

KARELIA AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Kaisaliina Helle
Mesi Hjelt

TOIMINTAKYKYÄ EDISTÄVÄT TUOKIOT KOIVUPIHAN
PALVELUKESKUKSEN ASUKKAILLE

Opinnäytetyö
Joulukuu 2013



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2013
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät
Kaisaliina Helle, Mesi Hjelt

Nimeke
Toimintakykyä edistävät tuokiot Koivupihan palvelukeskuksen asukkaille

Toimeksiantaja
Koivupihan palvelukeskus

Tiivistelmä

Ikääntyneiden toimintakyvyn edistämisen keskeinen tavoite on ikääntyneiden selviytyminen päivittäisessä arjessa sekä passivoitumisen, syrjään vetäytymisen ja autettavaksi heittäytymisen ehkäiseminen. Kokonaisuhoiton periaatteessa otetaan huomioon potilaan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet. Joensuun kaupungin ikääntymispoliittisessa strategiassa (2010 - 2015) linjataan yleiset koko kaupunkia koskevat hyvän ikääntymisen tavoitteet. Näihin tavoitteisiin kuuluu hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tavoitteellisesti.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää ikääntyneiden toimintakykyä pitämällä heille kolmen kerran toimintakykyä edistävät toimintatuokiot Koivupihan palvelukeskuksessa. Toiveena oli, että tuokiot jatkuisivat säännöllisenä toimintana Koivupihan palvelukeskuksen hoitajien pitäminä. Joensuun kaupungin taloustilanteen vuoksi Koivupihan palvelukeskuksessa ei kuitenkaan välttämättä ole resursseja toimintatuokioiden jatkamiseen.

Toimintatuokioissa käytettiin menetelminä tuolijumppaa, askartelua sekä muistelua. Tuokioihin osallistui viisi palvelukeskuksen ikääntynyttä. Voidaan todeta, että parhaiten ikääntyneiden toimintakykyä pystytään edistämään, jos toimintatuokiot ovat säännöllisesti viikoittain. Toimintatuokioilla oli positiivinen vaikutus ikääntyneiden keskinäiseen kanssakäymiseen. Toimintatuokiot toivat mielekästä tekemistä, virkistystä sekä muutosta ikääntyneiden päivärytmiin ja niitä toivottiin lisää.

Kieli

suomi

Sivuja 41

Liitteet 5

Liitesivumäärä 5

Asiasanat

toimintakyky, toimintakyvyn edistäminen, toimintatuokio, ikääntynyt



THESIS
December 2013
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +35850 405 4816

Authors
Kaisaliina Helle, Mesi Hjelt

Title
Improving the Functional Ability of the Elderly with Group Sessions in Koivupiha Service Center

Commissioned by
Koivupiha Service Center

Abstract

The main goal of group sessions organised for this thesis was to promote the capability of older people to survive in the everyday life and to prevent them from becoming passive, withdrawn and helpless. The principle of holistic treatment takes into account the patient's physical, psychological and social needs. The Strategic Policy of Ageing in Joensuu City (2010 - 2015) outlines the general goals of good aging for the entire city. These goals include target-oriented promotion of health and well-being.

The aim of this thesis was to promote the capability of the elderly in Koivupiha Service Center by organising three activity group sessions improving the-abilities of the elderly. There was a request that these group sessions were to be continued as a regular activity by Koivupiha Service Center nurses. However, due to the lack of resources in Koivupiha Service Center it may not be possible to continue with these groups on a regular basis.

The methods implemented in the group sessions included chair aerobics, handicrafts and retrospection. Five elderly people participated in the sessions. It can be concluded that the best way to improve the capability of the elderly is when the groups are included in regular weekly activities. The groups had a positive impact on the elderly by bringing along meaningful activities, joy, and expected change to the daily routines. It was requested that these group sessions were to be continued.

Language

Finnish

Pages 41
Appendices 5
Pages of Appendices 5

Keywords

ability, mobility, improving ability and mobility, activity group session, elderly, senior citizen

Sisältö

Tiivistelmä	
Abstract	
1 Johdanto	5
2 Toimintakyvyn muutokset ikääntyessä	7
2.1 Ikääntyminen	7
2.2 Ikääntyneen fyysinen toimintakyky	8
2.3 Ikääntyneen psyykkinen toimintakyky	10
2.4 Ikääntyneen sosiaalinen toimintakyky	11
2.5 Ikääntyneen toimintakyvyn edistäminen	13
3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä	15
4 Toiminnallinen opinnäytetyö	15
5 Opinnäytetyön suunnittelu	17
5.1 Toimintaympäristön kuvaus	17
5.2 Toimintatuokioihin osallistujat	19
6 Toimintatuokioissa käytettävät menetelmät ja niiden toteutus	20
6.1 Toimintatuokioiden kulku	20
6.2 Tuokioissa käytettävien menetelmien valitseminen ja tuokioiden suunnittelu	20
6.3 Ensimmäinen toimintatuokio	23
6.4 Toinen toimintatuokio	25
6.5 Kolmas toimintatuokio	27
7 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	29
8 Pohdinta	31
8.1 Opinnäytetyön prosessi	31
8.2 Toimintatuokiot	32
8.3 Opinnäytetyön merkitys ammatilliselle kasvulle ja yhteiskunnalle	36
8.4 Kehittämisehdotukset	38
Lähteet	40
Liitteet	
Liite 1 Tuolijumpan liikkeet	
Liite 2 Askartelumallit	
Liite 3 Muistelukortit	
Liite 4 Sananlaskut	
Liite 5 Toimeksiantosopimus	

1 Johdanto

Ikääntyneiden toimintakyvyn edistämisen keskeisenä tavoitteena on ikääntyneiden selviytyminen päivittäisessä arjessa sekä passivoitumisen, syrjään vetäytymisen ja autettavaksi heittäytymisen ehkäiseminen (Tilvis, 2009). Kokonaishoidon periaatteessa otetaan huomioon potilaan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet. Hoitajana hoidetaan sairasta ihmistä kokonaisuudessaan, ei pelkästään sairautta. (Kassara, Paloposki, Holmia, Hietanen, Ketola & Lipponen, 2006, 14.)

Joensuun kaupungin ikääntymispoliittisessa strategiassa (2010 - 2015) linjataan yleiset koko kaupunkia koskevat hyvän ikääntymisen tavoitteet. Näitä tavoitteita ovat esimerkiksi hyvinvointi ja terveyden edistäminen tavoitteellisesti. Strategian mukaan modernin ikäpolitiikan perusteina ovat terveyden ja toimintakyvyn, aktiivisuuden ja osallisuuden sekä ikäihmisten kaikinpuolisen hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen. (Joensuun kaupunki, 2010, 29.) Aktiivinen ikääntyminen on prosessi, joka tavoittelee ikääntyvien elämänlaadun lisäämistä optimoimalla heidän mahdollisuuksiaan terveyteen, osallistumiseen ja turvallisuuteen (World Health Organisation, 2002). Joensuun kaupungin ikääntymispoliittisen strategian arvoihin ja visioon kuuluu, että palveluilla vahvistetaan sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja yhteenkuuluvuuden vahvistamista. Tällöin ikääntyvällä on mahdollisuus kokea elämänsä mielekkääksi. Ikääntymispoliittinen strategia tähtää siihen, että Joensuussa ikääntyvällä on hyvä elää. (Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, 2010, 28.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli edistää ikääntyneiden toimintakykyä pitämällä heille kolmen kerran toimintakykyä edistävät tuokiot. Toiveenamme on, että tuokiot jatkuvat säännöllisenä toimintana Koivupihan palvelukeskuksen hoitajien pitämänä palvelukeskuksen asukkaille. Toimintatuokioissa käytimme menetelminä tuolijumppaa, askartelua sekä muistelua. Pyrimme siihen, että asukkaiden osallistuminen toimintatuokioihin olisi mahdollisimman vaivatonta. Pidimme heidän toimintakykyjään vastaavat tuokiot tutustumalla etukäteen ikääntyneisiin ja suunnittelemalla tuokiot harkiten heidän toimintakykyjen mukaan. Pyrimme siihen, etteivät tuokiot ole liian haastavia tai liian helppoja ikääntyville.

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2012, ja toteutimme tuokiot 5.9., 13.9. ja 19.9.2013. Pyrimme siihen, että tuokioihin osallistuisi pieniryhmä tiettyjä ikääntyneitä, jotka osallistuvat tuokioihin jokaisella kerralla. Jos ennalta valitsemamme ikääntynyt ei päässyt tai pystynyt osallistumaan ryhmään, otimme hänen tilalleen uuden ikääntyneen, ettei meidän tuokiomme kärsinyt liian vähäisestä osallistujamäärästä. Tuokioihin tuli mukaan hoitaja ja toiveemme oli että tuokioiden jatkuvuus säilyisi, joka tarkoittaa sitä että hoitajat jatkaisivat tuokioiden pitämistä Koivupihan palvelukeskuksessa. Teemanamme oli syksy ja teimme teeman avulla toimintakykyä edistävät tuokiot. Tuokioiden tarkoituksena oli saada ikääntyneille mielekästä, toimintakykyä ja voimavaroja tukevaa sekä edistävää toimintaa, johon sairaanhoitajan eettiset ohjeet ja periaatteet meitä ohjasivat. Ikääntyneille, jotka tarvitsevat apua päivittäisissä toimissaan, on tärkeätä, että heidän toimintakykynsä säilymistä tuetaan tukien heidän omaa elämäntapaansa, mielipuhuaan ja harrastuksiaan mahdollisimman yksilöllisesti sekä ryhmissä että yksin tehtyinä (Airila, 2007, 19). Heille on myös tärkeätä löytää uusia innostavia toimia ja sosiaalisia kontakteja (Airila, 2007, 19).

Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusimme tehdä opinnäytetyön jossa voimme käyttää omia vahvuuksiamme ja missä olisi toimintaa mukana sekä mikä olisi hyödyksi kohderyhmälle. Valitsimme vanhustyön osaamisen, koska vanhustyön osaamista tarvitaan jatkossa paljon suurten ikäluokkien jäädessä eläkkeelle ja ikääntyneiden määrän lisääntyessä huomattavasti sekä absoluuttisesti että suhteessa koko väestöön. Vanhustyön osaamista tulisi kehittää ja hoitajien osaamista ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämisessä lisätä. Toimme omaa osaamistamme esille tämän opinnäytetyön kautta ikääntyneiden toimintakyvyn edistämisen ja ylläpitämisen osa-alueille. Opinnäytetyömme idea tuli keväällä 2012 Vanhus Kaste II -hankkeen (1.10.2010 - 31.10.2012) Itä-Suomen kehittäjältä Maria Haaralalta.

2 Toimintakyvyn muutokset ikääntyessä

2.1 Ikääntyminen

Ikääntyvä on moniselitteinen käsite, sillä yhteiskunta pääasiassa luo ikääntyvän määritelmän. Kuitenkaan ihminen itse ei välttämättä tunne itseään vanhaksi tietyssä iässä (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä, 2006, 29). Vanhus on Tilastokeskuksen määritelmän mukaan yli 65-vuotias henkilö, myös eri laeissa puhuttaessa vanhuksista tarkoitetaan 65 vuotta täyttäneitä (Tilastokeskus, 2003; Valtioneuvoston asetus asuntojen korjausavustusten jakoperusteista, 166/2002, 2.§). Tässä opinnäytetyössä kohdejoukkomme yksilöllä, eli ikääntyvällä, tarkoitetaan Koivupihan palvelukeskuksen asukkaita, jotka osallistuivat järjestämäämme virkistäviin ja toimintakykyä edistäviin toimintatuokioihin.

Kaikkien ihmisten vanheneminen ei tapahdu samalla nopeudella, minkä takia kronologisessa iässä eli niin sanotussa kalenteri-iässä ja biologisessa iässä eli kehityksellisessä iässä saattaa olla hyvinkin paljon eroa toisiinsa. Mitä vanhemmaksi tullaan, sitä enemmän on vaihtelua eri ihmisten välillä. Vaihtelua on sekä niin sanottujen terveiden ikääntyvien väestön että niin sanotun sairaan ikääntyvien väestön terveydessä ja toimintakyvyssä. (Isoaho, 2007.) Ihmisten fyysisillä, psyykkisillä ja sosiaalisilla ominaisuuksilla suhteessa heihin kohdistuviin odotuksiin tarkoitetaan toimintakykyä. Toimintakykyä arvioitaessa vertaillaan eri ihmisten mahdollisuuksia elää ja toimia yleisesti hyväksytyjen odotusten mukaisesti. (Matikainen, Aro, Huunan-Seppälä, Kivekäs, Kujala & Tola, 2004, 18.) Toimintojen heikkenemistä ei välttämättä huomata normaalissa arkielämässä muuta kuin kuormitustilanteissa. Ikääntyneiden toimintakyvyn vajauden keskeisimpiä syitä ovat erilaiset sairaudet ja huonot elämäntavat, kuten esimerkiksi runsas alkoholinkäyttö, tupakointi, fyysinen toimettomuus ja puutteellinen tai epäterveellinen ravinto. Toimintakyvyn lasku voi olla palautuvaa tai palautumatonta. Sen lisäksi on olemassa myös perinnöllisiä sairauksia, joihin liittyy vanhenemisen nopeutuminen. Hyvillä elämäntavoilla, kuten liikkumisella, sopivalla ruokavaliolla ja suotuisalla elinympäristöllä, voidaan toimintakykyä ja hyvää elämänlaatua edistää sekä ehkäistä muun muassa depressioita eli masennuksia. (Valvanne, 2007a.)

Suomessa ennustetaan, että alle 65 - vuotiaiden suomalaisten määrä vähenee seuraavien 25 vuoden aikana noin 10 prosenttia, kun taas 65 vuotta täyttäneiden määrä nousee 75 prosenttia, eli 800 000:sta 1,4 miljoonaan. Kaikkein nopeinta kasvu on 80 vuotta täyttäneiden määrässä, joita arvellaan olevan vuonna 2030 kaksinkertainen määrä nykyisestä. Suomessa on tehty hyvin vähän koko maan väestön toimintakyvyn kehitystä kuvaavaa tutkimusta. Vuosina 2000 - 2001 ja 1978 - 1980 tehtyjen tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että alle 65 - vuotiaiden toimintakyky on selvästi kohonnut kun taas yli 85 - vuotiaiden toimintakyky on selvästi heikentynyt. Ongelmia tuottavat liikkumiskyky sekä itsestä huolehtimisen taito. Iäkkäkkäiden toimintakykyä voidaan kohentaa, kun vaikutetaan toimintakyvyn keskeisiin tekijöihin, muun muassa sairauksiin ja tapaturmiin, aktiivisuuteen ja toimintaympäristöön. (Koskinen, Martelin & Sainio, 2006.)

2.2 Ikääntyneen fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky on elimistön kyky selviytyä tehtävistä, jotka vaativat fyysistä toimintaa (Pääkkönen, 2009, 25). Sainion, Stenholmin, Vaaran, Raskin, Valkeisen ja Rantasen tekemän tutkimuksen (2012, 123–124) mukaan liikkumisongelmat ovat yleisiä ikääntyneillä, ja ne lisääntyvät iän mukana. Iäkkään henkilön osallistumisen mahdollisuuksia rajoittavat ja elämänlaadun heikentymistä aiheuttavat liikkumisen vaikeudet. Tutkimuksissa on osoitettu, että vakavampien toimintarajoitteiden ilmaantumista, laitoshoitoon joutumista ja ennen aikaista kuolemaa edistää heikentynyt liikkumiskyky. Koska Suomen väestö ikääntyy huomattavaa tahtia, niin myös toimintarajoitteista kärsivien määrä lisääntyy. Laadukkaan elämän rakennusaineita ikääntyessä ovat toimintakyvyn edistäminen sekä mahdollisuus osallistua kunkin tärkeänä pitämiin aktiviteetteihin toimintarajoitteista riippumatta. Panostamalla väestön toimintakyvyn edistämiseen ja ylläpitämiseen tulisi kaikin keinoin taata ikääntyneiden positiivisen kehityksen jatkuminen. Erityisesti iäkkäänä keskeinen osa hyvinvointia on hyvä toimintakyky.

Fyysinen vanheneminen ei ole estettävissä oleva ilmiö, ja siksi sitä tulisi pitää ihmiselämän luonnollisena osana. Monet fyysiset muutokset heikentävät elimistön toimintaa, minkä huomaa erityisesti elimistön rasitus- ja stressitilanteissa. Nämä muutokset tapahtuvat hitaasti ja ovat yksilöllisiä. Liikunta ja terveelliset

ruokailutottumukset ovat hyvä keino hidastaa vanhenemismuutosten etenemistä. (Vallejo Medina ym. 2006, 22, 25.)

Riskitekijöinä ikääntyneiden toimintakyvyn heikentymiselle ovat yli- ja alipaino. Usein alipainoon liittyy jokin sairaus, ylipainon hoitona taas on liikunnan lisääminen ja terveellinen ruokavalio. Sairauksiin, kuten esimerkiksi nivelrikkoon, murtumien jälkitiloihin ja halvauksiin, liittyvät alaraajojen toimintarajoitukset. Alaraajojen toimintaa ja toimintakyvyn parantamista voidaan ylläpitää aktiivisin kuntoutustoimin, kuten esimerkiksi fysioterapian avulla tai voimisteluryhmiin osallistumalla. Toimintakyvyn heikkenemisen pääasiallinen syy on vähäinen fyysinen aktiviteetti, jonka takia on erittäin tärkeää kannustaa ja aktivoida ikääntyneitä erilaisten liikuntaryhmien ja aktiviteettien toteuttamiseen. (Rajala, 2007.)

Aisteissa muutoksia tapahtuu näössä, kuulossa, tasapainossa sekä hajun ja maun aistimisessa. Näkökyvyssä ikääntynyt menettää tarkkuutta, etenkin lähinäkö heikkenee, jolloin tarvitaan luvaseja. Kauaksi näkemiseen ei vanhanakaan välttämättä tarvita laseja. Näitä näkökyvyn muutoksia kutsutaan niin sanotusti ikänäköksi. Ikääntyneillä korkeiden äänien kuuleminen on heikentynyt, ja myös äänen suunnan hahmottaminen vaikeutuu. Sisäkorvan tasapainoelimen rappeutuminen aiheuttaa tasapainon heikkenemisen, mikä on osasyynä vanhusten kaatumistilanteissa. (Vallejo Medina ym. 2006, 23.) Makuuainimuksessa makean ja suolaisen maistaminen muuttuu eniten, ja kaikkiaan makuuainimus heikkenee 20 prosenttia (Vallejo Medina ym. 2006, 23; Hyvärinen, 2012). Hajuaistin heikentyminen voi myös vaikuttaa makuelämykseen heikentäen 80 prosenttia makuelämyksestä. Syljen erityksen vähenemisellä voi lisäksi olla vaikutusta makuelämyksiin. (Hyvärinen, 2012.) Lisäksi koko elimistön lievä kuivumistila, joka on tavallista vanhuksilla, voi vaikuttaa maun ja hajun aistimiseen (Vallejo Medina ym. 2006, 23–24).

Luusto, lihakset ja nivelet pitävät ihmisen koossa, ja niiden kunto vaikuttaa koko ihmisen fyysiseen olemiseen: niin istumiseen, seisomiseen ja kävelykykyyn kuin raajojen liikuttamiseenkin. (Vallejo Medina ym. 2006, 23–24.) Tällaisen kokonaisvaltaisen fyysisen toimintavalmiuden tila on tärkeä tieto suunniteltaessa ryhmätoimintaa ikäryhmälle, jossa nämä fyysiset ominaisuudet ja edellytykset toimia

ihanteellisesti ovat heikentyneet. Ryhmätuokion ohjaajina meidän tuli ottaa huomioon nämä asiat toimintaa suunnitellessa ja pitäessä.

Erityisesti luuston haurastuminen lisää murtumariskiä (Vallejo Medina ym. 2006, 24). Ikääntyneillä luuston haurastuminen ja lihasheikkous liittyvät usein yleisen ravintoaineen, D-vitamiinin, puutteeseen. Se taas itsessään altistaa murtumille. (Rajala, 2007.) Lihasmassa ja lihasten nopeus heikkenevät iän karttuessa. Lihaksisto heikkenee koko kehossa, mutta kaikista lihaksista jalkalihakset heikkenevät enemmän kuin käsilihakset. (Vallejo Medina ym. 2006, 24.)

2.3 Ikääntyneen psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky on muun muassa elämänhallinnasta, mielenterveydestä, itsearvostuksesta ja mielialasta koostuva kokonaisuus, johon kuuluvat esimerkiksi muistaminen, oppiminen, ajattelu ja havainnointi (Pääkkönen, 2009, 25). Iäkkäillä henkinen vireys usein heikkenee. Ikääntyminen ei sinänsä ole henkisen vireyden heikkenemisen syynä, vaan sairaudet. Iän karttuessa dementiaa eli muistisairauksia aiheuttavat aivosairaudet yleistyvät. Henkistä suoriutumista heikentävät myös muut fyysiset ja psyykkiset tilat. Muistisairauksissa, esimerkiksi Alzheimerin taudissa, lähivuosien ja -vuosikymmenien tapahtumat häviävät muistista tai sekoittuvat keskenään, ja uuden oppiminen heikkenee erittäin voimakkaasti. Näissä tilanteissa ei olekaan paljoa tehtävissä. Kun ihmisen vireystila on hyvä, niin ikääntymiseen liittyvissä hyvänlaatuisissa muistihäiriöissä muisti saattaa toimia normaalisti. Henkisen vireyden parantamisella voidaan vaikuttaa mustiin, esimerkiksi henkiseen ponnisteluun, sosiaalisiin kanssakäymisiin ja fyysisen kunnon ylläpitämiseen. (Sulkava, 2007.)

Muistin ja älykkyyden muuttuminen vaikuttavat päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen (Vallejo Medina ym. 2006, 28–29). Tämän opinnäytetyön kannalta meidän on tärkeä ymmärtää, minkä verran normaaleja muutoksia kuuluu vanhenemiseen ja mitkä muutokset ovat sairauden aiheuttamia, koska opinnäytetyömme kohdejoukko sairastaa erilaisia muistiin vaikuttavia sairauksia. Muistisairaudet vaikuttavat myös siihen, mitä toimintoja ja toimia voimme valita toimintatuokioomme. Ikääntynyt pystyy kuitenkin suoriutumaan normaalisti päivittäisessä elämässä aina 80–

85-vuotiaaksi asti, ellei mikään sairaus tai vamma pääse vaikuttamaan keskushermoston toimintaan (Vallejo Medina ym. 2006, 28–29).

Muistitoimintoja on erilaisia, ja ne voidaan karkeasti jakaa lyhytkestoiseen ja pitkäkestoiseen muistiin. Nämä erilaiset muistin lajit toimivat eri tavoin, ja jotkin näistä muistin lajeista säilyvät ennallaan ikääntyessä. Lyhytkestoinen muisti voidaan jakaa toistomuistiin ja työmuistiin. Toistomuistissa tapahtuu tietojen väliaikainen tallennus, eikä se kovinkaan paljon heikkene normaalisti ikääntymisen seurauksena. Työmuistissa tapahtuu aktiivinen tiedon käsittely, ja sitä tarvitaan vertailuun ja päätöksentekoon. Pitkäkestoinen muisti voidaan jakaa tapahtumamuistiin eli episodiseen muistiin, tietomuistiin eli semaattiseen muistiin sekä niin kutsuttuun säilömuistiin eli proseduaaliseen muistiin. Tapahtumamuisti on tapahtumien tai tapahtumasarjojen sekä tiedonlähteiden muistamista. Tietomuisti on kielen ja symbolien hallintaa sekä asioiden ja tietojen tallennusta varten. Se ei kovinkaan paljon heikkene, vaan voi jopa parantua sanavaraston karttuessa iäkkäänäkin. Säilömuistiin tallentuvat taidot ja toimintatavat, eli säilömuisti on fyysisten ja motoristen taitojen muistamista. (Vallejo Medina ym. 2006, 28–29.)

Lyhytkestoiseen muistiin kuuluva työmuisti ja pitkäkestoiseen muistiin kuuluva tapahtumamuisti huononevat ikääntymisen seurauksena. Tämä tarkoittaa asioiden aktiivisen käsittelyn ja tapahtumien muistamisen vaikeutumista. Käsiteltävien asioiden muistamisen häiriöalttius, asioiden samanaikainen muistaminen sekä tapahtumien yksityiskohtien muistaminen vaikeutuu. Dramaattinen muistin huononeminen ja vakavat muistiongelmät liittyvät vain sairauksiin tai vammoihin, normaaliin vanhenemiseen ne eivät liity. (Vallejo Medina ym. 2006, 28–29.)

2.4 Ikääntyneen sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisessa vanhenemisessa tarkastellaan ikääntyvän ihmisen ja hänen ympäristönsä tai yhteisönsä välisiä suhteita ja niiden muutoksia (Vallejo Medina ym. 2006, 29). Se on kyky toimia vuorovaikutuksessa aikaan ja paikkaan orientoituneena (Pääkkönen, 2009, 25). Vanhan ihmisen määritelmä tulee yhteiskunnalta, ja tästä näkökulmasta tarkasteltuna vanheneminen on sosiaalista. Ihminen voi kuitenkin omalla käyttäytymisellään vahvistaa tai kumota tiettyjä ikäodotuksia. Vanheneminen on

kokonaisvaltainen muutos, jota voidaan katsoa monista eri näkökulmista. Erilaiset elämänmuutos- ja vuorovaikutusteoriat ovat yksi tapa kuvata sosiaalista vanhenemista. (Vallejo Medina ym. 2006, 29–30.)

Ikääntyneiden pahimpia lamaajia ovat yksinäisyys ja tarpeettomuuden tunne. Hyvä keino aktivoida aivoja onkin sosiaaliset kanssakäymiset. Se vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin positiivisesti. Olisikin hyvä, että kotona asuvia monisairaita ja huonokuntoisia ikääntyneitä voitaisiin hakea kotoa päiväkerhoihin ja erilaisiin aktiviteetteihin. Henkiseen vireyteen heijastuu myös hyvä fyysinen kunto. Usein toimintakyvystä riippuu myös ikääntyneen sosiaalisen kanssakäymisen määrä. Elämäntapana tulisi olla säännöllinen liikkuminen pienestä pitäen. (Sulkava, 2007.)

Sosiaalisen toimintakyvyn muutoksiin on useimmiten syynä muutokset ikääntyneen ympäristöoloissa, vaikka ikääntyneen sosiaaliset taidot eivät olisi samanaikaisesti heikentyneet. Sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa iäkkäät pystyvät muita paremmin sovittamaan käyttäytymisensä muiden mukaan sekä kykenevät myös kontrolloimaan tunteitaan paremmin. Kuitenkin sosiaaliset tilanteet ja kanssakäymistilanteet toisten ihmisten kanssa vähenevät iän karttuessa. (Airila, 2007, 10.)

Sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemisen syinä voivat olla biologiset vanhenemismuutokset, sairaudet, liian vähäinen toiminta tai ympäristötekijät. Esimerkiksi virikkeetön laitosympäristö, mielekkään toiminnan puute ja liian alistava ilmapiiri heikentävät psykososiaalista kyvykkyyttä sekä alentavat mielialaa ja omanarvontunnetta. Usein iäkäs ihminen joutuu "noidankehään", jossa sairaus on aiheuttanut liikuntakyvyn heikkenemisen, mikä heikentää suorituskyyä, ja suorituskyyvyn heikkeneminen johtaa masentuneisuuteen ja virikkeiden puutokseen. Masentuneen iäkkään on entistä vaikeampi tarttua virikkeisiin. Henkistä suorituskyyä voidaan tukea osallistuvalla ja älyllisellä toiminnalla. Se tarjoaa myös elämälle merkitystä ja sisältöä. Suorituskyyä vahvistavia tekijöitä ovat esimerkiksi henkisten toimintojen jatkuva käyttö, älylliset harrastukset, uuden oppiminen, mielekäs toiminta, sosiaalinen osallistuminen, kaikkien aistien käyttö sekä elämykset ja kokemukset (Airila, 2007, 9–10).

2.5 Ikääntyneen toimintakyvyn edistäminen

Toimintakyky on ihmisen selviytymistä vähintäänkin itseään tyydyttävällä tavalla jokapäiväisessä elämässä ja omassa elinympäristössään. Toimintakyvystä puhuttaessa puhutaan siis esimerkiksi liikkumisesta, itsestään ja kodista huolehtimisesta, sydän- ja verenkiertoelimistön tai aistien toiminnasta, opiskelemisesta tai työskentelemisestä. Yksilön terveydentila, muut yksilölliset ominaisuudet sekä ympäristön vuorovaikutus määrittää toimintakyvyn. Toisin sanoen toimintakyvyksi voidaan kuvata ympäristön myönteiset ja kielteiset vaikutukset, apuvälinein aikaansaadut parannukset ja niiden lisäksi ihmisen omat luontaiset ominaisuudet. (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma, 2011, 119.)

Ikääntyneet tarvitsevat apua päivittäisissä toimissaan. Heidän toimintakykijensä säilymistä on tärkeä tukea omien elämäntapojensa, mielipuuhiensa ja harrastuksiensa avulla. Heille on tärkeää löytää uusia innostavia toimia, uusia kontakteja ja siten edistää heidän toimintakykyään. (Airila, 2007, 19.) Muistisairaille toimintakyvyn edistämällä on tärkeä tehtävä jäljellä olevien kykyjen ja toimintojen ylläpitäjänä. Se toimii myös itsetunnon ja identiteetin tukijana. Mieluisan toiminnan puute johtaa helposti mielialan ja toimintakyvyn alenemiseen. (Pääkkönen, 2009, 45–46.) Vanhenemiseen liittyy jossakin vaiheessa päivittäisten toimintojen vaikeutuminen, ja lievän toimintakyvyn häiriö voi pahentua vanhuksilla nopeastikin. Toimintakyvyn heikkenemisen taustalla on yleensä yksi tai useampi sairaus, mutta toimintakyky voi heikentyä myös harjoituksen puutteesta. Elinympäristö ja asumisolosuhteet vaikuttavat siihen, miten paljon toimintakyvyn heikkenemisestä johtuvat rajoitukset hankaloittavat selviytymistä arjesta. Kaikkia toimintakyvyn alueita (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen) voidaan edistää erilaisia toimintoja harjoittamalla. (Tilvis, 2009.)

Tavoitteena toimintakyvyn edistämässä on ikääntyneen korkeimman mahdollisen toimintatason palauttaminen ja ylläpito sairauksista ja vammoista huolimatta, sekä siten hänen omatoimisuutensa ja elämänlaatunsa kohentaminen. Ikääntyneiden toimintakyvyn edistämiseen on varattava tarpeeksi aikaa. Ensiarvoisen tärkeää on mahdollisuuksien luominen ja myönteisten asenteiden sekä positiivisten onnistumisen kokemusten säilyttäminen. Toiminnanvajavuuden tarkasteleminen vahvuuksien ja heikkouksien näkökulmasta on konkreettinen keino. Ikääntyneiden toimintakyvyn

edistämässä tulee pyrkiä täsmällisiin tavoitteisiin. Ikääntyneiden näkökulmasta katsottuna tavoitteiden tulisi olla ongelmiin nähden sekä tarkoituksenmukaisia että merkityksellisiä. (Valvanne, 2007b.)

Toimet, työmuodot ja keinot, jotka vaikuttavat ja tukevat fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, ovat toimintakykyä edistäviä toimia. Niiden tarkoituksina on ehkäistä apaattisuutta, masentuneisuutta ja toimintakyvyn ennenaikaista heikentymistä sekä ylläpitää henkistä vireyttä ja omien voimavarojen säilymistä. Erityisen tärkeää toimintakyvyn edistäminen on huonokuntoisille ikääntyneille, joiden henkisen vireyden säilyminen on riippuvainen toisen ihmisen antamasta tuesta ja avusta. Kun aivot saavat paljon virikkeitä, ne pysyvät myös virkeämpinä, ja ikääntyneet jaksavat paremmin osallistua päivittäisiin rutiineihin. (Airila, 2007, 9–10.)

Toimintakykyä edistävällä toiminnalla on ihmisen eri osa-alueita tukevia tavoitteita. Psyykkisiä tavoitteita ovat kognitiivisella alueella aivotoiminnan aktivoiminen (muisti, keskittyminen, havainnointi) sekä omien kykyjen ja taitojen rohkaiseminen. Tunnealueen tavoitteina ovat itsetunnon tukeminen (onnistumis- ja pystymiskokemukset), itsensä toteuttamisen tukeminen, tunnetilojen purkamisen ja käsittelemisen auttaminen, elämään sisällön tuominen sekä mielen virkistäminen. Sosiaalisia tavoitteita ovat sosiaalisten taitojen lisääminen, vuorovaikutuksen helpottaminen, uusiin ihmisiin tutustuminen, kuulluksi tulemisen kokeminen, yhdessäolosta nauttiminen sekä mahdollisuus kuulua johonkin ryhmään. Fyysisiä tavoitteita ovat liikuntakyvyn säilymisen tukeminen, sekä päivittäisessä elämässä tarvittavien taitojen säilyminen. (Airila, 2007, 10.)

Toimintakykyä edistävien toimintatuokioiden lähtökohtana on asiakas itse, ja ne ovat tavoitteellisia ja kuntouttavia ajankulun lisäksi (Airila, 2007, 11; Pääkkönen, 2009, 45). Sosiaalinen aktiivisuus estää tunnetta eristäytyneisyydestä ja vieraantumisesta. Tuokioiden tavoitteena on edistää olemassa olevia taitoja ja kykyjä sekä lisätä voimavaroja ja luoda onnistumisen kokemuksia. Toimintatuokiot tuovat ikääntyneille hyvän olon ja mielen. (Pääkkönen, 2009, 45.) Suunnitelmallisilla toimintatuokioilla pyritään ehkäisemään ikääntyneiden syrjäytymistä ja yksinäisyyden tunnetta (Tilvis, 2009).

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyömme tarkoituksena on edistää ikääntyneiden toimintakykyä pitämällä heille kolmen kerran toimintakykyä edistävät toimintatuokiot. Toiveenamme on, että tuokiot jatkuisivat säännöllisenä toimintana Koivupihan palvelukeskuksen hoitajien pitämänä palvelukeskuksen asukkaille. Toimintatuokioissa käytimme menetelminä tuolijumpaa, askartelua ja muistelua. Pyrimme siihen, että asukkaiden osallistuminen toimintatuokioihin olisi mahdollisimman vaivatonta.

4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö ammatillisessa kentässä tavoittelee käytännön toiminnan suunnittelua, järjestämistä, järjeistämistä, ohjeistamista ja opastamista. Opinnäytetyön toteutustapana voi olla esimerkiksi kansio, vihko, opas tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen, 2003, 9.) Me teimme toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusimme tehdä työn, jossa voisimme käyttää omia vahvuksiamme hyväksi ja missä olisi mukana sekä toimintaa että se hyödyntäisi kohderyhmäämme. Kohderyhmänämme olivat Koivupihan palvelukeskuksen asukkaat, ikääntyneet. Opinnäytetyömme idea tuli Vanhus Kaste II -hankkeen (1.10.2010 - 31.10.2012) Itä-Suomen kehittäjältä Maria Haaralalta.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kannalta on hyvä muistaa, että Suomen väestö on, kuten edellä on jo todettu, ikääntymässä. Tämä tuo haasteita hoitotyöhön muun muassa ikääntyneiden toimintakyvyn heiketessä. On myös hyvä tietää, millaisia kohdehenkilömme ovat fyysisiltä ominaisuuksiltaan, sen takia meidän on selvitettävä, mitä fyysisiä muutoksia ihmiselle tapahtuu vanhenemisprosessissa. Fyysinen vanheneminen asettaa erilaisille toiminnoille rajoitteita, ja näiden rajoitteiden etukäteen selvittäminen ja tiedostaminen ovat tärkeitä hoitotyön kannalta. Myös aistin muutokset vaikuttavat moniin päivittäisiin toimintoihin, ja opinnäytetyömme kannalta meidän on siksi tärkeätä ottaa huomioon muutosten vaikutus ihmisen toimintaan.

Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeitä, että käytännön toteutus ja sen raportointi yhdistyvät tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamistapa on aiheesta riippuen selvityksen tekeminen. Tapahtuman järjestämisestä opinnäytetyöraportissa tulee kertoa ohjelmasta sekä sitä koskevista valinnan mahdollisuuksista. Ohjelman suunnittelu- ja tuotantoprosessi on hyvä kuvata täsmällisesti. (Vilka & Airaksinen, 2003, 55.)

Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa on arvioitava ainakin seuraavia kolmea kohtaa. Ensimmäinen arvioinnin kohde on opinnäytetyön idea, johon voidaan lukea aihepiirin tai idean kuvaus, asetetut tavoitteet, tietoperusta sekä kohderyhmä. Toinen arvioinnin kohde on työn toteutustapa. Tähän katsotaan kuuluvan aineiston kerääminen ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi. Toiminnan järjestämisessä käytännön järjestelyiden onnistuminen liittyy suoranaisesti toteutustavan arviointiin. Kolmas arvioinnin kohde on oma arvio raportoinnin prosessista sekä opinnäytetyön kieliasu. Nämä asiat tulee selvittää ymmärrettävästi ja täsmällisesti opinnäytetyön raportointiosuudessa. (Vilka & Airaksinen, 2003, 154, 157, 159.)

Tässä opinnäytetyössä toimintamuotona on pienryhmätoiminta. Ikääntyneille se on suositeltava toimintamuoto (Airila, 2007, 19). Pienryhmä käsitteenä tarkoittaa sitä, että ryhmätoimintaan osallistuu 2–10 henkilöä (Kataja, Jaakkola & Liukkonen, 2011, 15). Opinnäytetyössämme valitsimme pienryhmän toimintamuodoksi, koska pienryhmätoimintaa suunniteltaessa pystytään paremmin huomioimaan kaikkien osallistujien fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset kyvyt. Pystymme suunnittelemaan pienryhmät, jotka soveltuvat kaikille siihen osallistuville ikääntyneille ja ovat kaikkien ikääntyneiden toimintakykyä huomioivia. Pienryhmätoimintamuodossa on esimerkiksi helpompi tarkastella ja puuttua ikääntyneiden osallistumiseen toiminnan aikana, heidän osallistumissuorituksiinsa, virheliikkeisiinsä sekä sosiaalisiin taitoihinsa.

Pienryhmätoiminta auttaa ikääntyneiden voimien säilyttämisessä, jos he pystyvät osallistumaan siihen säännöllisesti (Airila, 2007, 10). Ikääntyneelle pienryhmä toimintamuotona on parempi silloin, kun hänellä on esimerkiksi keskittymishäiriöitä isossa ryhmässä muun muassa muistisairauden vuoksi. Muistisairaiden pienryhmän kokoontumistila on ennalta sovittu, aina sama tila, joka on joka kerran samannäköinen ja ulkopuoliset häiriötekijät on minimoitu tästä tilasta pois. Kun muistisaira

ryhmäläiset pääsevät joka kerta samannäköiseen tilaan, aina samana sovittuna aikana, se auttaa heitä hahmottamaan mistä ryhmässä on kysymys. Pienryhmän ohjaaminen muistisairaille on vaativampaa, kuin ei-muistisairaille. Muistisairaiden ryhmässä ohjaajan tehtävänä on ryhmän aktiivinen koollekutsuminen ja eteenpäin vieminen. (Aavaluoma & Kyrölä, 2003, 90–93.)

Jotta pienryhmä toimintatuokiot onnistuvat mahdollisimman hyvin, ikääntyneet on valittavat tarkasti heidän fyysisten ja henkisten kykyjensä mukaan. Näin voidaan uskoa ja pyrkiä varmistamaan, että he osallistuvat pienryhmätoimintatuokioihin kaikilla kokoontumiskerroilla. (Airila, 2007, 10.) Meidän pienryhmämme on avoin täydentyvä ryhmä siten, että toivomme samoja osallistujia joka kerta, mutta jos joku heistä jostakin syystä ei pääse osallistumaan, otamme hänen tilalleen toisen ikääntyneen.

5 Opinnäytetyön suunnittelu

5.1 Toimintaympäristön kuvaus

Toimintaympäristönämme on Koivupihan palvelukeskus. Palveluasuminen on sosiaalitoimen alainen lakisääteinen palvelu. Se on toteutettavissa kunnan, säätiön, järjestön, yrityksen tai yksityisen palveluntarjoajan kautta. Palveluasuminen on mahdollista järjestää palvelukeskuksessa, ryhmäkodissa, yksittäisissä asunnoissa tai asumisryhmissä. Oma asuinhuone ja kylpyhuone tai kokonaan oma asunto kuuluvat palveluasumisen vähimmäisvaatimukseen. Asukas voi vuokrata tai omistaa asunnon, jonka kustannuksista hän vastaa itse. (Lahti, 2012, 22–23.)

Koivupihan palvelukeskuksen toiminnan tavoitteena on, että asukas saa inhimillistä kohtelua, oikea-aikaista, sujuvaa, asiantuntevaa ja avuntarpeitaan vastaavia hoivapalveluita. Koivupihan palvelukeskuksessa pyritään siihen, että asukas sopeutuu palvelukeskuksen yhteisöelämään ja pystyy asumaan siellä mahdollisimman pitkään. Kuolevaa potilasta kohdellaan arvokkaasti ja hän saa hellää huolenpitoa. Omaisia tuetaan tarvittaessa, ja he saavan mahdollisimman hyvän kokemuksen omaistensa hoidosta. Henkilörakenteen paino Koivupihan palvelukeskuksessa on lähihoitajissa,

joista kaikki hoitajat ovat yksilövastuisia hoitajia. (Seppänen, 2012a, 3, 21–22.) Yksilövastuinen hoitaja tarkoittaa sitä, että hoitaja on vastuussa yksilöstä / asukkaasta / potilaasta eli hoito on yksilö- / potilas- / asukaskeskeistä, kokonaisvaltaista hoitoa. Tässä hoitomuodossa hoitajan vastuu ja potilaan yksilöllisyys korostuvat. (Kassara ym. 2006, 51.) Asukkaan hoivan suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista vastaa asiantunteva hoitaja, joka huolehtii myös asukkaan hoidosta kokonaisvaltaisesti, huomioiden asukkaan ilmaisemat tarpeet. (Seppänen, 2012a, 3, 21–22).

Koivupihan palvelukeskuksessa olevan omahoitajajärjestelmän mukaisesti omahoitaja on asukkaan asiantuntija, joka huolehtii hoidon jatkuvuudesta tiedottaen, kirjaten ja järjestäen asukkaan asioita omaisten kanssa. Vastaava hoitaja toimii asukkaiden hoidon apuna, hoivatyön kehittämisen esikuvana, näyttäen suuntaa, ohjaten, kannustaen, olemalla tutkimusprojektien vetäjä sekä arvioimalla hoitotyön vaikuttavuutta palvelukeskuksessa muun henkilökunnan kanssa. Siellä korostetaan erityisesti vastuullisuuden periaatetta. Muita toimintaa ohjaavia eettisiä arvoja ovat itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus, osallisuuden periaate, yksilöllisyys ja turvallisuus. Koivupihan palvelukeskuksessa itsemääräämisoikeus toteutuu asukkaan kohdalla niin, että hän pystyy tekemään valintoja itse ja saa päätöksen tekoja varten tukea. Itsemääräämisoikeutta edistetään voivavaroja tunnistamalla, vahvistamalla ja käyttämällä. Osallisuuden periaatteessa ylläpidetään ja edistetään sosiaalista toimintakykyä sekä turvataan sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Yksilöllisyydessä pyritään antamaan vapaus ja valinnanmahdollisuus asukkaalle. Koivupihan palvelukeskuksessa asukkaille pyritään luomaan fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö. (Seppänen, 2012a, 3, 21–22.)

Koivupihan palvelukeskuksen yksikössä asukaspaikkoja on 53, joista 13 on lyhytaikaispaikkoja, ja loput 40 ovat vakituisia asukaspaikkoja. Asukkaiden kuntoisuus vaihtelee täysin ilman apuvälineitä liikkuvista aina saattohoitoon asti. Hoitohenkilökunnasta kaksi on sairaanhoitajaa, 22 lähihoitajaa ja yksi asumispalveluvastaava. Yhteensä hoitohenkilökuntaa on siis 25 henkilöä. Toteutamme toimintatuokiomme Alatuvassa, jossa toisella osastolla on 14 asukaspaikkaa ja toisella osastolla 11. (Seppänen, 2012b.) Toimintatuokiomme toteutuu Alatuvan Viherhuoneessa, jossa on mahdollisuus kiireettömään, rauhalliseen toimintaan. Viherhuone on suljettu huone, jonne ikääntyneiden on helppo tulla molemmilta

osastoilta sen ollessa keskellä molempia osastoja. Viherhuoneessa on mahdollista toteuttaa monenlaisia toimintatuokioita. On mahdollisuus esimerkiksi musiikin kuunteluun, askarteluun ja jumppaan.

5.2 Toimintatuokioihin osallistujat

Kävimme tutustumassa Koivupihan palvelukeskukseen sekä ikääntyneisiin 8.3.2013, jolloin saimme selville heidän toimintakykyään sekä mielenkiinnon kohteitaan toimintatuokioihin. Kävimme vielä 19.8.2013 tutustumassa ikääntyneisiin, jotka hoitajat olivat meille valinneet toimintatuokioita varten. Toimintatuokioihimme osallistui noin viisi ikääntyvää palvelukeskuksen asukasta, jotka olivat pääosin muistisairaita ikääntyneitä. Keski-ikänsä ikääntyneet olivat 82-vuotiaita.

Ensimmäisessä toimintatuokiossa osallistujina oli yksi mies ja viisi naista. Miehellä ei ollut apuvälineitä käytössään, neljällä naisella oli rollaattori ja yhdellä naisella oli käytössään pyörätuoli. Ikääntyneet olivat aikalailta samalla tasolla toimintakykynsä mukaan psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Kaikki ikääntyneet olivat paikkaan ja aikaan orientoituneita.

Toisessa toimintatuokiossa osallistujina oli yksi mies ja kolme naista. Miehellä oli kävelykeppi käytössään, kahdella naisella oli rollaattori, ja yhdellä naisella ei ollut apuvälineitä lainkaan käytössä. Ikääntyneet olivat paljon apua ja ohjausta tarvitsevia. Yhtä ikääntynyttä lukuun ottamatta heitä piti ohjata, kannustaa ja motivoida tuokion kuluessa. Sosiaalinen kanssakäyminen onnistui hyvin kaikilta ikääntyneiltä.

Kolmannella kerralla osallistujina oli kolme miestä ja kaksi naista. Ikääntyneiden toimintakyky oli huonompi kuin muilla kerroilla. Suurimmalla osalla ikääntyneistä oli jokin apuväline käytössä. Yhdellä miehellä oli rollaattori, yhdellä miehellä kävelykeppi, ja yhdellä naisella oli käytössään pyörätuoli. Lisäksi yhdellä miehellä ja yhdellä naisella ei ollut apuvälineitä lainkaan. Psykkiseltä toimintakyvyltään ikääntyneet olivat hieman hitaita, ja heitä piti paljon kannustaa ja motivoida toimintaan osallistumiseen.

6 Toimintatuokioissa käytettävät menetelmät ja niiden toteutus

6.1 Toimintatuokioiden kulku

Toimintatuokioiden yhteiseksi teemaksi valitsimme syksyn ja toteutimme toimintakykyä edistävät toimintatuokiot syyskuussa, 5.9., 13.9. ja 19.9.2013. Materiaalit tuokioihin saimme Koivupihan palvelukeskuksesta sekä luonnonmateriaalit keräsimme itse luonnosta. Tuolijumppaan otimme syksyistä musiikkia, askartelun aikana oli tilaa vapaalle keskustelulle ja muistelussa muistelimme syksyisiä asioita. Idean toimintatuokioiden kulun rakenteesta saimme Verkkoniemen & Andreevin oppaasta Iloa arkeen toiminnallisilla menetelmillä.

Aloituksessa ensimmäisellä kerralla erityisesti ja myös muillakin kerroilla esittelemme itseämme ja kerromme, että mitä tulemme tekemään. Pyydämme ikääntyneitä esittelemään itsensä haluamallaan tavalla. Kerromme mikä on tämän kerran aiheemme.

Toiminta vaiheessa aloitamme toimintatuokiot näyttämällä mallia mitä sillä kertaa teemme, kannustamme ja ohjaamme ikääntyneitä lähtemään rohkeasti mukaan toimintaan. Toiminnalle on varattu aikaa noin 40 minuuttia. Toivomme hoitajien/hoitajan osallistuvan toimintaan meidän mukanaamme.

Lopetus vaiheessa kokoamme aikaan saamamme päällimmäiset ajatukset, muistelut, tunteet ja tuotokset vielä yhteen. Muistelussa esimerkiksi mietimme, mitkä muistot jäivät päällimmäisenä mieleen ja mitä kerrasta jäi mieleen. Pyydämme ikääntyneiltä sekä hoitohenkilökunnalta palautetta.

6.2 Tuokioissa käytettävien menetelmien valitseminen ja tuokioiden suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa otimme selvää eri tavoista edistää ikääntyneiden toimintakykyä. Osallistuimme molemmat tasapuolisesti toimintatuokioiden suunnitteluun ja esivalmisteluun. Suunnittelimme ja valmistelimme tuokiot yhdessä. Tämän opinnäytetyön toimintatuokioiden menetelmiksi valitsimme tuolijumpan, askartelun ja muistelun toimintakyvyn edistämisen muodoiksi. Toiveenamme oli, että tuokiot

jatkuisivat säännöllisenä toimintana Koivupihan palvelukeskuksen hoitajien pitäminä palvelukeskuksen asukkaille. Toimintatuokioissa käytimme liikuntana tuolijumppaa ja käsillä tekemisenä askartelua. Pyrimme siihen, että asukkaiden osallistuminen toimintatuokioihin olisi mahdollisimman helppoa. Pidimme heidän toimintakykyjään vastaavat tuokiot tutustumalla etukäteen ikääntyneisiin ja suunnittelemalla tuokiot harkiten heidän toimintakykyjen mukaan. Pyrimme siihen, etteivät tuokiot ole liian haastavia tai liian helppoja ikääntyville. Valitsimme toimintatuokioiden temaksi syksyn vuodenajan takia. Ajattelimme syksyn tuovan ikääntyneille muistoja mieleen sekä luonnonmateriaaleista tulevien hajujen mukana että ajatuksena ulkona olevasta syksyisestä säästä.

Valitsimme opinnäytetyössämme ensimmäiseksi menetelmäksi tuolijumpan, koska halusimme antaa ikääntyneille positiivisia, mielekkäitä liikkumiskokemuksia, jotka kannustaisivat heitä liikkumaan. Valitsimme siihen liikkeet (liite 1), jotka tukivat ikääntyneiden toimintakykyä. Liikunta lisää lihasvoimaa ja parantaa tasapainoa iäkkäänäkin (Pääkkönen, 2009, 47). Hoitajan työtä helpottaa, kun ikääntyneen voimat karttuvat ja oma toimintakyky edistyy liikunnan avulla (Pääkkönen, 2009, 47). Liikunta on vaikuttavaa kaikenikäisillä lähes kaikissa sairauksissa, eikä sen aloittaminen ole koskaan liian myöhäistä. Tuolijumppa on fyysisen harjoituksen lisäksi myös mielen virkistystä. Hartioiden kohotus korvia kohti aktivoi hartiaseudun lihaksia, se on hyvä ja rentouttava liike hartioihin. Keppiin ja rollaattoriin nojatessa hartiat jännittyvät ja tämä liike auttaa hartioiden rentoutukseen. Myös hartioiden pyöritys on hyvä vilkastuttamaan verenkiertoa. Eteenpäin nyrkkeily on lihaskestävyysharjoitus, joka parantaa rintarangan liikkuvuutta. Nyrkkeillessä voi kuvitella karkoittavansa pahat ajatukset pois, mikä kohentaa mielenvireyttä. Käsien ylös nostaminen parantaa olkanivelen liikkuvuutta sekä lihaskestävyyttä ylävartalossa. Jalkojen liu'uttaminen lattiaa pitkin ylläpitää nivelliikkuvuutta jaloissa. Erilaiset tuntoaistin harjoitukset ovat olennainen osa tuolijumppatuokiota, ja myös mielikuvia luomalla helpotetaan ikääntyneiden osallistumista jumppaan. Kun liikkumiskokemukset muistuttavat ikääntyneille positiivisista ajatuksista liikkumista kohtaan, heidän liikkumismotivaationsa kasvaa ja he haluavat liikkua enemmän. Kun ikääntyneet liikkuvat mielellään, heidän toimintakykynsäkin paranee, ja he jaksavat paremmin suorittaa päivittäisiä toimiaan. Ikääntyneiden on parempi olla istuma-asennossa kuin makuu-asennossa, koska se nostaa vireystasoa ja vilkastuttaa verenkiertoa. (Hjelt, 2013.)

Myös ikääntyneen elämän mielekkyys ja omatoimisuus paranevat, mikä johtaa siihen että hoitajan fyysinen työtaakka kevenee. Tämän takia olisi erittäin tärkeätä, että ikääntyneillä olisi mahdollisuus liikuntaan esimerkiksi tuolijumpan muodossa sekä heitä kannustettaisiin siihen osallistumiseen. Ikääntyneitä tulisi rohkaista liikkumaan silloinkin, kun huimauksen tunne, väsymys, hengenahdistus ja katkokävely tuntuvat vaikeilta esteiltä. Päivittäin tulisi harrastaa kävelyä, kyykistymistä, portaissa liikkumista sekä yläraajojen monipuolista käyttöä eli toimintoja, joiden heikentyminen johtaa nopeasti ulkopuolisen avun tarpeeseen. Liikunnan tulisi tarjota myös ikääntyneille toimintaa ja elämyksiä sekä tuntua mielekkäältä. Ikääntyneille hyvin soveltuvia liikunnan muotoja ovat kävely ja kotivoimistelu. (Tilvis, 2009.)

Toinen menetelmä oli askartelu. Valitsimme sen, koska ajattelimme askartelun tuovan mielekästä sosiaalista kanssakäymistä ikääntyneille, aktivoivan ikääntyneiden aivotoimintaa sekä edistävän heidän hienomotorisia taitojaan. Työterveyslaitoksen vanhemman tutkijan ja Helsingin yliopiston professorin Minna Huotilaisen mukaan käsillä tekemisellä on positiivisia vaikutuksia aivotoimintaan kuten aivojen aktivoimiseen, muistin hoitamiseen sekä oppimisen edistämiseen. Käsillä tehdessä materiaalit stimuloivat aivojen tuntojärjestelmää voimakkaasti. (Hiekkala, 2012.) Valitsimme askarteluun sellaiset mallit, jotka olisivat mahdollisimman helppoja että kaikki ikääntyneet pystyvät niihin osallistumaan, mutta eivät kuitenkaan liian helppoja. Käsillä tekemisen on oltava yksinkertaista, tuttua, mielekästä ja monipuolista, niin silloin aivot toimivat parhaiten erilaisissa tilanteissa. Parasta olisi tehdä molemmilla käsillä, koska se aktivoi molempia aivopuoliskoja ja parantaa niiden yhteistyötä. (Kuismin, 2013.) Halusimme, että askartelut tuovat ikääntyneille miettimistä ja muistelua: siis aktiivista aivotoimintaa ja muistelemista esimerkiksi, miltä siili näyttää.

Viimeiseksi menetelmäksi valitsimme muistelun, koska omien kokemustemme perusteella ikääntyneillä on aina paljon kerrottavaa. Halusimme mahdollistaa heille tällä tavoin mahdollisuuden keskustella ja muistella lapsuuden ja nuoruuden muistoista. Muisteleminen aktivoi ikääntyneet keskustelemaan, se herättelee muistia ja aivotoimintaa, kohentaa mielialaa ja on mukava yhdessäolon muoto (Airila, 2007, 43). Ryhmässä tapahtuva muistelu voi olla joko spontaania ilman mitään erityistä etukäteen suunniteltua aihetta tai etukäteen suunniteltu tema aiheesta (Airila, 2007, 43). Muistelun teemat voivat edetä siten kuin vetäjä itse suunnittelee tai haluaa, esimerkiksi

lapsuudesta vanhuuteen, entisajasta nykypäivään, tai vaihtoehtoisesti ryhmäläisten valitsemien eri aiheiden mukaisesti (Airila, 2007, 43). Mahdollisimman konkreettiset aiheet ovat eduksi, ja niitä voivat olla esimerkiksi lapsuuden leikit, nuoruuden huvittelut tai entisajan pyykinpesu, ei siis yleisesti esimerkiksi nuoruus tai entisaika (Airila, 2007, 43). Muistelun tehtävänä meidän opinnäytetyössämme on ikääntyneiden toimintatuokiossa tuoda mielekkäitä kokemuksia ikääntyneille menneiden hyvien asioiden muistelemisesta. Muistelu auttaa heitä stimuloimaan muistitoimintojaan, tuonnistumisen kokemuksia ja hyväksyntää. Muistelutuokiossa käytetyt muistelukortit olivat osittain valmiina Koivupihan palvelukeskuksessa ja osan teimme itse. Sananlaskut (liite 4) olimme valinneet Koivulan Arvon ansaitsette – ikäihmisten ohjaajan virikekirjasta.

Ohjaajan tulee olla kannustava ja turvallisuuden tunnetta luova, kun ryhmän osallistujat ovat tuntemattomampia (Kataja ym. 2011, 27). Molemmat kannustimme ikääntyneitä toimintatuokioissa ja rohkaisimme kaikkia osallistumaan. Pyrimme toimintatuokioissa sekä ilmapiirin olevan turvallinen ja mukava että osallistumisen helppoa. Ohjaajina olimme tasavertaisia, luontevia ja ohjaajina huomioimme ikääntyneiden sosiaaliset, fyysiset ja psyykkiset kokonaisuudet. Tuokioiden toteutus meni siten, että toinen aloitti ja alusti tuokion, yhdessä ohjasimme toimintaosuuden, ja toinen lopetti tuokion.

6.3 Ensimmäinen toimintatuokio

Esivalmisteluvaiheessa valmistelimme tuolijumppaan tuolit, niin että ne olivat ikääntyneille sopivia ja tuolijumpan suorittaminen onnistui tuoleilta. Olimme laittaneet tuolit ympyrään valmiiksi tuolijumppaa varten. **Aloituvaiheessa** olimme ympyrässä istumassa tuoleilla ja esittelimme itsemme ikääntyneille kertomalla oman nimemme. Kerroimme, mistä tulemme, mitä tulemme tekemään ja kuinka monta toimintatuokiota tulemme pitämään heidän kanssaan. Kävimme nimikierroksen, jotta tiedämme, ketkä olivat osallistujina ja ohjeistimme tämän kerran tuolijumpan toiminnan. Toivotimme jokaisen henkilökohtaisesti tervetulleeksi mukaan ryhmään.

Toimintavaiheessa etenimme niin, että tuolijumpan taustalla soi Syksyn aika -levyltä musiikkia (Kallioranta & Tharmaratnam, 2006). Aluksi tunnustelimme erilaisia luonnon syksyisiä materiaaleja ja annoimme kaikille ikääntyneille molempiin käsiin yhden

Marja-aronian lehdet inspiroimaan ja tuomaan syksyistä tunnelmaa. Syksyn materiaaleina meillä oli kanervan varpuja, pihlajanmarjaterttuja, tammenterhoja, kaarnanpaloja, pieniä koristeomenia ja kuusen sekä männyn käpyjä. Rohkaisimme tunnustelun lisäksi ikääntyneitä haistelemaan syksyisiä materiaaleja. Yksi ikääntynyt kertoi männynkävyn pistelevän hänen käsiään. Toinen ikääntynyt ihmetteli: ”Tältäkö se kanerva tuntuikin”. Kolmas ikääntynyt totesi: ”Tämä omena tuoksuu omenalta ja tuntuu kovalta!” Kysyimme, milloin ikääntyneet olivat viimeksi näitä materiaaleja tunnustelleet ja haistelleet. Vastauksen saimme eräältä ikääntyneeltä ”Kauanhan siitä on”. Marja-aronian lehdistä yksi ikääntynyt kysyi: ”Mitä ne nämä ovat?”. Kun kerroimme vastauksen, hän sanoi: ”Ai, tältäkö ne näyttävät, kauniita!” Liikkeitä (liite 1) teimme noin 40 minuuttia niin, että näytimme, miten liikkeet tehdään ja ikääntyneet seurasivat perässä. Kannustimme ikääntyneitä osallistumaan tuolijumppaan ja rohkaisimme heitä jatkamaan loppuun asti. Hoitajakin osallistui liikkeiden tekemiseen ja kehui, kuinka liikkeet tekivät hyvää hänelle itselleen.

Hoitajan palautteen mukaan liikkeet oli tuolijumpassa valittu hyvin, niin että ne sopivat kaikille osallistujille. Ikääntyneet olivat tyytyväisiä, ja heillä olisi halukkuutta osallistua tämältyyppisiin jumppiin toistekin. Hoitajan mielestä musiikkia olisi voinut soittaa kovempaa. Kuitenkin ikääntyneiltä kysyttäessä ennen tuolijumpan aloitusta musiikki oli heidän mielestään tarpeeksi kovalla. Musiikki oli syksyistä tunnelmaa tuovaa, ja Marja-aronianlehtien avulla ikääntyneet pääsivät syksyiseen tunnelmaan sekä ne toivat lisäksi aistivirikkeitä.

Kaikilla tuolijumpan osallistujilla itsenäinen suorittaminen onnistui hyvin, mutta välillä osa tarvitsi erityistä huomiota ja kannustusta. He pystyivät kaikki osallistumaan tuokioon omien rajoitteidensa mukaisesti, keskustelemaan tuolijumpasta eikä heillä ollut psyykkisesti suuria rajoitteita, jotka olisivat vaikuttaneet heidän osallistumiseensa. Tuolijumppaan osallistuvat ikääntyneet osallistuivat innokkaasti, vaikka aluksi eivät muistaneet toimintatuokiota.

Yksi ikääntynyt tuli tuokioon itkien, mutta kannustuksen ja erityishuomion motivoimana osallistui liikkeiden tekemiseen ja tuli iloiseksi tuokioon osallistuessaan. Loppua kohden hän näytti hieman väsyneeltä, mutta kannustuksen avulla suoritti liikkeet loppuun asti. Pari osallistujaa olivat innostuneita juttelemaan keskenään, joten

liikkeiden teko välillä unohtui. Muistuttamisesta he jatkoivat reippaammin tekemään liikkeitä. Yksi ikääntynyt oli hyväkuntoinen ja treenaava, hän nousi ylös tehostamaan liikkeitä. Hän kertoi kuntoilevansa joka viikko ja sanoi: ”Jos vain tällaisia järjestetään, niin minä tulisin oikein mielelläni!”

Lopetusvaiheessa kyselimme ikääntyneiltä tuokiosta, mitkä olivat heidät päällimmäiset ajatuksensa ja tunteensa tuokiosta sekä kiitimme jokaista henkilökohtaisesti ryhmään osallistumisesta. Monet ikääntyneet olivat halukkaita tulemaan liikuntatuokioihin, jos sellaisia vielä järjestetään. Yksi ikääntynyt totesi: ”Aika yhdentekevää oli ollut tuokioon osallistuminen”. Hän oli kuitenkin osallistunut hyvin kannustettuna, oli nauttinut saamastaan huomiosta sekä tuli seuraavalla kerralla uudestaan. Lähes kaikki ikääntyneet jäivät tuolijumpan jälkeen seurustelemaan mielellään muiden kanssa. Juttelimme heidän ammateistaan ja nuoruudestaan. Yksi ikääntynyt kertoi: ”Minä olin veturin kuljettaja. Ajelin junalla Venäjälle asti.” Muiden ikääntyneiden ammatteja olivat olleet muun muassa konduktööri, piika ja maatalon emäntä. ”Meidän piti herätä joka aamu lypsyllä auringon noustessa. Ei siinä paljoa lomailtu”, kertoi maatalon emännän ammatissa ollut ikääntynyt. Lopuksi autoimme ikääntyneet takaisin heidän päiväskareisiinsa.

Olimme käyneet tutustumassa ikääntyneisiin ennen toimintatuokioita ja saaneet käsityksen heidän toimintakyvystään. Kyselimme ikääntyneiltä ja hoitajilta, jotka toimintatuokioon osallistuivat, miten olimme suoriutuneet tuokioiden pitämisestä. Pyysimme hoitajilta myös kirjallista palautetta toiminnastamme ja toimintatuokioiden tukemisesta ikääntyneiden toimintakyvyn edistämiseksi.

6.4 Toinen toimintatuokio

Esivalmisteluvaiheessa olimme valmistelleet askartelutuokion laittamalla valmiiksi pöydät ja tuolit oikeille paikoilleen, etsimällä oikeat välineet askartelutuokioon, laittamalla luonnonmateriaalit esille helposti otettaviin kuppeihin, sekä pahvin palaset jokaisen pöydälle odottamaan ikääntynyttä. Luonnonmateriaaleina meillä oli mukanaamme havunneulasia. **Aloitusvaiheessa** olimme pöydän ääressä istumassa tuoleilla ja esittelimme itsemme ikääntyneille kertomalla oman nimemme ja mitä tulemme tekemään tällä kertaa. Kävimme nimikierroksen, jotta tiesimme, ketkä olivat osallistujina. Kertasimme, mitä olimme tehneet edellisellä kerralla ja ohjeistimme tämän

kerran askartelun toiminnan. Toivotimme jokaisen henkilökohtaisesti tervetulleeksi mukaan ryhmään.

Toimintavaiheessa aloitimme askartelemalla siilin (liite 2, kuva 1), mallina meillä oli itse suunnittelemamme siili. Siilin tekeminen aloitettiin niin, että ikääntyneet leikkasivat siilin paperista ääri viivoja pitkin. Sen jälkeen ikääntyneet liimasivat siiliin havunneulasia piikeiksi. Lopuksi he piirsivät siilille silmät ja nenän. Yksi ikääntynyt tuumasi: ”Mitäs ne siilit oikein syövät?” Pohdimme yhdessä vastausta siilin ruokavalioon. Mietimme myös, mitä siilit tekevät syksyisin. Eräs ikääntynyt kertoi: ”En ole koskaan nähnyt elävää siiliä!” Tähän toinen ikääntynyt vastasi: ”Älä viitti narrata”. Myös me muut ihmettelimme, voiko todella olla näin hassusti käynyt. Pohdittuamme hetken totesimme, että me kaikki muut olemme nähneet elävän siilin. Seuraava askartelumallimme oli karpässieni (liite 2, kuva 2). Ikääntyneet leikkasivat sienen paperista ääri viivoja pitkin ja maalasivat vesiväreillä karpässienen haluamansa värit. Osa liimasi sieneen rypistelmänsä silkkipaperit karpässienen pilkuiksi. Askartelun lomassa muistelimme ja keskustelimme siiliin ja sieneen liittyvistä syksyisistä asioista vapaamuotoisesti. Yksi ikääntynyt tuumasi saatuaan eteensä sienen mallin: ”Tähän sieneenhän voi piirtää luukun, mistä mato kurkistaa ihan niin kuin luonnossakin mato kurkistaa sienestä”. Toinen ikääntynyt keksi: ”Tästä tulee taikasieni, maalaan tämän eri väreillä”.

Askartelun osallistujat kaipasivat enemmän kannustusta ja motivointia kuin tuolijumpassa mukana olleet osallistujat. Heille piti luoda uskoa itseensä ja taitoihinsa, jotta he uskalsivat ruveta askarrella. Yksi askartelun osallistujista tarvitsi vain vähän motivointia. Askartelu sujui hänellä omatoimisesti, ja juttelu onnistui samanaikaisesti. Kaksi osallistujaa tarvitsi eniten ohjausta. Toinen heistä tarvitsi kädestä pitäen yksityiskohtaista ohjausta lähes kaikessa, esimerkiksi siinä, miten vesiväri saadaan paletista paperille sekä saksien käytössä ja havunneulasien liimaamisessa. Välillä hän pystyi itsenäiseen työskentelyyn kannustuksen ja motivoinnin avustuksella. Toisella ikääntyneellä askartelu sujui pienellä avulla. Hienomotoriikassa hän tarvitsi apua, ja saksien käyttö oli kovin työlästä. Häneltä oli vähällä loppua usko kesken, mutta kannustaminen auttoi häntä suorittamaan askartelun loppuun.

Askartelutuokion ainoa mieshenkilö tarvitsi paljon kannustusta omiin taitoihin luottamisessa. Usean kerran hän kertoi, ettei ole taiteellinen, eikä koskaan ole ollut "käsityöihminen", joten hän aikoi lopettaa askartelun kesken. Kannustimme häntä kuitenkin tekemään omien taitojensa mukaan oman näköisensä askartelun. Siihen pöydän toiselta puolelta ikääntynyt tokaisi: "Kaikilla meillä on oma taiteellinen silmä". Kannustaminen rohkaisi häntä askartelemaan loppuun. Hän suoritti askartelun muuten omatoimisesti. Kaikki ikääntyneet osallistuivat keskusteluun askarrellessa. Yhdellä ikääntyneellä keskusteluun osallistuminen keskeytti askartelun, ja uudelleen aloittamiseen tarvittiin kädestä pitäen yksityiskohtaista ohjausta. Muut pystyivät keskustelemaan vapaasti askartelun lomassa ilman oman askartelun häiriintymistä.

Lopetusvaiheessa ikääntyneet viimeistelivät, mitä he olivat tekemässä, ja ihastelimme yhdessä askartelun lopputuloksia. Juttelimme hetken ajan ikääntyneiden kanssa siitä, mitkä olivat heidän päällimmäiset ajatuksensa tuokiosta ja mitä he olivat pitäneet askartelusta. Kaikki olivat tyytyväisiä toteutuksiinsa, myös mieshenkilö, joka oli epäillyt taitojaan. ”Tulipa siitä tosiaan hieno”, hän oli todennut. Osa totesi, että eivät olleet ennen tällaisia askarteluja tehneet, mutta oli ollut kiva tehdä jotain uutta ja erilaista. Autoimme ikääntyneitä käsien pesulle ja lounaalle. Saimme myös palautetta hoitajalta, joka oli ollut mukana tuokiossa. Hänen mukaansa olimme ottaneet hyvin huomioon ikääntyneet ja annoimme yksityiskohtaista ohjausta yhdelle ikääntyneelle, jolla oli vaikeuksia aloittaa askarteleminen.

6.5 Kolmas toimintatuokio

Esivalmisteluvaiheessa olimme valmistelleet muisteluun tuolit, niin että ne olivat ikääntyneille sopivia ja ikääntyneet jaksavat niissä istua muistelun ajan. Olimme laittaneet tuolit ympyrään valmiiksi muistelutuokiota varten. **Aloitussvaiheessa** olimme ympyrässä istumassa tuoleilla ja esittelimme itsemme ikääntyneille kertomalla oman nimemme ja mitä tulemme tekemään heidän kanssaan tällä kertaa. Toivotimme jokaisen henkilökohtaisesti tervetulleeksi mukaan ryhmään. Kävimme nimikierroksen, jotta tiesimme, ketkä olivat osallistujina tällä kerralla. Kertasimme, mitä olimme tehneet edellisellä kerralla ja ohjeistimme tämän kerran muistelun toiminnan.

Toimintavaiheessa toteutimme muistelun niin, että olimme tuoneet mukamme helposti avattavan ja suljettavan kangaspussin, josta ikääntyneet ottivat yksitellen muistelukortin (liite 3). Ikääntynyt luki muistelukortin ääneen (tai me autoimme tarvittaessa) ja vastasi kortin kysymykseen tai pyyntöön. Idean muistelupussille saimme Koivulan Arvon ansaitsette – ikäihmisten ohjaajan virikekirjasta. Annoimme aikaa muistella tapahtumaa ennen sen kertomista ja esitimme lisäkysymyksiä, jos muistoa ei tullut mieleen tai ikääntynyt kertoi muiston harvasanaisesti. Kyselimme muistelukorteista tulleista muistoista muilta ikääntyneiltä aina sen jälkeen, kun ikääntynyt, joka oli sen saanut, oli vastannut kysymykseen tai pyyntöön.

Yksi ikääntynyt osallistui "arasti" muisteluun, ja toinen oli hyvinkin innokas jakamaan muistojaan, etenkin sota-ajalta. Hänen muistonsa olivat pitkiä ja värikkäitä tapahtumia nuoruus- ja sota-ajalta. Hän nautti päästä kertomaan muistoja ja oli tuotteliain ääneen muistelijamme. Hän aloitti muistelemisen kertomalla mieleisen koulumuistonsa siitä, kuinka opettaja laittoi tussarin luokan uuniin ja mitä sitten tapahtui. Muut osallistuivat heiltä kysyttäessä. Kaikki kuuntelivat tarkasti toisten muistoja. Osa ikääntyneistä kertoi suppeasti, yksittäisillä lauseilla, eivät lisäkysymykset auttaneet avaamaan muistoja laajemmin. Innokas ikääntynyt esitti itsekin kysymyksiä toisille muisteliijoille. Yksi ikääntynyt kertoi, kuinka oli kalareissulta tullut metrin mittainen hauki ja mitä sille tehtiin. "Siitä tuli mahtava ateria", hän kertoi. Yksi ikääntynyt kertoi: "Pidän metsästä, koska siellä on rauhoittavaa ja virkistävää". Hän jatkoi: "Syksyisin aina metsässä söin mahan täyteen marjoja". Muistelu toi ikääntyneille mieleen, kuinka kurjaa on, kun he eivät saa mennä yksin ulos. Muistelemisen tueksi me kysyimme paljon lisäkysymyksiä, kuten: milloin, miltä tuntui, miksi, keitä oli paikalla, mitä teitte, mitä sitten tapahtui. Lisäkysymykset eivät auttaneet yhtä ikääntynyttä kertomaan muistoistaan.

Yhdellä ikääntyneellä muistot muistui hitaasti mieleen. Hänellä oli joitakin muistoja kertoessa puheen tuottamisessa vaikeuksia (ei löytänyt oikeita sanoja), jolloin autoimme häntä avaamalla unohtuneita sanoja, ja hän pystyi kertomaan muistojaan. Toisen ikääntyneen muistoista hän intoutui omiin muisteluihinsa. Hiljaisin tuokioon osallistuja ei puhunut paljoa, vasta kun kyselimme ja odottelimme vastausta jonkin aikaa, hän vastasi muutamalla sanalla. Hän kertoi, ettei oikeastaan ole muistoja jaettavaksi, mutta yllätykseksemme hän alkoi kertoa enemmänkin tuntemuksistaan siinä vaiheessa, kun

kyselimme tuokion jälkeisiä tunnelmia. Hänestä tuli paljon puheliaampi ja vireämpi kuin koko tuokion aikana.

Lopetusvaiheessa otimme tuttuja sananlaskuja (liite 4) ja kyselimme, miten sananlaskut jatkuvat. Ikääntyneet muistivat sananlaskuja hyvin. Keskustelimme vielä lopuksi ikääntyneiden kanssa tuokioista, siitä, mitkä olivat heidät päällimmäiset ajatuksensa ja tunteensa tuokiosta sekä kiitimme jokaista henkilökohtaisesti osallistumisesta tuokioon. Eräs ikääntynyt esitti lopussa toiveen, että muistelutuokioita saisi olla enemmänkin. Keskustelun päätyttyä autoimme heidät takaisin päiväskareisiin.

7 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen kriteerejä ovat uskottavuus, siirrettävyys, käyttövarmuus eli luotettavuus ja vahvistettavuus (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 138–139). Opinnäytetyössämme toteutuivat kaikki kriteerit. Opinnäytetyössämme uskottavuus oli tutkimuksen luotettavuutta, jonka osatekijöinä olivat ikääntyneiden toimintakykyä edistävien tuokioiden sovellettavuus, neutraalisuus ja pysyvyys. Ikääntyneistä riippuen me pystyimme soveltamaan tuokioita, kuitenkin niin, että ne pysyivät mahdollisimman neutraaleina ja pysyvinä alkuperäisiin suunnitelmiin nähden. Toimintatuokioita pystytään käyttämään vastaavanlaisissa tuokioissa jatkossa, mikä tarkoittaa siirrettävyyttä opinnäytetyössämme. Otimme huomioon käyttövarmuuden eli luotettavuuden ottamalla huomioon tuokioihin vaikuttavien tekijöiden erilaiset ulkoiset vaihtelua aiheuttavat tekijät. Näitä tekijöitä olivat esimerkiksi ikääntyneiden pois jäänti tuokioista ja tuokioiden aikataulumuutokset. Tuokioiden vahvistettavuus opinnäytetyössämme oli tuokioiden sovellettavuutta. Tuokioitamme pystytään jatkossa soveltamaan muokkaamalla sisältöä esimerkiksi ikääntyneiden toimintakykyjen muuttuessa. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 138–139.)

Lähdemateriaalina opinnäytetyössämme olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman tuoretta ja monipuolista alan kirjallisuutta, julkaisuja ja tutkimuksia sekä tarkastelimme niitä kriittisesti. Välillä lähteiden löytäminen on ollut haastavaa,

minkä takia olemme käyttäneet hieman vanhempaa lähdemateriaalia. Lähteemme ovat aikaväliltä 2002–2013, suurimmalta osin kuitenkin lähellä vuotta 2010. Toimintakyvystä lähteemme ovat lääketieteellisistä julkaisuista ja hoitotyön kirjoista.

Opinnäytetyössä toimimme sairaanhoitajan eettisten ohjeiden ja periaatteiden mukaisesti sekä toteutimme toimintatuokiot Koivupihan palvelukeskuksen periaatteiden mukaisesti. Sairaanhoitajan eettisistä tehtävistä opinnäytetyömme kannalta merkityksellisimmät ovat terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen, kärsimysten lievittyminen, voimavarojen tukeminen ja elämänlaadun parantaminen (Suomen Sairaanhoitajaliitto Ry, 2013; Seppänen, 2012a). Nämä toteutuivat toimintatuokioissa siten, että pyrimme toimintakyvyn edistämiseen. Toimintatuokiot olivat voimavaroja tukevaa toimintaa sekä ikääntyneiden elämänlaatua parantavaa uusien asioiden tullessa päivärytmiin.

Suhteemme asukkaisiin oli edistää potilaan hyvää oloa, kohtasimme ikääntyneet arvokkaina yksilöinä. Ikääntyneet saivat käyttää itsemääräämisoikeuttaan päättämällä itse, haluavatko osallistua tuokioihin. Vaitiolovelvollisuuden toteutuminen oli tärkeä huomioida, kun tulimme ulkopuolisina Koivupihan palvelukeskukseen toteuttamaan toimintatuokioita. Mielestämme tämä toteutui hyvin, kun emme ole mihinkään kirjanneet kenenkään ikääntyneen henkilötietoja ja olemme numeroineet tuokioihin osallistuneet ikääntyneet. Ulkopuoliset henkilöt eivät pysty tunnistamaan kuvauksista ikääntyneitä. Sairaanhoitajan tehtävänä on jatkuvasti kehittää ammattitaitoaan sekä tukea toinen toistaan ammatillisessa kasvussa (Suomen Sairaanhoitajaliitto Ry, 2013). Opinnäytetyön aikana olemme kehittyneet ammattitaidossamme vanhustyön osaamisen näkökulmasta sekä tukeneet toisiamme ammatillisessa kasvussamme opinnäytetyön prosessin aikana. Sairaanhoitaja on työssään yhteistyössä muiden yhteistahojen kanssa potilaan, asiakkaan hoitoon osallistuvien työntekijöiden kanssa (Suomen Sairaanhoitajaliitto Ry, 2013). Toteutimme tätä olemalla yhteistyössä Koivupihan palvelukeskuksen hoitajien kanssa ja sopimalla heidän kanssaan käytännön asioiden toteutuksesta liittyen toimintatuokioihin.

Koivupihan palvelukeskuksen periaatteiden mukaisesti olemme toimineet vastuullisesti toimintatuokioiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Olemme sitoutuneet ja omaksuneet palvelukeskuksen periaatteet sekä sairaanhoitajan eettiset ohjeet ja

periaatteet ja vastanneet omasta tekemisestämme. Olemme ymmärtäneet, että vastuu toimintatuokioiden kokonaisuudesta sisältöineen ja niiden sopivuudesta ikääntyneille on itsellämme. Koivupihan palvelukeskuksen periaatteiden mukaisesti ikääntyneillä oli itsemääräämisoikeus tuokioihin osallistumisesta sekä mitä halusivat jakaa tai antaa ryhmässä. Kohtelimme ikääntyneitä oikeudenmukaisesti sekä osallisuuden periaatteen mukaisesti. Ylläpidimme ja edistimme ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä antamalla heille mahdollisuuden osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden ikääntyneiden kanssa. Toimintatuokioissa oli huomioitu sosiaalinen, fyysinen ja psyykinen turvallisuus. Jokaisella ikääntyneellä oli mahdollista turvalliseen kanssakäymiseen. Olimme järjestäneet fyysisesti turvallisen tilan miettimällä jokaiselle ikääntyneen toimintakykyä vastaavat istumapaikat ja minimoida tapaturmat. Ikääntyneet saivat itse valita turvallisen istumapaikkansa mieleisen ihmisen vierestä. Pyrimme positiiviseen ilmapiiriin, jossa ikääntyneet kokivat olonsa turvalliseksi.

8 Pohdinta

8.1 Opinnäytetyön prosessi

Aloitimme opinnäytetyön prosessin keväällä 2012. Alussa oli vaikeata löytää toimeksiantaja Vanhustyön osaaminen -aiheeseemme. Opinnäytetyömme idean saimme keväällä 2012 Vanhus Kaste II -hankkeen (1.10.2010 - 31.10.2012) Itä-Suomen kehittäjältä Maria Haaralalta. Lopullisen toimeksiantajan saimme huhtikuussa 2012. Opinnäytetyöprosessimme on venynyt henkilökohtaisten asioiden, kuten esimerkiksi toisen opinnäytetyöntekijän kansainvälisen vaihdon, takia.

Kävimme tutustumassa Koivupihan palvelukeskukseen 8.3.2013, jolloin tutustuimme Viherhuoneeseen sekä yleisesti osaston ikääntyneisiin. Kävimme 19.8.2013 uudestaan Koivupihan palvelukeskuksessa, jolloin tutustuimme tuokioihin valittuihin osallistujiin. Toteutimme tuokiot 5.9., 13.9. sekä 19.9.2013. Aikataulujen sovittaminen hoitajien kanssa tuntui olevan alussa haasteellista, kun olimme tekemisissä vain yhden hoitajan kanssa. Olisimme toivoneet hieman aktiivisempaa yhteistyötä Koivupihan palvelukeskuksen puolelta. Hoitaja, jonka kanssa olimme alussa yhteistyössä, oli jäänyt

lomalle mennessämme tutustumaan ikääntyneisiin elokuussa. Olimme hänen loma-aikansa yhteistyössä perushoitajan kanssa, joka oli kertonut Koivupihan palvelukeskuksen Alatupa-osaston henkilökunnalle toimintatuokiostamme sekä valinnut meille viisi osallistujaa. Esitimme opinnäytetyömme seminaarissa 24.10.2013, jolloin olimme työstäneet opinnäytetyötämme toimeksiantajan saamisen jälkeen noin puolitoista vuotta.

8.2 Toimintatuokiot

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli edistää ikääntyneiden toimintakykyä pitämällä heille kolmen kerran toimintakykyä edistävät toimintatuokiot. Toteutimme toimintatuokiot tuolijumpan, askartelun ja muistelun menetelmin. Ikääntyneiden määrän lisääntyessä he jäävät pahimmassa tapauksessa kokonaan vaille toimintakykyä edistävää toimintaa. Siksi opinnäytetyömme idea edistää ikääntyneiden toimintakykyä oli hyvin ajankohtainen ja hyvä. Toimintatuokioiden avulla pystyimme keskittymään tuokioihin osallistuviin ikääntyneisiin erityisesti ja suunnitella juuri heille sopivat toimintatuokiot. Kaikki ikääntyneet, jotka tuokioihin oli suunniteltu, eivät päässeet niihin osallistumaan.

Aluksi pelkäsimme joutuvamme kertomaan hoitajille, että ketä me olemme ja mitä tulemme tekemään. Onneksi kaikki olivat kuitenkin tietoisia tulostamme, ja alkuperäiset tuokioihin osallistuvat ikääntyneet oli valittu huolellisesti heidän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset toimintakykynsä huomioiden. Viimeisellä toimintatuokiokerralla hoitajat eivät olleet muistaneet kirjoittaa kalenteriin ehdottamastaan ajanmuutoksesta, joten he olivat odottaneet meitä jo aamupäivällä sovitun iltapäivän ajan sijasta. Ensimmäinen toimintatuokio oli aamupäivällä, mikä aiheutti sen, että hoitajilla oli aamukiireitä sen aikana. Näitä aikataulusekaannuksia ei olisi tapahtunut, jos alun perin Koivupihan palvelukeskuksen hoitajille olisi käynyt alkuperäisesti meidän ehdottamamme iltapäivä ajankohdaksi. Osittain aikataulumuutosten sekaannuksesta johtuen suurin osa ikääntyneistä, joiden alun perin oli tarkoitus tulla ryhmään, jäi pois.

Ensimmäisenä toteutimme tuolijumpan. Se oli suunniteltu hyvin, niin että kaikki ikääntyneet pystyivät hyvin osallistumaan siihen. Tuolijumppaan osallistuivat kaikki alkuperäisessä suunnitelmassa olleet ikääntyneet. Yksi ikääntynyt tuli tuolijumppaan mukaan itkien, mutta itku loppui heti, kun aloitimme toiminnan. Lähtiessään pois hän

oli hyvin iloinen ja tyytyväinen. Hän jäi myös juttelemaan tuokion jälkeen, eikä hänellä ollut kiire pois. Huomasimme erityisesti hänellä huomion saamisesta tulleen positiivisen vaikutuksen hänen mielenvireydelleen. Tuokiot toivat ikääntyneille hyvän olon ja mielen. Tuokiot olivat tavoitteellisia sekä kuntouttavia, ja niillä oli toimintakykyä edistävä vaikutus.

Tuolijumppa oli monipuolinen ikääntyneiden toimintakyvyn edistämisessä. He saivat siitä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintaa. Fyysinen toimintakyky edistyi tarkoin valittujen liikkeiden kautta, jotka soveltuivat erinomaisesti jokaiselle ikääntyneelle. Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky edistyi yhdessä tekemisen ilosta, toisien kanssa jutellessa sekä positiivisen palautteen kautta. Mielenvireys nousi huomattavasti tuolijumpan aikana mielekkään tekemisen ansiosta. Myös hoitaja osallistui liikkeiden tekemiseen ja kertoi, kuinka liikkeet tekivät hyvää hänelle itselleenkin.

Toisena toteutimme askartelutuokion. Siinä ei ollut mahdollista saada kaikkia samoja ikääntyneitä kuin alkuperäisesti oli suunniteltu, vaan tuokioon osallistui haasteeksemme vain kaksi heistä. Meillä oli askartelutuokiota pitäessämme haasteita ohjata ikääntyneitä heidän toimintakyvyn rajoitustensa takia. Emme saaneet niistä tarvitsemaamme tietoa huonon tiedon kulkemisen takia. Tämä vaikutti suoranaisesti tuokion alussa ryhmäläisten ohjaamiseen sekä ikääntyneiden osallistumiseen. Askartelutuokio oli hyödyllinen ikääntyneille, koska siinä he saivat hienomotorisia taitoja, sosiaalista kanssakäymistä ja muistella syksyisiä asioita. Hienomotorisia taitoja edistivät esimerkiksi saksien käyttö, maalaaminen, havuneulasten liimaaminen siilien piikeiksi sekä siilin silmän ja nenän piirtäminen. Ikääntyneet juttelivat ja muistelivat tuokion aikana ja käsittelivät erilaisia materiaaleja ja välineitä. Hoitaja mainitsi, että yleensä ikääntyneet jäävät toimintatuokioissa vain tekemään ja juttelevat vain vähän toisilleen, mutta tällä kertaa he juttelivat aktiivisesti tuokion aikana. Olimme ajatelleet jo aiemmin, että tuokion aikana voimme muistella syksyisiä asioita emmekä vain olla hiljaa ja tehdä.

Tuokion kuluessa huomasimme, että eräällä ikääntyneellä oli vaikeuksia alkaa toimia ilman yksityiskohtaista kädestä pitäen ohjausta. Luulimme ensin, että hän on persoonaltaan mieteliäs ja haaveilija. Kun huomasimme tämän toimintakyvyn rajoituksen, ohjasimme häntä kädestä pitäen. Tämä vei huomiota pois muiden ikääntyneiden ohjauksesta niin, että emme voineet huomioida kaikkia tasapuolisesti.

Mielestämme hänellä olisi voinut olla oma avustaja, koska hän tarvitsi huomattavasti enemmän apua kuin muut. Hänen auttamisensa heikensi meiltä koko ryhmän hallintaa, sillä ryhmään osallistui muitakin, jotka tarvitsivat pientä apua ja ohjausta tuokion aikana. Erityisesti mielestämme askartelutuokio oli hyödyllinen ikääntyneelle, jolla oli suurempia toimintakyvyn rajoituksia. Koska hänen toimintakykynsä oli heikentyneempi kuin muilla, niin tuokioon osallistuminen oli hänelle hyödyllistä.

Kolmantena toteutimme muistelutuokion. Siihen osallistui alkuperäisesti tuokioihin suunnitelluista ikääntyneistä kolme, ja loput olivat uusia ikääntyneitä. Psykkiseltä toimintakyvyltään he olivat hieman hitaita, ja heitä piti paljon kannustaa ja motivoida toimintaan osallistumiseen. Tuokion aloittaessamme oli hieman vaikeata saada ikääntyneitä muistelemaan. Mahdollisesti tämä johtui siitä, että toimintatuokioon osallistujat olivat kahdelta eri osastolta, eivätkä he olleet tuttuja toisilleen. Kun yksi ikääntynyt rohkaistui kertomaan omista muistoistaan, muutkin vähitellen rohkaistuivat, ja loppuvaiheessa muistelu oli jo vapautuneempaa. Muistelutuokiossa ikääntyneet saivat omien muistojen jakamisen iloa sekä toisten muistoja kuunnellessa heillä heräsi omia muistoja mieleen. Muistojen jakaminen oli miellyttävää, ja tuokiosta tuli hyvä mieli. Koko tuokio oli sosiaalista kanssa käymistä, kun kuunneltiin toisten muistoja sekä jaettiin omia muistoja.

Alussa ensimmäisellä kerralla tuokion ohjaaminen oli hieman totuttelua, mutta tuolijumpan päästessä vauhtiin otteemme ohjaajina vahvistuivat. Toisen kerran alussa ohjasimme tuokion sujuvammin, ja kolmannella kerralla ohjaaminen oli jo helpompaa. Ohjaaminen helpottui, mitä enemmän ohjasimme ja tutustuimme ohjattaviin. Omasta mielestämme onnistuimme hyvin muistelukortti-idean kanssa, ja toteutus oli ikääntyneiden toimintakyvyille sopiva. Hoitajaltakin tulleen palautteen mukaan muistelutuokio oli ajallisesti hyvä, ja muistelu on aina tarpeen ikääntyneille. Syksyinen teema ja tapamme muistella siitä oli hyvin toteutettu hoitajan mukaan. Tuokioita aloittaessamme kävimme läpi ikääntyneiden nimet, ohjasimme ja alustimme tuokioon siirtymisen. Tämä toi ikääntyneille ajatuksia siitä, mitä tuokio tulee sisältämään. Hoitajan mielestä oli hyvä, kun kävimme läpi osallistujien ja ohjaajien nimet sekä kerroimme, mitä tehdään. Muistelukerralle olisi ollut hyvä olla enemmän aikaa tai tuokion olisi voinut toteuttaa mahdollisesti aiemmin päivällä, ettei ikääntyneille tulisi kiire lähteä kahville.

Tämä oli ensimmäinen kerta, kun pidimme toimintatuokioita. Ennen tuokioita menimme reilusti etukäteen valmistelevaan Viherhuonetta: esimerkiksi katsoimme cd-soittimen toimimisen, järjestelimme tuolit ja pöydät sopiville paikoille sekä katsoimme niiden soveltuvuuden toimintatuokioihin. Pyrimme rauhoittamaan tilan, että ikääntyneet pystyisivät mahdollisimman hyvin osallistumaan tuokioihin. Mielestämme toimintatuokiotila oli hyvä ja rauhallinen, ikääntyneet pystyivät hyvin keskittymään siinä, ja olimme pystyneet minimoimaan häiriötekijät. Huomioimme tuokioissa ikääntyneiden voimavarat ja pyrimme mahdollisimman hyvin tukemaan niitä eri tuokioita toteuttaessamme sekä jo suunnitteluvaiheessa. Tuokioilla oli ikääntyneisiin virkistystä tuottava vaikutus: ne toivat kokonaisvaltaisesti virkeämmän olon ikääntyneille, ja tuokiot toivat virkeämmän mielialan.

Mielestämme onnistuimme hyvin saamaan ikääntyneet aktiiviseen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kannustamalla ikääntyneitä, joilla oli enemmän toimintarajoitteita (fyysisiä, sosiaalisia tai psyykkisiä), saimme heidät osallistumaan innokkaammin toimintaan. Huomion kohdistumisella oli positiivinen vaikutus yksittäisiin ikääntyneisiin. Tuolijumpassa kannustimme jaksamaan tekemään liikkeitä. Kannustamalla ja kehumalla saimme ikääntyneitä aktiivisemmin osallistumaan tuolijumpan liikkeisiin. Rohkaisimme ikääntyneitä osallistumaan toimintaan omien kykyjensä mukaisesti. Askartelutuokiossa rohkaisimme heitä tekemään omanlaisiaan askarteluja. Töiden ei tarvinnut näyttää malleiltamme, vaan ne olivat inspiraation lähteinä. Askartelussa annoimme kädestä pitäen yksityiskohtaista ohjausta ikääntyneille, joilla oli suurempia toimintakyvyn rajoitteita. Tämä sai heidät aktiivisemmin osallistumaan tuokioon.

Huomasimme toimintatuokioilla olevan positiiviset vaikutukset myös ikääntyneiden keskinäiseen kanssakäymiseen. He alkoivat keskustella mielellään toisilleen odotellessaan kaikkien osallistujien tuloa paikalle sekä toimintatuokioiden aikana, päiväsalissa ennen tuokiota ollessaan he eivät juuri jutelleet kenenkään kanssa. Myös toimintatuokion loputtua ikääntyneet jäivät innokkaasti juttelemaan toisilleen, eikä heillä ollut kiire lähteä pois.

Toimintatuokiot toivat erilaista mielekästä tekemistä päivään; ne toivat muutosta päivärytmiin sekä virkistystä ikääntyneille. Ikääntyneet itsekin toivoivat lisää

toimintatuokioita. Ikääntyneiden omaiset olivat iloisia, että olimme pitämässä toimintatuokioita, ja ikääntyneet saivat mielekästä tekemistä. Toimintatuokiot olivat erittäin tervetulleita Koivupihan palvelukeskukseen. Saimme paljon kiitosta hoitajilta, kun olimme tulleet pitämään tuokioita. Heillä itsellään ei siihen ole aikaa. Tuokiot edistivät ikääntyneiden jäljellä olevia voimavaroja, esimerkiksi saksien käyttöä, maalaamista, mukavia muistoja, sosiaalista kanssakäymistä, sekä tukivat ikääntyneiden itsetuntoa ja identiteettiä.

Alkuperäisesti tuokioihin suunnitellut ikääntyneet sopivat hyvin tuokioihimme, tuokiot oli suunniteltu hyvin heidän toimintakyvyilleen. Hoitohenkilökunnalla oli tiedossa, millaisia tuokioita tulemme pitämään, joten he osasivat valita ryhmiin soveltuvat osallistujat. Myös muut ikääntyneet, jotka tulivat tuokioihimme kun suunnittelemamme ikääntyneet eivät päässeet, sopivat pienet toimintarajoitukset huomioon ottaen suhteellisen hyvin. Hoitohenkilökunnan kanssa olleiden informaatiohaasteiden takia meille ei kerrottu uusien ikääntyneiden erityistarpeista, mikä toi haasteita tuokioiden ohjaamiseen.

Jos jatkossa järjestetään tällaisia toimintatuokioita, mielestämme tuokion ohjaajien olisi hyvä tutustua ennalta ikääntyneisiin ja käytettäviin menetelmiin. Ne auttavat sujuvan kokonaisuuden ja turvallisuuden tunteen luomisessa ikääntyneille. Näihin tutustuminen auttoi meitä paljon, kun tiesimme, minkälaisia ikääntyneet olivat toimintakyvyltään ja mitä tarkkaan ottaen tulemme tekemään. Jatkossa olisi hyvä, jos toimintatuokioiden toteutusajankohtaa pohdittaisiin usean henkilökunnan jäsenen kanssa, niin etteivät aikataulut muutu, kun yhden mielestä paras on aamupäivällä ja toisen mielestä iltapäivällä. Jatkossa olisi myös hyvä keskustella ennen tuokioita henkilökunnan kanssa, jos tuokioon osallistuu muita ikääntyneitä kuin alkuperäisesti suunnitellut, ja saada tietoon, millaisia ikääntyneet ovat toimintakyvyltään.

8.3 Opinnäytetyön merkitys ammatilliselle kasvulle ja yhteiskunnalle

Vanhustyön osaaminen on tärkeää, sillä sairaanhoitajina tulemme työssämme kohtaamaan ikääntyneitä monessa eri työympäristössä. Pitkäaikaishoidossa olevat ikääntyneet laitostuvat herkästi, ja toimintakyky heikkenee nopeasti, jos mitään ei tehdä sen säilymiseksi. Kuitenkin ikääntyneet ansaitsevat arvokkaan ja mielekkään tavan

viettä elämänsä viimeisiä vuosia ja vuosikymmeniä. Toimintakykyä edistävä toiminta on yksi tapa tarjota ikääntyneille mielekästä tekemistä ja aktiviteettia päivärytmiin. Parhaiten ikääntyneiden toimintakykyä pystyttäisiin edistämään, jos toimintatuokiot olisivat säännöllisesti viikoittain. Julkisen terveydenhuollon resurssit ovat kuitenkin rajalliset. Kun hoitajia ei ole tarpeeksi, tehdään vain välttämättömimmät hoitotoimenpiteet. Näin ollen toimintakykyä edistävälle toiminnalle ei ole enää aikaa, ja ikääntyneille käy pahimmassa tapauksessa niin, että he saavat aitoa vuorovaikutusta ja sosiaalista kanssakäymistä aivan liian vähän. Toimintakykyä edistävään toimintaan tulisi kiinnittää huomiota.

Tasavertainen hoito ja palvelut kaikille ikääntyneille on tulevaisuuden haaste terveydenhuollolle. Sen päämääränä tulisi olla ikääntyneiden yhteiskunnallisen aseman tasavertaistaminen. Nykyään säästöt terveydenhuollossa koskettavat vanhustyötä, ja myös muissa yhteiskunnan palveluissa syrjitään ikääntynyttä väestöä. Jokainen voi kohdallaan miettiä, mitä haluaisi, kun on ikääntynyt; olisiko tyytyväinen hoitoon ikääntyneenä, jos se olisi sitä tasoa kuin tänä päivänä. Ikääntyminen ei ole yksittäinen sairaus, vaan meitä kaikkia koskettava asia. On tärkeitä aktivoida ikääntynyttä osallistumaan omaan elämäänsä. Aktiivista ikääntymistä ja aktiivista osallistumista omaan elämään pyritään edistämään erilaisten hankkeiden avulla, esimerkiksi Kaste-hankkeessa, jonka Itä-Suomen kehittäjältä saimme opinnäytetyömme idean. Aktiivisuuden edistämishankkeet ovat erinomaisia, mutta surullista on, että julkisella sektorilla ei ole resursseja toteuttaa näiden hankkeiden toimintakykyä edistäviä toimintoja ikääntyneille.

Tämän opinnäytetyön prosessin myötä olemme oppineet tiimityöskentelyä ja ohjaamista toimintatuokioissa. Tiimityöskentelytaidot korostuvat nykyisin sairaanhoitajan työssä. Opimme huomioimaan toimeksiantajan toiveet tuokioiden sisällöstä ja toteutuksesta aikatauluineen. Olemme yhteistyössä pyrkineet ratkaisemaan ongelmia ja työskentelemään yhteistyössä toimeksiantajan kanssa sekä keskenämme. Olemme kehittyneet toimintatuokioiden kautta erilaisten ikääntyneiden kohtaamisessa ja parantuneet sosiaalisissa taidoissamme, kun toimintatuokioissa nämä ovat korostuneet. Tulevassa työssä meidän on helpompi lähteä ohjaamaan toimintatuokioita ja yhdessä tehtäviä askareita potilaiden, asiakkaiden kanssa. Opimme erilaisia menetelmiä tuottaa

virkestystä ikääntyneiden päivärytmiin tutustumalla alan kirjallisuudessa esiintyviin erilaisiin menetelmiin.

Olemme oppineet huomioimaan Koivupihan palvelukeskuksen toimintaperiaatteet toimintatuokioiden suunnittelussa sekä toteutuksessa, ja sairaanhoitajan eettiset ohjeet ja periaatteet ovat ohjanneet toimintaamme. Toimimme asukaslähtöisesti toimintatuokioiden suunnittelu- ja toteutusvaiheessa, kun kävimme tutustumassa asukkaisiin ja kyselimme heidän mielipiteitään toimintatuokioissa käytettäviin menetelmiin. Tämän opinnäytetyön avulla olemme saaneet paljon tietoa ikääntyneiden toimintakyvystä, toimintakyvyn edistämisestä ja sen vaikutuksista ikääntyneisiin.

Tämän opinnäytetyön avulla pääsimme itse osallistumaan ikääntyneiden toimintakyvyn edistämiseen toimintatuokioiden avulla. Toimintatuokiot ovat yksi terveyttä edistävän hoidon tapa. Ikääntyneet saivat mukavia kokemuksia arkeen, ja me saimme lisää ammatillisia valmiuksia ja varmuutta hoitajana työskentelyyn. Saimme kokemusta ikääntyneiden kanssa luontevasti käytävästä sosiaalisesta kanssakäymisestä, joka on arvokasta kokemusta työskennellessä missä työpaikassa tahansa. Opinnäytetyömme avulla saimme uutta tietoa ikääntyneistä, kun perehdyimme valitsemaamme aihealueeseen ja teoriapohjaan. Pääsimme toteuttamaan terveyttä edistävää hoitotyötä toimintakykyä edistävien tuokioiden muodossa, näihin tuokioihin on kiinnitettävä huomiota tulevaisuudessa. Työelämässä voimme hyödyntää opinnäytetyöstämme saatuja tietoja ja taitoja sekä voimme toimia esimerkkinä muille kollegoille, kun tulee kyseeseen toimintakyvyn edistäminen.

8.4 Kehittämisehdotukset

Aluksi ajatuksenamme oli, että Koivupihan palvelukeskuksessa toimintatuokiot jatkuisivat säännöllisenä toimintana. Meille jäi kuitenkin käsitys, että Koivupihan palvelukeskuksessa ei ole hoitajia, jotka jatkaisivat toimintatuokioiden pitämistä hoitohenkilöstön vähyden sekä kaupungin rahoituksen puutteen takia. Jotta hoitohenkilöstö voisi pitää toimintatuokioita rauhassa, heitä tulisi olla enemmän sekä ajan käyttöä voisi mielestämme suunnitella paremmin. Toinen vaihtoehto voisi olla, että kirkon työntekijä tai opiskelijat pitäisivät toimintatuokioita. Jokainen opiskelija voisi

ohjata ainakin kerran ikääntyneille jonkinlaisen toimintatuokion ja näin edistää ikääntyneiden arvokasta ikääntymistä.

Opiskelumme aikana emme saaneet pitää ikääntyneille toimintatuokioita, jos tätä opinnäytetyötä ei lasketa. Lapsille ja työikäisille pidimme toimintatuokioita, ja lapsille useammankin. Näitä tuokioita pitämällä opiskelijat oppisivat sosiaalista kanssakäymistä, kohtaamaan ikääntyneet henkilökohtaisesti ja kuuntelemaan heidän tarpeitaan ja arvokkaita ajatuksiaan. Kun jo opiskelijoina opeteltaisiin pitämään ikääntyneille toimintakykyä edistäviä tuokioita, olisi helpompi valmistuneena sairaanhoitajana kohdata ikääntyneitä sekä pitää heille tuokioita. Suomessa suuret ikäluokat ovat jäämässä eläkkeelle, ja se lisää huomattavasti ikääntyneiden määrää hoidettavissa missä tahansa työskennellessä. Sosiaalisia taitoja ja ikääntyneiden kohtaamista ei voi oppia koulussa, vaan ainoastaan käytännössä, joten olisi erittäin hyvä, kun jokainen opiskelija vähintäänkin kerran, mielellään useamman kerran, pitäisi ikääntyneille toimintakykyä edistäviä tuokioita. Tämä lisäisi ikääntyneiden elämän mielekkyyttä, omatoimisuutta ja edistäisi toimintakykyä sekä opettaisi opiskelijoita.

Lähteet

- Aavaluoma, S. & Kyrölä, U.-M. 2003. Tornadon kohtaaminen. Tampere: Juvenes Print.
- Airila, A. 2007. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Hiekkala, K. 2012. Neulominen tekee hyvää aivoille. Novita.
http://www.novita.fi/index.php?cms_cid=94447. 22.8.2012.
- Hjelt, T. 2013. Neurologiaan ja geriatriaan erikoistunut fysioterapeutti. Fysiopalvelu Tuuni Hjelt. Puhelinhaastaattelu 24.8.2013.
- Hyvärinen, H. 2012. Geriatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri. Geriatria ja vanheneminen -luentodiat. Tammikuu 2012. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Isoaho, R. 2007. Vanheneminen. Therapia Fennica. Kandidaatti Kustannus Oy.
<http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Vanheneminen>. 24.8.2013.
- Kallioranta, S. & Tharmaratnam, F. 2006. Syksyn aika. Musiikki- ja kulttuurikeskus Verso.CD.
- Kassara, H., Paloposki, S., Holmia, S., Hietanen, H., Ketola, M.-L. & Lipponen, V. 2006. Hoitotyön osaaminen. WSOY.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-kustannus.
- Koivula, K. 2013. Arvon ansaitsette – ikäihmisten ohjaajan virikekirja. Tammerpront Oy.
- Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011 raportti. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Koskinen, S., Martelin, T. & Sainio, P. 2006. Iäkkäiden toimintakyvyn kohentaminen välttämätöntä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Duodecim 2006;122:255–257. Pääkirjoitus. <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95517.pdf>. 20.2.2013
- Kuismin, E. 2013. Käy käsiksi aivoihin. Early Learning Oy.
http://www.earlylearning.fi/news_elli.php?n=21. 22.8.2013.
- Lahti, P. 2012. Näkökulmia ikääntyneiden palvelualueen kehittämiseen - esimerkkinä Keuruun Lehtiniemi. Aktiivinen ikääntyminen Itä- ja Keski-Suomessa -hanke 2010 - 2012. Kaste.
- Matikainen, E., Aro, T., Huunan-Seppälä, A., Kivekäs, J., Kujala, S. & Tola, S. 2004. Toimintakyky – Arviointi ja kliininen käyttö. Duodecim. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy
- Pääkkönen, 2009. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen - käsikirja vanhustyön arkeen. Sodankylän kaupunki.
www.sodankyla.fi/media/tiedostot/kasikirja.pdf. 22.8.2013.
- Rajala, T. 2007. Laitoshoidon ehkäisy. Therapia Fennica. Kandidaattikustannus Oy.
http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Sairauksien_ehk%C3%A4isy_ja_toimintakyvyn_yll%C3%A4pit%C3%A4minen. 24.8.2013.
- Rosenvall, A. (kokoava kirjoittaja) 2010. Muistisairaudet. Käypä hoito -suositus.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50044>. 24.8.2013.
- Sainio, P., Stenholm, S., Vaara, M., Rask, S., Valkeinen, H. & Rantanen, T. 2012. Fyysinen toimintakyky. Teoksessa Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011

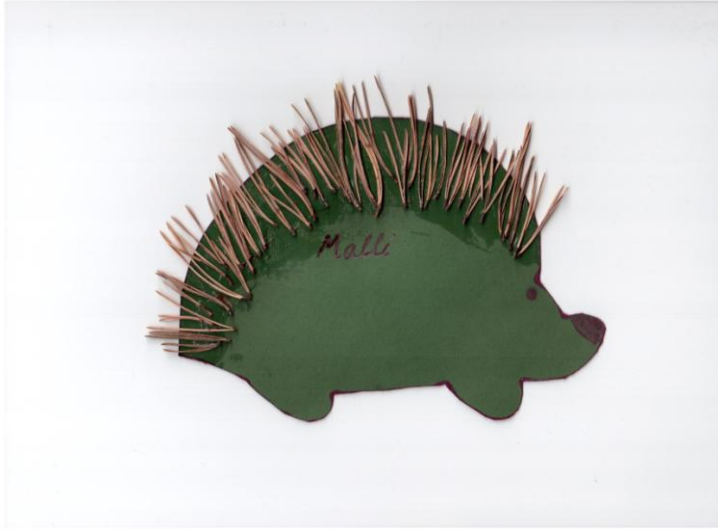
- raportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Suomen Yliopistopaino Oy. 123 - 124.
- Seppänen, 2012a. Koivupihan hoitotyön toimintasuunnitelma vuodelle 2012.
- Seppänen, 2012b. Koivupihasta informaatiota opinnäytetyöhömmö. Email Mesi.Hjelt@edu.pkamk.fi. 17.10.2012.
- Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto. 2010. Joensuun ikääntymispoliittinen strategia 2010 - 2015. Palvelutarve ja tavoitteellinen palvelurakenne. Joensuun kaupunki.
- Sulkava, R. 2007. Henkisen vireyden ylläpitäminen. Therapia Fennica. Kandidaattikustannus Oy.
http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Sairauksien_ehk%C3%A4isy_ja_toimintakyvyn_yll%C3%A4pit%C3%A4minen. 13.04.2013.
- Suomen Sairaanhoidajaliitto Ry. 2013. Sairaanhoidajan eettiset ohjeet.
http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/sairaanhoidajan_tyo_ja_hoitotyon/sairaan_hoitajan_tyo/sairaanhoidajan_eettiset_ohjeet/. 23.7.2013.
- Tilastokeskus. 2003. Väestön ikääntyminen on suhteellista. Julkaisu. 21.5.2003.
- Tilvis, R. 2009. Sairauksien ehkäisy vanhuksilla – erityispiirteet. Terveyskirjasto.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00145 19.3.2013.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U.-M., Pyykkö, V. & Kivelä, S.-L. 2006. Vanhustenhoito. Porvoo: WSOY.
- Valtioneuvoston asetus asuntojen korjausavustusten jakoperusteista. 166/2002. 2§.
- Valvanne, J. 2007a. Toimintakyvyn heikentyminen. Therapia Fennica. Kandidaatti Kustannus Oy.
http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Vanhus_potilaana. 24.8.2013.
- Valvanne, J. 2007b. Geriatrinen kuntoutus. Therapia Fennica. Kandidaattikustannus Oy.
http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Geriatrinen_kuntoutus. 13.04.2013.
- Verkkoniemi, A. & Andreev, T. Iloa arkeen toiminnallisilla menetelmillä - opas dementoituvaa ihmistä hoitavalle. Alzheimer-keskusliitto.
http://www.pfizer.fi/sites/fi/Products/oppaat/Documents/Opas_dementoiva_a_ihmista_hoitavalle.pdf. 12.09.2012.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- WHO, 2002. Active ageing- a policy framework.
http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf. 17.3.2013.

Tuolijumpan liikkeet

- 1 Tunnustellaan erilaisia syksyisiä materiaaleja käsissämme
- 2 Taputellaan käsillä hartiat, kädet ja reidet verryttelyksi
- 3 Vedetään hartiat korvia kohti, annetaan olla hetki ja päästetään irti
- 4 Pyöritetään hartioita
- 5 Tehdään vartalon kiertoja kurkkaamalla ja kurottamalla käsillä molempien olkien taakse vuorotellen
- 6 Heilutellaan käsiä vartalon sivuilla puolelta toiselle
- 7 Nyrkkeillään lehdet käsissä vuorotellen vartalon eteen
- 8 Nostetaan kädet ylös, heilutellaan puun lehtiä ja mietitään miten tuuli puun lehtiä havisuttaa
- 9 Nostellaan käsiä ylös ja alas vuorotellen eri käsillä
- 10 Suoristetaan jalkoja ilmassa ja pyöritellään nilkkoja
- 11 Suoristetaan jalat maassa ja pidetään vain kantapää maassa.
- 12 Liu'utetaan jalkoja vuorotellen edestakaisin
- 13 Marssitaan jalkoja nostellen, otetaan käsiä mukaan
- 14 Venytellään käsi taakse ristiin
- 15 Venytellään olkavarsia sivulle päin

(Hjelt, 2013.)

Askartelumallit



Kuva 1 Siili



Kuva 2 Kärpässieni

Muistelukortit

1. Kerro jokin syksyinen muisto lapsuudesta?
2. Mikä on lempi vuodenaikasi? Millaista silloin on?
3. Mikä on lempi metsän eläimesi? Mitä se tekee?
4. Oliko sinun nuoruudessasi perunan-nostolomaa? Mitä silloin teitte?
5. Mikä on mielestäsi kaunein puu syksyllä?
6. Kävitkö sienessä nuoruudessasi? Mikä oli lempi sienesi?
7. Pidätkö riistaeläinten syömisestä? Mistä riistaeläimestä pidät erityisesti?
8. Mikä on lempi marjasi? Millaista oli marjassa käyminen?
9. Millaisia syksyisiä askareita olet tehnyt?
10. Kerro mieleinen nuoruuden muisto syksyltä
11. Kerro mieleinen koulumuisto
12. Kerro mikä on mielestäsi kauneinta luonnossa?

Sananlaskut

- 1 Joka viimeksi nauraa ... se parhaiten nauraa.
- 2 Joka toiselle kuoppaa kaivaa ... se itse siihen lankeaa.
- 3 Parempi katsoa ... kuin katua.
- 4 Joka leikkiin ryhtyy ... se leikin kestäköön.
- 5 Parempi antaa ... kuin katsoa.
- 6 Parempi myöhään ... kun ei milloinkaan.
- 7 Onni ei tule etsien... vaan eläen.
- 8 Minkä voit tehdä tänään... älä jätä sitä huomiseksi.
- 9 Parempi virsta väärään... kuin vaaksa vaaraan.
- 10 Helpommin sanottu... kuin tehty.

(Koivula, 2013, 46–47.)

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Koivupihan palvelukeskus
Toimeksiantajan edustaja:	Marjatta Seppänen
Osoite:	Kirkkokatu 13, 80100 Joensuu
Puhelinnumero:	050 431 4698
Sähköposti:	marjatta.seppanen@jns.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön ko, sairaanhoitaja
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	Kaisaliina Helle 1002352 Mesi Hjelt, 0700158
Puhelinnumero:	451579668
Sähköposti:	Kaisaliina.Helle@edu.karelia.fi , Mesi.Hjelt@edu.karelia.fi

Toimeksiantajan sitoumukset
Antamaan tilat toimintatuokioiden pitämiseen käyttöömmme. Yksi hoitaja on toimeksiantajan puolelta mukana toimintatuokioissa arvioimassa toimintatuokioidemme pitämistä ja antavat meille kirjalliset palautteet tuokioista.

Opiskelijan sitoumukset
Sitoudumme pitämään kolme toimintatuokiota Koivupihan asukkaille syksyllä 2013. Tuokiot ovat ikääntyneiden toimintakykyä edistäviä. Pidämme tuokiot 5.9.2013, 13.9.2013 ja 19.9.2013. Tuokiot kestävät noin 1 tunnin / kerta. Ilmoitamme viipymättä, jos ajankohtiin tulee muutoksia.

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Henna Myller ja Minna Lappalainen

Opinnäytetyön julkisuus
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.

Allekirjoitukset	
Päiväys 7.10.2013	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Kaisaliina Helle Kaisaliina Helle Mesi Hjelt Mesi Hjelt
Päiväys 7.10.2013	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Marjatta Seppänen