään tai ilmentämään tosiasioita, eikä todistamaan jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi ym. 2013, 161.)

Aineistoa kerättiin kahdella tavalla, haastattelemalla asukkaita ryhmäteemahaastattelutilanteessa ja keräämällä henkilökunnalta ajatuksia puolistrukturoidun kyselylomakkeen avulla. Teemahaastattelu nauhoitettiin Pappilanpuiston palvelutalon asukkaiden annettua siihen luvan. Teemahaastattelussa paneuduttiin Pappilanpuiston palvelutalon asukkaiden näkemykseen viriketoiminnan nykytilasta ja toiveista. Teemahaastattelu eteni arjen nykytilan kartoituksesta mielekkään arjen toteuttamiseen. Haastattelussa perehdyttiin peruskysymysten avulla muun muassa siihen, millaisena asukkaat pitävät Pappilanpuiston palvelutalon arkea, mitä he tekevät päivittäin, mikä on heidän päivissään hyvää ja mitä he haluaisivat päiviinsä lisää. Lisäkysymyksillä tarkennettiin päivänkulkua, toimintojen määrää ja laatua sekä annettiin vaihtoehtoja vastauksiin, mikäli puheentuottamisessa oli ongelmaa.

Teemahaastattelulla tarkoitetaan keskustelun omaista tilannetta, jolla on etukäteen päätetty tarkoitus (Virsta – virtual statistics). Teemahaastattelussa haastateltavat aihepiirit ovat ennalta päätettyjä, mutta tarkkaa muotoa ja järjestystä ei ole (Hirsjärvi ym. 2013, 208). Teemahaastattelussa haastattelun rakenteen tulisi pysyä haastattelijan käsissä, mutta aineiston pohjautua aidosti haastateltavien henkilöiden kokemuksiin (Virsta – virtual statistics). Opinnäytetyössä käytettiin ryhmässä toteutettua teemahaastattelua eli ryhmähaastattelua. Ryhmähaastattelussa haastateltavat ovat paikalla yhtä aikaa. Ryhmähaastattelun etuna pidetään sitä, että ryhmän jäsenet vievät vastauksillaan ja kommentaillaan keskustelua eteenpäin, ja jokaisella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus tuoda omia mielipiteitä ja käsityksiä esille. (Virsta – virtual statistics.) Teemahaastattelu valikoitui asukkaiden mielipiteiden kartoittamisen menetelmäksi sen vuoksi, että se palveli parhaiten haettua tarkoitusta, eli vapaata tilaisuutta esittää omia mielipiteitä ja näkemyksiä valituista teemoista.

Henkilökunnan kysely toteutettiin informoituna puolistrukturoituna kyselynä. Kyselylomakkeet toimitettiin Pappilanpuiston palvelutaloon henkilökohtaisesti

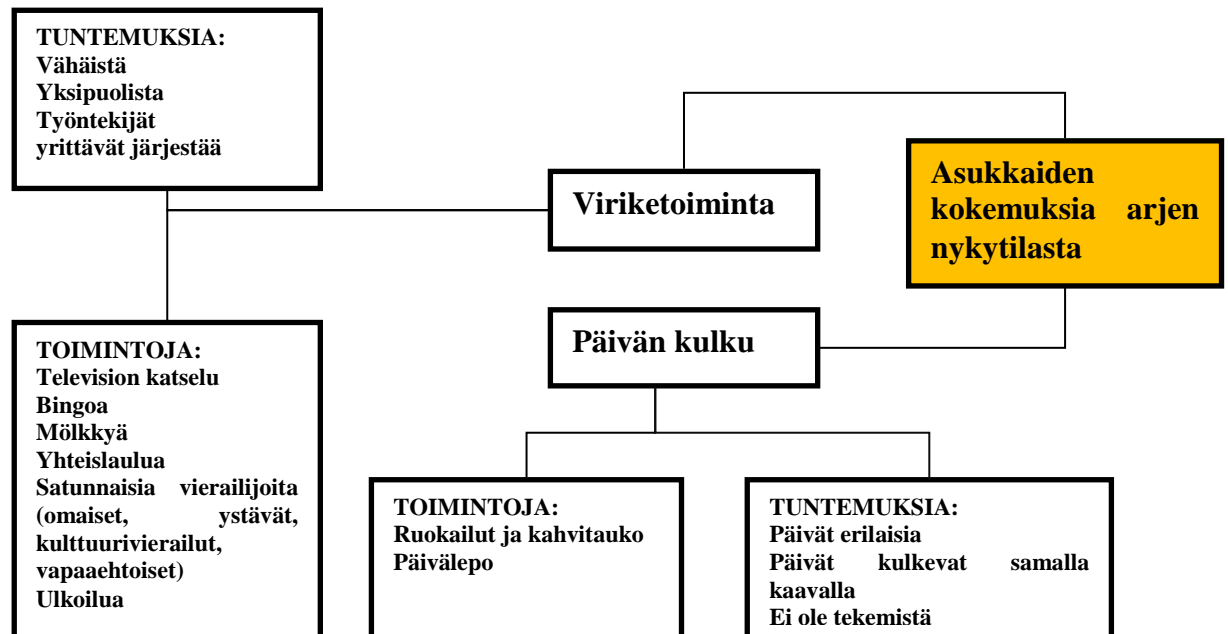
opinnäytetyöntekijöiden toimesta. Puolistrukturoitu kysely tarkoittaa sitä, että osa kysymyksistä on monivalintakysymyksiä ja osa avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymyksissä on tarjolla enemmän kuin kaksi vaihtoehtoa. Lisäksi avoimissa kysymyksissä on annettu tilaa vastaajien mielipiteille, ajatuksille, kokemuksille ja toiveille. (Haapasalo ym 2011, 3.) Informoidun kyselyn tarkoituksena on, että kyselylomakkeet toimitetaan kohdejoukolle henkilökohtaisesti. Kyselylomakkeita jakaessa aineiston kerääjillä on mahdollisuus kertoa työstä, kuvailla kyselyä ja vastata kysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2013, 196–197.) Kyselytutkimuksen tarkoituksena on saada koottua tietystä kohderyhmältä vastauksia samoihin kysymyksiin. Otoksena on tavallisimmin jokin tietty kohderyhmä valittuna tietyistä joukosta. (Virtuaali ammattikorkeakoulu 2007.) Kyselytutkimukseen päädyttiin, sillä sen koettiin olevan yksinkertaisin tapa saada henkilökunnalta ajatuksia kehittämistehtävän teemoista. Kyselylomakkeeseen pystyi vastaamaan työn lomassa, sillä kyselylomakkeen täyttämiseen ei tarvinnut valmistautua.

Kyselylomakkeiden kysymykset valittiin kehittämistehtävän teemaan sopiviksi. Kyselylomakkeesta tehtiin tarpeeksi kompakti vastaajien mielenkiinnon säilyttämiseksi. Kysymyksiä oli yhteensä kahdeksan mukaan lukien yksi alakysymys. Kysymyksistä neljä oli avoimia kysymyksiä ja neljä suljettua monivalintakysymystä. Kyselyn alussa keskityttiin taustan selvittämiseen. Taustan selvittäminen koettiin tärkeäksi, sillä sen avulla selvisi missä tehtävissä vastaajat työskentelevät Pappilanpuiston palvelutalossa, ja kuinka kauan he ovat työskennelleet alalla ja Pappilanpuiston palvelutalossa. Työkokemusta ja työskentelyaikaa Pappilanpuiston palvelutalossa kysyttiin, jotta selviäisi onko pidempään alalla työskennelleillä erilainen näkemys viriketoiminnasta. Kysymys viriketoiminnan määrästä monivalintakysymyksessä ”onko viriketoimintaa palvelutalossanne mielestäsi a) liian vähän b) sopivasti c) liian paljon” oli itsestään selvä, sillä kehittämistyön alkukartoituksessa pyrittiin selvittämään juuri viriketoiminnan nykytilaa. Avoimia kysymyksiä laadittiin sen vuoksi, että vastaajille mahdollistui omien mielipiteiden ilmaisu. Tätä tukee myös Anttila (2006), sillä hänen mukaansa avoimia kysymyksiä tulee olla mielipiteen ilmaisun tueksi (Virtuaali ammattikorkeakoulu 2007). Avoimet kysymykset keskittyivät palvelutalon viriketoimintaan. Kyselyn teemoiksi valitut viriketoiminnan nykytilan kuvaus, työntekijöiden oma aktiivisuus viriketoiminnan toteuttamisessa ja kehitysideat viriketoimintaan muotoutuivat kyselylomakkeen kysymyksiksi. Lisäksi annettiin tilaa vapaalle sanalle.

Henkilökunnalle tarkoitetut puolistrukturoidut kyselylomakkeet toimitettiin Pappilanpuiston palvelutalon henkilökunnan huoneeseen. Palautuspaikka ja aika sovittiin palvelutalojohtajan kanssa. Vastausaikaa oli yhteensä kaksi viikkoa, jonka jälkeen aikaa pidennettiin vielä viikolla vähäisen vastaajamäärän vuoksi. Tämän jälkeen lomakkeet analysoitiin.

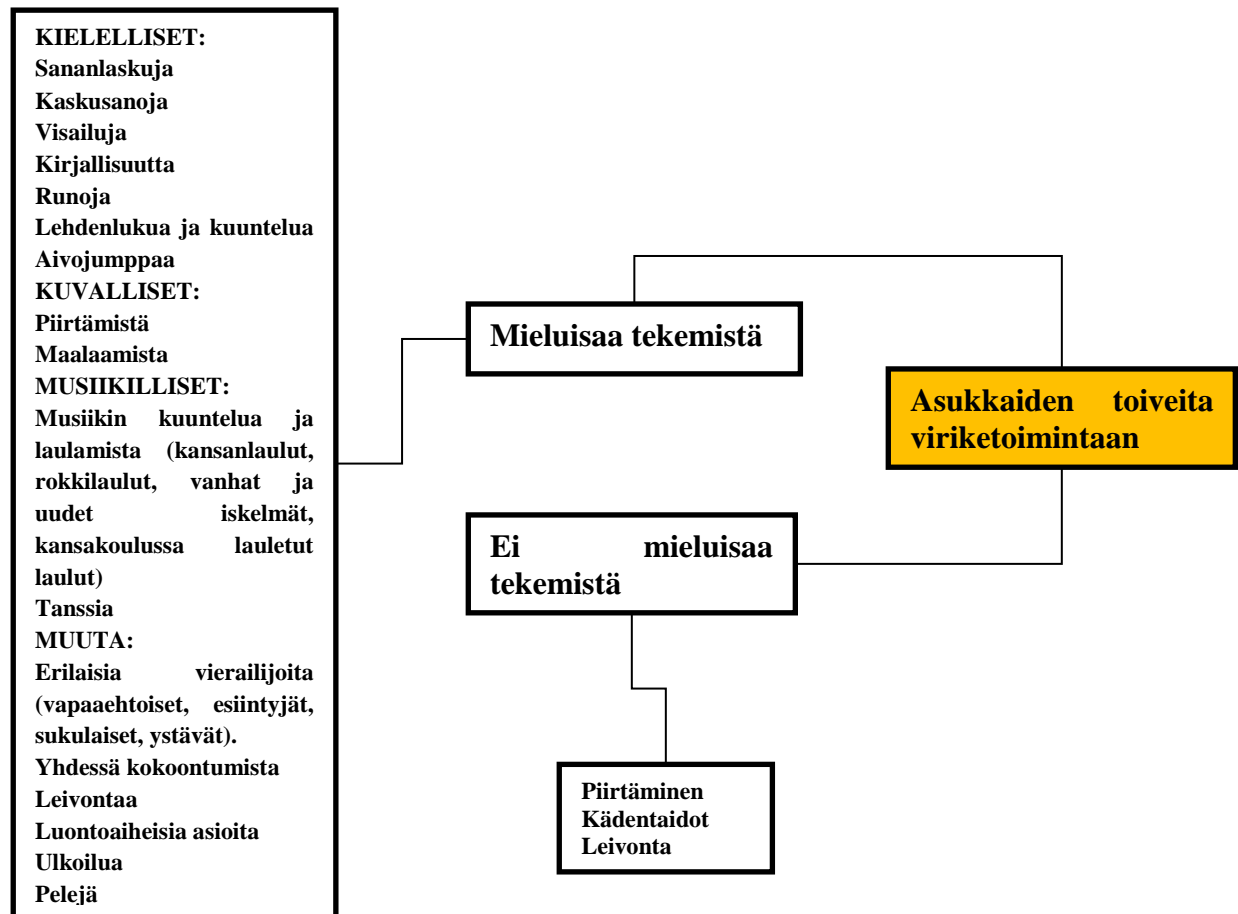
## 6.2 Aineiston analyysi ja käsittely

Pappilanpuiston palvelutalon asukkaiden ryhmäteemahaastattelu nauhoitettiin ja nauhoituksen jälkeen kirjattiin sanatarkaksi litteroiduksi tekstiksi. Laadullinen eli kvalitatiivinen aineisto on tarkoituksenmukaista litteroida sanatarkasti, ettei merkittäviä seikkoja jää havaitsematta (Hirsjärvi 2013, 222). Litteroinnin jälkeen teksti luokiteltiin aineiston perusteella teemoittain analysointia varten. Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että aineistosta pyritään hahmottamaan keskeisiä aihepiirejä eli teemoja. Teemoittelu analyysimenetelmänä alkaa teemojen muodostamisella sekä niiden ryhmittelyllä ja etenee kohti yksityiskohtaista tarkastelua. (Jyväskylän Yliopisto.) Teemoittelussa sitaattien käyttö on sallittua ja ne voivat toimia tekstiä elävöittävinä tekijöinä ja perusteluina tulkinnoille (Taanila, 2007, 14).



Kuvio 1. Esimerkki litteroidun ryhmäteemahaastattelun teemoittelusta.

Litteroitu ryhmäteemahaastattelu teemoiteltiin pää- ja alaluokkiin. Edellä esitetty sekä seuraavan sivun kuvio havainnollistavat analyysimenetelmänä käytettyä teemoittelua.



Kuvio 2. Esimerkki litteroidun ryhmäteemahaastattelun teemoittelusta.

Henkilökunnan kyselylomakkeet jäsenneltiin kysymyskohtaisesti. Monivalintakysymykset taulukoitiin vastaajien lukumäärän mukaan ja avoimista kysymyksistä etsittiin pääteemat teemoittelun avulla. Avoimet kysymykset teemoiteltiin pääluokkiin kysymysten mukaan ja avointen kysymysten vastaukset jaettiin alaluokkiin temakohtaisesti.

### 6.3 Tulokset

Tulokset -luvussa kerrotaan Pappilanpuiston palvelutalon asukkaiden ryhmäteemahaastattelun sekä Pappilanpuiston palvelutalon henkilöstökyselyn tuloksista. Ryhmäteemahaastatteluun osallistui kahdeksan asukasta ja yksi asukas varsinaisen haastattelutilanteen ulkopuolelta. Henkilöstökyselyyn vastasi 11 hoitohenkilökunnan jäsentä kuudestatoista eli vastausprosentiksi muodostui 69 %.

### 6.3.1 Pappilanpuiston palvelutalon asukkaiden teemahaastattelun tulokset

Tulokset jaettiin teemoitellen kahteen pääluokkaan: asukkaiden kokemuksiin arjen nykytilasta sekä toiveisiin viriketoimintaan liittyen. Arjen nykytilan kokemukset jaettiin edelleen alaluokkiin: päivän kulkuun ja viriketoimintaan, ja edelleen toimintoihin ja tuntemuksiin. Toiveet viriketoimintaan liittyen jaettiin mieluisaan ja ei mieluisaan tekemiseen.

Asukkaat ilmaisivat teemahaastattelussa palvelutalon viriketoiminnan vähäisyyden ja yksipuolisuuden. Kolmen asukkaan mielestä arjessa ei ole perustoimintojen lisäksi juuri mitään muuta toimintaa. Kolme asukasta kertoi, että toimintakykyä ylläpitävä toiminta painottuu lähinnä yhteislauluun ja satunnaisiin vierailijoihin. Asukkaat kertoivat haastattelussa, että joskus pelataan bingoa ja kesäisin mölkkyä pihalla, mutta muita pelejä ei ole. Asukkaat toivoivat bingohetkiin motivaation nostattamiseksi palkintoja. Kuitenkin asukkaat olivat sitä mieltä, että jotain toimintaa yritetään järjestää.

#### *Joskus on bingoa pelattu*

Haastattelussa kysyttiin asioita, jotka tuovat iloa asukkaiden päivään. Asukkaat mainitsivat ruokahetket ja päivälevon sekä vierailijat, joita asukkaiden mukaan käy liian harvoin. Erilaisia vierailijoita toivottiin siis lisää. Omaisten ja ystävien lisäksi asukkaat tahtoivat vieraiksi esiintyjä ja vapaaehtoisia. Lisäksi toivottiin huonenaapureita eli muita Pappilanpuiston palvelutalon asukkaita vierailulle.

#### *No esimerkiksi, että naapurit kävis sitten vähän jutulla*

Haastattelutilanteessa asukkaat ilmaisivat mielenkiintoa erilaisiin kielellisiin toimintoihin kuten sananlaskuihin, aforismeihin ja kaskusanoihin. Kaskusanoilla tarkoitetaan ”leikillistä pikku juttua” (Kielitoimisto 2006, 463). Myös visailu ja aivojen virkistys kiinnostivat. Runouden merkitys nousi esiin vahvasti teemahaastattelussa. Runot koettiin mielenkiintoisiksi. Toivottiin myös lehdenlukua ja ajankohtaisista asioista keskustelua. Ulkoilu kiinnosti useita asukkaita. Erään asukkaan mukaan hän ei ole käynyt ulkona moneen vuoteen. Toinen totesi, ettei ole

päässyt ollenkaan ulos. Tästä heränneessä keskustelussa asukkaat pohtivat ulkoilun merkitystä ja ulkoilun jäävän vähemmälle niillä, jotka ovat pyörätuolissa. Kuitenkin asukkaat mainitsivat, että osalla käy seurakunnan avustaja ulkoiluttamassa kerran viikossa.

*Runot on mielenkiintoisia. Tykkäisin kuunnella niitä enemmän. Jos joku lukisi päivän lehteä niin olisi mukavaa.*

*Mie en oo päässy ulos ensinkään*

Asukkaat toivoivat musiikkia kuunneltavaksi ja tanssittavaksi. Myös laulaminen kiinnosti. Musiikkia toivottiin laidasta laitaan: rock-musiikkia, kansanlauluja, vanhoja ja uusia iskelmiä sekä vanhoja kansakoulussa laulettuja lauluja. Kuvataide kiinnosti piirtämisen ja maalaamisen osalta ja leivontaa toivottiin myös lisää. Asukkaiden haastattelussa ilmeni kuitenkin, että osa asukkaista ei pidä piirtämisestä eikä leivonnasta. Mutta toisaalta niille, jotka asiasta innostuivat, toiminta tuntui hyvinkin mielekkäälle. Kädentaidot kiinnostivat, mutta samalla myös epäilyttivät alentuneen toimintakyvyn takia. Luonnon, kalastuksen ja marjastuksen merkitys korostui, mutta useat asukkaat totesivat, että luonnon merkitys on vähentynyt liikkumiskyvyn huononnutta.

*Laulaa vois*

*Minä piirtäsin, kun olis paperia ja kyniä*

Osa haastateltavista kertoi, että uudet asiat jännittävät, mutta kaikkea olisi mukava kokeilla. Eräs asukkaista toi esille myös toiminnan järjestämisen vaikeuden sen suhteen, että asukkaat ovat hyvin eri toimintakykyisiä.

*Uusia juttuja, siinäpä se tärkein onkin*

Teemahaastattelun luotettavuudesta kertoo se, että Pappilanpuiston palvelutalon asukkaita edusti henkilökunnan järjestämä joukko. Henkilökunnalta toivottiin, että he järjestäisivät haastattelua varten mahdollisimman eri toimintakykyisiä asukkaita ryhmään, sillä opinnäytetyöntekijät eivät tunteneet asukaskuntaa. Tulosten perusteella

voidaan todeta, että Pappilanpuiston palvelutalon asukkaat kaipaavat sosiokulttuuriseen toimintaan monipuolisuutta ja uusi tuulia. Asukkaat antavat kuitenkin tunnustusta hoitajille, jotka yrittävät järjestää toimintaa käytettävissä olevien resurssien rajoissa. Tulosten pohjalta muodostuu viriketoimintakansio palvelemaan asukkaiden tarpeita.

### **6.3.2 Pappilanpuiston palvelutalon henkilöstökyselyn tulokset**

Henkilökunnan kyselylomakkeessa kysyttiin, missä tehtävissä vastaaja työskentelee Pappilanpuiston palvelutalossa. Kaikki 11 vastaajaa työskentelivät kyselyiden täyttöhetkellä sosiaali-, terveys ja/tai liikunta-alan tehtävissä. Kyselylomakkeessa kysyttiin myös, kuinka kauan vastaaja oli työskennellyt sosiaali- ja terveystalalla. Vastaajista neljä oli työskennellyt alalla 1–5 vuotta, kaksi 5–10 vuotta, kolme vastaajaa 10–15 vuotta, yksi vastaaja 15–20 vuotta ja yksi vastaaja 20–25 vuotta.

Seuraavaksi kysyttiin, kuinka kauan työntekijä oli työskennellyt Pappilanpuiston palvelutalossa. Vastaajista yksi oli työskennellyt alle yhden vuoden, viisi vastaajaa oli työskennellyt 1–5 vuotta, kolme vastaajista 5–10 vuotta ja kaksi vastaajaa yli 10 vuotta. Kauemman aikaa sosiaali- ja terveystalalla ja Pappilanpuiston palvelutalossa työskennelleiden vastauksissa ei ilmennyt eroavaisuuksia suhteessa lyhemmän aikaa työskennelleisiin.

Seuraava kysymys käsitteli teemaa, onko työntekijöiden mielestä palvelutalossa viriketoimintaa liian vähän, sopivasti vai liian paljon. Johtuen viriketoiminta käsitteen monimerkityksellisyydestä, kyselyssä selvitettiin termi seuraavin sanoin: ”Seuraavissa kysymyksissä viriketoiminnalla tarkoitamme tukevaa ja kuntouttavaa toimintaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alueilla. Viriketoimintaa ovat esimerkiksi yksilökeskustelut, suunnitelmalliset ryhmätilanteet, ulkoilu, vapaaehtoisten toiminnat sekä liikunnalliset tuokiot”. Vastaajista kuusi valitsi vaihtoehdon, että viriketoimintaa on liian vähän. Neljän mukaan viriketoimintaa on sopivasti ja yksi vastauksista oli tämän kysymyksen osalta tyhjä.



<b>1. Missä tehtävissä toimit palvelutalossanne?</b>	Kaikki sosiaali- ja terveysalan tehtävissä	=11				
<b>2. Kuinka kauan olet työskennellyt sosiaali- ja terveysalalla?</b>	Neljä vastaajaa 1-5 vuotta alalla	Kaksi vastaajaa 5-10 vuotta alalla	Kolme vastaajaa 10–15 vuotta alalla	Yksi vastaaja 15–20 vuotta alalla	Yksi vastaaja 20–25 vuotta alalla	=11
<b>3. Kuinka kauan olet työskennellyt Pappilanpuiston palvelutalossa?</b>	Yksi alle yhden vuoden	Viisi 1-5 vuotta	Kolme 5-10 vuotta	Kaksi yli 10 vuotta	=11	
<b>4. Onko viriketoimintaa palvelutalossanne mielestäsi?</b>	Kuusi liian vähän	Neljä sopivasti	0 liian paljon	Yksi tyhjä vastaus	=10 +1	

*Taulukko 1. Kyselylomaketutkimuksen monivalintaisten taustakysymysten vastaajien lukumäärä yhteensä.*

Ensimmäinen avoin kysymys etsi vastausta kysymykseen, millaisena henkilökunta näkee Pappilanpuiston palvelutalon viriketoiminnan nykytilan. Viisi vastaajaa oli sitä mieltä, ettei hoitajilla ole riittävästi aikaa viriketoiminnan järjestämiseen näillä resursseilla. Kahden vastaajan mukaan hoitohenkilökunnan tulisi pitää enemmän viriketuokioita, antaa työkavereille siihen mahdollisuus sekä mahdollisuuksien mukaan tarjota omalle hoidettavalleen henkilökohtaista aikaa. Talon ulkopuoliset virikkeentarjoajat vastauksissaan mainitsee seitsemän vastaajaa. Heidän mukaansa talon ulkopuolisia virikkeentarjoajia käy riittävästi, mutta heitä ei ehditä perehdyttämään Pappilanpuiston palvelutalon käytäntöihin. Seurakunnan vapaaehtoisten ulkoiluttamisapu nähtiin hyvänä asiana kolmessa vastauksessa. Kolme vastaajaa mainitsi, että viriketoiminta on Pappilanpuiston palvelutalossa pitkälti liikunnallista. Vastaajien mielestä fysioterapeutin ryhmiä oli riittävästi. Kolmesta vastauksesta kävi ilmi, että viriketoimintaa on riittävästi ja se on monipuolista. Kuuden vastaajan mukaan viriketoiminnassa olisi parannettavaa. Yksi totesi, että olisi hyvä, jos jokaisella päivällä olisi virikkeellistä toimintaa. Toisen mukaan toiminnan ei tarvitsisi olla monimutkaista, pienet yhdessäolon hetket riittäisivät. Kolmas mainitsi, että huonompikuntoiset ja huonokuuloiset jäävät usein pois yhteisistä virikehetkistä.

Neljännän mukaan viriketoimintaa ei ole tasapuolisesti vaan sitä on enemmän tiettyinä hetkinä.

*Voisipa sitä olla enemmän*

Ensimmäisen avoimen kysymyksen jatkokysymyksessä kysyttiin, miten henkilökunta toteuttaa itse viriketoimintaa työssään. Kaksi vastaajista toteutti viriketoimintaa seurustelemalla, viisi musiikin avulla esimerkiksi kuunteluttamalla musiikkia, soittamalla instrumentteja ja laulamalla. Kaksi vastaajaa toteutti toimintaa erilaisia aivojumppia ja arvoituksia pitämällä. Yksi vastaaja kertoi pitävänsä erilaisia toimintatuokioita säännöllisesti sekä ohjaavansa asukkaita yksilöllisesti. Kaksi vastaaja kertoi toteuttavansa viriketoimintaa ulkoilun keinoin. Yksi vastaaja kertoi pitävänsä bingoa satunnaisesti. Lukutuokioita työssään järjesti kaksi vastaajista, ja nämä kaksi järjestivät myös askarteluhetkiä työnsä ohessa. Kaksi henkilökunnan jäsentä kertoi järjestävänsä näytelmiä, mikäli töiltään ehtivät. Yksi vastaaja kertoi olevansa läsnä arjessa. Lisäksi yksi vastaaja totesi, ettei tällä hetkellä toteuta viriketoimintaa oikein millään lailla.

Seuraavassa kysymyksessä kysyttiin, millaisia kehittämisideoita henkilökunnalla on Pappilanpuiston palvelutalon viriketoimintaan. Kolme vastaajaa jätti kohdan tyhjäksi. Yhden mukaan olisi hyvä jatkaa kuten tähänkin asti. Kahden vastaajan mukaan henkilökunnan määrän lisääntyessä pystyttäisiin järjestämään viriketuokioita. Toivottiin lisää aikaa viriketoiminnan järjestämiseksi sekä läsnäoloon hoitotyössä. Yksi vastaaja ehdotti yhteisiä retkiä esimerkiksi bussilla kaupunkiin. Eräs vastaajista halusi musiikkiesityksiä enemmän ja hän kaipasi myös valmiita ohjeita askarteluun. Lisäksi toivottiin seniorikuntosalivälineitä asukkaiden käyttöön. Yhdessä vastauksessa tuotiin esiin päivätoimintatyypinen toiminta. Yksi vastaaja pohti säännöllisten tuokioiden mahdollisuutta ja viriketoiminnan selkeyttämistä sekä vastuun jakamista talon sisäisesti. Tällöin henkilökunnalle mahdollistuisi omannäköisten tuokioiden järjestäminen.

*Olisi tietyt hetket, jolloin olisi tuokioita säännöllisesti*

Viimeisessä kysymyksessä annettiin tilaa vapaalle sanalle. Viisi vastaajaa oli jättänyt kohdan tyhjäksi. Kahdessa vastauksessa oltiin mielissään siitä, että opinnäytetyö

tarjoaa heille valmiita ideoita ja materiaalia toimintatuokioihin. Yhdessä vastauksessa kiiteltiin kaikkia virikkeitä tehneitä. Kahdessa vastauksessa ilmeni, ettei hoitohenkilökunnalle jää riittävästi aikaa virikkeellisen toiminnan järjestämiseksi asukkaille. Toinen vastaajista kuitenkin painotti sitä, että viriketoiminta antaa kyllä asukkaille paljon mielenvirkeyttä ja sosiaalista kanssakäymistä. Yhden henkilökunnan jäsenen vastauksessa kerrottiin, että vierailijat tuovat virkistystä, kuten myös koira- ja muut tapahtumat. Lisäksi yhdessä annettiin kiitosta opinnäytetyön tekijöille erityisesti hyvästä aihevalinnasta.

*Aikaa kun olisi enemmän, voisi tehdä vaikka mitä*

Kyselylomaketutkimuksen luotettavuudesta kertoo se, että vastausprosentti oli 69 %. Tulosten perusteella voidaan todeta, että Pappilanpuiston palvelutalon henkilökunta kaipaa aikaa ja valmiita ideoita sosiokulttuurisen toiminnan järjestämiseksi. Heidän mielestään viriketoiminnan tulisi olla päivittäistä ja asukkaiden arkea ja elämänlaatua tukevaa. Tulosten pohjalta muodostuu viriketoimintakansio palvelemaan asukkaiden ja henkilökunnan tarpeita.

## **7 VIRIKETOIMINTAKANSION TOTEUTUS**

### **7.1 Kansion ideointi ja suunnittelu**

Kehitystarpeena Pappilanpuiston palvelutalon viriketoiminnassa opinnäytetyöntekijöiden ja palvelutalojohtajan mielestä sekä alkukartoituksen pohjalta oli selkeyttäminen, yksilöiden huomioiminen sekä viriketoiminnan liittäminen sujuvasti arkeen. Alkukartoituksen avulla haettiin uusia ideoita viriketoiminnan kehittämiseen sekä vahvistusta jo aiemmin hahmotelluille teemoille. Haastattelusta ja kyselylomakkeista saatiinkin tukea alkuperäiseen suunnitelmaan viriketoimintakansion toteuttamisesta. Kansion toteuttamiseen päädyttiin, sillä sen koettiin antavan sysäyksen viriketoiminnan kehittämiseksi Pappilanpuiston palvelutalossa. Kansio valittiin välineeksi myös sen takia, että työntekijät saisivat itse toteuttaa viriketoimintaa, eivätkä esimerkiksi vain seuraisi sivusta toimintaa. Kansion toiminnat jaettiin muisteluun, musiikilliseen, kielelliseen ja kuvalliseen menetelmään alkukartoituksen perusteella. Kansioon toivottiin myös fyysisistä toimintakykyä tukevia

ohjeita, mutta ne jätettiin pois, sillä Pappilanpuiston palvelutalossa toimii fysioterapeutti pitäen erilaisia liikunnallisia ryhmiä, eikä opinnäytetyöntekijöiltä löydy erityistä asiantuntemusta fyysisen toimintakyvyn tukemiseen.

Käytettävien sosiokulttuuristen vanhustyön teemojen varmistuttua pohdittiin virikkeiden liittämistä vuoden kiertokulkuun, jotta saataisiin kansiolle selkeä runko. Aluksi ajateltiin ottaa kaikki juhlapyhät mukaan kansioon kertomalla niistä pääkohdat ja liittämällä sopiva toimintatuokion ohje juhlapyhän yhteyteen. Kansion eteneminen tarkasti juhlapyhästä juhlapyhään tuntui kuitenkin liian raskaalta, joten kansion rungoksi valittiin vuodenaikojen vaihtelu. Kansion toimintatuokio-ohjeissa huomioidaan jokainen vuodenaika omine erilaisuuksineen ja parhaine puolineen. Näin myös Pappilanpuiston asukkailla on mahdollisuus seurata, mitä vuodenaikaa eletään.

Kivelän ja Vaapionkin (2011, 104) mukaan ikäihmiset nauttivat kasvien väreistä ja tuoksuista sekä niihin liittyvistä muistoista. Ikäihmisille olisi hyvä antaa mahdollisuus seurata vuodenaikojen vaihtumista esimerkiksi oman asunnon ikkunasta. Ikäihmiset kokevat usein mielihyvää ja iloa erilaisista luontokokemuksista: kasvien, eläinten ja veden katseleminen, koskettaminen ja muu aistiminen sekä luonnosta keskusteleminen nostattavat mielialaa ja hyvinvointia. Lähiluonnolla on aistivirikkeitä luova vaikutus ja siksi luonnon tuominen lähelle ikäihmisiä esimerkiksi varpujen ja käpyjen keinoin voi antaa fyysisesti heikompikuntoiselle mahdollisuuden kokea luontoa. (Kivelä & Vaapio 2011, 104.) Kivelän ja Vaapion innoittamana viriketoimintakansioon valikoitui paljon juuri luontoon liittyviä virikkeitä.

## **7.2 Sisällön kerääminen**

Kansion toimintatuokiot jaettiin neljään kategoriaan vuodenaikojen mukaan sekä teemoiteltiin valittujen sosiokulttuuristen menetelmien pohjalta. Opinnäytetyöntekijöillä on kummallakin kokemusta työstä ikäihmisten parissa, joten osa toimintatuokioden ideoista kumpuaa jo vuosien takaa. Osa tämänkin opinnäytetyön tuotoksen virikkeistä on testattu ikäihmisten parissa Mikkelissä.

Kansion sisältöä kerättiin käyttäen apuna virikekirjoja, tekijöiden omia ja opiskelun aikana nousseita ideoita eri kursseilta sekä internetiä. Kansion ulkoasu pyrittiin suunnittelemaan selkeäksi ja yhdenmukaiseksi, jotta kansion käyttö olisi helppoa

myös kiireisessä arjessa. Kansiossa käytettiin muutamia opinnäytetyöntekijän ottamia vuodenaikoihin liittyviä kuvia tunnelmaan virittäytymiseksi. Kansiossa on vuodenaikojen kuvauksien lisäksi jokaiseen vuodenaikaan liittyvää perinnetietoa ja keskustelunherättäjiä. Jokaisessa vuodenaikaosiossa on muistelutyöhön, kuvalliseen, kielelliseen ja musiikilliseen menetelmään liittyviä tuokio-ohjeita. Nämä ohjeet on värikoodattu selkeyttämään kansion käyttöä. Joitakin materiaaleja kerättiin tuokiota varten valmiiksi, jotta tuokioiden pitäminen olisi henkilökunnalle yhä helpompaa.

### **7.3 Kansion käyttö**

Opinnäytetyö esitetään Pappilanpuiston palvelutalossa marraskuussa 2013, jolloin työ sekä tuotos esitellään myös palvelutalon henkilökunnalle. Tämän tarkoituksena on, että mahdollisimman moni Pappilanpuiston palvelutalon työntekijä olisi tietoinen tämän opinnäytetyön tekemisestä, sen hyödyistä ja sen tarjoamista mahdollisuuksista. Esittelytilaisuudessa kerrotaan myös viriketoimintakansion käytöstä. Viriketoimintakansio palvelee henkilökunnan kyselytutkimuksessa ja asukkaiden teemahaastattelussa ilmenneitä tarpeita siten, että toiminnot ja tuokit ovat pitkälti valmiiksi suunniteltuja, mutta myös helposti muokattavissa. Kansion on myös tarkoitus madaltaa Pappilanpuiston palvelutalon henkilökunnan kynnystä toteuttaa viriketoimintaa.

Kansiosta pyrittiin tekemään tuotos, jonka avulla olisi mahdollista tukea Pappilanpuiston palvelutalon asukkaiden toimintakykyä ja elämänlaatua. Pappilanpuiston palvelutalon käyttöön suunnitellun viriketoimintakansion tavoitteena on sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen, ryhmähengen kasvattaminen sekä ryhmässä toimimisen taitojen kartuttaminen. Viriketoiminnan monipuolistumisen ja lisäämisen on tarkoitus tuoda Pappilanpuiston palvelutalon asukkaiden arkeen mielekkyyttä, parantaa heidän psyykkistä, fyysistä sekä sosiaalista toimintakykyä, sekä antaa osallistumisen, osaamisen ja onnistumisen tunteita. Viriketoimintakansion tuokioiden avulla asukkaat voivat ilmaista omia mielipiteitään ja tulla kuulluksi niin henkilökunnan kuin toistenkin asukkaiden keskuudessa. Viriketoimintakansion monipuoliset virikkeet edesauttavat asukkaiden yksilöllisyyden toteutumista: kaikille tulisi löytyä mielekästä yksilö- tai ryhmätoimintaa. Kansiossa on pyritty huomioimaan Pappilanpuiston palvelutalon asukkaiden tarpeet aina dementiapuolen asukkaasta virkeimpään mummoon.

Kansiota voidaan käyttää soveltaen myös muissa vanhuspalveluyksiköissä sekä esimerkiksi kehitysvammaisten tai lasten kanssa tehtävässä työssä. Toiveena on, että kansion käyttö näkyisi Pappilanpuiston arjessa päivittäin jollakin tavalla, ja että henkilökunta laajentaisi kansiota omilla ideoillaan vuosi vuodelta.

## **8 POHDINTA**

Pohdinta jaettiin kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa keskitytään opinnäytetyöprosessiin, toisessa paneudutaan opinnäytetyöprosessin eettisyyteen ja luotettavuuteen. Kolmas ja viimeinen osa käsittelee ajatuksia Pappilanpuiston palvelutalon sosiokulttuurisen toiminnan tulevaisuudesta.

### **8.1 Opinnäytetyöprosessi**

Tämän opinnäytetyön idea ja toteutus lähtivät liikkeelle molempien tekijöiden kiinnostuksesta seniori- ja vanhustyöhön. Esille nousi idea luoda viriketoimintakansio ikäihmisten viriketoiminnan toteutusmenetelmäksi. Tilanne eteni mahdollisten työelämäkumppanien kartoittamiseen. Työelämäkumppani löytyi helposti, sillä heti ensimmäinen palvelutalo vastasi myöntävästi yhteistyöhön. Mikkelin Sateenkaari ry:n Pappilanpuiston palvelutalossa ilmeni kehittämistarpeita viriketoiminnan järjestämisessä. Kyseinen palvelutalo lupautui mukaan opinnäytetyöprosessin yhteistyökumppaniksi.

Aluksi kartoitettiin viriketoiminnan nykytila haastattelemalla asukkaita teemahaastattelun keinoin sekä jakamalla henkilökunnalle paperiset kyselylomakkeet. Tämän jälkeen nauhoitettu haastattelu litteroitiin, ja haastattelu sekä kyselylomakkeet analysoitiin. Tulosten pohjalta pyrittiin hahmottamaan Pappilanpuiston palvelutalon viriketoiminnan nykytilaa, toiveita ja tarpeita tulevaisuuteen. Teoriapohjan keräämisen ohella ideoitii myös viriketoimintakansion virikkeitä, jotka olisivat mahdollisesti sopivia juuri Pappilanpuiston palvelutalon käyttöön haastattelun, kyselylomakkeiden sekä opinnäytetyön tekijöiden omien havaintojen pohjalta.

Opinnäytetyö esitetään Pappilanpuiston palvelutalossa, jotta palvelutalon henkilökunta saa tietoa siitä, mitä tämä opinnäytetyö on selvittänyt, ja miten he voivat kehittää viriketoimintaansa tätä opinnäytetyötä hyödyntäen. Opinnäytetyön esitystilaisuudessa esitellään raportin lisäksi myös viriketoimintakansio, joka jätetään henkilökunnan käytettäväksi Pappilanpuiston palvelutaloon.

Opinnäytetyöprosessi eteni aikataulun mukaisesti. Onnistumisen kokemuksia prosessissa herätti se, että alkukartoituksen tulokset tukivat opinnäytetyöntekijöiden ajatuksia kehittämistyön suunnasta. Erityisesti henkilökunnan kyselylomaketutkimuksen korkeaan vastausprosenttiin oltiin tyytyväisiä. Oli mukava huomata, että työelämän yhteistyökumppani oli alusta asti mukana kehittämisprosessissa. Prosessin edetessä heräsi monia kysymyksiä. Esimerkiksi onko prosessi ajoitettu liian pitkälle aikavälille Pappilanpuiston palvelutalon kannalta? Mikäli opinnäytetyön prosessi olisi ollut intensiivisempi ja lyhytkestoisempi, olisiko henkilökunnan mielenkiinto ja tietoisuus kyseisestä opinnäytetyöstä säilynyt vielä paremmin? Jos jotain opinnäytetyön prosessissa pystyisi muuttamaan, paneuduttaisiin kyselylomakkeiden kysymysten suunnitteluun paremmin.

Opinnäytetyöprosessin tavoitteisiin pystyttiin vastaamaan tässä työssä. Alkukartoitus palveli tarkoituksenmukaisesti antaen sosiokulttuurisen toiminnan kehittämiseksi monipuolista pohjaa. Viriketoimintakansio pyrittiin kehittämään niin, että se vastaisi juuri Pappilanpuiston palvelutalon tarpeita sosiokulttuurisen toiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyön tuotoksen vaikutusta Pappilanpuiston palvelutalon arjessa on vielä mahdotonta arvioida. Olisi kuitenkin tärkeää, että tuotoksen vaikuttavuutta ja sosiokulttuurisen toiminnan edelleen kehittämistä arvioitaisiin myöhemmin, jotta ilmeneviin kehityshaasteisiin voitaisiin vastata. Viriketoimintakansiolle asetettujen tavoitteiden toteutuminen on mahdollista, mikäli Pappilanpuiston palvelutalon henkilökunta ottaa viriketoimintakansion osaksi sosiokulttuurista toimintaa. Sosiokulttuurisen toiminnan tavoitteena Pappilanpuiston palvelutalossa on ylläpitää toimintakykyä ja elämänlaatua ottaen huomioon eri toimintakykyiset asukkaat. Kuten edellä todettiin Airilankin mukaan (2002, 9–10) viriketoiminnalla tuetaan ikäihmisen fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä niin tunnepuolella, kognitiivisella alueella kuin sosiaalisella ja fyysiselläkin puolella.

Opinnäytetyöprosessi on toteutettu sovussa ja tasapuolisesti töitä tehden. Prosessi on opettanut pitkäjänteisyyttä, yhteistyötaitoja, joustavuutta ja toisen mielipiteiden kuuntelemista sekä tiedonkeruuta ja tieteellistä kirjoittamista. Ammatillisuus on kehittynyt prosessin aikana, sillä toisinaan on tullut eteen tilanteita, joissa on luullut tietävänsä asiasta paljon, ja kuitenkin joutunut nöyrytymään, etsimään tietoa ja kysymään apua. Sosiokulttuurisen toiminnan merkityksen ymmärtäminen on kasvanut, ja taito liittää teoriaa käytäntöön on vahvistunut. Näin ollen ammatilliset valmiudet ikäihmisten kanssa tehtävän työn kentällä ovat kehittyneet.

## **8.2 Eettisyys ja luotettavuus opinnäytetyöprosessissa**

Opinnäytetyö on toteutettu noudattaen eettisiä arvoja. Alussa haettiin tutkimuslupa (Liite 1) työlle Pappilanpuiston palvelutalon palvelutalojohtajalta. Eettisyyttä ilmentää se, että Pappilanpuiston palvelutalon asukkaiden teemahaastattelun aluksi selvennettiin asukkaille se, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, ja milloin tahansa voi poistua haastattelutilanteesta. Haastattelun aluksi kerrottiin myös, että haastattelu nauhoitetaan, ja tuloksia käytetään niin, ettei niistä voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Lisäksi haastateltaville kerrottiin mahdollisimman selvästi haastattelun tarkoitus ja haastattelun aikana keskityttiin ikäihmisille helposti ymmärrettäviin termeihin. Haastattelussa ei johdateltu asukkaita vastaamaan halutun suunnan mukaisesti, vaan haastattelu eteni teemahaastattelun runkoon nojaten. Myös henkilökunnan kyselylomaketutkimuksen saatteessa kerrottiin, että kyselyyn vastataan nimettömänä ja aineisto hävitetään analysoinnin jälkeen. Viriketoiminta -termi avattiin henkilöstökyselyssä tulkinnanvaraisuuksien vähentämiseksi. Kyselylomakkeet kehoitettiin laittamaan vastaamisen jälkeen kirjekuoreen, vastaajien yksityisyyden suojelemiseksi. Haastattelun ja kyselylomakkeiden avulla kerättyä aineistoa on käsitelty huolellisesti sekä totuudenmukaisesti.

Koko opinnäytetyöprosessiin on pyritty suhtautumaan objektiivisella tutkivalla työotteella. Opinnäytetyöntekijät kokivat tutkimuksellisen kehittämistyön tekemisen helpoksi Pappilanpuiston palvelutalossa, sillä paikka ei ollut entuudestaan tuttu ja näin ollen ei ollut ennako-odotuksia.

Teoriapohjaksi valittiin työssä esitellyt teemat: toimintakyky, ikääntyminen ja elämänlaatu sekä sosiokulttuurinen vanhustyö. Nämä teemat liittyvät kiinteästi



toisiinsa ja pohjustavat viriketoimintakansion tavoitteita, jotka on esitelty luvussa seitsemän. Luotettavuutta opinnäytetyössä ilmentää se, että lähteistö on monipuolinen ja sitä on käytetty laajasti. Viriketoimintakansion kokoamisessa on kiinnitetty huomiota virikkeiden alkuperään. Osa toiminnoista on itsekeksittyjä ja osaan on otettu ideoita ohjaustoiminnankirjoista ja internetsivustoilta.

### **8.3 Sosiokulttuurisen toiminnan tulevaisuus Pappilanpuiston palvelutalossa**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Pappilanpuiston palvelutalon viriketoiminnan lähtötilanne sekä auttaa kehittämään sosiokulttuurista toimintaa palvelutalossa. Viriketoimintakansio on ensimmäinen askel sosiokulttuurisen toiminnan kehittämisessä. Sosiokulttuurisen toiminnan kehittymiseksi palvelutalon henkilökunnan on tärkeä sitoutua toiminnan järjestämiseen ja oltava aidosti innostuneita asiasta. Saiko opinnäytetyö henkilökunnan innostumaan sosiokulttuurisesta toiminnasta? Onko mahdollista, että jo alkukartoituksen aikana henkilökunnalle heräsi ajatus viriketoiminnan hyödyistä ja tarpeellisuudesta?

Kyselystä heränneeseen arjen kiireisyyden ongelmaan ei ole suoraa ratkaisua, mutta on mielenkiintoista nähdä, miten asia ratkaistaan. Lisätäänkö hoitotyön lomaan aikaa toiminnan järjestämiseksi vai palkataanko lisää henkilökuntaa, joko hoitotyöhön tai sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi, vai jatkuuko toiminta samanlaisena kuin ennen? Saako tämä opinnäytetyö Pappilanpuiston henkilökunnan ajattelemaan enemmän läsnäoloa hoitotyössä? Hoitohenkilökunnalle haastetta voi tuoda myös erilaisten asukkaiden ja heidän toimintakykynsä huomioiminen toimintaa järjestettäessä. Viriketoimintakansiossa on pyritty vastaamaan tähän tarpeeseen kehittämällä helposti sovellettavia tuokioita. Lisäksi heräsi ajatus, voisiko viriketoimintakansio toimia myös osana perehdyttämistä sosiokulttuurisen toiminnan osalta?

Opinnäytetyöntekijät toivovat, että tämä työ edesauttaisi sosiokulttuurisen toiminnan kehittämistä Pappilanpuiston palvelutalossa. Kokemuksen mukaan sosiokulttuurinen toiminta ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen jäävät vähemmälle ikäihmisten keskuudessa. Myös useat kyselylomakkeeseen vastanneet Pappilanpuiston

palvelutalon työntekijät olivat huolissaan viriketoiminnan yksipuolisuudesta ja riittävydestä. He kokivat sosiokulttuurisen toiminnan tärkeäksi. Opinnäytetyöntekijät luottavat tähän pohjautuen siihen, että hoitohenkilökunnalla on kiinnostusta ja motivaatiota ylläpitää ja kehittää sosiokulttuurista toimintaa myös tästä eteenpäin. Tämän työn pohjalta voidaan tutkia ja kehittää Pappilanpuiston palvelutalon sosiokulttuurista toimintaa edelleen esimerkiksi arvioimalla viriketoimintakansion vaikutuksia sekä henkilökunnan aktiivisuutta sosiokulttuurisen toiminnan toteuttamisessa.

Jatkossa aihetta voidaan kehittää ja tutkia Pappilanpuiston palvelutalossa tätä työtä hyödyntäen. Sosiokulttuurista toimintaan voidaan tutkia Pappilanpuiston palvelutalossa viriketoimintakansion vaikuttavuutta arvioimalla esimerkiksi vuoden kuluttua kansion käytön aloittamisesta. Onko viriketoimintakansio helpottanut työntekijöiden työtä, ja onko sen käyttö otettu osaksi palvelutalon arkea? Sosiokulttuurista toimintaa voidaan kehittää Pappilanpuiston palvelutalossa myös asukkaiden näkökulmasta. Onko heidän toimintakykynsä pysynyt ennallaan tai jopa parantunut, onko heidän arkeensa tullut lisää mielekkyyttä ja onko elämänlaadussa tapahtunut muutosta? Jatkokehittämistä voidaan toteuttaa laajentamalla viriketoimintakansiota haluttuun suuntaan, joko asukkaiden tai henkilökunnan toiveiden pohjalta. Yleisesti vanhustyönkentällä sosiokulttuurinen toiminta kaipaa edelleen tutkimista ja kehittämistä.

Oma kiinnostus ikäihmisten kanssa tehtävää työtä kohtaan on siivittänyt halua kehittää sosiokulttuurista toimintaa vanhustyönkentällä. Opinnäytetyöntekijöiden mielestä sosionomin ydinosaamista tulisi hyödyntää yhä enemmän esimerkiksi ikäihmisten palvelutaloissa. Tämä opinnäytetyökin on toteutettu kiinnittäen huomiota erityisesti sosiaaliseen hyvinvointiin, unohtamatta ihmisen kokonaisvaltaisuutta. Työssä on pyritty hyödyntämään sosionomin erityistietoja- ja taitoja vanhustyönkentällä. On myös mielenkiintoista pohtia, ymmärretäänkö sosiokulttuurisen toiminnan merkitys hoidon kokonaisuudessa entistä paremmin tulevaisuudessa, esimerkiksi suurten ikäluokkien ikääntyessä ja tullessa palveluiden piiriin? Sosiokulttuurisen toiminnan tarkoituksena, kuten edellä on jo mainittu, on toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitäminen sekä parantaminen. Näin voitaisiin pitää ikääntyneet pidempään mukana yhteiskunnan aktiivisina toimijoina ja oman elämänsä asiantuntijoina.



## LÄHTEET

Airila, Airi 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio, Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus.

Andreev, Taina & Salomaa, Varpu 2005. Kokemista ja kuvitusta – luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Noppari, Eija & Koistinen, Paula (toim.) 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi. 161–192.

Anttila, Pirkko 2006. Tutkiva toiminta ja teos, ilmaisu, tekeminen. Dokumentissa Virtuaali ammattikorkeakoulu 2007. Ylemmän AMK-tutkinnon metodifoorumi: kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen. WWW-dokumentti. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289345955/1194290010211.html>. Päivitetty: 5.11.2007. Luettu: 7.10.2013.

Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Engeström, Yrjö, Niemelä, Anna-Liisa, Nummijoki, Jaana & Nyman, Juha (toim) 2009. Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.

Haapasalo, Maria, Vaarakorpi, Tiina & Valjakka, Mari 2011. Puolistrukturoitu kysely. Power Point. WWW-dokumentti. [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:hKm00kINxrcJ:apumatti.helsinki.fi/admin/filecontrol/file\\_popup.php%3Fdownload%3D27537+&cd=1&hl=fi&ct=clnk&gl=fi](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:hKm00kINxrcJ:apumatti.helsinki.fi/admin/filecontrol/file_popup.php%3Fdownload%3D27537+&cd=1&hl=fi&ct=clnk&gl=fi). Päivitetty: 23.2.2011. Luettu: 7.10.2013.

Hakonen, Sinikka 2003. Muistelutyö. Teoksessa Marin, Marjatta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus. 130–137.

Heikkinen, Eino 2008. Sosiaalis-taloudellisten tekijöiden ja elintapojen yhteys vanhenemiseen. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) 2008. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 333–344.

Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) 2008. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Helminen, Pirjo & Karisto, Antti 2005. Vanhustyö muuttuvassa hyvinvointivaltiossa. Teoksessa Noppari, Eija & Koistinen, Paula (toim.) 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi. 9 – 18.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Holma, Tupu, Heimonen, Sirkkaliisa & Voutilainen, Päivi 2002. Kuntouttava työote. Teoksessa: Voutilainen, Päivi, Vaarama, Marja, Backman, Kaisa, Paasivaara, Leena, Eloniemi-Sulkava, Ulla & Finne-Sovei, U. Harriet (toim.) 2002. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Helsinki: STAKES oppaita 49. 43–48.

Huusko, Tiina, Strandberg, Timo & Pitkälä, Kaisu (toim.) 2006. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 12, Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Helsinki: Vanhustyönkeskusliitto.

Jukkola, Risto 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin, Marjatta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus. 173–178.

Jyrkämä, Jyrki 2008. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) 2008. Gerontologia. Helsinki: Duodecim. 273–279.

Jyväskylän Yliopisto. Koppa. Aineiston analyysimenetelmät. Teemoittelu. WWW-dokumentti.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>. Ei päivitystietoja. Luettu: 8.10.2013.

Kan, Suvi & Pohjola, Leena 2012. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: Sanoma pro Oy.

Kielitoimiston sanakirja A-K 2006. Helsinki: Kotimaisten kielten tutkimuskeskus.

Kivelä, Sirkka-Liisa & Vaapio, Sari 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen senioriliike Ry.

Kivelä, Sirkka-Liisa 2012. Hyviä vuosia- arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.

Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. WWW-dokumentti.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>. Päivitetty: 5.8.201. Luettu 15.8.2013.

Luoma, Minna-Liisa 2009. Elämänlaatu. Teoksessa Voutilainen, Päivi & Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2009. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy. 74 – 90.

Lyyra, Tiina-Mari 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari, Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita. 16–28.

Lyyra, Tiina-Mari, Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.

Lyyra, Tiina-Mari & Tiikkainen, Pirjo 2009. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Voutilainen, Päivi & Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2009. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy. 58–73.

Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2009. Vanhuksen parhaaksi – Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.

Marin, Marjatta 2008. Perheet, sukupolvet ja sosiaaliset verkostot. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) 2008. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 64–75.

Marin, Marjatta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mikkelin Sateenkaari Ry 2013. Pappilanpuiston palvelutalo. WWW-dokumentti. <http://www.mikkelinsateenkaari.fi/pappilanpuisto>. Ei päivitystietoja. Luettu: 4.10.2013.

Nummijoki, Jaana 2009. Toiminta- ja liikkumiskyky porttina vanhusten toimijuuteen. Teoksessa Engeström, Yrjö, Niemelä, Anna-Liisa, Nummijoki, Jaana & Nyman, Juha (toim.) 2009. Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus. 87–134.

Noppiari, Eija & Koistinen, Paula (toim.) 2005. Laatua vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.

Noppiari, Eija & Leinonen, Satu 2005. Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielenterveys. Teoksessa Noppiari, Eija & Koistinen, Paula (toim.) 2005. Laatua vanhustyöhön. Helsinki: Tammi. 36–91.

Pitkälä, Kaisu, Routasalo, Pirkko & Blomqvist, Lisbeth (toim.) 2004. Ikääntyneiden yksinäisyys – Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Vanhustyönkeskusliitto.

Pulkkinen, Pirjo 2003. Kuvallinen ilmaisu. Teoksessa Marin, Marjatta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus. 155–160.

Saarenheimo, Marja 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa Marin, Marjatta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus. 44–56.

Seppänen, Päivimaria 2006. Hyvää oloa vanhainkotiin arjen pienillä kulttuuriteoilla. Pro gradu –tutkielma.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2011. Asumispalvelut ja asunnon muutostyöt. WWW-dokumentti.

[http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/asumispalvelut](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/asumispalvelut). Päivitetty: 29.12.2011. Luettu: 2.8.2013.

Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11.

Suomi, Asta 2003. Menetelmällisyyden perusteluja. Teoksessa Marin, Marjatta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus. 107–110.

Suomi, Asta 2003. Puhe- ja tunnetyö seniori- ja vanhustyössä. Teoksessa Marin, Marjatta & Hakonen, Sinikka (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus. 122–129.

Suutama, Timo & Ruoppila, Isto 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari, Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita. 115–128.

Taanila, Anja 2007. Laadullisen aineiston analyysi. WWW-dokumentti.  
[http://kelo.oulu.fi/jatkokoulutus/AT\\_Laadullisen\\_aineiston\\_analyysi\\_170407.pdf](http://kelo.oulu.fi/jatkokoulutus/AT_Laadullisen_aineiston_analyysi_170407.pdf). Ei päivitystietoja. Luettu 8.10.2013.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopisto.

Vallejo Medina, Aila, Vehviläinen, Sirpa, Haukka, Ulla-Maija, Pyykkö, Virpi, Kivelä, Sirkka-Liisa 2005. Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY.

Virsta – virtual statistics. Ryhmähaastattelu. <http://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/05/>. Ei päivitystietoja. Luettu: 4.10.2013.

Virsta – virtual statistics. Teemahaastattelu. <http://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/03/>. Ei päivitystietoja. Luettu 4.10.2013.

Voutilainen, Päivi, Backman, Kaisa & Paasivaara, Leena 2002. Hyvän laitoshoidon tunnusmerkkejä. Teoksessa Voutilainen, Päivi, Vaarama, Marja, Backman, Kaisa, Paasivaara, Leena, Eloniemi-Sulkava, Ulla & Finne-Sovei, U. Harriet (toim.) 2002. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Helsinki: STAKES oppaita 49. 115–121.

Voutilainen, Päivi, Vaarama, Marja, Backman, Kaisa, Paasivaara, Leena, Eloniemi-Sulkava, Ulla & Finne-Sovei, U. Harriet (toim.) 2002. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Helsinki: STAKES oppaita 49.

Voutilainen, Päivi & Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2009. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Vähäkangas, Pia 2009. Toimintakykyä edistävä hoitotyö. Teoksessa Voutilainen, Päivi & Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2009. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy. 145–157.

Ylemmän AMK-tutkinnon metodifoorumi: kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen. WWW-dokumentti.  
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289345955/1194290010211.html>.  
Päivitetty: 5.11.2007. Luettu: 7.10.2013.

## TUTKIMUSLUPA-ANOMIUS

Olemme sosionomiopiskelijat (AMK) Taru Santa ja Hanne Venäläinen Mikkelin ammattikorkeakoulusta. Tarkoituksenaamme on valmistua joulukuussa 2013. Tarkoituksenaamme on kehittää viriketoimintakansio tukemaan Pappilanpuiston palvelutalon viriketoimintaa.

Tarkoituksenaamme on kerätä aineistoa viriketoimintakansion pohjaksi teemahaastattelun avulla palvelutalon asukkaita sekä kyselylomakkeita henkilökunnalta.

Opinnäytetyön tekijöinä meitä sitoo vaittolo- ja salassapitovelvollisuus. Käsittelemme meille luotettuja tietoja luottamuksellisesti ammattikorkeakoulun ja sosiaalialan eettisten ohjeiden mukaisesti. Haastateltavien ja kyselylomakkeeseen vastanneiden henkilöllisyys ei tule ilmi opinnäytetyössämme ja aineistot hävitetään analysoinnin jälkeen.

Opinnäytetyötämme ohjaa lehtori Tiina Kuru puh. 0503619192

Anomme Teitä mitä kohteliaimmin lupaa totuutta opinnäytetyöhömmme liittyvä tiedonkeruu Pappilanpuiston palvelutalossa.

Ystävällisin terveisin

Sosionomi(AMK)opiskelijat

Taru Santa ja Hanne Venäläinen

*Lupa tutkimukseen, haastatteluihin ja kyselyyn  
myönnetty 30.1.2013*

*Taru Mikkeli  
TARJA MIKKELI, PAPPILANPUISTON PALVELUTALON OHJAAJA*

**SATEENKAARI OY**



## **Teemahaastattelun runko**

### Peruskysymykset

1. Millaista teidän arkenne on  
täällä Pappilanpuiston palvelutalossa?

2. Mikä on päivissänne hyvää?

3. Mitä hyvää/mielekästä haluaisitte  
päiviinne lisää?

### Lisäkysymykset

- Tuokiot
- Päivän kulku
- Poikkeama päivissä
- vierailijat?
- musiikki/pelit/leikit/
  
- ruoka/hoitajat/ystävät/toiminta/vierailijat/ omaiset
- millainen toiminta (yhdessä tekeminen/yksilöhetket)
  
- musiikki/yhdessäolo/liikunta/kuvataide/leivonta/kirjallisuus/ ulkopuolisia esiintyjiä/ulkoilu/
  
- yksilö/ryhmätoiminta

# Kysely Pappilanpuiston palvelutalon henkilökunnalle viriketoiminnan toteutumisesta ja toiveista siihen liittyen

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Mikkelin ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa viriketoimintakansio tukemaan viriketoimintaa palvelutalossanne. Haluamme tällä kyselyllä kartoittaa henkilökunnan ajatuksia talonne viriketoiminnasta. Kyselylomakkeeseen vastataan nimettömästi ja lomakkeet hävitetään tulosten analysoinnin jälkeen.

Terveisin Taru Santa ja Hanne Venäläinen

1. Missä tehtävissä toimit palvelutalossanne

- sosiaali-, terveys- ja/tai liikunta-alan tehtävissä
- ruoka- ja/tai puhdistuspalveluissa
- muissa tehtävissä

**Mikäli työskentelet ruoka- ja/tai puhdistuspalveluissa tai muissa tehtävissä palvelutalossanne, siirry kohtaan 3.**

2. Kuinka kauan olet työskennellyt sosiaali- ja terveysalalla?

- alle 1 vuotta
- 1-5 vuotta
- 5-10 vuotta
- 10-15 vuotta
- 15-20 vuotta
- 20-25 vuotta
- 25-30 vuotta
- yli 30 vuotta

3. Kuinka kauan olet työskennellyt Pappilanpuiston palvelutalossa?

- alle 1 vuotta
- 1-5 vuotta
- 5-10 vuotta
- yli 10 vuotta

**Seuraavissa kysymyksissä viriketoiminnalla tarkoitamme tukevaa ja kuntouttavaa toimintaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alueilla. Viriketoimintaa ovat esimerkiksi yksilökeskustelut, suunnitelmalliset ryhmätilanteet, ulkoilu, vapaaehtoisten toiminnot sekä liikunnalliset tuokiot.**

4. Onko viriketoimintaa palvelutalossanne mielestäsi

- liian vähän
- sopivasti
- liian paljon

5. Millaisena näet palvelutalonne viriketoiminnan nykytilan?

- Miten itse toteutat viriketoimintaa työssäsi?

6. Millaisia kehittämissideoita sinulla on palvelutalonne viriketoimintaan?

7. Mitä muuta haluat sanoa?

# SISÄLTÖ

ALKUSANAT.....

KÄYTETTYJEN MENETELMIEN KUVAUS.....

1.1. KUVALLINEN MENETELMÄ

1.2. MUSIIKILLINEN MENETELMÄ.....

1.3. KIELELLINEN MENETELMÄ.....

1.4. MUISTELUTYÖ.....

TALVI.....

KEVÄT.....

KESÄ.....

SYKSY.....

LISÄÄ IDEOITA TUOKIOIHIN.....