



SENIORITYÖSSÄ ON IMUA

Toim. Tarja Heinonen

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeen loppuraportti



Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisu.
Sarja B. Raportteja 43.
Tampere 2011
ISSN 1456-002X
ISBN 978-952-5903-08-9

Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisu.
Sarja B. Raportteja 44.
Tampere 2011
ISBN 978-952-5903-09-6(PDF)
ISSN 1456-002X

Kustantaja: Tampereen ammattikorkeakoulu
Paino: Tammerprint

Ulkoasu ja taitto: Hanna-Leena Saarenmaa, Pirja Fagerlund

Seniorityössä on imua

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla
-hankkeen loppuraportti

Sisällys

Lukijalle	6
Julkaisun kirjoittajat	8

Luku 1: Hanke pähkinänkuoressa

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -koulutus- ja kehittämishanke

Tausta ja lähtökohdat	12
Tavoitteet sekä yhteisoppimis- ja kehittämismalli	14
Hankkeen kohderyhmä ja osallistujat	15
Hankkeen organisoituminen ja yhteistyötahot	17
Tiedotus ja julkisuus	18

Hankkeen koulutus- ja kehittämistoiminta

Hankkeessa toteutettu koulutuskokonaisuus	20
Hankkeen kehittämistoiminta	26

Luku 2: Oppimisen, työelämän ja tutkimuksen näkökulma

Yhdessä oppiminen kehittämisen voimavarana	32
Tavoitteellista kotihoitoa ja ikäihmisten toimijuutta etsimässä	38
Toimintakyky vanhuudessa tutkimuksen näkökulmana	45

Luku 3: Hankkeen helmet

Sosiokulttuurinen innostaminen - voimaannuttavia välineitä vanhustyöhön	52
Hanke oppimisympäristönä ja opetussuunnitelmassa	
-Ikääntyneiden fysioterapia -opintajakso	57
Musiikki työntekijöiden arjessa ja ikääntyneiden elämässä	63
Ikämiehet kotoisasti keittiössä	69
Seniorit tietotekniikka oppimassa	
- SenioriPC:n pilotointi ikääntyneillä AiP-hankkeessa	73
Seniorit bändissä	
- TAMKin opiskelijoiden ja Virtain Swing Bandin yhteistyöstä syntyi levy	80
Loppuarvioinnin keskeiset tulokset ja kokemukset	86

Lukijalle

Miten nuoria saadaan houkuteltua seniori- ja vanhustyöhön? Mitä on ennaltaehkäisevä ja voimavaralähtöinen seniorityö ja mitä se voisi olla? Miten voimme paremmin hyödyntää kulttuurielämyksiä seniorityössä?

Muun muassa näihin kysymyksiin on etsitty vastauksia Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) toteuttamassa Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla (AiP) -hankkeessa. Koulutus- ja kehittämishanketta rahoittavat Euroopan sosiaalirahasto ja Pirkanmaan ELY-keskus. Hankkeen toiminta-aika on nykyisen päätöksen mukaan 1.8.2008-31.5.2011. Kädessäsi on hankkeen loppuraportti *Seniorityössä on imua*.

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeen kokonaistavoitteena oli kehittää ja rikastuttaa vanhustyön osaamista, sisältöjä ja toimintamalleja yhdessä TAMK:n monialaisen opetuksen kanssa. Lähtökohtana on ollut ennaltaehkäisevä ja voimavaralähtöinen seniori- ja vanhustyö. Hanketta on sisällöllisesti toteutettu kahdesta näkökulmasta: vanhustyön rikastuttaminen ja osaamisen vahvistaminen kunnissa sekä seniori- ja vanhustalveluita tuottavissa organisaatioissa Pirkanmaalla. Toisaalta painopisteenä on ollut vanhustyöhön liittyvän koulutuksen työelämävastaavuuden kehittäminen ja työelämäyhteistyön tiivistäminen TAMK:n sisällä.

Tämän loppuraporttijulkaisun tarkoituksena on kuvata hankkeen sisältöä ja toteutusta sekä esitellä käytännönläheisesti AiP-hankkeessa kehitettyjä uusia, innovatiivisia toimintamalleja seniori- ja vanhustyöhön. Artikkelijulkaisun kirjoittajina ovat toimineet monialaisen TAMK:n opettajat ja opiskelijat sekä muita asiantuntijoita työelämästä ja TAMK:n sisältä. Julkaisu on jaettu kolmeen lukuun. **Luvussa yksi** kuvataan hanketta pähkinänkuoressa, eli sen tavoitteita ja hankkeen yhteisoppimis- ja kehittämismallia sekä hankkeessa toteutettua laajaa koulutus- ja kehittämistoimintaa. **Luku kaksi** puolestaan koostuu kolmesta artikkelista, joissa hanketta ja ikääntymistä tarkastellaan oppimisen, työelämän ja tutkimuksen näkökulmista. Hankkeen helmet muodostaa **luvun kolme**,

johon on koottu hankkeeseen osallistuneiden opettajien ja opiskelijoiden kuvausta kehittyneistä toimintamalleista sekä kokemuksia työelämän ja ikääntyneiden kanssa tapahtuneesta yhteisoppimisesta ja -kehittämisestä.

Hanke sijoittui Pirkanmaalle ja siihen osallistui kaikkiaan lähes 500 seniori- ja vanhustyön ammattilaista eri yksiköistä, kuten kotihoidosta, seniori- ja palvelutaloista, vanhainkodeista ja fysioterapiasta. Hankeosallistujat tulivat yhdeksästä Pirkanmaan kunnasta (Hämeenkyrö, Ikaalinen, Juupajoki, Kangasala, Nokia, Orivesi, Pirkkala, Virrat ja Ylöjärvi) sekä seniori- ja vanhushuolteen tuottavista yrityksistä ja järjestöistä Tampereelta. Hankkeessa oli yhteensä 16 työelämän osallistajaorganisaatiota.

Yhteisoppimis- ja kehittämismallin kautta vanhustyön ammattilaiset, opiskelijat ja opettajat sekä itse ikääntyneet ovat kohdanneet aidoissa elämisen ympäristöissä, Living Lab-ympäristöissä. Hankkeeseen on osallistunut hieman yli 30 TAMK:n opettajaa, jotka ovat mallin kautta vahvistaneet omaa työelämäosaamistaan. Työelämästä nousseet osaamisen tarpeet ovat siirtyneet opetuksen sisältöihin ja jatkossa laajemmin opetussuunnitelman kehittämistyöhön. Lisäksi hanke on tarjonnut oppimisympäristön monialaisesti TAMK:n opiskelijoille. Opetuksen integrointi työelämän konteksteissa tapahtuvaan tutkimus- ja kehittämistoimintaan luo samalla mahdollisuuksia uudelle opetus- ja oppimiskulttuurille.

Seniorityössä on imua -loppuraporttijulkaisun ja siihen kytkeytyvän dvd-tallenteen kautta haluamme välittää positiivista kuvaa seniori- ja vanhustyön moninaisista mahdollisuuksista. Tämä julkaisu on suunnattu ajatusten herättäjäksi ja ideoiden antajaksi ikääntyneiden parissa työskenteleville, koulutuksen ja kehittämisen asiantuntijoille sekä oppimateriaaliksi alalle opiskeleville.

Ikääntyminen on mahdollisuus ja voimavara. Ikääntyneistä kolme neljäsosaa pitää vanhenemista rikkautena ja vain runsas viidennes menetyksenä (Koskinen 2004). Voimavara- ja lähtöisen seniori- ja vanhustyön näkökulmasta hankkeessa on tuotettu uudenlaista asennetta ja eri koulutusaloja yhdistävää osaamista. Kuten eräs vanhustyön ammattilainen kiteytti loppuarvioinnissa:

”Elämänlaadun parantamiseen ei tarvita ihmeitä, vanhus itsessään on voimavara, se vain pitää löytää”

Haluan kiittää lämpimästi kaikkia, jotka annoitte oman panoksenne hankkeen onnistumiseksi. Kiitos AiP-hanketiimille, TAMK:n opettajille ja opiskelijoille sekä yhteistyökumppaneille ja sidosryhmille, jotka toitte oman asiantuntijuutenne hankkeen käyttöön. Kiitos myös rahoittajille, erityisesti Pirkanmaan ELY-keskukselle, jotka ovat taloudellisesti mahdollistaneet hankkeen toteutuksen. Suurin kiitos kuuluu kuitenkin seniori- ja vanhustyön organisaatioille sekä ammattilaisille ja itse ikääntyneille, joiden kanssa hanketta on kiinteästi toteutettu.

Tampereella 18.4.2011

Projektipäällikkö Tarja Heinonen



Julkaisun kirjoittajat

Irmeli Ahonen

THM, lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu

Suvi Hagström

DI, projektikoordinaattori, Tampereen ammattikorkeakoulu

Tarja Heinonen

TtM, projektipäällikkö, kehittämisspällikkö, Tampereen ammattikorkeakoulu

Päivi Karttunen

TtT, vararehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu

Harri Karvinen

päätoiminen tuntiopettaja, Tampereen ammattikorkeakoulu

Jyrki Luoma-aho

päätoiminen tuntiopettaja, Tampereen ammattikorkeakoulu

Iiris Ojakoski

tradenomi (AMK)

Pertti Pohjolainen

LitT, gerontologian dosentti, vanhempi tutkija, Ikäinstituutti

Merja Repo

FM, voimauttavan valokuvan menetelmäkouluttaja, lehtori,
Tampereen ammattikorkeakoulu

Leena Rinne

sosionomi, YK, kotihoidon johtaja, Pirkkalan kunta, vanhusten palvelut

Tiina Saari

FM, opettaja, Tampereen ammattikorkeakoulu

Liisa Sittig

KM, fysioterapian opettaja, Tampereen ammattikorkeakoulu

Janne Tauriainen

TaM, päätoiminen tuntiopettaja, Tampereen ammattikorkeakoulu

Sirpa Tietäväinen

YTL, yliopettaja, koulutuspäällikkö, Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMKin opiskelijat

Liisa Kenttälä

restonomiopiskelija

Reetta Lindroos

restonomiopiskelija

Johanna Penttilä

restonomiopiskelija

Anni Ranta

sosionomiopiskelija, musiikkiterapian sv.

Heidi Suominen

restonomiopiskelija

Anni Tirronen

restonomiopiskelija



Luku 1

Hanke pähkinänkuoressa

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla

-koulutus- ja kehittämishanke

Tausta ja lähtökohdat

Vanhuspalvelut ovat monien muutosten keskellä. Muutokset kohdistuvat palvelurakenteisiin, asiakaskuntaan ja henkilöstöön. Hoidettavien kuntoisuus on heikentynyt ja esimerkiksi kotihoidon asiakkaiden toimintakyvyn taso ja kuntoisuus edellyttävät tänä päivänä yhä enemmän tehostettua hoitoa ja hoivaa. Muistisairaiden määrä kasvaa, ja se asettaa vaatimuksia inhimillisen ja laadukkaan hoidon turvaamiseen. Muistisairaudet ovat sekä inhimillisesti että taloudellisesti tarkasteltuna merkittävä haaste, joten muistisairauksien varhaiseen puuttumiseen ja tukeen on perusteltua panostaa.

Seniори- ja vanhuspalveluiden asiakaskuntaan on tulossa uusi asiakasryhmä, kolmatta ikää elävät seniorit. Eläkkeelle jäädään entistä parempikuntoisina ja myös ostovoima on tällä ikäluokalla aiempaa parempi (Vainio 2011). Nämä seniorit tietävät, mitä haluavat ja osaavat myös vaatia sisällöltään monipuolisia ja yksilöllisiä palveluita. Tulevaisuuden uusi asiakasryhmä tuo sekä omia vaateita että mahdollisuuksia senioripalveluiden kehittämiseen.

Samanaikaisesti kun palvelurakenteet ja asiakaskunta ovat muutoksessa, myös seniori- ja vanhustyötä tekevä sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö ikääntyy. Lähivuosina suuri joukko ammattilaisia siirtyy eläkkeelle ja vanhustyöhön kaivataan uutta ammattitaitoista ja motivoitunutta työvoimaa. Monissa Suomen kunnissa huoltosuhde on jo dramaattinen ja haasteena on, miten houkutella tulevaisuuden ammattilaisia seniori- ja vanhustyöhön. Tämä on haaste myös koulutusorganisaation näkökulmasta.

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hanke syntyi edellä esitetyistä lähtökohdista. Mitä ennaltaehkäisevä ja voimavaralähtöinen seniori- ja vanhustyö on ja mitä sen pitäisi tulevaisuudessa olla? Miten saamme houkuteltua tulevaisuuden ammattilaisia seniori- ja vanhustyöhön? Miten vahvistamme koulutuksen työelämävastaavuutta, kun asiakaskunta ja palvelurakenteet ovat muutoksessa? Miten osaamista uudistamalla ja rikastuttamalla voimme edistää voimavaralähtöistä ajattelua niin vanhustyön ammattilaisten kuin alan opiskelijoiden sekä ikääntyneiden itsensä parissa?

Aktiivisen ikääntymisen ja hankkeen taustalla olivat yhteiskunnalliset linjaukset ja laatusuositukset sekä toimenpideohjelmat, mutta toisaalta myös yksilölliset tarpeet. Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksissa painotetaan, että ikääntyneiden hyvinvointiin, terveyden edistämiseen ja kuntoutukseen kannattaa panostaa koska:

- Hyvinvointi ja terveys vaikuttavat ratkaisevammin sosiaali- ja terveys palvelujen tarpeeseen sekä palvelujen kustannuksiin.
- Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden koheneminen tukee itsenäistä suoriutumista, kotona asumista ja mahdollisuutta toimia aktiivisena yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä.
- On olemassa tutkimusnäyttöä ennaltaehkäisyyn, riskien hallinnan, varhaisen puuttumisen ja kuntoutuksen vaikuttavuudesta.

Hankkeessa pyrittiin myös nostamaan esiin ihmisarvoisen vanhuuden turvaavia eettisiä periaatteita, joita ovat: Itsemääräämisoikeus, voimavaralähtöisyys, oikeudenmukaisuus, osallisuus, yksilöllisyys ja turvallisuus. (STM: ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008).

Hankkeessa toteutetun kehittämis- ja koulutustoiminnan lähtökohtana on ollut myös sosiaaligerontologinen tutkimus, jossa ikääntymisen voimavarat ovat nousseet näkyvästi esille (esim. Koskinen 2004). Koskisen (2005) mukaan voimavaralähtöinen vanhustyö lähtee laajasta sosiokulttuurisesta vanhuskäsityksestä, jossa lähtökohtana ovat ikääntyneen ihmisen omat merkitykset ja määrittelyt. Siinä korostetaan ikääntyneen pätevyyttä, osaamista ja vahvuuksia. Vanhustyö perustuu laaja-alaiseen ikääntyneen ihmisen elämäntilanteen paikantamiseen, jossa ikääntynyt nähdään täysivaltaisena kulttuurikansalaisena ja käytetään ratkaisukeskeisiä ja luovia työmuotoja.

Vuonna 2010 opetusministeriölle jätetty *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimenpideohjelma* (Liikanen 2010) tuki ajankohtaisesti hankkeen tavoitteita hyödyntää kulttuurin mahdollisuuksia vahvemmin ikääntyneiden palveluissa. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimenpideohjelman tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla.

Ikääntymisen myötä tietyt tarpeet, kuten liikkumiseen, elämyksiin, kulttuuriin, ruokaan ja läheisyyteen liittyvät tarpeet, eivät katoa. Tärkeää on tukea ja mahdollistaa näiden tarpeiden tyydyttäminen ikääntymisen tuomista mahdollisista toimintakyvyn ja terveydentilan rajoitteista huolimatta. Valitettavan usein ikääntyneet on nähty ja kuvattu hoidon tai palveluiden ”kohteina”. Tässä hankkeessa pyrittiin lisäämään ikääntyneiden omaa osallisuutta palveluiden ja toimintamallien kehittämisessä sekä huomioimaan heidän tarpeensa ja toiveensa. Kannustamalla ikääntyneitä käyttämään omia voimavarojaan voidaan tukea itsenäistä suoriutumista sekä antaa onnistumisen ja elämysten tunteita. Lisäämällä ikääntyneiden omaa osallisuutta voidaan vaikuttaa asenne- ja arvoilmapiiriin niin, että seniorit ja ikääntyneet nähtäisiin subjekteina oman hoitonsa ja palveluidensa suunnittelussa ja kehittämisessä.

Tavoitteet sekä yhteisoppimis- ja kehittämismalli

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeen kokonaistavoitteena oli kehittää ja rikastuttaa vanhustyön osaamista, sisältöjä ja toimintamalleja yhdessä Tampereen ammattikorkeakoulun monialaisen opetuksen kanssa. Lähtökohtana on ollut ennaltaehkäisevä ja voimavaralähtöinen seniori- ja vanhustyö. Kokonaistavoitetta on tarkasteltu ja hanketta on sisällöllisesti toteutettu kahdesta näkökulmasta: **vanhustyön rikastuttaminen ja osaamisen vahvistaminen kunnissa sekä seniori- ja vanhuspalveluita tuottavissa organisaatioissa Pirkanmaalla**. Toisaalta painopistealueena on ollut **vanhustyöhön liittyvän koulutuksen työelämävastaavuuden ja työelämäyhteistyön tiivistäminen**.

Hankkeen eräänä, mutta ei pienimpänä, tavoitteena oli vanhustyön houkuttelevuuden ja imagon parantaminen sekä TAMK:n sisällä että laajemmin julkisuudessa. Valitettavasti vanhustyö ei houkuta nuoria ammattikorkeakouluopiskelijoita, syynä on useinkin stereotyyppinen käsitys tai vähäinen kokemus ikäihmisistä. Sosiaali- ja terveystalalta valmistuvia houkuttavat enemmän lasten ja nuorten parissa työskentely tai tehohoito kuin vanhustyö. Tulevaisuudessa tarvitaan kuitenkin iso joukko ammattilaisia työskentelemään seniori- ja vanhuspalveluissa. Median uutisointi vanhustyöstä on ollut viime vuosina kovin negatiivista, joten tässä hankkeessa viestitettiin seniori- ja vanhustyöstä ja sen mahdollisuuksista positiivisella ja innostavalla tavalla. Näin pyrittiin lisäämään seniori- ja vanhustyön houkuttavuutta tulevaisuuden työpaikkana.

Seniori- ja vanhuspalvelut ovat moninainen kenttä, missä työn sisältöä voidaan rikastuttaa monialaisuutta hyödyntämällä. Hankkeen tavoitteena olikin hyödyntää TAMK:n monialaista osaamista ja tehdä näkyväksi, miten seniori- ja vanhustyöhön voidaan kytkeä asiantuntijuutta muiltakin koulutusaloilta kuin perinteisiltä sosiaali- ja terveystaloilta. Kulttuuriin, musiikkiin, viestintään, ympäristöön ja luontoon sekä elämyksiin liittyvillä koulutusaloilla on paljon annettavaa. Uusia toimintamalleja sekä innovaatioita pyrittiinkin kehittämään monialaisuutta ja ns. uusien koulutusohjelmien osaamista hyödyntäen. Samalla tarkoituksena oli tarjota esimerkiksi kulttuurialan, restonomi- tai tekniikan opiskelijoille kokemusta ja näkemystä siitä, että tulevaisuudessa seniorit voivat olla heidänkin asiakkaitaan tai synnyttää ideoita uudenlaisesta hyvinvointiyrittäjyydestä.

Hankkeen toimintamalli oli yhteisoppimis- ja kehittämismalli, joka mahdollisti vanhustyön ammattilaisten, TAMKin opiskelijoiden ja opettajien sekä itse ikääntyneiden kohtaamisen aidoissa Living Lab -ympäristöissä, kuten palvelu- ja senioritaloissa tai ikääntyneiden kodeissa.



Kuvio 1. Hankkeen toimintamallina oli yhteisoppimis- ja kehittämismalli.

Toimintamallin tarkoituksena oli mahdollistaa yhteinen oppimisprosessi, joka palvelee sekä vanhustyön ammattilaisten, TAMKin opettajien ja opiskelijoiden kuin ikääntyneidenkin oppimista. Yhteisoppimis- ja kehittämismallia käytettiin hankkeen kehittämistoiminnassa, jolloin opettajat ja opiskelijat jalkautuvat seniori- ja vanhustyön organisaatioihin. Toiminen aidoissa elämisen ympäristöissä lisää ymmärrystä siitä kontekstista, jossa seniorit ja ikääntyneet elävät sekä seniori- ja vanhustyötä tekevä henkilöstö toimii ja työskentelee. Tavoitteena oli, että mallin avulla TAMKin opettajat päivittävät omaa työelämäosaamistaan sekä työelämästä nousevat osaamisen haasteet siirtyvät opetuksen sisältöihin ja laajemmin opetussuunnitelman kehittämistyöhön TAMKin sisällä. Opiskelijoiden näkökulmasta mallin tavoitteena oli lisätä aitoa kohtaamista ikääntyneiden kanssa sekä antaa kokemusta työelämässä toimimisesta ja näin edesauttaa nuorten opiskelijoiden rekrytoitumista työelämään.

Hankkeen kohderyhmä ja osallistujat

AiP-hanke sijoittui Pirkanmaalle ja siihen osallistui seniori- ja vanhustyön ammattilaisia eri yksiköistä, kuten kotihoidosta, seniori- ja palvelutaloista, vanhainkodeista ja fysioterapiasta. Hankeosallistujat tulivat yhdeksästä Pirkanmaan kunnasta (Hämeenkyrö, Ikaalinen, Juupajoki, Kangasala, Nokia, Orivesi, Pirkkala, Virrat ja Ylöjärvi) sekä

seniori- ja vanhustalvueluita tuottavista yrityksistä ja järjestöistä Tampereella. Hankkeessa oli 16 osallistujaorganisaatiota. Hankkeen määrällisenä tavoitteena oli 300 osallistujaa. Hankkeen edetessä osallistuvien kuntien ja organisaatioiden määrä lisääntyi ja sitä kautta myös hankeosallistujien lukumäärä kasvoi. Hankkeeseen osallistui kaiken kaikkiaan 489 osallistujaa (tilanne 28.2.2011), joten määrällinen tavoite saavutettiin ja ylitettiin. Näistä kuitenkin ns. aktiivisia hankeosallistujia oli noin puolet.

Hankkeen kohderyhmään kuuluivat myös TAMKIn opettajat ja asiantuntijat, jotka päivittivät omaa työelämäosaamistaan. Tarkoituksena oli siirtää tätä osaamista laajemmin opetukseen ja opetusisältöjen kehittämiseen. Hankkeeseen osallistui hieman yli 30 opettajaa TAMKista kahdeksasta eri koulutusohjelmasta. Heistä 26 on toiminut hankkeessa kouluttajina tai asiantuntijoina. Oheisesta taulukosta (taulukko 1) käy selville hankeosallistujien määrä seniori- ja vanhustyön organisaatioittain sekä TAMKIn opettajat. Hankkeen välillisenä kohderyhmänä olivat Pirkanmaalla asuvat ikääntyneet ja TAMKIn opiskelijat sekä yritys-elämä Pirkanmaalla. Yritys-elämän näkökulmana oli uusien palvelu- ja yritysinnovaatioiden kehittäminen ikääntyneiden ja senioreiden palveluihin.

JULKINEN		OSALLISTUJAT
Hämeenkyrön kunta		46
Ikaalisten kaupunki		9
Juupajoen kunta		14
Kangasalan kunta		54
Nokian kaupunki		101
Oriveden kaupunki		20
Pirkkalan kunta		77
Virtain kaupunki		74
Ylöjärven kaupunki		25
YKSITYINEN, JÄRJESTÖT		OSALLISTUJAT
Oriveden Hoivapalveluyhdistys ry		2
Oriveden Palvelutalosaatiö		6
Pirkanmaan Senioripalvelut Oy		26
SPR, Tampereen osasto/Kotihoito		8
Tampereen kaupunkilähetys ry		18
Vihnusrinnesäätiö		3
YH-Länsi Oy/Kotosalla-säätiö		6
YHTEENSÄ:		489
TAMKIN OPETTAJAT	YHTEISTYÖMUOTO	OSALLISTUJAT
	kouluttajina ja asiantuntijoina	~ 30
YHTEISTYÖYRITYKSET		
Addoz Oy	koulutusyhteistyö	
ArctiCare Oy	koulutusyhteistyö	
Audio Riders Oy	koulutusyhteistyö	
Elsi Technologies Oy	koulutusyhteistyö	
Mohinet Oy	koulutusyhteistyö	
Practitec Oy	kehittämis- ja koulutusyhteistyö	
Suomen Ensiapalvelu Oy	koulutusyhteistyö	
Puuhuone Ars Oy	koulutusyhteistyö	
STT Condig Oy	koulutusyhteistyö	
Yellow Service Oy	koulutusyhteistyö	
Fysioline Oy	koulutusyhteistyö	

Taulukko 1. Hankeosallistujat (tilanne 28.02.2011).

Hankkeen organisoituminen ja yhteistyötahot

AiP-hanketta rahoittavat *Euroopan sosiaalirahasto ja Pirkanmaan ELY-keskus*. Hankkeen toiminta-aika on nykyisen päätöksen mukaan 31.05.2011 asti, mutta myönnetyn rahoituksen puitteissa hankkeelle ollaan hakemassa jatkoaikaa vuoden 2011 loppuun. Hanketta toteuttaa ja hallinnoi Tampereen ammattikorkeakoulun Kehittämisen ja koulutuspalvelut. Projektipäällikkönä (60 %:n työajalla) on toiminut ft, TtM *Tarja Heinonen* ja osa-aikaisena projektikoordinaattorina (50 %) ft, DI *Suvi Hagström* sekä osa-aikaisena projektisihteerinä (50%) tradenomi *Pirja Fagerlund*. Hanketta toteutettiin tiiviissä yhteistyössä TAMKIn monialaisen opetuksen kanssa. Kouluttajina ja asiantuntijoina toimi TAMKIn opettajia eri koulutusohjelmista. Lisäksi hankkeessa ja sen koulutustoiminnassa on hyödynnetty ammattikorkeakoulun ulkopuolista asiantuntemusta.

Hankkeen ohjausryhmään kuuluu sidosryhmien, hankeosallistujien ja asiantuntijatahojen edustajia. Ohjausryhmän tehtävänä on toiminnan sisällöllinen suuntaaminen ja hankkeen tukeminen asiantuntijuudella sekä hankkeen rahoittajan, Pirkanmaan ELY-keskuksen, avustaminen hankkeen toiminnan seurannassa. Ohjausryhmä on kokoontunut tähän mennessä kahdeksan kertaa hankkeen aikana. Seuraavassa on listattu ohjausryhmän jäsenet ja heidän edustamansa organisaatio:

- Karttunen Päivi, vararehtori, TAMK (ohjausryhmän puheenjohtaja)
- Heinonen Tarja, projektipäällikkö, kehittämispäällikkö, TAMK (ohjausryhmän sihteeri)
- Hervonen Antti, professori, Tampereen yliopisto
- Kanto-Hannula Tuija, palvelujohtaja, YH-Länsi Oy/ Kotosalla-säätiö
- Mäkelä Markus, vanhustyön opettaja, Tampereen ammattiopisto
- Pohjolainen Pertti, dosentti, vanhempi tutkija, Ikäinstituutti
- Rinne Leena, kotihoidon johtaja, Pirkkalan kunta
- Silmonen Marika, vanhustyönjohtaja, Virtain kaupunki
- Tietäväinen Sirpa, koulutuspäällikkö, yliopettaja, TAMK
- Isosuo Tuula, EU-koordinaattori, Pirkanmaan ELY-keskus (hankkeen valvoja ja rahoittajan edustaja)

AiP-hanke on tehnyt yhteistyötä monien muidenkin tahojen kuin hankeosallistujien kanssa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kanssa yhteistyö on liittynyt seniori- ja vanhustyön ammattilaisten koulutukseen ikääntyneiden kaatumisen ehkäisystä ja kaatumisriskin arvioinnista. AiP-hankkeessa kehitettiin sähköinen demoversio lomakkeesta, jolla kaatumisriskiä arvioidaan. Pohjana koulutuksessa sekä lomakkeen kehittämistyössä käytettiin THL:n julkistamaa *IKINÄ*-materiaalia ikääntyneiden kaatumisen ehkäisemiseksi. Lisäksi hanke on tehnyt yhteistyötä apuväline- ja teknologiayritysten kanssa. Yhteistyö on liittynyt koulutukseen ja seminaariin teknologiaratkaisuista, jotka tukevat aktiivista ikääntymistä sekä teknologiapilotointiin ikääntyneillä ja senioripalveluissa. Tämä yhteistyö on perustunut kumppanuuteen ja molempien osapuolten hyötyyn. Yhteistyöyritykset ja -organisaatiot on myös listattu aiemmin esitettyyn taulukkoon hankeosallistujista (taulukko 1).

Loppuraporttijulkaisun artikkeleissa kuvataan muun muassa kahta kehittämissyhteistyötä tarkemmin. Toinen niistä on ikääntyneiden kaatumisen ehkäisyyn liittyvä koulutus- ja kehittämistoiminta, joka perustuu THL:n IKINÄ-materiaalin jalkauttamiseen. Toisena esimerkkinä on Seniori-PC:n testausta, joka on esimerkki teknologiaratkaisun testauksesta ikääntyneille sekä kehittämis- ja tuotekehittely-yhteistyöstä teknologiayrityksen kanssa.

Tiedotus ja julkisuus

AiP-hankkeen eräänä tavoitteena oli vanhustyön vetovoimaisuuden ja imagon parantaminen. Tähän tavoitteeseen viitaten julkisuus ja viestintä ovat olleet hankkeen keskeisiä elementtejä. Hanke on saanut näkyvyyttä niin Pirkanmaalla, valtakunnallisesti kuin kansainvälisestikin. Hanketta, siinä kehitettyjä toimintamalleja ja tuotoksia on esitelty ja levitetty seuraavissa kansallisissa seminaareissa ja messuilla:

- Hankkeen avausseminaari 11.12.2008, PIRAMK. Tampere
- Valtakunnallinen ikäihmisten kaatumisen ehkäisy -seminaari 30.9.2008, THL. Helsinki
- Ikääntyneiden kaatumisen ehkäisy. Sentteri-verkoston seminaari 28.4.2009. PIRAMK. Tampere
- Kotihoito tänään. Valtakunnallinen kotihoidon opintopäivä 6.11.2009. Tampereen messu- ja urheilukeskus. Tampere.
- Uutta sisältöä vanhustyöhön -kulttuurin mahdollisuudet. 9.2.2010. Hotelli Urku. Kangasala.
- Terveyskasvatuksen ajankohtaispäivät 27.5.2010. Miten vahvistaa ikäosaamista? UKK-instituutti. Tampere.
- Hyvä ikä -messut 9/2008 ja 9/2010. Tampere.
- Apuvälinemessut 11/2009. Tampere.

AiP-hanke on ollut näkyvästi esillä myös mediassa. Hankkeessa kehitetty *Ikämiehet kotoisasti keittiössä* -toimintamuoto ylitti Hämeen alueutisten (TV sekä radio) ja valtakunnallisen MTV3 Aamu- uutisten uutiskynnyksen. Pirkkalan vanhusten palveluiden ja TAMKin restonomiopetuksen kanssa yhteistyössä kehitettyä toimintamallia ja siitä saatuja kokemuksia esiteltiin myös paikallislehdissä. Myös *Seniorit bändissä* -toteutuksesta eli *Virtain Swing Bandilta* ilmestyneestä levystä ja yhteistyöstä TAMKin Virtain viestinnän opetuksen ja hankkeen kanssa on uutisoitu paikallislehdissä, TAMKin sisällä sekä sosiaalisessa mediassa. Tällä tavoin hankkeen toteuttama yhteisoppimis- ja kehittämismalli on konkretisoitunut ja saanut näin näkyvyyttä sekä TAMKin sisällä että suuren yleisön keskuudessa. Lisäksi hanketta ja siinä kehitettyjä toimintamalleja ja seniorityön muotoja on esitelty eri opiskelijaryhmille TAMKissa. Hankeosallistujille sekä suurelle yleisölle hanke on näyttäytynyt myös www-sivujen (www.piramk.fi/aip) kautta sekä hanke-esitteinä.

AiP-hanke on näkynyt myös kansainvälisesti. Hankkeen toimintamallia ja tuotoksia on esitelty TAMKIn kansainvälisissä yhteyksissä, muun muassa TAMKIn ja Miyagin yliopiston yhteissymposiumissa 3.9.2010 otsikolla *Active Ageing in Tampere Region: Joint Project between TAMK and Elderly Care Service Providers*. Lisäksi hankkeesta tehty abstrakti hyväksyttiin AAL-foorumiin, Active Ageing, joka pidettiin 15.-17.9.2010 Tanskan Odensessa (www.all-europa.eu). Projektipäällikkö piti foorumissa esityksen otsikolla *Active Ageing in Tampere Region Project: End user involvement in developing innovative, preventive senior services*. Foorumiin tehtiin samalla myös englanninkielinen tiedote, jota jaettiin konferenssin yhteydessä. Lisäksi hankkeen hyviä käytäntöjä ja muun muassa kehitettyä toimintamallia ikääntyneiden kaatumisen ehkäisyyn on esitelty SeniorSport -hankkeessa ja sen tiedotuslehdessä (www.seniorsport.eu/newsletter n.2.) TAMK oli mukana kyseisessä EU-rahoitteisessa kansainvälisessä verkostohankkeessa.

Eräänä hankkeen tuotoksena syntyi *Seniorityössä on imua* –dvd, johon on koottu kuvamateriaalia hankkeessa kehitetyistä toimintamalleista ja kehittämistoiminnasta. Video toteutettiin yhdessä TAMKIn Virtain viestinnän opetuksen kanssa. Videon tavoitteena on välittää positiivista ja moninaista kuvaa seniori- ja vanhustyön mahdollisuuksista ja näin osaltaan edistää positiivisemmän imagon syntymistä. Dvd-tallenne on osa hankkeen loppuraporttia. Loppuraporttijulkaisusta tulee sekä paperiversio, että internetissä luettava julkaisu. Näin hankkeen kokemukset sekä siinä kehitetyt toimintamallit ja työmuodot leviävät myös suurelle yleisölle. Seniorityössä on imua -dvd:tä voidaan hyödyntää ideoiden antajana ja ajatusten herättäjänä seniori- ja vanhuspalveluissa valtakunnallisesti sekä opetusmateriaalina TAMKissa tai muissa oppilaitoksissa.

Lähteet

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Helsinki.

Koskinen, S. 2004. *Ikääntyneiden voimavarat*. Teoksessa *Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5*. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki.

Koskinen, S. 2005. *Ikääntymisen voimavarat gerontologisen sosiaalityön taustalla*. Gerontologia 2005:4, 193-199. Jyväskylä.

Liikanen, H-L. 2010. *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014*. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Helsinki.

Vainio, A. 2011. *Hyvinvointi ja kilpailukyky*. Ammattikorkeakoulujen TKI -päivät, 15-17.2.2011, Pori. Seminaariesitys.

Hankkeen koulutus- ja kehittämistoiminta

Hankkeessa toteutettu koulutuskokonaisuus

AiP-hankkeen koulutuskokonaisuus räätälöitiin työelämän tarpeista, joita nousi esiin TAMKIn aiemmassa Teknologiaosaamista kotihoitopalveluihin -hankkeessa (www.piramk.fi/teknosko). Kyseisessä hankkeessa korostui ennaltaehkäisevän ja kuntouttavan työotteen merkitys sekä osaamisen vahvistaminen seniori- ja vanhuspalveluissa. Lisäksi AiP-hankkeen koulutus- ja kehittämistoiminnan sisältöä ovat ohjanneet kansalliset ja ajankohtaiset linjaukset, esimerkiksi ikäihmisten palvelujen laatusuositus, Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimenpideohjelma sekä Kaste- ja Paras-hankkeiden painotukset. Koulutussuunnittelu on pohjannut hankeosallistujilta nousseisiin tarpeisiin, mutta myös rohkeisiin, uudempiin koulutussisältöihin aktiivisen ikääntymisen teemasta. Tällaisena mainittakoon esimerkiksi Sosiokulttuurisen innostamisen eheyttävä valokuvaus tai Seksuaalisuus ja ikääntyminen -koulutuskokonaisuudet. Kehittämiskoulutuksen tavoitteena oli antaa henkilöstölle välineitä, joilla kehittää ja rikastuttaa omaa työtään.

Hankkeen koulutustarjonta yli kahden vuoden ajalta on ollut julkisesti nähtävissä hankkeen kotisivuilla (www.piramk.fi/aip). Internetin koulutuskalenteri on samalla toiminut hankeosallistujien tiedotuskanavana. Koulutustarjonta on ollut kunnissa ja vanhustyön organisaatioissa toteutettua ammatillista täydennyskoulutusta, joka on keskittynyt ennaltaehkäisevän ja voimavaralähtöisen vanhustyön kehittämistä tukeviin teemoihin. Teemoina ovat olleet esimerkiksi Ikääntyneiden kaatumisen ehkäisy, Voimavaralähtöinen hoito- ja palvelusuunnitelma, Varhainen puuttuminen muistihäiriöihin, Musiikki

ikäntyneiden elämän rikastuttajana, Apuvälineet tukemassa aktiivista ikääntymistä, Asiakkaan etuudet ja oikeudet, Hyvä Uni ja rentoutuminen, Ikääntyneiden psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen sekä Osallistavat ja voimaannuttavat vanhustyön menetelmät.

Hankkeen edetessä kehittämiskoulutusta suunnattiin yhä enemmän pienryhmätyyppisiksi, oman työn kehittämiseen tähtääviksi koulutuksiksi ja kehittämisprosessin ohjaukseksi. Tällaisesta pienryhmätyyppisestä toiminnallisuutta ja käytännön harjoitteita sisältävästä koulutuksesta on saatu myönteisiä kokemuksia vanhustyön henkilöstölle suunnatuissa koulutushankkeissa aiemminkin (Heinonen 2008). Toisaalta tämä osoittautui myös toimivaksi toteutustavaksi henkilöstölle, jonka työstä irrottautuminen koulutuksiin oli haastavaa. Kunta- ja organisaatiokohtaisesti toteutettu koulutus on vienyt koulutusta lähemmäs arjen käytäntöjä sekä toimipaikkakohtaista työn kehittämistä. Jalkautumalla kuntiin kouluttajat, eli TAMKIn opettajat, tutustuivat samalla konkreettisesti työ- ja toimintatapoihin eri organisaatioissa ja kunnissa.

Hankkeessa toteutettiin myös kaikille hankeosallistujille yhteisiä seminaareja, joiden tavoitteena oli tiedon ja kokemusten levittäminen kunta- ja organisaatiokohtaisesta kehittämistoiminnasta. Lisäksi seminaareissa hyödynnettiin TAMKIn ulkopuolisia asiantuntijoita tuomaan uutta ja ajankohtaista tietoa ja hyviä käytäntöjä hankkeen käyttöön. Hanke käynnistyi joulukuussa 2008 pidetyllä avausseminaarilla. Vuonna 2009 järjestettiin seminaarit aiheista Ruoasta hyvinvointia ikääntyneille ja Teknologia tukemassa aktiivista ikääntymistä. Vuonna 2010 hankkeessa pidettiin levitysseminari aiheesta Uutta sisältöä vanhustyöhön -kulttuurin mahdollisuudet. Lisäksi hankkeessa toteutettiin kaksi opintoretkeä, Toimintamalleja ja hyviä käytäntöjä ennaltaehkäisevään ja voimavaralähtöiseen vanhustyöhön. Opintoretket suuntautuivat Voutilakeskukseen Hämeenlinnassa, Dementiakoti Opri ja Oleksiin sekä Dementiatoimintakeskus Villa Lyhteeseen Espoossa. Opintoretket koettiin erittäin antoisiksi ja lähes sata seniori- ja vanhustyön ammattilaista palasi opintomatkalta mukanaan eväitä ja ideoita ikääntyneiden avoimesta päivätoiminnasta, hoitajan ”laadukkaasta omastatunnosta” dementoituneiden hoito- ja hoivatyössä sekä harjoitteita muistisairaiden fysioterapiasta. Taulukkoon 2 on koottu hankkeessa toteutetut opintojaksot, yksittäiset koulutukset ja kaikille suunnatut seminaarit vuosina 2008–2011.

Hankeosallistujakunnat ja -organisaatiot jaettiin neljään eri koulutusryhmään maantieteellisen sijaintinsa sekä luontaisen yhteistyön kautta. *Pirkkalan ja Tampereen* ryhmä muodostui seuraavista organisaatioista ja niiden henkilöstöstä: Pirkkalan kunnan vanhusten palvelut, Pirkanmaan Senioripalvelut Oy, Suomen Punainen Risti, Tampereen osasto/Kotihoito, Tampereen kaupunkilähetys ry ja YH-Länsi/ Kotosalla-säätiö. *Nokian, Ylöjärven, Hämeenkyrön ja Ikaalisten* koulutusryhmään kuului Nokian kaupungin kotihoidon, fysioterapian ja osin Vihnuskodin päivätoiminnan henkilöstöä, Ylöjärven kaupungin kotihoidon ja fysioterapian henkilöstöä, sekä kotihoidon ja osin vanhainkodin henkilöstöä Hämeenkyröstä sekä Ikaalisten kotihoidosta ja Toivolansaari-kodista. *Kangasalan, Oriveden ja Juupajoen* ryhmän muodostivat Kangasalan sosiaali- ja terveyskeskuksen kotisairaanhoidon ja fysioterapia sekä sosiaalikeskuksen kotipalvelu ja vanhainkoti, Oriveden kotihoito ja osin fysioterapia sekä Juupajoen kunnan kotihoito ja osin vanhainkoti. *Virtain koulutusryhmään* kuului Virtain kotipalvelun, kotisairaanhoidon ja fysioterapian henkilöstöä sekä osin vanhainkodin henkilöstöä.

SISÄLTÖ/AIHE	VASTUUKOULUTTAJA/ PROSESSIN OHJAAJA	AJANKOHTA/ KOULUTUSPAIKKA
SYKSY 2008		
Avasseminaari: Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla		11.12.2008 PIRAMK/Tampere
KEVÄT 2009		
Ikääntyneiden kaatumisen ehkäisy ja toimintakyvyn tukeminen 12 h - iäkkäiden henkilöiden kaatumistapaturmat - kaatumistapaturmien ehkäisy - kaatumisriskin arviointi (Kansanterveyslaitoksen lomakkeisto ja sähköisen lomakkeen käyttöönotto) - kaatumisriskin arviointi käytännön työn apuvälineenä - toimintakyky käsitteenä - voimavaraalähtöinen työote - toimintakyvyn ja voimavarojen arviointi ja mittaaminen	lehtori Terttu Roivas/TAMK, projektikoordinaattori Suvi Hagström/TAMK	Pirkkala 13.1. & 20.1. Nokia 14.1. & 21.1. Kangasala 27.1. & 4.2. Ylöjärvi 28.1. & 17.2.
Voimavaraalähtöinen HOPASU ja toimiva vanhu(u)s. (jatkuu syksyllä 2009) 8 h - voimavaraalähtöisen ja kokonaisvaltaisen hoito- ja palvelusuunnitelman lähtökohdat, perustelut ja sisältö - ikääntyneiden toimintakyvyn moniulotteisuus - sosiaaligerontologinen näkökulma toimintakyvyn voimavarakeskeisen työotteen mahdollisuuksia käytännössä	yliopettaja Sirpa Tietäväinen /TAMK, lehtori Terttu Roivas/TAMK	Virrat 22.1. & 10.2. Ylöjärvi 23.4. & 14.5. Nokia 2.4. & 16.4. Kangasala 7.4. & 23.4.
Varhainen puuttuminen muistisairauksiin 12 h - erilaiset testit ja mittarit varhaisen puuttumisen/arvioinnin avuksi - muistisairauksien ilmeneminen ja toimintakyvyn muutokset - arviointitulosten hyödyntäminen - kuntouttava työote arjen toiminnossa	lehtori Kaarina And/TAMK	Virrat 16.4. & 7.5. Tampere 18.2. & 5.3. Ylöjärvi 12.3. & 1.4. Tampere 17.3. & 2.4.
Oma koti kullankallis – kodin toimivuus, esteettisyys ja puhtaus 8h - kodista on moneksi -teoriaa - kodin toimivuus ja esteetiikka-teoriaa - "miten vanhuksia voi aktivoida/ottaa mukaan?" - siivouksen muuttuminen -teoriaa	lehtori Eija Reunanen/TAMK	Tampere 11.2. & 4.3.

Taulukko 2. Hankkeen koulutustarjonta kokonaisuudessaan vuosina 2008–2011.

Seminaari: Ikääntyneiden ravitseminen, ruoan merkitys ikääntyneiden hyvinvoinnille		5.5.2009 klo 12-16 PIRAMK/Tampere	
<p>Osallistavat ja voimaannuttavat vanhustyön menetelmät (jatkuu syksyllä 2009) 4h</p> <ul style="list-style-type: none"> - sosiokulttuurinen innostaminen vanhustyössä - seniori- ja vanhusryhmän ohjaamisen lähtökohdat - osallistavia asiakastyön menetelmiä - muistelutyön merkitys - tutustuminen toiminnallisiin ja luoviin menetelmiin (draama, valokuvat, musiikki, kosketus, kuvat jne.) - aktivoiva liikunta, senioriryhmien ohjaaminen 4 h 	<p>yliopettaja Sirpa Tietäväinen/TAMK, lehtori Merja Repo/TAMK</p>	<p>Tampere 21.4. Hämeenkyrö 12.5. Virrat 14.5. Tampere 19.5. Nokia 27.5.</p>	<p>2 samansisältöistä ryhmää Tampere 19.5. ja 27.5.</p>
SYKSY 2009			
<p>Osallistavat ja voimaannuttavat vanhustyön menetelmät jatkuu</p> <p>Musiikki ikäihmisen elämän rikastuttajana 4 h</p> <ul style="list-style-type: none"> - tavoitteet ja menetelmiä musiikillisessa toiminnassa - musiikin mahdollisuudet elämän rikastuttajana - luovuus ja luova prosessi - minuuden keskeiset kysymykset - musiikin terapeuttinen käyttö 	<p>opettaja Tiina Saari/TAMK</p>	<p>Nokia 3.9. Virrat 10.9. Kangasala 17.9. Tampere 24.9.</p>	
<p>Sosio-kulttuurinen innostaminen 8 h</p> <ul style="list-style-type: none"> - toiminnalliset menetelmät (Sirpa Tietäväinen) - tarinoittaminen ja eheyttävä valokuva (Merja Repo) - em. menetelmien mahdollisuuksia seniori- ja vanhustyössä - kokemuksia valokuvan käytöstä tai tarinoittamisesta/muistelutyön menetelmistä omassa pienryhmässä - oman tai ryhmän toiminnan suunnittelua - ohjausta omaan toimintaan 	<p>yliopettaja Sirpa Tietäväinen/TAMK, lehtori Merja Repo/TAMK</p>	<p>4 pienryhmää Pirkkala (Merja Repo) 10.11. & 1.12. Kangasala (Merja Repo) 20.10. & 16.11. Nokia (Sirpa Tietäväinen) 20.10. & 10.11. Hämeenkyrö (Sirpa Tietäväinen) 21.10. & 17.11.</p>	
Seminaari: Apuvälineet ja teknologia tukemassa aktiivista ikääntymistä!		8.9.2009 klo 12-16 PIRAMK/Tampere	

<p>Apuvälineet tukemassa aktiivista ikääntymistä 4 h</p> <ul style="list-style-type: none"> - apuvälinepalvelut, palvelujärjestelmä - apuvälineiden laatusuositus - apuvälineiden lainausjärjestelmä omassa kunnassa - apuvälineet käytännössä - ITSE-tilaan tutustuminen 	<p>lehtori Irmeli Ahonen/TAMK, lehtori Kastehelmi Raninen/TAMK</p>	<p>Tampere 29.9 Tampere 1.10. Tampere 28.10. Tampere 4.11.</p>
<p>Apuvälineemessut</p> <p>5.-7.11.2009</p>		
<p>KEVÄT 2010</p>		
<p>Osallistavat ja voimaannuttavat vanhustyön menetelmät jatkuu</p> <p>Sosio-kulttuurinen innostaminen 4 h</p>	<p>lehtori Merja Repo/TAMK</p>	<p>Orivesi 2.2.</p>
<p>Seminaari: Uutta sisältöä vanhuspalveluihin – kulttuurin mahdollisuudet</p>		
<p>”Jarrusukat alamäkeen”- muistisairaahan kohtaaminen 12 h</p> <ul style="list-style-type: none"> - muistitoimintojen heikkeneminen - hahmotusongelmat eri aistien alueilla - kommunikointi; mitä tapahtuu kielelle - toimintakyvyn muuttuminen; miltä tuntuu kun en hallitse kehoani - kuntouttava työote - eletty elämä – voimavara vai taakka - TunteVa – polku muistisairaahan maailmaan & tuki arkielämään 	<p>lehtori Kaarina And/TAMK</p>	<p>Virrat 17.2., 10.3. & 7.4.</p>
<p>Asiakkaan etuudet ja oikeudet 4 h</p> <ul style="list-style-type: none"> - neuvonta, suunnitelma ja päätös asiakkaan oikeuksina - ikäihmisen keskeiset sosiaali-, vammais- ja kuntoutuspalvelut - ikäihmisen Kelan etuudet 	<p>opettaja Teija Eskola/TAMK</p>	<p>2 samansisältöistä koulutusta Tampere 16.3. & 25.3.</p>
<p>Opintomatka: Toimintamalleja ja hyviä käytäntöjä ennaltraehkäisevään ja voimavaralähtöiseen vanhustyöhön 6.5.2010 klo 8 - n. klo 18</p> <p>Hämeenlinna, Espoo. Tutustumiskohteina Voutilakeskus Hämeenlinnassa, Dementiakoti Opri ja Oleksi sekä dementiahoitokeskus Villa Lyhde Oy Espoossa</p>		

<p>Hyvä uni ja rentoutuminen 4 h - ikääntyneen uni - tutustuminen UNI-tilaan (hyvän nukkumisen oppimis- ja koulutusympäristö) - kehon ja mielen rauhoittuminen ja rentoutuminen</p>	<p>asiakkuuspäällikkö Kristiina Lilja/TAMK, lehtori Raija Jaakkola/TAMK, projektisuunnittelija Kirsi Tuominen/TAMK</p>	<p>2 samansältöistä koulutusta Tampere 19.5. & 27.5.</p>
<p>SYKSY 2010</p>		
<p>Hyvä uni ja rentoutuminen 4 h</p>	<p>asiakkuuspäällikkö Kristiina Lilja/TAMK, lehtori Raija Jaakkola/TAMK</p>	<p>Tampere 31.8.</p>
<p>Opintomatka 2: Toimintamalleja ja hyviä käytäntöjä ennaltaehkäisevään ja voimavaralähtöiseen vanhustyöhön 9.9.2010 klo 8 – n. klo 18 Hämeenlinna, Espoo. Tutustumiskohteina Voutilakeskus Hämeenlinnassa, Dementia koti Opri ja Oleksi sekä dementiaoimintakeskus Villa Lyhde Oy Espoossa.</p>		
<p>Osallistavat ja voimaannuttavat vanhustyön menetelmät jatkuu Sosio-kulttuurinen innostaminen 4 h</p>	<p>lehtori Merja Repo/TAMK</p>	<p>Orivesi 16.9.</p>
<p>Seksuaalisuus ja ikääntyminen 4 h + jatko 4 h - seksuaalisuuden kohtaaminen (ikäntyvässä) asiakkaassa - työntekijän oman seksuaalisuuden kohtaaminen - seksuaalivouvoiminnan PLISSIT-malli</p>	<p>Seksuaalivouvoja Salla Järvinen</p>	<p>2 samansältöistä koulutusta ja 1 jatkokoulutus Tampere 23.9. & 7.10. Tampere 4.11.</p>
<p>Hyvä ikä –messut 30.9.-1.10.2010</p>		
<p>KEVÄT 2011</p>		
<p>lääkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen 4 h - psyykkinen hyvinvointi ja ikääntyminen – keinoja mielen terveyden tukemiseen - ikäihmisten miellalaongelmat ja niiden kohtaaminen</p>	<p>Vanhempi tutkija Marja Saarenheimo/Vanhustyön keskusliitto</p>	<p>2 samansältöistä koulutusta Tampere 8.2. & 15.2.</p>
<p>Seminaari: hankkeen päätös- ja levitysseminaari 5.5.2011 klo 10-16.15 Kypylähotelli Eden, Nokia</p>		

Jokaisen opintojakson päättyessä tai seminaarin jälkeen osallistujilta tiedustettiin palautetta kyselylomakkeella. Koulutukset koettiin pääosin antoisiksi ja sisällöllisesti omaa työtä palveleviksi. Haasteena oli kuitenkin hankeosallistujien heterogeisuus. Koulutusohjelmat ja työpaikat vaihtelivat paljon, ja tämä asetti haasteita koulutus suunnittelulle. Hankeosallistujakunnat ja -organisaatiot määrittivät itse henkilöstöstään ne ammattilaiset, jotka osallistuvat hankkeeseen. Hankkeeseen osallistuneet seniori- ja vanhustyön ammattilaiset osallistuivatkin valikoiden niihin koulutuksiin tai koulutuskokonaisuuksiin, jotka heidän mielestään soveltuivat ja palvelivat parhaiten omaa työtä. Sosiaali- ja terveystieteiden henkilöstön irrottautuminen työstään ja osallistuminen koulutuksiin ei ollut aina helppoa. Haasteena olivat sijaisjärjestelyt sekä kulkeminen kaukaisemmista kunnista (esim. Virrat) Tampereelle TAMKiin. Koulutusta pyrittiin toteuttamaan määrällisesti sen mukaisesti, mikä on ollut osallistujien realistinen mahdollisuus irrottautua työstään.

Hankkeen kehittämistoiminta

Hankkeen kehittämistoimintaa on toteutettu hankeosallistujakunnissa ja -organisaatioissa yhdessä TAMK:n monialaisen opetuksen kanssa. Toimintamallina oli yhteisoppimis- ja kehittämismalli (kuviot 1), jossa TAMK:n opettajat ja opiskelijat, seniori- ja vanhustyön ammattilaiset ja itse ikääntyneet kohtasivat aidoissa vanhustyön ympäristöissä yhteisen kehittämistavoitteen äärellä. Hankkeessa toteutettu koulutus (Taulukko 2) loi pohjan kehittämistoiminnalle. Hankkeessa kehitettiin uusia toimintamalleja ja -muotoja ennaltaehkäisevän ja voimavaralähtöisen vanhustyön näkökulmasta. Tällaisia olivat: ikääntyneiden kaatumisen ehkäisyyn hyvät käytännöt ja sähköisen ikääntyneiden kaatumisriskiä arvioivan lomakkeen kehittäminen, virike- ja aktiivintyöryhmät, kuten Mielimusiikkia ikääntyneille sekä Ikämiehet kotoisasti keittiössä -ruoanvalmistusryhmä. Lisäksi yhteisoppimis- ja kehittämismallia hyödynnettiin SenioriPC -pilotin toteutuksessa sekä Seniorit bändissä -toteutuksessa. Tässä loppuraporttijulkaisussa kuvataan tarkemmin hankkeen helmiä, eli edellä mainittuja uusia toimintamalleja - ja muotoja, joita hankkeessa kehitettiin.

Seniori- ja vanhustyön ammattilaisilla on merkittävä rooli ennaltaehkäisevän työn toteutuksessa ja erityisesti ikääntyneiden kaatumisen ehkäisyssä. AiP-hanke jatkoi Teknologiaosaamista kotihoitopalveluihin (TeknosKo) -hankkeen (Heinonen 2008) käynnistämää yhteistyötä THL:n kanssa *ikääntyneiden kaatumisen ehkäisy-toimintamallin kehittämisessä sekä ikääntyneiden kaatumisriskin arvioinnissa*. TeknosKo-hankkeen aikana päästiin tutustumaan silloisen KTL:n julkistamaan kaatumisriskin arviointilomakkeeseen ja kaatumisriskin arviointia jalkautettiin koulutuksen avulla kotihoidon ammattilaisten työvälineeksi. AiP-hankkeessa tavoitteena oli, että kaatumisriskin arviointi ja seuranta tulisi systemaattiseksi ja mieluiten osaksi asiakkaan hoito- ja palvelusuunnitelmaa. Hankkeen aikana koulutettiin arvioilta 150 seniori- ja vanhustyön ammattilaista hyödyntämään työssään ikääntyneiden kaatumisriskin arviointilomaketta. Koulutuksen kokonaistavoitteena oli ehkäistä ikääntyneiden kaatumistapaturmia edistämällä kodin esteettömyyttä ja ikääntyneiden turvallista elämää koti- ja asuinympäristössään.

Samanaikaisesti ikääntyneiden kaatumisen ehkäisy ja kaatumisriskin arviointi sisällytettiin osaksi TAMK:n fysioterapeuttiopiskelijoiden Ikääntyneiden fysioterapia -opintojaksoa. Vanhustyön ammattilaisille ja opiskelijoille tarjotun koulutuksen jälkeen,

vuosina 2009 ja 2010 toteutettiin seuranta- ja arviointitutkimus. Tutkimuksessa TAMKin fysioterapeuttiopiskelijat arvioivat 151 ikääntyneen pirkanmaalaisen kaatumisriskiä ja laativat interventiot puuttamalla korkeisiin kaatumisriskitekijöihin. Tavoitteena oli, että opiskelija tekisi arvioinnin yhdessä ikääntyneen asiakkaan omahoitajan tai muun ammattilaisen kanssa, jolloin osaaminen siirtyi opiskelijan ja ammattilaisen välillä. AiP-hankkeesta opetussuunnitelman juonteena ja fysioterapiaopetuksen oppimisympäristönä on mahdollisuus lukea enemmän lehtoreiden, Irmeli Ahosen ja Liisa Sittigin kirjoittamassa artikkelissa.

Ikääntyneiden mielimusiikkia -ryhmät toteutettiin yhteistyössä TAMKin musiikkiterapiaan suuntavan sosionomiopetuksen kanssa syksyllä 2009. Pilottiryhmät ikääntyneille toteutettiin Nokian Vihnuskodin päivätoiminnan kanssa sekä YH-Lännen Kotosalla -kohteessa As. Oy Tampereen Suvantopuistossa. Musiikkiryhmien toteutusta edelsivät opettaja Tiina Saaren pitämät koulutukset seniori- ja vanhustyön henkilöstölle musiikin mahdollisuuksista. Näin henkilöstö sai ensin itse lisää kokemusta ja osaamista musiikin eri muodoista osallistavana ja innostavana vanhustyön menetelmänä. Mielimusiikkia -ryhmän tavoitteena oli tarjota mielekästä ja mieltä virkistävää musiikkitoimintaa ikääntyneille. Ryhmän toiminta pyrki psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemiseen, muistihäiriöiden ennaltaehkäisyyn, vuorovaikutustaitojen ja oma-aloitteisuuden lisäämiseen sekä sosiaalisten kontaktien luomiseen tai vahvistamiseen. Toteutetuista musiikkiryhmistä ikääntyneille ja niistä saaduista kokemuksista sosionomiopiskelijan ja opettajan kokemana voit lukea Hankkeen helmet -luvusta.

Ikämiehet kotoisasti keittiössä -ryhmätoiminnan muoto toteutettiin syksyllä 2009 yhdessä TAMKin restonomiopetuksen ja Pirkkalan kunnan ikääntyneiden päivätoiminnan kanssa. Kyseessä oli ruoanvalmistusryhmä, joka oli suunnattu yksinasuville, esimerkiksi leskeksi jääneille, ikämiehille, jotka saivat ohjausta kotiruoan valmistukseen restonomiopiskelijoiden ohjauksessa. Ryhmän tavoitteena oli tukea ikääntyneiden kotona asumista ja lisätä ikämiesten sosiaalisuutta ja voimavaroja. Usein yksinasuvan ikämiehen ensimmäinen palvelutarve on ateria- tai siivouspalvelu. Näin ollen alun perin Pirkkalan kunnasta tullut idea on erinomainen esimerkki siitä, mitä ennaltaehkäisevä seniorityö voi olla. Tämä innovatiivinen ryhmätoiminnan muoto osoittautui antoisaksi kokemukseksi sekä ikääntyneiden itsensä kokemana että restonomiopiskelijoiden ja Pirkkalan vanhusten palveluiden näkökulmasta. Restonomiopiskelijat kertovat Ikämiehet kotoisasti keittiössä -toteutuksesta ja omista oppimiskokemuksistaan kuvien kera Hankkeen helmet -luvussa.

Vuonna 2010 TAMKin monialainen koulutus ja työelämä, seniori- ja vanhustyönorgaanisaatiot, toteuttivat yhteiskehittämisen mallia seuraavista teemoista: *SenioriPC-pilotointi Kuuselan Seniorikeskuksessa* yhteistyössä Practitec Oy:n, Telia Sonera Finland Oy:n sekä TAMKin tietohallinnan opetuksen kanssa. Tradenomi Iris Ojakosken ja projektikoordinaattori Suvi Hagströmin artikkeli kuvaa tarkemmin pilotin toteutusta ja kokemuksia yhteiskehittämisestä Hankkeen helmet -luvussa. *Sosiokulttuurisen innostamisen* pienryhmissä toteutettuja työelämän kehittämiskohteita esitellään puolestaan yliopettaja Sirpa Tietäväisen ja lehtori Merja Revon artikkelissa.

Seniorit bändissä, eli Virtain Swing Bandin toteutus yhdessä TAMKin Virtain viestinnän opetuksen kanssa oli innovaatio, jossa korostuu hyvin muiden koulutusalojen kuin perinteisen sosiaali- ja terveystieteiden osaamisen tuominen senioripalveluihin. Seniori- ja vanhustyön sisältöjä voidaan uudistaa ja rikastuttaa tuomalla uudenlaista osaamista ja

näkökulmaa kehittämiseen. Seniorit bändissä -toteutuksen tavoitteena oli senioreiden osallisuuden ja sosiaalisen yhdessäolon lisääminen sekä onnistumisen kokemusten ja elämysten tuottaminen yhdistävän bänditoiminnan kautta. Uudenlaista kehittämistoimintaa tuki hankkeen lähtökohtana ollut Taiteesta ja Kulttuurista hyvinvointia -toimenpideohjelma. Toteutuksessa oli vahvoja merkityksiä myös sukupolvien kohtaamisen näkökulmasta. TAMKin digitaalisen äänen ja kaupallisen musiikin opiskelijat vastasivat senioribändin levyn toteutuksesta, äänityksestä studio Avarian -tiloissa TAMKin Virtain viestinnän yksikössä aina kaupan hyllylle asti.



Kuvio 2. Hankkeen kehittämiskoulutus oli pohjana kehitetyille uusille ja innovaativisille toimintamalleille ja -muodoille seniори- ja vanhustyöhön.

Yhteisoppimis- ja kehittämismalli osoittautui toimivaksi ja onnistuneeksi sekä työelämän näkökulmasta että TAMK:n opiskelijoiden ja avainopettajien kokemana.

Mallin taustalla on tavoite lisätä koulutuksen työelämävastaavuutta sekä seniori- ja vanhustyön houkuttelevuutta nuorten opiskelijoiden keskuudessa. Hanke on tarjonnut Living Lab -ympäristön noin 80 opiskelijalle, jotka ovat suorittaneet hankkeessa yhteensä 469,5 opintopistettä (tilanne 31.12.2010). Opiskelijat ovat tulleet kahdeksasta eri koulutusohjelmasta, mikä on myös tukenut uusien, innovatiivisten toimintamallien ja -muotojen kehittämistä ennaltaehkäisevään ja voimavaralähtöiseen vanhustyöhön. Hankkeesta on valmistunut tai on vielä työn alla yhdeksän opinnäytetyötä, jotka ovat tukeneet hankkeen kehittämistoimintaa ja sen arviointia. Opiskelijat, jotka ovat suorittaneet harjoitteluitaan ja opintosuoritteitaan hankkeessa ja sen kehittämistoiminnassa vanhustyön organisaatioissa, ovat kokeneet saaneensa myönteisiä kokemuksia vanhustyöstä. Tämä kävi esiin kyselystä, jolla kartoitettiin opiskelijoiden kokemuksia AiP-hankkeen harjoittelujakson jälkeen. Työelämän kanssa tapahtunut kehittämistoiminta on tiivistänyt myös opetuksen ja työelämän yhteistyötä ja kehittämistoimintaan osallistuneet opettajat ovat siirtäneet kokemuksia laajemmin opetussisältöihin.

Lähteet

Heinonen, T. (toim.) 2008. *Teknologia lähemmäksi käyttäjiä. Teknologiaosaamista kotihoitopalveluihin -hankkeen loppuraportti*. Tampere.

Luku 2

Oppimisen, työelämän ja tutkimuksen
näkökulma

Yhdessä oppiminen kehittämisen voimavarana

Johdanto

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hanke on yksi niistä toimintaympäristöistä, joissa keskeisenä tavoitteena on ollut moniammatillisen yhteistyön hyödyntäminen; yhdessä oppiminen ja yhdessä kehittäminen. Hankkeessa yhdistyy kaksi kehittämisen kannalta keskeistä haastetta, joista ensimmäinen ikääntyvien terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä siihen liittyvä osaaminen, on koko yhteiskunnan kannalta yksi keskeisimpiä kysymyksiä. Toinen haaste liittyy asiantuntijuutta opiskelevien tai sitä syventävien yhteiseen oppimiseen ja yhteisten oppimisympäristöjen hyödyntämiseen, mikä osaltaan luo mahdollisuuksia uudenlaisten toimintamallien ja -käytäntöjen kehittämiseen.

Erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollossa on viime vuosina pyritty löytämään uusia toimintamalleja. Tässä yhteydessä on moniammatillista ja monitieteistä yhteistyötä pidetty tärkeänä voimavarana. Yksi niistä alueista, joissa asiakkaat erityisesti hyötyvät moniammatillisesta yhteistyöstä ja yhdessä kehittämisestä on seniorikansalaisten toimintakyvyn ja elämänlaadun edistäminen. Se on toimintakenttä, jossa eri alojen asiantuntijuutta integroimalla ja syventämällä voidaan luoda uudentyyppisiä palveluja, kehittää laatua ja edistää asiakaskeskeistä toimintatapaa. (ks. Humbris 2007.)

Ammattikorkeakoulun tehtävänä on luoda opiskelijoille mahdollisuudet kehittää taitojaan toimia muuttuvissa tilanteissa ja oman alansa kehittämistyössä. Ammattikorkeakouluille laadituissa yhteisen osaamisen suosituksissa on korostettu muun muassa työyhteisöosaamista sekä innovaatio-osaamista. Innovaatio-osaamiseen sisältyy kyky luovaan ongelmanratkaisuun ja työtapojen kehittämiseen ja siinä tarvitaan myös taitoa työskennellä projekteissa sekä kykyä toteuttaa tutkimus- ja kehittämishankkeita soveltaen alan olemassa olevaa tietoa ja menetelmiä.

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hanke korkeakoulun kehittämisessä

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeessa on selkeästi yhdistynyt erityisesti uudenlaisen osaamisen kehittämisen näkökulmasta valtakunnallinen kehittämistarve, joka koskee sekä palvelujärjestelmää että korkeakoulua. Hankkeessa luotu yhteisoppimis- ja kehittämismalli lähtee ajatuksesta, että palvelujärjestelmän asiantuntijat, korkeakoulun opiskelijat eri aloilta sekä korkeakoulun henkilöstö oppivat, toimivat ja kehittävät yhdessä palveluja aidoissa työ- ja oppimisympäristöissä.

Hankkeen aikana on saatu runsaasti uutta tietoa opetuksen ja opetussuunnitelmien kehittämiseen erityisesti ikääntyvien ja vanhusten hoidon osaamisen osalta. Tämä tieto palvelee Tampereen ammattikorkeakoulun meneillään olevaa opetussuunnitelmatyötä. Tavoitteena on ollut lisätä vanhusten hoidon vetovoimaisuutta ja imagoa myös opiskelijoiden näkökulmasta. Sen lisäksi hankkeessa on saatu runsaasti tietoa siitä, miten kehittämishankkeet voivat toimia oppimisympäristöinä sekä henkilöstölle että opiskelijoille. Monet hankkeen aikana järjestetyt erilaiset tapahtumat ja tilaisuudet ovat olleet tärkeitä foorumeita, joissa ajankohtaista tietoa on voitu välittää ja kehittää toiminnan perustaksi.

Tässä artikkelissa olen ottanut tarkasteluun niitä näkökulmia, joita kyseisen hankkeen aikana on noussut esille erityisesti oppimiseen liittyvän toiminnan kehittämisen näkökulmasta ja joita myös aiemmissa aihetta käsittelevissä tutkimuksissa pidetään tärkeänä.

Ammattikorkeakoulujen tutkimus- ja kehitystyö oppimisympäristönä

Vuoden 2003 ammattikorkeakoululaissa tutkimus- ja kehitystoiminta säädettiin yhdeksi ammattikorkeakoulun tehtäväksi. Sen tulee olla opetusta palvelevaa sekä työelämää ja aluekehitystä tukevaa soveltavaa tutkimus- ja kehitystoimintaa. Viime aikoina siihen on liitetty myös innovaatiotoiminta. Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnasta on tullut entistä tärkeämpi oppimisympäristö ja se on avannut opiskelijoille ja opetushenkilöstölle uuden mahdollisuuden uusimman tiedon omaksumiseen ja oman asiantuntijuuden syventämiseen. Samaan aikaan myös asiantuntijatyössä on tiedon soveltamisen sijasta alettu painottaa enemmän tiedon luomista erilaisissa käytännön ongelmatilanteissa. Vaikka ammattikorkeakoululle on tyypillistä vahva käytännöllinen orientaatio ja taito toimia käytännön tilanteissa, se ei tarkoita kuitenkaan teoreettisen ja tutkitun tiedon merkityksen tai painoarvon vähenemistä. Suurimpana haasteena tähän liittyen voidaan pitää sitä, miten tutkittu tieto, taito ja käytännön tilanteiden vaatimukset lopulta jalostuvat käytännön toiminnaksi ja taidoksi työskennellä monimutkaisissa tilanteissa. Asiantuntijatyössä keskeisenä tavoitteena pidetään näyttöön perustuvaa (evidence based) toimintaa.

Ammattikorkeakoulun tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnan tehtävä on siis palvella käytännön toimintaa. Käytäntöjen kehittäminen, muuntaminen ja uusien toimintamallien löytäminen on prosessi, joka sisältää todellisuuden käsitteellistämistä ja uuden tiedon konstruointia. Tiedon konstruoinnilla tarkoitetaan tässä sitä, että toiminnassaan asiantuntijat hyödyntävät monentyyppistä tietoa käytännön tilanteiden ratkaisemiseksi. Kyse on käytännöllisen tiedon luomisesta niin, että siihen sisältyy tiedon kriittinen arviointi. Kehittämistoimintaa voidaan myös kuvata käytännöllisenä toimintatutkimuksena, jonka tavoitteena on tuottaa kontekstiin soveltuvaa uutta käytännöllistä tietoa. (Karttunen & Tuomi 2003.)

Viime vuosina eurooppalaisessa korkeakoulutuksessa on oppimisen ja osaamisen näkökulma nostettu koulutuksen ytimeen. Työelämän nopeat muutokset ovat haastaneet korkeakoulut, ei vain tiedon ja tietämisen uudistamiseen, vaan entistä enemmän korkeakoulutetuilta odotetaan muuntautumiskykyä sekä taitoa toimia muuttuvissa tilanteissa ja löytää niihin uusia ratkaisuja. Tämän myötä oppimisympäristöjen merkitystä ja oppimista elävän elämän ympäristöissä on alettu pitää entistä merkittävämpänä tekijänä oppimisen ja osaamisen kannalta. Työelämän kanssa yhdessä toteutettavat kehittämishankkeet luovat siihen hyvän mahdollisuuden.

Hanke uuden tiedon kehittämis- ja oppimisympäristönä

Ympäristö, jossa opiskelija toimii työelämässä yhdessä asiakkaiden ja asiantuntijoiden kanssa ratkaisten käytännön ongelmia, on paikka, jossa parhaimmillaan mahdollistuu syvälinen oppiminen ja oman tietämisen laajentaminen. Kehittämishankkeet luovat oppimisen kannalta monipuolisen ja samalla haasteellisen ympäristön, jossa opiskelija, opetushenkilöstö, käytännön asiantuntijat ja myös asiakkaat kohtaavat. Heillä kullakin on omat näkökulmansa sekä tiedolliset ja taidolliset perustat, joista todellisuutta tarkastellaan. Lähtötilannetta arvioitaessa on tärkeä huomioida kunkin toimijan erilaiset näkökulmat ja tavoitteet. Oppimisen näkökulmasta tämänkaltainen toimintaympäristö luo monia mahdollisuuksia uudelleenlaiselle ajattelulle. Lähtökohtana tässä hankkeessa on ollut, että kaikki toimintaan osallistuvat ovat oppijoita, ja kullakin on hankkeen yhteisten tavoitteiden lisäksi omia oppimis- ja kehittämistavoitteitaan.

Käytännön kehittämistyössä ja niin myös Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeessa, jossa on haettu uusia toimintamalleja ikääntyvien aktiivisuuden edistämiseen, tarvitaan monen eri tieteen tuottaman tiedon tukea. Tällä hetkellä on jo suhteellisen paljon tutkittua tietoa siitä, miten erilaiset aktiviteetit vaikuttavat ihmisen terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Eri tieteenalojen tutkimus avaa kuitenkin erilaisia näkökulmia ilmiöön liittyen, ja niiden avulla voidaan ymmärtää laajemmin erilaisten aktiviteettien vaikutusta ikääntyvän ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Esimerkiksi tässä hankkeessa kokeiltiin musiikkia ja sen tekemistä eri muodoissaan. Musiikkia on tutkittu Stuckeyn ja Nobelin (2010) mukaan eri taiteen muodoista eniten ja tulosten mukaan sillä on selkeitä yhteyksiä ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen (Stuckey & Nobel 2010). Myös tässä yhteydessä tutkittu tieto oli lähtökohta toiminnan kehittämislle.

Kehittämistyö on aktiivista uuden tiedon luomista ja sitä voidaan kuvata prosessina, jossa käsitteellinen ja käytännöllinen tieto ovat jatkuvassa dialogissa keskenään. Flaming (2001) toteaa, että vaikka tieteellinen tieto on tärkeä lähtökohta käytännön kehittämislle, toisen yhtä merkittävän lähtökohdan muodostaa se tilanne ja konteksti, jossa toimitaan. Hän viittaa Aristoteleen praksis-käsitteeseen, johon liittyy myös tutkitun tiedon käyttönoton ulottuvuus. Kyse on siis tiedon soveltamisesta ja siitä prosessista, miten tieteen tulokset muuntautuvat käytännön toimenpiteiksi. Se merkitsee käytännössä tilanteeseen liittyvää huolellista harkintaa, joka sisältää tilanteen tutkimista eri näkökulmista sekä päättelyä ja harkintaa siitä mikä kussakin tilanteessa on oikein. Viimeksi mainittu on tärkeä tarkastelun kohde toimittaessa ihmiselämän ainutkertaisissa tilanteissa. Niissä vaikuttavat eettiset näkökulmat ja inhimilliset arvot ovat kehittämistyössä yksi keskeinen tiedon alue. (Flaming 2001.)

Käytännön toimintaan liittyy myös eri asiantuntijoiden kokemuksellista tietoa sekä traditioita, joita on testattu toimintakäytännöissä. Praktisella tiedolla on myös tärkeä sijansa käytännössä ja kehittämisessä ja se vaikuttaa oleellisesti toimintaa koskeviin ratkaisuihin.

Käytännön kehittämistyössä nousee esille siis monia eri tiedon muotoja ja lajeja, joiden huomioiminen on tärkeä osa prosessia. Yhdeksi tärkeäksi ulottuvuudeksi, joka liittyy käytännön kontekstin tuntemiseen ja ymmärtämiseen, liittyy asiakkaan ja asiakkaiden tunteminen sekä heidän toiveidensa, tarpeidensa ja mielenkiintonsa kohteiden ymmärtäminen. Kehittämisessä asiakkaan kokemuksellisella tiedolla on myös tärkeä merkitys. On todettu, että seniorikansalaisten elämäkokemus ja heidän oma analyttinen tarkastelunsa tuovat rikkaan ja laajan näkökulman elämään ja yhteiskuntaan, joiden merkitystä kehittämisessä ei ole syytä ohittaa (Lehtokannas 2009).

Oppiminen ja kehittäminen moniammatillisissa työryhmissä

Tutkimus- ja kehittämistyö, jota tehdään yhdessä alan asiantuntijoiden, opiskelijoiden ja opetushenkilöstön kanssa, tarjoaa oivallisen mahdollisuuden sen osaamisen harjaanuttamiseen, jota moniammatillinen työskentely ja oppiminen edellyttävät. Tutkimusten mukaan heterogeeniset ryhmät, joissa on mukana eri alan toimijoita tai opiskelijoita ja joilla on erilainen tietoperusta, erilaiset näkökulmat ja erilaiset taidot, löytävät usein luovempia ratkaisuja ongelmiin kuin homogeeniset ryhmät. (Mannix & Neale 2005.)

Moniammatillista kehittämistyötä ja siihen liittyvää oppimista on tutkittu vähän, mutta tutkimusten perusteella voidaan tunnistaa muutamia tekijöitä, joiden on todettu auttavan tai toimivan esteenä yhteiselle työskentelylle ja yhteisen kehittämistyön etenemiselle.

Howarth ym. (2006) ovat aiempiin tutkimuksiin perustuen tunnistaneet tekijöitä, jotka ovat tärkeitä kehitettäessä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita moniammatillisissa työryhmissä. Toimijoilta edellytetään ammatillisen ja henkilökohtaisen osaamisen kehittämisoaamista, jossa korostuu taito toimia alat ylittävissä työryhmissä. Tähän liittyy tiimityöskentely, jolla on todettu olevan onnistuessaan myös asiakkaan hoidon laadun kannalta positiivisia vaikutuksia. Kolmas tärkeäksi todettu osa-alue on kommunikaatio, jonka tehokkuuteen on tärkeä kiinnittää huomiota. Moniammatillisissa tiimeissä ja työryhmissä kommunikaatioon ja yhteiseen työskentelyyn vaikuttaa monia tekijöitä, jotka edistävät tai estävät ryhmän tuloksellista työskentelyä. Ryhmän jäsenten tai ammattiryhmien erilaiset kulttuuriset taustat, arvot ja uskomukset voivat asettaa erilaisia odotuksia ja ennakkoasenteita. Samoin erot ryhmän jäsenten tiedoissa, taidoissa ja osaamisessa vaikuttavat toimintaan. Tähän liittyvät läheisesti persoonalliset tekijät, kuten kognitiiviset kyvyt ja motivaatio. Lisäksi vaikutusta moniammatillisessa ryhmässä toimimiseen on sillä asemalla, jossa kukin henkilö työskentelee. Vakiintuneilla rooleilla työyhteisöissä voi tutkimusten mukaan olla sosiaalista vuorovaikutusta ja kommunikaatiota estävä merkitys tai konfliktien mahdollisuuksia lisäävä vaikutus. Sen sijaan tutkimusten mukaan on viitteitä siitä, että funktionaaliset tekijät kuten koulutus ja persoonalliset tekijät useimmin vaikuttavat positiivisesti moniammatillisessa työskentelyssä. Moniammatillisessa työskentelyssä tärkeäksi yhteistyötä edistäväksi tekijäksi on todettu tietoisuus eri ammattiryhmien tehtäväkuvista ja vastuusta palvelun tuottajina tai kehittäjinä. (Howarth ym. 2006, Mannix & Neale 2005, Mu & Gnyawali 2003.)

Edellä kuvatun perusteella voidaan todeta, että yhdessä oppimisen, tietämisen ja kehittämisen maailma on uuden tiedon ja uusien toimintamallien kehittämisen kannalta lupaava mutta samalla haastava toimintaympäristö. Tämän vuoksi tärkeäksi kehittämissprosessissa nousevat ne työskentelytavat, joita käytetään vuorovaikutuksen ja yhteisen näkemyksen synnyttämisessä.

Moniammatillisessa työskentelyssä yhteisen näkemyksen muodostaminen vaatii aikaa ja mahdollisuuksia yhteiseen kommunikaatioon ja erilaisten näkökulmien esille nostamiseen, pohtimiseen ja analyysiin. Oppimisen kannalta heterogeenisessä ryhmässä työskentelyn vahvuutena on pidetty sitä, että jokainen joutuu analysoimaan ja perustelemaan omaa mielipidettään tai käsitystään syvemmin kuin homogeenisessä ryhmässä. Samalla kuitenkin oma käsitys ja sen perusteet selkiytyvät.

Moniammatillisen työryhmän johtaminen ja ohjaaminen edellyttävät näin monien asioiden huomioimista. Ryhmällä on tärkeä olla selkeä käsitys siitä mikä on toiminnan päämäärä, jotta on mahdollista sitoutua kyseisen haasteen tai tehtävän ratkaisemiseen (Mannix and Neale 2005). Eri tieteenaloilla ja ammattiryhmillä on erilaisia keinoja käytännön tilanteiden käsittelyyn ja ratkaisuun, mikä on tärkeä tiedostaa yhteisen työskentelyn kuluessa. Ryhmän työskentelyn kannalta oleellinen hyvän yhteistoiminnan mahdollistava tekijä on hyvä ilmapiiri, jolle on ominaista luottamus ja sitoutuminen. Hyvän ilmapiirin luomisen kannalta on tärkeä luoda pelisäännöt työskentelyyn, joka mahdollistaa avoimuuden kuulla ja arvostaa toisen ideoita sekä esittää rakentavia kriittisiä näkemyksiä. (Mu & Gnyawali 2003.)

Lopuksi

Yhteinen kehittämistyö on tärkeä mahdollisuus myös korkeakoulun opetuksen ja oppimisen kehittämisen kannalta. Samoin henkilöstön osaamisen kehittämiseksi erilaiset tutkimus- ja kehittämishankkeet avaavat mitä parhaimman mahdollisuuden. Kehittämistyöhön osallistumalla voidaan myös ennakoita tulevaisuuden kehityskulkuja ja työelämän osaamistarpeita, joita ammattikorkeakoulun on tärkeä analysoida jatkuvasti. Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hanke on myös osaltaan osoittanut, että kehitettäessä toimintamalleja ikääntyvien terveyden ja hyvinvoinnin tueksi, ei voida enää tukeutua yhden tai kahden tieteenalan tietoperustaan. Tällä hetkellä tarvitaan selkeästi toimialat ylittävää osaamista ja asiantuntijuutta sekä kykyä ja taitoa hyödyntää eri alojen esille nostamaa tietämystä uuden tiedon ja uusien toimintamallien kehittämiseksi. Kyse on lopulta siitä, että ihmisen elämän monimuotoisuutta on vaikea ymmärtää, jos oma asiantuntijuuden näkökulma käytännössä kapeutuu vain tarkasteluksi yhden profession viitekehysten kautta.

Lähteet

Flaming, D. 2001. *Using Phronesis Instead of 'Research -Based Practice' as the Guiding Light for Nursing Practice. Nursing Philosophy. Vol. 2. pp. 251-258*

Howarth, M., Holland, K. & Grant, M. J. 2006. *Education Needs for Integrated Care: a Literature Review. Journal of Advanced Nursing. Vol. 56 (2), pp.144-156.*

Humbris, D. 2007. *Multiprofessional Working, Interprofessional Learning and Primary Care: A way forward. Contemporary Nurse. Vol. 26. pp. 48-55.*

Karttunen, P. & Tuomi, J. 2003. *Tutkimus ja kehitystyön perustan luominen ammattikorkeakoulun keskeinen haaste sosiaali- ja terveysalalla. Ammattikasvatuksen aikakauskirja. 5. s. 29-36.*

Lehtokannas, S. 2009. *Päiväkeskusasiakkaiden käsityksiä sosiaalisesta tuesta. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, sosiaalitutkimuksen laitos.*

Mannix, E. & Neale, M. A. 2005. *What Differences Make a Difference? The Promise and Reality of Diverse Teams in Organisations. American Psychological Society. Vol. 6. (2). pp 31-55.*

Mu, S.& Gnyawali, D.R. 2003. *Developing Synergistic Knowledge in Student Groups. Journal of Higher Education. Vol 74(6). pp. 689-710.*

Stuckey, H., L. & Nobel, J. 2010. *The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. American Journal of Public Health. Vol. 100.(2) pp. 254-263.*

Tavoitteellista kotihoitoa ja ikäihmisten toimijuutta etsimässä

Vanhustyön kotihoidon keskeiset haasteet

Kirjoitan artikkelia Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeen ohjausryhmän jäsenenä, työelämän ja julkisen sektorin kotihoidon edustajan näkökulmasta. Olen työskennellyt viimeiset yli viisi vuotta Pirkkalan kunnan kotihoidon johtajana ja kaiken kaikkiaan kotihoidon ja vanhustyön erilaisissa tehtävissä yli 20 vuotta. Artikkelia kirjoittaessani olen pohtinut tämän päivän ja tulevaisuuden ikääntyneitä ihmisiä, vanhustyön ja kotihoidon palvelun sisältöä sekä keskeisiä haasteita. Ikäihmisten joukko ei ole ryhmä samanlaisia ja samalla tavalla ikääntyviä ihmisiä, vaan ikääntyneet edustavat erilaisia ja eri tavoin ikääntyviä yksilöitä, joilla on takanaan oma elämäkokemus, yksilölliset tarpeet, toimintakyky ja oman elämänsä tavoitteet. Tänä päivänä kotihoidon asiakkaista suurin osa on yli 75-vuotiaita. Iän myötä usein myös sairastavuus, liikuntarajoitteet ja erilaiset muistisairaudet yleistyvät. Vanhustyön kotihoidon keskeisiä haasteita ovatkin: Miten kotihoitoa voidaan kehittää niin, että palvelu vastaa ikääntyvien tarpeita? Millaista osaamista ja joustavuutta kotihoidon työ tekijöiltään vaatii? Millaisia ovat kotona asuvien ikäihmisten kotiympäristön virikkeet ja millaisia ovat ympäristön tarjoumat? Aktivoiko ympäristö toimintaan ja osallistumiseen vai vähentääkö se aktiivisuutta? Miten voidaan lisätä arkiliikuntaa ja vanhusten selviytymistä omissa kodeissaan? Miten voidaan vähentää ikääntyvien ihmisten yksinäisyyttä? Miten kotihoidon asiakkaan hyvä elämä ja oman elämän tavoitteet voisivat toteutua ihmisen toimijuuden näkökulmasta? Miten kuntien resurssit riittävät?

Kotihoito tänään

Tämän päivän kotihoitoa tarkastellessa voi nähdä, että vanhusten palveluiden kotihoitotyö on entistä enemmän painottunut hoitotoimenpiteisiin, joita tehdään ajallisesti kohtuullisen lyhytkestoisilla käynneillä ikäihmisten kotona. Kun vertaan kotihoidon palvelun sisällön muutosta siihen, mitä on tapahtunut kotihoidossa esimerkiksi oman esimiestyöurani aikana vuodesta 1990 alkaen, huomaan, että entistä lyhytkestoisimmilla asiakaskäynneillä hoidetaan pääasiassa välttämättömimmät perustarpeet kuten ruoka, lääkkeet ja hygienia. Muutos on tapahtunut ainakin osittain siitä syystä, että kotihoidon asiakkaat ovat entistä iäkkäämpiä, sairaampia ja huonokuntoisempia ja monet kärsivät myös erilaisista muistisairauksista. Palveluiden tarpeessa olevien ikääntyvien määrä kasvaa myös koko ajan. Kuntien vanhustenhuollon ja valtakunnallisten vanhusten kehittämisohjelmien tavoitteena kuitenkin on, että kotona eletään ja asutaan ikääntyessäkin niin pitkään kuin se on mahdollista.

Toimintakykyisyys lisää yksilön elämänlaatua ja hyvinvointia. Siksi toimintakyvyn ja aktiivisuuden ylläpito sekä sairauksien ja toimintavajavuuksien ehkäisy on tärkeää niin kunnan kuin yksittäisen kuntalaisen näkökulmasta. Omissa kodeissaan usein yksin asuvat ikäihmiset saattavat olla myös entistä yksinäisempiä. Sukulaiset voivat olla kaukana ja toimia etäyhteyksien päästä. Yksinäisyys voi korostua kenties vielä enemmän suuremmissa kaupungeissa, sillä pienemmillä paikkakunnilla tunnetaan naapurit paremmin ja yhteydenpito voi olla tuttujen ihmisten kesken luontevampaa. Omaisten ja läheisten näkökulma on tärkeä, joskin työelämässä olevien omaisten ja etenkin etäyhteyksien päässä asuvien sukulaisten on usein varsin hankalaa huolehtia tai osallistua säännöllisesti ikääntyvän sukulaisten hoitoon tai sen suunnitteluun.

Huolimatta kuntien viime vuosien talouden, väestön ikääntymisen ja palveluiden järjestämisen haasteista, Pirkkalan kunnan kotihoidossa on ollut suhteellisen hyvin resurseja ja toimintamahdollisuuksia. Henkilöstömäärää ei ole karsittu, avoimet vakanssit on saatu pääsääntöisesti täyttää ja sijaisia ottaa, ainakin toistaiseksi. Näin ei ole ollut kaikissa kunnissa. Asiakkaat eivät ole joutuneet jonottamaan tai odottamaan Pirkkalassa kotihoitopalveluja pitkiä aikoja, vaan palvelut on pystytty pääsääntöisesti järjestämään muutaman päivän, joskus jopa muutamien tuntien tai vuorokauden kuluessa. Kunnan kotihoidon toimintoja on kehitetty ja samalla on myös tukipalveluja ulkoistettu, jotta kotihoitohenkilöstö on saatu varsinaiseen asiakkaiden hoitotyöhön, pois esimerkiksi asiakkaille kotiin toimitettavien aterioiden kuljettamisesta. Vakanssien täyttämistä huolimatta on ollut kuitenkin ajanjaksoja, jolloin sijaisia on ollut vaikea löytää. Henkilöstön joustavuuden avulla näistä tilanteista on selvitty. Kotihoidon ja vanhustyön toimintamahdollisuuksien ja henkilöstöresurssien varmistamiseksi työn kiinnostavuutta, imagoa ja työn sisältöä pitäisikin kehittää. Työ on tarpeellista ja merkityksellistä. Työssä on hyötyä erilaisista taidoista ja luovuudesta sosiaali- ja terveysalan pätevyysvaatimusten lisäksi.

Kotihoito on ihmisten kodeissa tehtävää työtä

Kuntien vanhustenhuollon kotiin annettavia palveluja tarkasteltuna näyttäisi yleisellä tasolla siltä, että viime vuosien kehityssuunta Suomessa on ollut vanhusten kotihoidon tukipalveluiden, kotihoitopalveluiden ja tehostetun palveluasumisen kilpailuttaminen ja

ostopalvelutoiminnan lisääminen. Kunnissa ostetaan erilaisia palveluja omien palveluiden lisäksi tai sijaan. Kuntien talouden heikkeneminen ja väestön ikääntyminen edellyttävät myös toimintojen tehostamista ja toimintojen uudelleen muokkaamista. Palvelutoimintojen kilpailuttamisen seurauksena voi kuitenkin asiakkaan näkökulmasta käydä niin, että palveluiden ja toimintojen pirstaloituminen eri palveluntuottajien kesken aiheuttaa, varsinkin ikääntyvälle ihmiselle, vaikeasti hahmotettavan palveluvalikon. Tällainen tilanne on silloin, jos esimerkiksi iäkkäällä asiakkaalla käy useita eri palveluntuottajia, kun esimerkiksi ateria-, turvapuhelin-, kauppa-, siivous- ja varsinainen kotihoitopalvelu (ja muut mahdolliset ikäihmisen tarvitsemat palvelut) tulevat kaikki eri palveluntuottajilta.

Myös työn hallinnan ja johtamisen näkökulmasta palveluiden ja toimintojen pirstaloituminen osiin voi asettaa jatkuvia varmistustarpeita siitä, että kaikki palvelut toimivat ja tieto kulkee. Lisäksi kotihoitopalveluita järjestettäessä tulisi aina miettiä myös sitä tärkeää näkökohtaa, että kotihoito toimii asiakkaiden omissa kodeissa. Samaan aikaan kun koti on myös työntekijöiden työpaikka, se on vanhuksen oma koti. Ikäihmisen kodissa toimimista suunniteltaessa tulee huomioida, että koti on ikääntyvälle ihmiselle tärkeä paikka identiteetin rakentajana. Kotiin ja sen lähiympäristöön liittyy monia ihmisen omaan historiaan ja elämänkulkuun sisältyviä tärkeitä asioita ja muistoja (Rowles, Chaudbury, 2005 ja Bowling, 2005). Kotihoidon tärkein tehtävä on edelleen ihmisen tukeminen hänen omassa arjessaan, huolimatta työn sisällössä tapahtuneista muutoksista ja asiakaskunnan ikääntymisestä. Kotihoidon työntekijät muodostavat hyvin usein ikääntyneelle ihmiselle kontaktin kodin ulkopuoliseen maailmaan, joskus myös sen ainoan linkin.

Tavoitteellinen kotihoito toimijuuden näkökulmasta

Perinteisesti vanhusten palveluissa ja gerontologisessa tutkimuksessa on kiinnitetty huomiota ikääntyneiden toimintakykyyn. Toimijuus ja sen huomioiminen palveluissa ja tutkimuksessa on kuitenkin enemmän kuin toimintakyky ja sen arviointi, sillä ihmisen toimijuuteen liittyvät ja sitä muokkaavat muun muassa ihmisen oma elämänkulku, ympäristö, aika ja paikka, ihmisen omat tiedot, taidot, kykenemiset, osaamiset, tavat ja tottumukset, oma tahto ja toiveet, tulevaisuuden odotukset ja mahdollisuudet sekä esteet ja toiset omaan elämään linkittyvät ihmiset. (Jyrkämä 2003, 2008; Tulle 2004; Koivula 2009.) Ihminen elää ja reflektoi jatkuvasti omaa elämäänsä ja ikääntymistään oman kehonsa, oman identiteettinsä ja yhteiskunnan sosiaalisten tilanteiden välisessä kolmiossa. Sosiaaliset tilanteet muodostuvat vuorovaikutuksessa ympäröivän yhteiskunnan ja ihmisten kanssa erilaisissa arkielämän tilanteissa ja toimintakäytännöissä. (Tulle 2004; Jyrkämä 2003, 2008; Koivula 2009.)

Kun ikääntyvän ihmisen toimijuuden näkökulma otetaan huomioon palvelutarpeen arvioinnissa, on kyse ns. laaja-alaisesta toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja palvelutarpeen arvioinnista. ”Prosessin avulla voidaan parhaassa tapauksessa luoda ikääntyvälle uusia mahdollisuuksia toimintakyvyn ja toimijuuden ylläpitämiseksi autonomiseen elämään”. (Koivula 2009, 34.) Kotihoidon vanhustyössä on eri kunnissa otettu käyttöön RAI-toimintakykymittaristo, -arviointi ja vertailukehittäminen. Kaikkien käytössä olevien mittareiden ja menetelmien hyödyntämistä voitaisiin kehittää edelleen asiakkaan oman toimijuuden, asiakkaiden palvelutarpeen arvioinnin ja palvelutoiminnan vaikuttavuuden seurannan näkökulmasta. Asiakkaita tulee jatkossa enemmän myös osallistaa omien

palveluidensa suunnitteluun, jotta palveluita tuotettaisiin ikääntyvien ihmisten omista tarpeista ja lähtökohdista. Osallistamista voidaan toteuttaa toimijuusnäkökulma huomioiden ja sosiokulttuurista vanhustyötä tekemällä sekä esimerkiksi yleistä ikääntymistietämystä jakamalla kaikille kuntalaisille avoimissa keskustelutilaisuuksissa.

Kotihoidon onnistumiseen vaikuttavat myös ihmisen koti, toimiva ja turvallinen lähiympäristö sekä asuinalue, asuinalueen lähipalvelut ja osallistumisen mahdollisuudet (Rowles, Chaudbury, 2005; Bowling, 2005). Ikääntyvän ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat monet asiat, kuten: kokemus oman itsensä ja oman elämänsä merkityksellisyydestä/tarpeellisuuden kokemukset, mielekäs tekeminen, hyvä tai kohtuullinen toimintakyky, kyky liikkua ja hoitaa itsenäisesti päivittäisiä asioita ja askareita, tietoisuus avunsaannista ja palveluista tarvittaessa, puoliso, lapset ja lastenlapset, ystävät, harrastukset, hyvät kokemukset/ muistot/ mieleiset ihmissuhteet ja tapahtumat elämässä, fyysinen, sosiaalinen ja psyykkinen sekä hengellinen hyvinvointi, ei vakavia sairauksia, taloudellinen toimeentulo, säännölliset kontaktit perheenjäseniin ja muihin sukulaisiin tai ystäviin, toimiva ja turvallinen koti sekä asuinympäristö, toimivat liikenneyhteydet ja palvelut jne. Kun ikääntyvän ihmisen elämäntilanteessa tai toimintakyvyssä tapahtuu negatiivisia muutoksia, erilaiset kompensaatiotekniikat ja jäljellä olevat muut hyvinvointia lisäävät asiat auttavat ihmistä säilyttämään elämässään tasapainoa ja hyvinvointia. (Bowling 2005.)

Tavoitteellista kotihoitoa voidaan toteuttaa laaja-alaisen toimintakyvyn arvioinnin avulla ihmisen toimijuus ja hyvinvoinnin ulottuvuudet huomioiden (fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, hengellinen toimintakyky ja hyvinvointi). Laaja-alaisessa toimintakyvyn ja palvelutarpeen arvioinnissa tarvitaan myös moniammatillista yhteistyötä (hoito- ja sosiaalialan/sosiaaliryö, lääketieteen ja kuntoutusalan ammattilaiset) sekä asiakkaan ja hänen läheistensä tavoitteiden ja motivaatioiden kartoitusta. Tavoitteellisessa kotihoidossa hoito- ja palvelusuunnitelmiin asetetaan tehdyn arvioinnin perusteella tavoitteet, joiden mukaan palvelut, kuntoutuksen ja tuen tarpeet ja niiden toteutusmuodot suunnitellaan ja toteutetaan. (Nummijoki 2010, 87–134; Pohjolainen, Heimonen ym. 2009.) Tavoitteellisen kotihoidon vaikuttavuutta voidaan arvioida seuraavin kriteerein: 1) Toteutuvatko yksilökohtaisten palvelu- ja hoitosuunnitelmien tavoitteet? 2) Tapahtuuko asiakkaan toimintakyvyssä, elämänlaadussa ja hyvinvoinnissa paranemista vai huononemista? 3) Mitkä ovat olleet vaikuttavat toimenpiteet? 4) Millä tavoin kuntoutusta ja arkiliikuntaa kotihoidossa toteutetaan? Onko ihmisen kanssa laadittu arkiliikunta- ja viriketoimintasuunnitelma? 5) Mikä on palvelukäyntien sisältö, toiminnan tavoite ja mitkä ovat toiminnan tulokset? (Nummijoki 2010; Pohjolainen, Heimonen ym. 2009.) Kotihoidon palvelun vaikuttavuutta pitäisi myös arvioida niin, että pystytäänkö palveluissa pääsemään jollakin ajanjaksolla tilanteeseen, jolloin asiakkaan tarvitsemia palveluja voidaan vähentää tai niiden sisältöä muuttaa esimerkiksi asiakkaan kuntoutuessa ja hyvinvoinnin lisääntyessä? Tärkeää on selvittää ihmisen mahdolliset sairaudet ja niiden hoito, mutta tärkeää on myös selvittää kotona olevat ympäristön esteet ja ihmisen toiminnan mahdollisuudet.

Tavoitteellisen kotihoidon onnistuminen edellyttää mielestäni omahoitajuuteen siirtymistä, jolloin yksi työntekijä vastaa ikääntyvän asiakkaan yksilöllisen hoidon toteutumisesta ja yhteydenpidosta muihin hoitoon osallistuviin ammattilaisiin. Omahoitaja huolehtii siitä, että asiakkaan palvelutarpeet huomioidaan ja tiedottaa asiakkaan tarpeista muille hoitajille. Tällöin voidaan toteuttaa ikääntyneen asiakkaan kokonaisvaltaista hoivaa ja hoitoa sekä vähentää työn pirstaleisuutta. Työryhmien tai tiimien toiminnan sujuvuus on myös tärkeää kotihoidon onnistumiselle. Työn suunnittelussa muun muassa



Ikämiehet kotoisasti keittiössä -pilottiryhmä Pirkkalassa oli hyvä esimerkki uudentyyppisestä, ennaltaehkäisevästä palvelutoiminnasta.

asiakastyöhön ja asiakkaiden saamaan palveluaikaan, työntekijöiden matka-aikoihin ja siirtymiin sekä asiakaslistojen logistiikkaan tulee kiinnittää huomiota. Lähiesimiesten tulee olla mukana työntekijöiden ja asiakkaiden arjessa ja johtaa toimintoja. Kotihoidossa kirjaaminen ja muun muassa lisääntynyt määrä erilaisia atk-ohjelmia vievät tänä päivänä entistä enemmän henkilöstön ja esimiesten työaika, mutta siitä huolimatta koko henkilöstön työpäivästä tulisi kohdistua suurin osa asiakastyöhön ja sen kehittämiseen, sekä esimiesten ajasta työn johtamiseen. Kotihoidon kehittämistyössä päähuomio tulisikin kohdistua palvelukäyntien sisällön ja palvelujen vaikuttavuuden parantamiseen. Tämä voi pitkällä aikavälillä myös ennaltaehkäistä palvelutarpeita ja vähentää kustannuksia. Onnistuneen kehittämistyön tulokset tulisi saada osaksi koko henkilöstön työn tulokellisuusarviointeja ja palkitsemisjärjestelmää.

Näkökulmia ikääntyvien ihmisten palveluiden ja kotihoidon tulevaisuuteen

Ikääntyvien ihmisten kotihoitoa pohdittaessa tulisi kiinnittää huomiota entistä enemmän ennaltaehkäisevään ja kuntouttavaan toimintaan, laaja-alaiseen palvelutarpeen arviointiin, palvelujen sisällön kehittämiseen, kokonaisuuksien hallintaan, moniammatillisen yhteistyön, osaamisen ja tiedon hyödyntämiseen sekä johtamisen kehittämiseen. Haasteita ovat myös palvelutoiminnan monikulttuurisuus ja erilaiset kielitaitovaatimukset, tietotekniikkaohjelmien yhteensopivuus ja käyttäjäystävällisyys, teknologian kehitys, erilaiset osaamisvaatimukset ja laaja-alaisen tutkimustiedon hyödyntäminen. Kuntien kotihoidon palvelutoiminnan suunnittelussa tulevina vuosina nähdäkseni korostunee se, että palvelutoiminnassa kaikille asiakkaille ei järjestetä kaikkea vähän, vaan palvelut perustuvat tarkoin tehtyyn palvelutarpeen arviointiin ja yksilöllisesti räätälöityihin palveluihin. Tällöin myös osa asiakkaista voidaan ohjata muualle, ennaltaehkäisevien tai muiden palveluiden piiriin. Asiakaslähtöisyyden näkökulmasta tulisi myös kehittää vanhuspalveluita koskevaa kilpailuttamislainsäädäntöä ja -käytäntöjä niin, että ne olisivat joustavia. Kunnissa voitaisiin järjestää vanhusten palvelut ja kotihoito tukipalveluineen asiakkaille parhaalla ja myös organisaatiolle tarkoituksenmukaisella ja tehokkaalla tavalla siten, että ikääntyvä asiakas voi itse vaikuttaa hänelle tuotettuun palveluun ja päätöksentekoon. Palvelut voitaisiin järjestää kunnan omana tuotantona ja yhteistyössä eri palvelun tuottajien kanssa.

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -kehittämishankkeesta saadut hyödyt

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeen eräänä tavoitteena on ollut kehittää sosiokulttuurista vanhustyötä, toteuttaa hankkeeseen osallistuneiden kuntien vanhustyön ja kotihoidon henkilöstön koulutusta, rohkaista kokeilutoimintaan ja lisätä vuorovaikutusta vanhusten, opiskelijoiden ja ammattilaisten kesken. Koulutusta on järjestetty muun muassa ikääntyneiden ravitsemuksesta, seksuaalisuudesta, unen laadusta, eheyttävästä valokuvauksesta ja toiminnallisista menetelmistä. Hankkeen sosiokulttuurisen vanhustyön kehittämisen tarkoituksena on ollut luoda ja rohkaista sekä sytyttää kipinöitä ja kehittää erilaisia näkökulmia vanhustyöhön. On tärkeää kysyä vanhusasiakkailta ja henkilöstöltä itseltään mitä he haluaisivat. Sosiokulttuurisen vanhustyön tavoitteena on toimia niin, että palvelun saaja, ikääntynyt kuntalainen, muuttuisi objektista subjektiksi, oman elämänsä toimijaksi, joka sanoo mikä on hänelle itselleen parasta (Kurki 2006).

Työ ihmisten kanssa edellyttää myös oman persoonan ja itsensä likoon laittamista. Hankkeen tarkoituksena on ollut myös kehittää työntekijöiden omia työmenetelmiä ja voimavaroja sekä tiivistää yhteistyötä erilaisten ihmisten kesken. Sosiokulttuurinen vanhustyö lisää työn sisältöä, mielekkyyttä ja kehittämisen mahdollisuuksia. AiP-hankkeen mottona olikin: ”Seniorityössä on imua!” Hankkeen aikana olemme saaneet Pirkkalassa uusia ideoita, koulutusta ja osallistuneet myös kokeilutoimintaan ”*Ikämiehet kotoisasti keittiössä*”. Toteutettu kokeilu oli mainio esimerkki siitä, mitä voidaan saada aikaan ennaltaehkäisevässä palvelutoiminnassa. Omalta osaltani toivon, että koulutuksista ja koko hankkeesta on otettu runsaasti siemeniä, jotka itävät vanhustyön ja kotihoidon käytännön työn kehittämisessä.

Lähteet

Bowling, A. 2005. *Ageing Well. Quality of Life in Old Age*. Open University Press.

Engeström, Y; Niemelä, A-L; Nummijoki, J. & Nyman, J. (toim.) 2010. *Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön*. PS-Kustannus.

Jyrkämä, J. 2003. *Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet*. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) *Seniори- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Juva: PS- Kustannus, 94- 103.

Jyrkämä, J. 2008. *Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä- hahmottelua teoreettis metodologiseksi viitekehyykseksi*. *Gerontologia* 22, 190- 203.

Koivula, R. 2009. *Toimijuus ikääntyessä*. Teoksessa: Pohjolainen, P.; Heimonen, S. (toim.) *Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen*. Oraita 1/ 2009. Ikäinstituutti, 30- 36.

Kurki, L. 2006. *Sosiokulttuurinen innostaminen*. Vastapaino, Tampereen Yliopistopaino Oy- Juvenes Print, Tampere.

Nummijoki, J. 2010. *Toiminta- ja liikkumiskyky porttina vanhusten toimijuuteen*. Teoksessa: Engeström, Y.; Niemelä, A-L.; Nummijoki, J. & Nyman, J. (toim.) *Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön*. PS-Kustannus.

Pohjolainen, P.; Heimonen, S. (toim.) *Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen*. Oraita 1/ 2009. Ikäinstituutti, 30- 36.

Rowles, G. D.; Chaudbury, H.. Editors. 2005. *Home and Identity in Late Life. International Perspectives*.

Tulle, E. 2004. *Rethinking agency in later life*. Teoksessa: Tulle, E. (toim.) *Old age and agency*. New York: Nova Science Publishers, 175- 189.

Toimintakyky vanhuudessa

tutkimuksen näkökulmana

Toimintakyvyn käsitteestä

Toimintakyvyn käsite on noussut keskeiseen asemaan gerontologisessa tutkimuksessa ja käytännön vanhustyössä. Tietoja käytetään muun muassa väestön terveydentason mittaamisessa, yksilöiden työkyvyn, kuntoutustarpeen ja avuntarpeen arvioinnissa sekä erilaisten interventio-ohjelmien vaikutusten selvittämisessä. Toimintakyvyn arvioinnin perusteella voidaan löytää ryhmiä ja henkilöitä, joille on mahdollista kohdistaa joko ehkäiseviä interventioita tai tukiohjelmiä. Näin toimenpiteet pystytään suuntaamaan oikeille henkilöille.

Toimintakykyä on mahdollista tarkastella monella eri tasolla ja eri näkökulmista (Pohjolainen 2007). Voidaan puhua eri elinjärjestelmien ja elinten toimintakyvystä tai alimmalla tasolla solun toimintakyvystä. Laajimmillaan toimintakyky voidaan ymmärtää toimintoina, joita ihminen toteuttaa osallistuessaan elämän eri tilanteisiin. Usein tarkastelunäkökulmana on toimintakyvyn ja ympäristön välinen suhde. Arjen käytännössä puhutaan työkyvystä, selviytymisestä jokapäiväisistä askareista tai toiminnasta vapaa-ajan harrastuksissa. Perinteisesti toimintakyky on jaettu kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen, jotka kuitenkin ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään ja todellisuudessa kiinteästi sidoksissa toisiinsa.

Toimintakyky ja ikääntymismuutokset

Vanhenemisen myötä etenkin fyysinen toimintakyky muuttuu monella tavalla, alkaen solutasolla tapahtuvista ikääntymismuutoksista ja päätyen koko elimistössä ilmeneviin muutoksiin. Viime kädessä vanhenemismuutosten vaikutukset heijastuvat myös yksilön ja ympäristön välisiin suhteisiin sekä ikäihmisen kaikkiin päivittäisiin toimintoihin. Seuraavaksi kuvataan lyhyesti toimintakyvyn kannalta keskeisimpiä ikääntymismuutoksia.

Vanhetessaan elimistö kuihtuu ja kuivuu sekä toisaalta rasvoittuu. Yleensä lähes kaikkien elinten ominaispainot pienenevät. Voidaan arvioida, että 30–40 % esimerkiksi sydämen, aivojen, keuhkojen, munuaisten ja lihaksiston soluista katoaa 80 vuoden ikään mennessä. Solukato ei kuitenkaan tapahdu samalla laajuudella kaikissa elimissä. Joillakin ihmisillä solukato tapahtuu keskushermostossa, toisilla taas esimerkiksi lihaksistossa. Solukadolla ei kuitenkaan välttämättä ole vaikutusta elimistön toimintoihin ainakaan lepotilassa. Sen sijaan kuormitustilanteissa ”solureservit” eivät useinkaan enää riitä ja elimistön toimintakyky alenee.

Toimintakyvyn kannalta merkittävimpiä ovat sydämessä, verenkiertoelimistössä sekä tuki- ja liikuntaelimistössä tapahtuvat vanhenemismuutokset. Iän mukana sydämen maksimisyke alenee, iskutilavuus (sydämen yhdellä lyöntikerralla pumpaama verimäärä) pienenee ja sydänlihaksen supistumiskyky heikkenee (Kallinen 2008). Nämä muutokset vähentävät sydämen toiminnallista reservikapasiteettia, rajoittavat fyysistä suorituskkyä sekä heikentävät elimistön kykyä sopeutua erilaisiin kuormitustilanteisiin. Verisuonistossa seinämämuutokset lisäävät virtausvastusta. Suuret valtimot jäykistyvät ja alaraajalaskimoiden seinämät veltostuvat. Sydämen ja verisuoniston muutokset johtavat ääreisverenkierron heikkenemiseen.

Lihaksistossa tapahtuu ikääntymisen myötä monia rakenteellisia muutoksia: lihasmassa vähenee, sidekudoksen ja rasvan määrä lisääntyy, lihassoluihin kasaantuu lipofuskiinipigmenttiä eli ns. ikäpigmenttiä ja sidekudos lisääntyy sekä soluissa että solujen välissä (Sipilä ym. 2008). Lihasten suorituskky on parhaimmillaan 20–30 vuoden iässä ja alkaa sen jälkeen jossain määrin vähentyä. Merkittävästi se alkaa kuitenkin huonontua vasta 50–60 ikävuoden jälkeen. Miehet pystyvät tuottamaan 70-vuotiaana noin 80 % ja naiset noin 65 % 20-vuotiaiden maksimivoimasta.

Ikääntymiseen liittyvä luun haurastuminen (osteoporoosi) alkaa noin 40. ikävuoden tienoilla ja jatkuu elämän loppuun saakka (Suominen 2008). Osteoporoosin esiintyminen on yleisempää naisilla kuin miehillä. Iän mukana nivelten liikkuvuus vähenee. Tämä johtuu siitä, että nivelnesteiden määrä vähenee ja toisaalta sidekudoksen määrä nivelissä lisääntyy. Vanhojen ihmisten toimintakyvyn kannalta nivelten liikkuvuudella on tärkeä merkitys. Rajoitukset nivelten liikelaajuuksissa aiheuttavat usein sen, että ikäihmiset joutuvat luopumaan monista toiminnoista.

Hengitystoiminnot heikkenevät keuhkoissa ja rintakehässä tapahtuvien vanhenemismuutosten seurauksena. Niistä tärkeimpiä ovat keuhkojen pinta-alan pieneminen, rintakehän elastisuuden aleneminen ja hengityslihasten voiman heikkeneminen. Vanheneminen ei kuitenkaan vaikuta sanottavasti normaaliin lepotilan hengitykseen, vaan muutokset näkyvät ennen muuta maksimaalisissa hengitystoiminnoissa.

Ikäihmisten toimintakyvyn kannalta asennon ylläpitoon eli tasapainoon liittyvillä teki-
jöillä on tärkeä merkitys. Pystyasennon ylläpitoon vaikuttavat monet elinjärjestelmät ja
niiden välinen yhteistyö (Era 1997). Järjestelmän monimutkaisuus saattaa olla yksi
syy siihen, että sen toiminta iän mukana heikkenee. Tasapainoon vaikuttavat aistit, ennen
muuta näköaisti, asennon korjauksista vastaava lihaksisto ja eri toimintojen koordinoi-
nista vastaava keskushermosto. Kaikissa näissä elinjärjestelmissä tapahtuu vanhenemiseen
liittyviä muutoksia, jotka ovat haitallisia kehon asennonhallinnan kannalta.

Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky

Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat tiiviissä ja jatkuvassa vuorovaiku-
tuksessa keskenään. Esimerkiksi sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toimintojen perusteella
saadut kokemukset muokkaavat yksilön minäkäsitystä (Ruoppila 2002.) Sitoutumalla ja
osallistumalla ihminen voi siis vahvistaa ja toteuttaa itselleen merkityksellisiä sosiaalisia
rooleja, jotka edelleenkin vaikuttavat hänen itsetuntoonsa, arvostukseensa ja yhdenkuu-
luvuuden tunteeseensa (Tiikkainen & Lyyra 2007).

Psyykinen toimintakyky voidaan määritellä kyvyksi suoriutua erilaisista älyllisistä
ja henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä (Ruoppila & Suutama 1994). Se ei ole vain
yksilön omaisuus, vaan on aina sidoksissa ympäristöön. Psyykkisessä toimintakyvyssä
on tärkeää yksilön ja hänen elin- ja toimintaympäristönsä välinen vuorovaikutussuhde.
Psyykkistä toimintakykyä voidaan parhaiten arvioida, kun tunnetaan yksilön elämän
olennaisimmat puitteet, asuin- ja elinympäristö sekä virallinen ja epävirallinen sosiaalinen
verkosto, jotka tukevat yksilöä selviytymään päivittäisen elämän asettamista haasteista.

Toimintakyvyn eri osa-alueista sosiaalinen toimintakyky ja sen määrittelemisen on kaik-
kein ongelmallisin. Sosiaalisen toimintakyvyn käsitteelle ei ole olemassa yksiselitteistä
määritelmää, joskin useita erilaisia malleja ja teorioita on esitetty. Epämääräisyydestä
huolimatta sosiaalista toimintakykyä arvioidaan ja arvioita käytetään hyväksi päätök-
senteossa vanhustyössä päivittäin.

Sosiaalinen toimintakyky on yhtäältä kykyä tulla toimeen yhteiskunnassa vallitsevien
arvojen ja normien mukaisesti, ja toisaalta selviytymistä arkipäivän toiminnoista, vuo-
rovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristön rooleista (Sosiaalityön sanasto 2002).
Joissakin määritelmissä painotetaan yksilön resursseja, rooleja, sosiaalisia taitoja tai
suhdetta yhteiskuntaan (Heikkinen 1987, Pohjolainen 1990, Rissanen 1999). Sosiaalisen
toimintakyvyn arviointi tehdään yleensä tutkimushaastatteluna, lomaketutkimuksena
tai havainnoimalla. Sellaisia kunnallisia palveluja, joihin pitäisi liittyä sosiaalisen toimin-
takyvyn arviointi, ovat kotipalvelu, kotisairaanhoido, yhdistetty kotihoito, omaishoidon
tuki, päivätoiminta, tavallinen palveluasuminen, tehostettu palveluasuminen, vanhainkoti
ja terveyskeskuksen vuodeosasto (Voutilainen & Vaarama 2005).

Päivittäisistä toiminnoista selviytyminen

Toimintakyvyllä suhteessa joihinkin tehtäviin ymmärretään esimerkiksi iäkkään henkilön kykyä selviytyä päivittäisistä askareistaan. Ne voidaan jakaa päivittäisiin perustoimintoihin (physical activities of daily living, PADL) ja toisaalta kykyyn hoitaa erilaisia asioita (instrumental activities of daily living, IADL). PADL-toimintoja ovat esimerkiksi syöminen, pukeutuminen, peseytyminen, liikkuminen sisällä, liikkuminen ulkona ja WC:ssä käyminen. IADL-toimintoja ovat esimerkiksi lääkkeiden itsenäinen käyttö, puhelimen käyttö, ruuanvalmistus, raha-asioiden hoito ja pyykin pesu. Viimeksi mainitut toiminnot edellyttävät paitsi fyysistä toimintakykyä, myös sosiaalisia taitoja ja psyykkisiä voimavaroja. Vaikeudet ja avun tarve ilmenevät yleensä ensin IADL-toiminnoissa ja vasta myöhemmin PADL-toiminnoissa (Laukkanen 2008). Päivittäisiin toimintoihin vaikuttavat sairaudet, elämäntapa ja vanhenemisprosessit, joiden merkitys näkyy fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alueilla (Heikkinen 1997).

Ympäristön asettamat vaatimukset toimintakyvyllä ovat erilaiset riippuen siitä, asuuko tutkittava maalla vai kaupungissa, omakotitalossa vai kerrostalossa, palvelutalossa vai vanhainkodissa. Samoin yksilöiden välillä toimintakyvyssä saattaa olla suuria eroja. Toimintakyky ei aina välttämättä huonone ikääntymisen myötä, vaan joissakin tapauksissa se voi jopa parantua, jolloin avuntarve vähenee (Laukkanen 2008). Kohentunut toimintakyky saattaa olla seurausta esimerkiksi sitä heikentäneen vamman tai sairauden paranemisesta. Henkilö voi sopeutua tilanteeseen, eikä koe enää toimintakykyään heikentyneenä, vaan arvelee sen olevan ikään kuuluvalla tasolla. Kompensaatiokeinojen tai apuvälineiden käyttö ja ympäristön muutokset (esimerkiksi palvelutaloon muutto) saattavat selittää sen, että toimintakyky on reaalisesti parantunut. Ikäihmisen omat tavoitteet, puolison tai lasten apu tai ulkopuolisen tuen saaminen ja vastaanottaminen ratkaisevat viime kädessä sen, millaisella toimintakyvyllä on mahdollista selviytyä kotona (Laukkanen 2008).

Terveys ja toimintakyky

Terveyden ja toimintakyvyn välistä yhteyttä kuvaa malli, jossa terveys ymmärretään yksilöllisen toimintakyvyn, ympäristön asettamien vaatimusten ja ihmisen itselleen asettamien tavoitteiden välisenä tasapainona (Pörn 1993). Yksilön toimintakyvyn heikentyessä ikääntymisen myötä voidaan tasapainon säilyttämistä tavoitella monin eri keinoin (Heikkinen 2002). Fyysistä toimintakykyä voidaan parantaa kuntoutuksen keinoin tai kompensoida menetettyä toimintakykyä esimerkiksi erilaisilla apuvälineillä. Sosiaalisen ympäristön tukea voidaan lisätä ja fyysistä ympäristöä muuttaa niin, että toimintakyvyltään heikentynyt vanhus voi siinä elää. Toisaalta ikäihminen voi muuttaa tavoiteprofiliaan niin, että hän pystyy saavuttamaan asettamansa tavoitteet heikentyneelläkin toimintakyvyllä.

Terveydessä ei siis ole kyse pelkästään yksilön sairauksista tai niiden puuttumisesta, eikä toimintaresurssien vähenemisestä, vaan myös hänen tavoiteprofilistaan sekä ympäristön fyysisistä ja sosiaalisista ominaisuuksista. Terveys on tasapaino mainittujen tekijöiden välillä. Terveys ja toimintakyky kytkeytyvät toisiinsa ja ovat osittain sisäkkäisiä käsitteitä. Näin terveyteen vaikuttavat yksilöllisen toimintakyvyn lisäksi yksilön oma tavoiteprofiili ja ympäristötekijät. Edellä mainittujen tekijöiden vaikutuksesta ja niiden välisten suhteiden seurauksena terveys voi parantua, huonontua tai säilyä ennallaan.

Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen

Ikäinstituutissa on kehitetty toimintakyvyn laaja-alainen arviointi- ja tukimalli, jossa huomioidaan toimintakyvyn fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja kokemuksellinen ulottuvuus (Heimonen 2009). Fyysisen toimintakyvyn arviointi perustuu erilaisiin mittauksiin sekä tutkittavan omiin ja ulkopuolisen arvioitsijan näkemyksiin ikäihmisen fyysisestä kunnosta.

Arvioinnissa psyykkinen toimintakyky heijastuu haastattelukysymyksissä, jotka kuvaavat haastateltavan pystyvyyttä ja tavoitteita, elämänhallintaa, elämän tarkoituksellisuuden kokemusta ja voimavaroja. Sosiaalinen toimintakyky näyttäytyy haastattelussa kysymyksissä, jotka koskevat sosiaalisen verkoston laajuutta sekä haastateltavan että haastattelijan määrittelyä sosiaalisesta toimintakyvystä. Ikääntynyt ihminen määrittelee itse tilannettaan ja arvioi arkiselviytymistään, jolloin koettu toimintakyky on koko mallia läpileikkaavana teemana.

Toimintakyvyn arvioinnin keskiössä on ikääntyneen ihmisen oma kokemus toimintakyvystään ja selviytymisestään. Arviointi- ja tukimallin tavoitteena on tulosten hyödyntäminen vanhuksen arjessa. Tarkoituksena on arviointiin perustuen kehittää toimintakykyä tukevia toimenpiteitä ja tukiohjelmaa. Tässä kehittämistyössä tärkeitä tekijöitä ovat ikäihmisen omat tavoitteet toimintakyvyn ylläpitämisessä ja hänen näkemyksensä tukiohjelman merkityksestä. Niiden perusteella suunnitellaan erilaisia toimintoja ja tukiohjelmaa.

Toimintakyvynäkökulma AiP-projektissa

Pirkanmaalla toteutetussa Aktiivisesti Ikääntyen Pirkanmaalla -projektissa toimintakyvynäkökulma oli keskeisessä asemassa. Projektin tavoitteissa todetaan, että keskeisenä koulutuksen ja kehittämisen teemana on ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen huomioimalla heidän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavaransa. Tämä näkemys tulee hyvin lähelle niitä ajatuksia ja pohdintoja, jotka ovat esillä Ikäinstituutin laaja-alaisen toimintakyvyn arviointi- ja tukimallissa. AiP-projektin toiminta perustuu yhteisoppimis- ja kehittämismalliin (ks. kuvio sivulla 14), jossa konkretisoituvat hankkeen kehittämisteemat. Mallissa toteutuu vanhustyön ammattilaisten, opiskelijoiden ja opettajien yhteistyö aidossa toimintaympäristössä. Toimintakykyyn liittyviä AiP-projektin kehittämisteemoja ovat muun muassa ”*Ikääntyneiden kaatumisen ehkäisy*”, ”*Musiikki ikääntyneiden elämän rikastuttajana*” ja ”*Ikämiehet kotoisasti keittiössä*”. Nämä projektin puitteissa kehitetyt toimintamuodot on kuvattu tarkemmin toisaalla tässä raportissa. Edellä esitetty toimintakyvyn laaja-alainen arviointi- ja tukimalli tarjoaa hyvän teoreettisen perustan AiP-projektissa toteutetuille toimintamalleille.

Lähteet

- Era, P. 1997. *Havaintomotoriikan ja kehon asennon hallintakyvyn muutokset vanhetessa ja liikunta*. Teoksessa: Era, P. (toim.) *Ikääntyminen ja liikunta*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108, Jyväskylä: LIKES, 49–62.
- Heikkinen, E. 1997. *Iäkkäiden ihmisten terveys, toimintakyky ja elämänlaatu*. Teoksessa Era, P. (toim.) *Ikääntyminen ja liikunta*, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108. Jyväskylä: LIKES, 1–16.
- Heikkinen, E. 2000. *Terve vanheneminen – utopia vai realistinen mahdollisuus?* Teoksessa: Heikkinen, E. & Tuomi, J. (toim.) *Suomalainen elämäntilanne*. Vantaa: Tammi, 216–234.
- Heikkinen, R-L. 1987. *Sosiaalinen toimintakyky I*. *Gerontologia* 2:32–43.
- Heimonen, S. 2009. *Toimintakyvyn arviointi ja tukeminen*. Teoksessa: Pohjolainen, P. & Heimonen, S. (toim.) *Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen*. Helsinki: Ikäinstituutti, 6–16.
- Kallinen, M. 2008. *Kestävyys*. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.): *Gerontologia*. 2. painos. Tampere: Duodecim, 120–128.
- Laukkanen, P. 2008. *Päivittäisistä toiminnoista selviytymistä arvioivat haastattelu- ja kyselytutkimukset*. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.): *Gerontologia*. 2. painos. Tampere: Duodecim, 294–308.
- Pohjolainen, P. 1990. *Toimintakyky ja vanheneminen*. Teoksessa Hervonen, A. & Pohjolainen, P. (1990) *Gerontologian ja geriatrian perusteet*, Tampere: Lääketieteellinen oppimateriaalikustantamo, 191–202.
- Pohjolainen, P. 2007. *Vanheneminen, terveys ja toimintakyky*. Teoksessa: Pohjolainen, P. ym (toim.) *Terveys suomalaisessa yhteiskunnassa – ennen, nyt ja tulevaisuudessa*, Tampereen Dosenttiyhdistyksen julkaisuja n:o 2, Tampere, 67–87.
- Pörn, I. 1993. *Health and adaptedness*. *Theoretical Medicine* 14:295–303.
- Rissanen, L. 1999. *Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveyspalveluiden koettu tarve*. *Acta Universitatis Ouluensis*. Oulun yliopisto.
- Ruoppila, I. 2002. *Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 119–150.
- Ruoppila, I. & Suutama, T. 1994. *Psyykkisen toimintakyvyn muutokset vanhetessa*. Teoksessa: Kuusinen, J. ym (toim.): *Ikääntyminen ja työ*. Juva: WSOY – Työterveyslaitos, 58–75.
- Sipilä, S, Rantanen, T. & Tiainen, K. 2008. *Lihaskunto*. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.): *Gerontologia*. 2. painos. Tampere: Duodecim, 107–119.
- Sosiaalityön sanasto. 2002. Stakes. Luettu 1.4.2006. www.stakes.fi/oske/terminologia/sanastot/sostyo.htm luettu 1.4.2006
- Suominen, H. 2008. *Luuston kunto*. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.): *Gerontologia*. 2. painos. Tampere: Duodecim, 102–106.
- Tiikkainen, P. & Lyyra, T. 2007. *Sosiaaliset suhteet*. Teoksessa: Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita, 70–86.
- Voutilainen, P. & Vaarama, M. 2005. *Toimintakykymittareiden käyttö ikääntyneiden palvelutarpeen arvioinnissa*. Raportteja 7/2005. Helsinki: Stakes.

Luku 3

Hankkeen helmet

Sosiokulttuurinen innostaminen

- voimaannuttavia välineitä vanhustyöhön

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeen (AiP) lähtökohtana on ollut ennaltaehkäisevä ja voimavaralähtöinen vanhustyö. Tavoitteena on ollut rikastuttaa ja kehittää vanhustyön ammattilaisten osaamista ja toimintamalleja. Hankkeessa toteutetut koulutukset ovat eri tavoin liittyneet kokonaisvaltaiseen ikääntyneen toimintakyvyn tukemiseen siten, että työntekijöitä on rohkaistu kehittämään omaa työtään – vaikka kuinka pienimuotoisesti. Toimintamallin toivottiin siirtyvän asiakkaan omien voimavarojen tukemiseen arjessa.

Sosiokulttuurisen innostamisen koulutusten teoreettiset lähtökohdat liittyvät sosiaalipedagogiikkaan, jossa tärkeinä arvoina ovat humanistiset periaatteet: jokaisen ihmisen ainutkertaisuus sekä yhteinen eri sukupolvet yhdistävä ihmisyyden. Tällaista työorientaatiota ilmentää etiikan kultainen sääntö: kaikki minkä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää te heille. Halusimme koulutuksimme syvällisen arvolähtökohdan, joka on muotoutunut meille pitkän työuran aikana. Työparina edustimme sosiaalityön (*Sirpa Tietäväinen*) ja toiminnallisten menetelmien (*Merja Repo*) osaamista seniori- ja vanhustyössä. Olemme toteuttaneet yhteisopetusta tällä alueella aikaisemminkin. Nyt kuitenkin valitsimme entistä selkeämmin sosiokulttuurisen työotteen vanhustyössä.

Tästä koulutuskokonaisuudesta on tehty TAMKIn sosiaalialan koulutusohjelmassa opinnäytetyö ”*Antaa lisää voimavaroja tehdä työtä!*” *Sosiokulttuurinen innostaminen –koulutusosion arviointi osana Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla-hanketta.*” (Heikkilä & Korhonen, 2010). Opinnäytetyön aineistona oli sähköpostin kautta lähetetty e-lomakekysely koulutuksissa olleille. Vastausmäärä jäi pieneksi (N= 29), mutta toisaalta tulokset osoittivat, että 29 osallistujasta suurin osa pystyi hyödyntämään menetelmiä omassa työssään.

Leena Kurjen (2008) mukaan sosiaalipedagogiikan kulmakivet ovat sosiaalinen, kulttuurinen ja pedagoginen ulottuvuus. Näitä yhdistää lämmin ja innostava työote. Sosiaalinen merkitsee tässä ihmisten toimimista yhdessä ja lähimmäisen tarvetta. Kulttuurinen sisältää monia aineksia jokaisen omista kulttuurisista merkityksistä - vaikkapa samastumista maaseudun tai erilaisten uskontojen elämäntapoihin. Tässä yhteydessä asiakkaan arjen kulttuuri on keskeistä – sekä siihen liittyen monipuolinen toiminta ja luovuus. Pedagoginen ulottuvuus korostaa ihmisen kykyä kasvaa kaikissa elämänvaiheissaan. Tässä yhteydessä se tarkoittaa myös iäkkään ihmisen oikeutta osallistua kaikkeen yhteiskunnalliseen toimintaan omien kykyjensä mukaan ja saada tukea tähän. Sosiaalipedagogiikassa tukea annetaan sosiokulttuurisen innostamisen avulla. Kuten termi sosiokulttuurinen innostaminen ilmaisee asian: toimijoilla itsellään tulisi olla kykyä innostua, jotta voisi innostaa muita.

Niinpä koulutusjaksomme alkoivat perehdyttävän luennon jälkeen yhteisellä sosiokulttuurisella toiminnalla. Näkemyksemme mukaan on tärkeää saada itse kokemuksia näistä menetelmistä, jotta voi omakohtaisen arvioinnin pohjalta kokeilla menetelmiä omien asiakkaidensa kanssa. Kun itse saa kokemuksen siitä, miten toiminta virittää kehoa ja mieltä, varmistuvat toiminnallisten menetelmien voimaannuttavat merkitykset. Ydinsisältönä toiminnassamme on kokonaisvaltainen ihmiskäsitys, jonka perusmuodot ovat kehollisuus, tajunnallisuus sekä situationaalisuus – ihminen elää samanaikaisesti suhteessa moniin tilanteisiin, eri aikoihin, kulttuureihin jne.

Opetustilanteissa tulisi tuottaa kokemus, jossa nämä kaikki ovat läsnä. Usein tietopuolisessa opetuksessa korostuvat vain mieleen, ajatuksiin ja tietoihin liittyvät seikat. Meidän opetustilanteissamme olivat aina monin tavoin mukana kaikki perusmuodot - erityisesti kehollisuus. Kehollisuus kuului muun muassa iloisena nauruna yhteisissä harjoituksissa – sen viritti joku mieltä iloisesti liikuttava tilanne. Sinällään koulutusiltapäivistä muodostui arkista työpäivää voimaannuttavia kokemuksia. Tavoitteena oli, että työntekijät kokeilevat omien asiakkaidensa kanssa joitakin käyttämiämme menetelmiä tai arjessa mahdollisia muistelutuokioita. Kokemukset tästä jaettiin seuraavalla tapaamiskerralla muille.

Kouluspäivien sisältöihin liittyi myös valokuvatyöskentelyä eri tavoin. Työskentelyn pohjana käytettiin Miina Savolaisen kehittämän Voimauttava valokuva -menetelmän eri osa-alueita, kuten albumityöskentelyä, arjen kuvaamista ja oma kuva -työskentelyä. Albumityöskentely soveltuu erinomaisen hyvin myös kotihoitoon. Muutahan ei tarvita kuin asiakkaan omat kuva-albumit, niiden katseleminen ja kuvista keskusteleminen. Tärkeintä on, että työntekijä osoittaa aitoa kiinnostusta asiakkaan elämää kohtaan. Valokuvien avulla rakennettu elämänpolku asiakkaasta vanhainkodissa tai palvelutalossa tekee vanhuksen eletyn elämän myös kaikille työntekijöille todeksi, ”eletty on ennenkin”.

Vanhustyön ammattilaisten tulee kuitenkin tutustua ensin omiin albumeihinsa ymmärtääkseen miten vahva kokemus omien eri elämänvaiheissa otettujen kuvien katseleminen on. Näitä kokemuksia työntekijät jakavat sitten pienryhmissä toisilleen. Tätä kautta syntyy yhteisöllinen kokemus siitä, että meillä kaikilla on omat kipupisteemme, surumme ja ilomme. Keskustelemalla niistä muitten kanssa, elämän taakat ikään kuin kevenevät ja onnenhetket vahvistuvat.



Oriveden kotihoidon valokuvaryhmäläiset ihailevat työnsä "tähtihetkiä" ja muistelevat asiakkaitaan vuosien varrelta.

Tässä muutamia esimerkkejä työyhteisöissä tehdyistä kehittämistöistä: Kaksi työntekijää innostui tekemään kirjan eräästä asiakkaastaan, jolla oli ollut varsin vaiheikas elämä, josta hän kertoi mielellään. Työntekijät kirjasiivat tarinoittamis-menetelmän (jota kutsutaan myös saduttamiseksi) avulla hänen kertomuksiaan ja liittivät kirjaan asiakkaan valitsemaa kuvia. Tällainen kirja on hieno reitti asiakkaan maailmaan muillekin työntekijöille ja tietysti myös omaisille arvokas teko ja muisto.

Arjen kuvaamisen alueelta kaksi työntekijää kuvasi erään asiakkaan päivän, kuinka hän herää aamulla, suorittaa aamutoimet ja matkustaa palvelubussilla palvelutaloon, saunoo ja syö siellä ja palaa tyytyväisenä kotiinsa lepäämään. Samalla tuli dokumentoiduksi myös työntekijöiden erilaisia työtilanteita. Ne ovat työn ydintä, jota niin harvoin on tehty näkyväksi. Kuvasarja sai nimekseen *Timon päivä*.

Oma kuva -työskentelyssä ammattilainen innosti erästä muistihäiriöistä naisryhmää kuvattavaksi erilaisen rekvisiitan (hattuja, huiveja ja huulipunaa) avulla. Vanhukset rentoutuivat ja löysivät itsestään leikillisyyden. Tämän kuvaustuokion jälkeen he uskaltuivat kuvattaviksi ilman mitään rooleja, ihan omana itsenään.

Uusia työvälineitä omaan toimintaan

Tällaisessa koulutus- ja kehittämishankkeessa ei voi lisätä työntekijöiden resursseja asiakastyöhön, vaan painopisteenä on halu tuoda jokaiselle käyttökelpoisia työvälineitä omaan työhönsä. Lähdimme liikkeelle siitä, miten oppia pienimuotoisia voimavaroalähtöisiä menetelmiä, joita voi soveltaa asiakkaan kotona, palvelutalossa tai vanhainkodissa. Vanhan ihmisen minuutta ja itsetuntoa voi vahvistaa pienillä asioilla ja samalla rikastaa

omaa työtään. Keskeisenä työn tavoitteena on aktiivinen, luova ja onnellinen vanhuus. Vahvistamalla ikäihmisen kokonaisvaltaista hyvää oloa mielekkäällä toiminnalla voidaan siirtää ajatuksia fyysisistä sairauksista muuhun olemiseen (Tietäväinen, 2003).

Samaan aikaan on syytä muistaa, että jokaisella vanhalla ihmisellä on oikeus valita itse elämäntyyliinsä ja -tapansa. Toinen ihminen ei voi ”määrätä” toimintaa, jonka vanha ihminen kokee vieraaksi. Työntekijän vastuulle jää näissä tilanteissa ikäihmiselle annettava tuki, rohkaisu ja apu. Työntekijä ei onnistu tässä, jos hän ei ole itse innostunut tällaisesta työtavasta.

Leena Kurki (2008, 73) toteaa muutamia keskeisiä asioita sosiokulttuurisesta innostamisesta vanhustyössä:

- Innostaminen turvaa kaikkien oikeudet kulttuuriin ja koostuu sellaisista käytännöistä, jotka saavat aikaan aloitteellisuutta ja osallistumista.
- Innostaminen vahvistaa toimivien ryhmien muodostumista.
- Innostaminen perustuu suunnitteluun ja päämäärätietoiseen toimintaan.

Leonie Hohenthal-Antin (2009) on merkittävä luovan muistelutyön kehittäjä Suomessa. Hän yhdistää muistelutyön taidegerontologiaan - sosiokulttuuriseen toimintaan ja on itse tästä toiminnasta upea malli. Hän toteaa, että luova muistelutyö on ammatillinen menetelmä, jota voi käyttää kaikkien kanssa ja monin tavoin. Tämä tarkoittaa, että vanhustyön ammattilaisten tulee käyttää muistelutyön mahdollisuuksia tavoitteellisesti ja herkällä työtoteella. Tavoitteet voivat liittyä ihmisen psykologisiin kehitysvaiheisiin: vanhuuden kehitystehtävänä Erik. H. Eriksonin mukaan on eheytyminen, eteneminen toivon ja epätoivon kysymysten ääreltä hyväksymään elämänsä eri vaiheet. Hohenthal korostaa, että voimavarat tulevat eheyden tunteesta. Tällöin muisteluun liittyviä teemoja voivat olla vaikeatkin asiat, joita vanha ihminen haluaa ”sovittaa” luopumalla niistä. Lisäksi muistotyöskentely antaa uusia voimia. Hohenthal (2006, 2009) painottaa, että vanhuusvaiheessa tapahtuu usein laadullinen muutos, jolloin luova minä tulee esiin. Suorituskeskeisen elämän tilalle tulee halu toimia muiden kanssa yhdessä. Vanhojen ihmisten arjessa törmätään toistuvasti fyysisiin esteisiin ympäristössä – näiden esteiden lisäksi huomiota tulisi kiinnittää henkiseen esteettömyyteen ja hyväksyä vanhan ihmisen irtautuminen normeista – antaa lupa olla juuri sellainen kuin hän haluaa olla.

Pyrimme toimimaan koulutuksiin osallistuneiden (noin 150 henkilöä) kanssa juuri samalla tavalla, kuin ajattelimme heidän voivan toimia omien asiakkaidensa kanssa. Tavoitteena oli arkista, mukavaa ja yhteisöllistä jakamista leppoisassa ilmapiirissä. Ko-keilimme muistelua monin tavoin. Ensimmäin lähdettiin rakentamaan omaa tarinaa siitä, miten tultiin lähteneeksi vanhustyöhön.

Heikkilän & Korhosen (2010, 40) opinnäytetyön mukaan koulutus tuotti erityisesti rohkeutta kokeilla ja käyttää muistelun mahdollisuuksia arkisessa työssä kotihoidossa ja laitoksessa. Hämeenkyrön kunnan vanhainkodin hoitajat kertoivat kokeilleensa ”välitehtävänä” muistelua vanhojen esineiden avulla. Eräs hoitaja kokosi kodistaan ja sukulaisilta muutamia vanhoja esineitä. Mukana oli pyykkilautaa, pitsiliinaa, kupparin-sarvea. Matkalaukullinen muistojen esineitä kiersi sitten osastoilta toisille ja aina se viritti monta keskustelua. Erinomainen esimerkki muistelun toteuttamisesta arjen virkistykseksi

oli esineiden kierrättäminen osastolta toiselle. Näin mielenkiintoinen muistelutuokio mahdollistui monille Kurjenmäkikodin vanhuksille ja hoitajille. Koulutukseen osallistui monilta paikkakunnilta useita työntekijöitä ja yhteistä ideointia olisi tärkeätä jatkaa. Tällä tavalla voimavaroja vahvistava työote yleistyy vanhustyössä.



Entisajan työhön ja kotiin liittyviä muistelu virittäviä esineitä Kurjenmäkikodissa Hämeenkyrössä.

Heikkilän & Korhosen (2010, 52–53) opinnäytetyön mukaan vanhustyön ammattilaiset ovat kokeneet myös vanhusasiakkaiden saaneen koulutuksista monenlaista antia. Esiin on noussut esimerkiksi seuraavia asioita: asiakkaiden rauhoittuminen, ryhmien aktivoituminen, yhdessä keskusteleminen sekä asioiden ja muistojen jakaminen. Myös työntekijät kokevat rohkaistuneensa toteuttamaan menetelmiä käytännössä. Osallistujat ovat kiinnittäneet huomiota myös kommunikoinnin helpottumiseen muistihäiriöisten asiakkaiden kanssa.

Lähteet

- Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 2009. *Valokuvan terapeuttinen voima*. Helsinki: Duodecim.
- Heikkilä, H. & Korhonen, P. 2010 ”Antaa lisää voimavaroja tehdä työtä!” *Sosiokulttuurinen innostaminen – koulutusosion arviointi osana aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hanketta*.” TAMKIn sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytetyö.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. *Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä*.
- Kurki, L. 2008. *Innostava vanhuus*.
- Savolainen, M. 2009. *Maaailman ihanin tyttö*. Helsinki: Blink Entertainment Oy.
- Tietäväinen, S.2003. *Yksilöllisyys ja sosiaalinen vanhustyössä. Vaihtoehtoja medikalisaatiolle*. PIRAMKIn julkaisusarja A. Tutkimukset ja selvitykset. Nro 6.

Hanke oppimisympäristönä ja opetussuunnitelmassa

– Ikääntyneiden fysioterapia -opintojakso

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeen tavoitteena oli kehittää ennaltaehkäisevää ja voimavaralähtöistä seniori- ja vanhustyötä yhdessä TAMKIn monialaisen opetuksen kanssa. TAMKIn fysioterapeuttikoulutuksen Ikääntyneiden fysioterapia -opintojakso toteutettiin osana hanketta lukuvuosina 2008–2009 ja 2009–2010. Ennen AiP-hanketta fysioterapeuttiopiskelijat olivat osallistuneet TAMKIn Tutkimus- ja kehitysyksikön meneillään oleviin projekteihin pääasiassa käytännön harjoitteluissaan. Näinä kahtena lukuvuonna AiP-hanke liitettiin kiinteästi fysioterapian opetussuunnitelmaan ja ikääntyneiden fysioterapian opintojaksoon. Tässä artikkelissa kuvataan kyseisen opintojakson toteutumista konkreettisena osana AiP-hanketta.

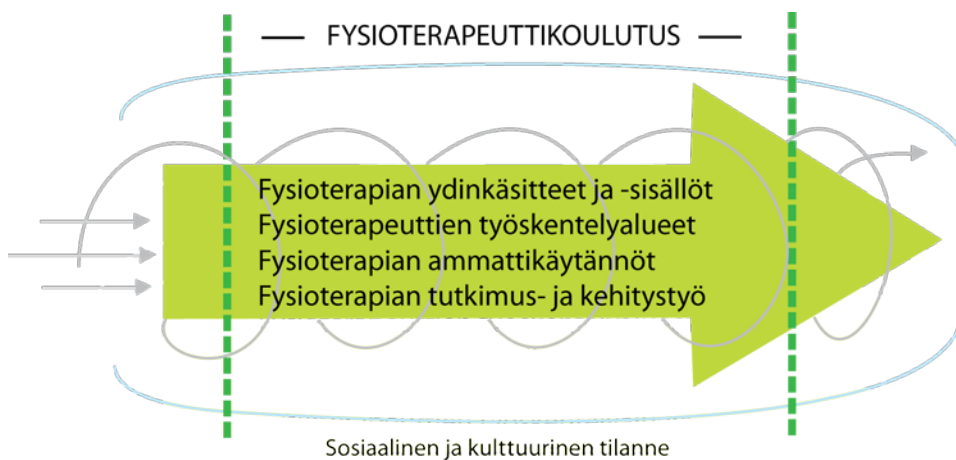
Suomen Fysioterapeutit ry on määritellyt ikääntyneiden fysioterapian kuntoutuksen alueella tapahtuvaksi fysioterapeutin ammatilliseen koulutukseen perustuvaksi toiminnaksi, jonka tavoitteena on ylläpitää ja edistää ikääntyneen liikkumis- ja toimintakykyä tai hidastaa sen heikkenemistä. Tähän pyritään terveystieteiden, terapeuttisen harjoittelun sekä manuaalisen ja fysikaalisen terapian keinoin.

Fysioterapia perustuu fysioterapeutin, ikääntyneen ja hänen läheistensä yhdessä määrittämien liikkumis- ja toimintakyvyn ongelmien analyysiin sekä terapian ja kuntoutuksen suunnitteluun ja arviointiin. Tavoitteena on, että ikääntynyt saavuttaa parhaan mahdollisen liikkumis- ja toimintakyvyn selviytyäkseen jokapäiväisen elämän haasteista. Ikääntyneiden fysioterapiaa tulee toteuttaa moniammatillisena yhteistyönä. AiP-hanke antoi opiskelijoille konkreettisen mahdollisuuden osallistua moniammatilliseen yhteistyöhön jo opintojen aikana.

Fysioterapiaa opiskellaan ongelmaperustaisen pedagogiikan mukaan

Fysioterapeuttikoulutus toteutetaan TAMKissa ongelmaperustaisen oppimisen (problem based learning = PBL) mukaisesti. Työelämän sisältöalueita opiskelutehtävinä käyttävä ongelmaperustainen oppiminen valmistaa opiskelijoita muuntuvia tarpeita vastaavaan itsenäiseen opiskeluun ja oman ammatillisen osaamisen sekä oman ammattialan kehittämiseen.

Fysioterapeuttikoulutuksessa korostuu kunkin opiskelijan henkilökohtainen ammatillisen kasvun prosessi. Sen lähtökohtana on opiskelijalle ennen koulutuksen aloittamista karttunut osaaminen. Prosessi vaihtelee yksilöllisesti sekä oppimisympäristöjen että sosiaalisen ja kulttuurisen tilanteen mukaan (kuvio 3).



Kuvio 3. Ammatillisen kasvun prosessi.

Ensimmäisenä ja toisena opiskeluvuonna opiskellaan fysioterapian ydinalueita ja niiden soveltamista käytännössä. Kolmas opiskeluvuosi antaa opiskelijalle valmiuksia toimia ikäihmisten fysioterapiassa, jolloin opiskelija osaa kliiniseen päättelyyn perustuen suunnitella ja toteuttaa fysioterapiaa itsenäisemmin yhdessä asiakkaan ja hänen viiteryhmiensä kanssa.

Ikääntyneiden fysioterapia -opintojakson ja hankkeen samansuuntaiset tavoitteet

Ikääntyneiden fysioterapian opintojakson tavoitteet ovat oppimisperustaiset ja sisältävät seuraavia teemoja: opiskelija osaa kuvata ikääntymisen mukanaan tuomia elämänmuutoksia ja vanhenemista sekä asemaa yhteiskunnassa ja tietää ikäihmisille suunnatuista palveluista. Opiskelija osaa myös tutkimustietoon pohjaten testata ja ohjata ikääntyvää asiakasta, omaista tai muuta henkilökuntaa liikkumista, toimintakykyä ja hyvinvointiteknologiaa koskevissa asioissa. Tämä sisältää muun muassa apuvälineiden kartoituksen, valinnan ja käytön ohjauksen sekä rakennetun ympäristön esteettömyyden ja saavutettavuuden arvioinnin.

Opiskelija pystyy soveltamaan aiemmin mainittuja sisältöalueita myös muistihäiriöisen henkilön itsenäisen selviytymisen arvioinnissa ja tukemisessa sekä ottamaan huomioon lääkityksen, ravinnon ja päihteiden merkityksen ikääntyneen toimintakyvyn muutoksissa.

Opiskelijan osaamisen tavoitteet soveltuivat hyvin AiP-hankkeen lähtökohtiin ja opiskelun tavoitteet palvelivat hankkeen sisällön toteutumista. Hankkeen kautta opetussisältöihin lisättiin vielä *ikäntyneiden kaatumisen ehkäisy ja kaatumisriskin arviointi* -kokonaisuus, jota AiP-hanke jalkautti vanhustyön ammattilaisten työvälineeksi yhteistyössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kanssa. Opintojakson toisena toteutuskertana, lukuvuonna 2009–2010, opetukseen lisättiin ja painotettiin laajemmin ikäntyneiden inkontinenssia, päihteiden käytön vaikutuksia ikäntyneen toimintakykyyn sekä ikäntyneiden lääkitykseen liittyviä asioita. Nämä sisällöt ja osaamistarpeet olivat tulleet esiin ensimmäisestä toteutuskerrasta saadun palautteen myötä.

AiP-hankkeen ja ikäntyneiden fysioterapian opiskelun integrointi

AiP-hankkeessa vanhustyön ammattilaisille järjestetyn koulutuksen eräänä keskeisenä kehittämisteemana oli ikäntyneiden toimintakyvyn tukeminen ottamalla huomioon heidän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavaransa. Muita teemoja hankkeen koulutuksessa olivat muun muassa kaatumisen ehkäisy, ravitsemus, apuvälineiden ja teknologian vahvempi hyödyntäminen sekä varhainen puuttuminen muistihäiriöihin ja dementiaan. Teemoista kaatumisen ehkäisy nostettiin ikäntyneiden fysioterapia -opintojakson keskeiseksi sisällöksi.

AiP-hankkeen ensimmäisenä lukuvuonna 2008–2009 opetuksen teoriaosuudessa keskityttiin myös hankeosallistujien koulutussisältöön kuuluneeseen ikäihmisen kaatumisvaaran arviointiin. Ohjattuun harjoitteluun AiP-hankkeen osallistujaorganisaatioissa osallistui 13 fysioterapeuttiopiskelijaa. Opiskelijoilla oli viiden harjoitteluviikon aikana yhteensä 151 asiakasta, joille tehtiin ikäntyneiden kaatumisvaaran arviointi. Arvioinnissa käytettiin Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen (THL) kehittämää kaatumisvaaran arviointi -lomakkeistoa. Kaatumisvaaran arvioinnin jälkeen jokaiselle asiakkaalle laadittiin henkilökohtainen toimintasuunnitelma ja interventiot kaatumisvaaran vähentämiseksi.

Lukukauden 2009–2010 fysioterapian ikäntyneiden opintojakson teoriaopinnot pohjautuivat kokonaan AiP-hankkeessa käytetyn kaatumisvaaran arviointilomakkeen sisältöaluesiin. Kaatumisvaaran arvioinnissa sisäiset vaaratekijät (esim. lääkitys, ravitsemustila, lihasvoima ja tasapaino) ja ulkoiset vaaratekijät (esim. ympäristö ja apuvälineet) arvioidaan, jolloin yhteissummasta voidaan määritellä asiakkaan kaatumisriski matalaksi, keskinkertaiseksi tai korkeaksi. Kaatumisvaaran arviointi palvelee myös ikäihmisen laaja-alaista toimintakyvyn arviointia. Ryhmän kaikki 29 opiskelijaa osallistuivat teoriaopintoihin ja koululla tapahtuneeseen harjoitteluun. AiP-hankkeeseen osallistui ohjatussa harjoittelussa edellisen vuoden tapaan kolmetoista fysioterapeuttiopiskelijaa samoissa osallistujaorganisaatioissa. Opiskelijoiden tehtävänä oli kartoittaa uudelleen kaikkien 151 asiakkaan kaatumisvaara THL:n lomakkeen mukaisesti.

Kaatumisvaaran arviointilomakkeistot löytyvät THL:n verkkosivuilta (www.thl.fi/ikina). Koska samassa aineistossa on saatavilla selkeät ohjeet, niin sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijan on mahdollista käyttää mittaristoa vapaasti. Kyseinen mittaristo mahdollistaa ikäntyneiden kaatumisvaarojen testaamista ja kartoittamista, joten sen käyttö yhdenmukaistaa toimintatapoja. Mittaristoon liittyvällä toimintasuunnitelmalla varmistetaan, että kaatumisvaaran arvioinnin ongelmakohtiin on helppo puuttua ja vastuuttaa henkilöstö seurantaan.

Kaatumisvaaran arviointilomakkeesta oli kehitetty internetissä toimivaa sähköistä versiota jo PIRAMKin toteuttaman TeknosKo-hankkeen (www.piramk.fi/teknosko) aikana ja kehittämistyö jatkui AiP-hankkeessa. Fysioterapeuttiopiskelijat pääsivät testaamaan ja koekäyttämään sähköisen lomakkeen demoversiota molempina lukuvuosina. Sähköisessä lomakeversiossa voidaan mm. täyttää asiakkaan kaatumisriskin arviointilomake eri riskitekijöistä, tehdä toimintasuunnitelma sekä tehdä hakuja valittujen tietojen perusteella.

Tervetuloa **Tiina Testil** | Kirjautu ulos
Viimeisin sivunlatauksesi 30.03.11 08:19:45.



Kaatumisriskin arviointilomake

[Lisää uusi asiakas](#)

[Täytä kaatumisriskin arviointilomake](#)

[Muuta asiakkaan tietoja](#)

[Katso asiakkaan tiedot ja toimintasuunnitelma](#)

[Hae valittujen tietojen perusteella](#)

[Poista asiakas](#)

[Kirjautu ulos](#)



Sähköisen lomakkeen pävalikko sisäänkirjautumisen jälkeen.

Miten koulutus- ja työelämäyhteistyö vahvistui?

Fysioterapeuttiopiskelijoiden harjoittelu AiP-hankkeessa ja sen vanhustyön organisaatioissa käynnistettiin projektin vastuuhenkilöiden toteuttamana. Projektihenkilöstö kävi keskustelut ja sopi harjoittelusta niiden seniori- ja vanhustyön organisaatioiden ja johdon kanssa, joihin opiskelijoita oli lähdessä harjoitteluun.

Ennen Ikääntyneiden fysioterapia -opintojakson harjoittelun käynnistymistä järjestettiin TAMKissa ohjaavien tilaisuus, johon osallistuivat harjoituspaikkoina toimivien osallistajaorganisaatioiden ohjaavat fysioterapeutit tai muut avainammattilaiset, AiP-hankkeessa harjoittelussa olleet fysioterapeuttiopiskelijat sekä ohjaavat opettajat. Yhteispalaverissa linjattiin opiskelijan ja AiP-hankkeen yhteiset ja yleiset tavoitteet. Myös ohjaavat opettajat saivat suoran kontaktin käytännön toimijoihin. Työelämäkumppanin luona järjestettiin usein vielä oma aloituspalaveri, jossa selviteltiin tarkemmin harjoittelun tavoitteita sekä opiskelijoiden toiminta-alueita ja toiminnan sisältöä juuri kyseisen seniori- ja vanhustyön organisaatiossa.

Sekä AiP-hankkeeseen osallistuneiden organisaatioiden henkilökunnalle että opiskelijoille pidettiin samojen opettajien toteuttamana samansisältöiset koulutukset ikääntyneiden kaatumisen ehkäisystä eri kaatumisriskitekijöihin liittyvistä teemoista. Koulutukset

toteutettiin ammattikorkeakoululla ja yhteistyöorganisaatioissa. Tarkoituksena oli, että fysioterapeuttiopiskelijat tekisivät kaatumisriskin arviointeja yhdessä vanhustyön ammattilaisen, kuten omahoitajan, kanssa, mikä tukisi molemminpuolista oppimista.

Harjoittelun päätteeksi jokaisessa osallistujaorganisaatiossa järjestettiin palaute- ja yhteenvetotilaisuus, jossa opiskelijat esittelivät yhteenvedon asiakkaidensa toimintakyvyn testauksen tuloksista ja tarvittavat korjaavat toimenpiteet.

Mitä saatiin aikaan?

Yhteistyö AiP-hankkeen kanssa mahdollisti erilaisen verkostoitumisen ympäristön sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden kanssa. Opettajat saivat kokemuksen samansisältöisen oppiaineuksen opettamisesta sekä opiskelijoille että käytännön työelämässä toimijoille. Samalla opettaja sai hyvää palautetta työelämässä toimijoilta siitä, kuinka teoriassa esitetyt käytänteet toteutuvat todellisessa ympäristössä.

AiP-hankkeen avulla opiskelijat saivat kokemusta monipuolisissa ja todellisissa oppimisympäristöissä eli *Living Lab* -ympäristöissä toimimisesta. Kun opiskelijat perehtyivät monipuolisesti THL:n kaatumisvaaran arvioinnin patteristoon, saivat he mahdollisuuden heti soveltaa tietoaan aidoissa asiakastilanteissa. Harjoittelussa mahdollistui myös opiskelijoiden yhteistyö kodeissa muiden toimijoiden kanssa.

Fysioterapeuttiopiskelijoilta kysyttiin palautetta kirjallisesti molempina harjoitteluvuosina samantyyppisellä lomakkeella. Vastaukset molemmissa kyselyissä olivat samansuuntaiset. Kaikki AiP-hankkeessa harjoittelunsa suorittaneet opiskelijat, jotka vastasivat kyselyyn, kertoivat saaneensa uusia kokemuksia ikääntyneiden parissa työskentelystä.

Opetussuunnitelmassa olleet tavoitteet olivat toteutuneet ja konkretisoituivat kyselyistä saaduissa vastauksissa. Opiskelijat toivat vastauksissaan esille, että he olivat saaneet seuraavanlaisia uusia kokemuksia: muistisairaahan kohtaaminen, apuvälinetarve, ammatillinen yhteistyö, kotihoito ja projektityö sekä ikäihmisten testaaminen ja yksilöllisten harjoitteiden laatiminen.

”Todella positiivisia kokemuksia, ihania ja huumorintajuisia ihmisiä. Motivoituneita liikkumaan. Ohjasin kuntosalilla, erilaisia ryhmiä...”

”Sain paljon kokemuksia laajalta alueelta ja paljon varmuutta itsenäiseen työskentelyyn.”

”Olin positiivisesti yllättynyt, kuinka hyvin pystyin keskustelemaan ikäihmisten kanssa monista asioista ja kuinka rento tunnelma oli. Ikäihmisten kanssa työskentely oli todella monipuolista kotikäynteineen ym.”

Ikääntyneiden fysioterapian opintojakson kokonaisuus voitiin toteuttaa osana AiP-hanketta, koska tuki erilaiseen opetusratkaisuun saatiin kaikilta koulutusohjelman opettajilta. Tällä tavoin mahdollistettiin opiskelijoille, että he saivat myös kokemusta projektioppimisesta ja hankkeessa työskentelystä.

AiP-hanke mahdollisti myös kansainvälisten opiskelijoiden mukanaolon. Tällä tavalla ulkomaiset vaihto-opiskelijat saivat kokemuksia Suomen sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmän toteutumisesta käytännössä.



Osa hankkeen seniori- ja vanhustyön organisaatioista toimii edelleen fysioterapeuttiopiskelijoiden harjoittelupaikkoina.

Lopuksi

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeessa työskentely koettiin mielenkiintoiseksi ja ajan hermolla olevaksi, mutta toisaalta haastavaksi. Tämän hankkeen toteuttaminen fysioterapian koulutusohjelmassa mahdollistui hyvin opetussuunnitelman tavoitteiden ja sisällön näkökulmasta tarkasteltuna. Opiskelijoiden harjoittelun toteutuksen aikataulua ei tarvinnut muuttaa, vaan se pystyttiin joustavasti kytkemään AiP-hankkeen aikatauluun. Hankkeen toteutuksen ja opetuksen integrointi edellytti yhteistyötä riittävän aikaisessa vaiheessa hankkeen vastuuhenkilöiden kanssa, vastuuopettajan omakohtaista motivaatiota projektityöhön sekä lisäresursseja suunnitteluvaiheessa. Osa AiP-hankkeen yhteistyöorganisaatioista toimii edelleenkin fysioterapeuttiopiskelijoiden harjoittelupaikkoina.

Musiikki työntekijöiden arjessa ja ikääntyneiden elämässä

Musiikin mahdollisuudet hyvinvoinnin tukemisessa

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä keskinäinen luottamus ja kunnioitus yhteisössä ja yhteiskunnassa suojelevat ihmistä ja ihmisten terveyttä. Ne, jotka saavat vähemmän emotionaalista ja sosiaalista tukea muilta, ovat huonokuntoisempia ja masentuneempia. Lisäksi heillä on suurempi riski sairastua kuin niillä, joita huomioidaan ja tuetaan. (WHO, 1998.) Hanna-Liisa Liikanen (2010) kirjoittaa useiden pitkäaikaista seurantaa vaativien tutkimusten osoittavan, että kulttuurin harrastaminen luonteeltaan sosiaalisena toimintana pidentää elinikää (Liikanen, 2010).

Musiikki ja hyvinvointi -hanke käynnistyi vuonna 2007. Sen tarkoituksena oli rakentaa tietopohjaa musiikin vaikutuksista hyvinvointiin eri tieteenalojen asiantuntijoista ja käytännön toimijoista koostuvan yhteistyöverkoston avulla sekä koota musiikkia ja hyvinvointia koskevaa tutkimustietoa. (Musiikki ja hyvinvointi, 2007.) Suomen Akatemia valitsi 18 huippuyksikköä kansalliseen tutkimuksen huippuyksikköohjelmaansa vuosille 2008–2013. Yksi niistä on professori Petri Toivianen johtamana Monitieteisen musiikin tutkimuksen huippuyksikkö Jyväskylän yliopistossa yhteistyössä Helsingin yliopiston kanssa. Huippuyksikössä tutkitaan ihmistä musiikin kuulijana, kokijana ja esittäjänä. (Monitieteisen musiikintutkimuksen huippuyksikkö, 2010.)

Monet yksikön tutkimusaiheet liittyvät läheisesti musiikin vaikutukseen hyvinvoinnin edistäjänä. Esimerkiksi musiikkiterapiakuntoutuksen kognitiiviset, emotionaaliset ja motoriset vaikutukset ovat tutkimuskohteina. Tavoitteena on selvittää ihmisen musiikillisen tiedonkäsittelyn olemusta ja kehittymistä. Tutkimus on kokeellista ja hyödyntää modernia teknologiaa, kuten aivokuvantamis- ja liiketunnistuslaitteita sekä tietokonemallinnusta. Tulosten perusteella voidaan esimerkiksi kehittää uusia tehokkaampia musiikkiterapeuttisia kuntoutusmenetelmiä. (Monitieteisen musiikintutkimuksen huippuyksikkö, 2010.)

Teppo Särkämö (2008) osoitti musiikin kuuntelun parantavan voiman aivoinfarktipotilaiden kognitiivisten toimintojen kuntoutuksessa ja negatiivisen mielialan ehkäisyssä. Tutkimuksesta uutisoivat sekä suomalaiset iltapäivälehdet yleisöastokeskusteluineen, että koti- ja ulkomaiset radioasemat, tiedelehtiä unohtamatta. ”Pyöritys oli melkoista, yhteydenottoja ja haastattelupyynnöitä sateli ympäri maailmaa”, Särkämö kertoi (Peltonen, 2008).


Itse sain tiedon, että musiikin mahdollisuuksista osallistavina ja voimaannuttavina vanhustyön menetelminä oltiin kiinnostuneita Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeessa. Hankkeen kohderyhmänä oli seniori- ja vanhustyön henkilöstö, mutta myös ikääntyneille asiakkaille tarjoutui osallistumisen kautta mahdollisuuksia saada uutta kosketusta musiikkiin. Omaksi mahdollisuudekseni tulivat henkilökunnan koulutustilaisuudet Nokialla, Virroilla, Kangasalla, Tampere/Pirkkalassa. Toivoin myös opiskelijoilleni mahdollisuuksia osallistua hankkeeseen ja siksi tarjouduin toteuttamaan musiikkitoimintaa neljä kertaa Vihnuskodissa Nokialla. Lisäksi yksi musiikkiterapian opiskelija teki Suvantopuistossa harjoittelunsa, jonka järjestelyissä olin mukana. Toimin myös opiskelijaryhmän työnohjaajana. Osallistuin hankkeen Uutta sisältöä vanhustyöhön -seminaariin Kangasalla monialaisen tiimin kanssa. Lisäksi kaksi sosionomiopiskelijaa Tampereen ammattikorkeakoulun Pyynikintien toimipisteestä teki opinnäytetyönsä huomioiden myös meidän aiheemme.


Musiikki ikääntyneiden elämän rikastuttajana -koulutus


Omassa kouluttajatehtävässäni pidin tärkeänä teoreettisen tiedon jakamisen lisäksi antaa seniori- ja vanhustyötä tekeville asiantuntijoille musiikillisia kokemuksia sekä kokemuksia myös yhdessä jakamisesta. Ryhmissä tiedettiin jo paljon musiikista ja musiikkiryhmien ohjaamisesta, mutta uusia asioitakin voitiin ryhmissä kohdata, kokea ja reflektoida.

Musiikkia osaavien ihmisten olisi hyvä saada liittää mahdollisuuksien mukaan musiikkia osaksi omaa työtään. Musiikin parantavat vaikutukset ovat tiedossa, joten sen käytölle on helppo löytää perusteluita ja tavoitteita. Yhdessä asiakkaiden kanssa voi etsiä oikeita sisältöjä musiikkitoimintaan. Työntekijän pitää kuitenkin muistaa myös työn vastapaino, johon pitää säilyttää mahdollisuus esimerkiksi käymällä konserteissa tai mahdollistaa itselleen muuten musiikin kokeminen ja nauttiminen yksilönä. Pitää ja saa olla tarvitseva ihminen. Vaikka musiikki on osana työtä, niin kaikkea ei tarvitse jakaa toisille.

Koulutustilanteessa teimme runon musiikista ryhmätyönä. Sanoja kirjattiin kuuntelun aikana paperille pienryhmissä. Sanoista syntyi ryhmän yhteinen runo. Näin voi vahvistaa yhteisöllisyyttä. Teimme myös mielikuvaharjoituksen nimeltään Hiekkaranta. Soittimien äänet vahvistivat puhuen ohjattua hetkeä. Moni tunsu auringon lämmön ihollaan vahvan eläytymisen kautta. Eläytymisharjoitukset virkistivät ja antoivat mahdollisuuden pieneen lepo hetkeen. Oman turvapaikan voi määritellä ja nauttia siitä kahvitaunon tapaan vain mielikuvia käyttäen. Rentoutuminen silmät suljettuna tai auki ja hyvässä tuolissa istuen on mahdollista toteuttaa lyhyessäkin ajassa. Taitoa pitää vain harjoitella. Hetkeen voi liittyä musiikkia kuulokkeilla kuunnellen tai mielikuvamatkan voi tehdä hiljaisuudessa. Seuraavassa muutama esimerkki ryhmätyönä tehdyistä runoista, jotka syntyivät musiikin innostamina:

 *Olen tässä
ajatukseni lentää ja liittää
Olo on kevyt ja vapaa
Mieleni täyttää
ilo sekä rauha*

 *Leijuen Eedenissä
Rytmi viidakossa soi
pilvet keinuen tanssii.
Kirkas taivas korkealla,
hyväilee muistojen leijaa ja
aallot voimaa antaa.
Pehmeä olo!*

 *Päiväuneen vaivun keveään,
linnun korkealla nään,
aaltojen kohinaa
kuunnellen.
Kohti kesää tanssien.*

Koulutettavat saivat kuulla, miten musiikin avulla voidaan tavoitella eletyn elämän tarkoitukselliseksi kokemista ja oman elämän hyväksymistä. Musiikkia voidaan käyttää välineenä elämän kertausprosessissa. Eri elämänvaiheisiin liittyy omaa musiikkia. Musiikkivalintoja tutkimalla voidaan tunnistaa elämän taitekohtia ja merkityksellisiä tapahtumia. Samalla voi oppia jäsentämään omaa elämää ja parantaa elämänlaatua. Musiikista nauttiminen ja hyvien tunteiden kokeminen kuuntelutilanteissa tai soittaessa antaa mahdollisuuden tuntea itsensä tärkeäksi ja eläväksi ihmiseksi.

Musiikki voi muuttaa ja rikastuttaa elämäsi. Se voi nostaa esiin kätkettyjä tunteitasi ja saada sinut laulamaan ilosta tai itkemään surusta. Se voi antaa sinulle inspiraatiota ja voimaa paaneutua vaikeisiin tehtäviin. Se voi pehmentää sydämesi niin, että pystyt tuntemaan rakkauden suloisuuden. (Benjamin Britten.)

Musiikin kuuntelu nostaa mieleen muistoja, mutta tärkeää on löytää oikea aika ja paikka muistelemiselle. Musiikki voi toimia symbolina tärkeille asioille ja siksi vaikeitakin asioita voidaan työstää musiikin keinoin. Mieleen voi palautua jo unohdettuja vaiheita elämästä, jo unohduksiin jääneitä ihmisiä ja kokemuksia. Musiikin avulla voidaan liikkua ajassa ja kohdata uudelleen etäisyyden päästä elämässä vaikuttaneita asioita. On mahdollista ymmärtää elämäänsä paremmin, voi tiedostaa asioiden yhteyksiä toisiinsa ja käsittää elämänsä rikkauden.

Musiikilla voidaan myös harjoitella muistamista esimerkiksi laulun sanojen tai rytmi-harjoitusten avulla. Rummuilla voi ilmentää tunteita, mutta myös harjoitella motorisia taitoja. Rytmiharjoitukset ovat myös keskittymisharjoituksia. Äänestämme voi päätellä millä mielellä olemme ja miten jaksamme. Jokaisella on oma persoonallinen äänensä ja ainutlaatuinen äänensävyensä. Oma ääni muuttuu ikääntyessä ja luopuminen omasta äänestä voi aiheuttaa surua. Voi tuntua siltä, että enää ei kannata laulaa, enää ei pysty laulamaan tai kukaan ei ole enää kiinnostunut lauluäänestäsi. Ikääntynyt tarvitsee roh-kaisua käyttää edelleen ääntään. Laulaminen on monella tavalla virkistävää. Sanat voi muistaa, vaikka muu unohtuu. Laulaminen voi tukea hyvää itsetuntoa, tuottaa iloa ja mahdollistaa yhteyttä toisiin ihmisiin. Ihminen voi tuntea olevansa yhteiskunnan hyö-dyllinen jäsen, kun hänellä on jotakin, jossa voi olla aktiivisesti mukana. Erilaiset ryhmät ovat tärkeitä, mutta yksin laulaminenkin on merkityksellistä. Hengitys tehostuu ja samalla keho saa fyysistä harjoitusta. Laulaminen rentouttaa elimistöä, vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä vaikuttaa mielialaan. Laulut ovat osa hyvää elämää.

Vihnuskodin päiväkeskus oppimisympäristönä

Vihnuskodin päiväkeskuksen sairaanhoitaja *Arja Kouhi* on aktiivinen musiikin harras-taja ja edistää myös työssään musiikin mahdollisuuksia osana ikäihmisten arkea. Siksi saimme erittäin positiivisen vastaanoton vieraillessani musiikkiterapianopiskelijoiden kanssa Vihnuskodissa. Opiskelijoiden valmistelemiini musiikkituokioihin osallistui päiväkeskuksen asiakasryhmän lisäksi myös paljon henkilökuntaa.

Tavoitteena oli mahdollistaa muistelua, soittaa, laulaa ja liikkua sekä tehdä yhdessä hie-noja musiikkihetkiä. Opiskelijat olivat tuoneet vanhoja levyjä, joiden kansia katseltiin mielellään toivemusiikkien soidessa. Pyöreä, pehmustettu kuminauha varmistti koko ryhmän yhteisen liikkeen tuolijumppaharjoituksessa. Erilaiset osat harjoituksessa toivat tilaisuuden harjoitella myös muistamista. Lempeä laulu ohjasi ja vaiheisti toimintaa.

Ikäihmisillä oli paljon toivelauluja. Aluksi niitä oli vaikea muistaa, mutta laulaen tärkeät laulut palautuivat mieleen. Samalla tuli mieleen myös muistoja eletystä elämästä. Olavi Virta oli laulanut Nokialla, oli tanssittu lavoilla ja iloittu elämästä. Herkkiä hetkiä oli mahdollisuus kokea syksyn lehti kädessä ja silmät kiinni kaunista musiikkia kuunnellen. Tuntui hyvältä olla läsnä näissä hetkissä, joissa jaettiin elämän iloja ja suruja. TAMK:n viestinnän opiskelijat Virroilta dokumentoivat tuokioitamme ja editoivat koosteen ryh-mämme toiminnasta. Ikääntyneille suunnatun musiikkiryhmän toteutusta ja tunnelmia on ikuistettu AiP-hankkeen Seniorityössä on imua -dvd:lle.

Opiskelija MieliMusiikkia-ryhmän ohjaajana

Anni Ranta toteutti musiikkiterapian opintoihinsa kuuluvan harjoittelujakson Kotosalla-kohteessa As. Oy Tampereen Suvantopuistossa syksyllä 2009. Rannan ohjaama MieliMu-siikkia-ryhmä kokoontui kerran viikossa syyskuusta joulukuuhun. Ryhmään osallistui

kolmesta kuuteen henkilöä. AiP-hankkeen ansiosta Suvantopuistossa oli jo aikaisemmin käynyt TAMKIn fysioterapiaopiskelijoita, joten yhteistyö oli helppo aloittaa. Ryhmän kokoontumispaikkana oli Suvantopuiston ravintolan yhteydessä sijaitseva yhteinen tila. Ryhmäläiset olivat itsenäisesti asuvia ikäihmisiä, jotka olivat ahkeria kulttuuripalvelujen kuluttajia. Kaikki mainitsivat kuuntelevansa paljon musiikkia, toiset kävivät aktiivisesti konserteissa ja teatterissa. Kirjallisuus ja ajankohtaisten asioiden seuraaminen lehdistä oli monelle tärkeää. Musiikkimaku painottui suurimmalla osalla klassiseen musiikkiin. Yksi ryhmäläinen sanoi olevansa kaikkiruokainen ”kansanlaulusta iskelmään”.

Ryhmän tavoitteet muotoutuivat ensimmäisten tapaamiskertojen aikana. Useimpien toiveena oli tulla nauttimaan hyvästä musiikista ja keskusteluista. Tärkeimmäksi tavoitteeksi musiikillisten elämysten tarjoamisen ohella muotoutui kuitenkin yhteisöllisyyden vahvistaminen. Moni ryhmäläinen koki, että isossa asunto-osakeyhtiössä on vaikeaa tutustua naapureihin ja saada ystäviä, kun varsinaisia yhteistiloja ei ole. Ryhmässä käyminen sosiaalisena tapahtumana näytti olevan vähintään yhtä tärkeää kuin musiikillinen anti.

Toiminnan painopiste oli musiikin kuuntelussa ja keskustelussa. Myös toiminnallisia harjoituksia kokeiltiin jonkin verran, muun muassa helppojen rytmisoittimien soittamista sekä musiikkiliikuntaa. Ryhmän alkukerroilla paljon huomiota vei musiikkiterapian esittely ja siitä keskustelu, sillä moni oli aiheesta kiinnostunut ja halusi tietää enemmän. Jokainen musiikkituokio koostui teemallisesta osuudesta, johon liittyi alustus aiheesta sekä soiva esitys (cd-levyltä kuunneltu esimerkki tai itse soittamalla/laulamalla esitetty). Aiheet valikoituivat pääosin ryhmäläisten toiveiden mukaan. Syksyn aikana käsiteltyjä teemoja olivat Sibelius ja karelianismi, Georg Malmsten, J.S. Bachin kantaatit, baritoni Thomas Quasthoff, Ariel Ramirez, Eino Leinon runous ja laululyriikka, Sergei Prokofjevin Pekka ja susi sekä Einojuhani Rautavaara. Ryhmäläiset toivat toisinaan mukana omia cd-levyjään. Lempikappaleita kuunnellessa keskustelua oli helppo syventää ja kokemusten jakaminen kävi kerta kerralta rikkaammaksi.

Uutta sisältöä vanhustyöhön -seminaari Kangasalla

Hankkeen seminaarissa ”Uutta sisältöä vanhustyöhön – kulttuurin mahdollisuudet” esiintyivät musiikkiterapianopiskelijoista pianistina Anni Ranta ja laulajana *Mervi Koponen*. Tiina Saari puhui lyhyesti musiikista ikääntyneiden elämän rikastuttajana. Arja Kouhi Vihnuskodista kertoi kohderyhmien kokemuksista ja palautteesta seminaariyleisölle. Kokemuspuheenvuoron esitti *Hilkka Latva* Anni Rannan musiikkiryhmästä. Oli hienoa koota yhteen kaikki osa-alueet ja jakaa tietoa ja kokemuksia seminaariyleisölle. Tärkeä lisä oli opiskelijoiden esittämä kaunis musiikki.

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hanke mahdollisti tutustumisen moniin työelämä-tahoihin, mahdollisti oman osaamisen jakamisen ja antoi paljon tärkeitä kokemuksia. Hanke on hyvä mahdollisuus verkostoitua ja tehdä yhteistyötä opettajien, opiskelijoiden ja työelämän toimijoiden kesken. Tarja Heinospelä ja Suvi Hagströmille suuret kiitokset.

Lähteet

Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Vuosikertomus 2008. Luettu 18.12.2010.
<http://www.helsinki.fi/behav/tdk/vuosikertomus/2008/sarkamo.htm>.

Liikanen, H. 2010. *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia –ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014*.

Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Luettu 18.12.2010.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>.

Monitieteisen musiikintutkimuksen huippuyksikkö. Luettu 18.12.2010.
<https://www.jyu.fi/hum/laitokset/musiikki/tutkimus/hty>.

Musiikki ja hyvinvointi. 2007. Luettu 18.12.2010.
http://muka.siba.fi/fi/tutkimus/projektit/#musiikki_ja_hyvinvointi.

Täyttä asiaa terveyteen vaikuttavista sosiaalisista taustatekijöistä. 1998. WHO:n Euroopan aluetoimiston julkaisu. Helsinki: Stakes 2000. Luettu 18.12.2010.
<http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/2713658E-1E8E-4E6D-9D54-9F4E22C7E4C0/0/solidfafi.pdf>.

Ikämiehet kotoisasti keittiössä

Syksyllä 2009 Pirkankoivun Vanhustyön keskuksessa ikämiehet tarttuivat kauhanvarteen restonomiopiskelijoiden opastuksella. Näin alkoi ”kokkikurssi” Ikämiehet kotoisasti keittiössä!

Osana AiP-hanketta toteutettiin Pirkkalassa Pirkankoivun päivätoiminnassa Ikämiehet kotoisasti keittiössä -pilottiryhmä. Ryhmän ohjaajina toimi joukko restonomiopiskelijoita TAMKista lehtori *Jaana Sahlstenin* ohjauksessa. Pirkkalan kunnan vanhusten palvelut kehittivät yhdessä TAMKin restonomiopetuksen kanssa uutta ryhmätoiminnan muotoa, jonka kokemukset olivat kannustavia. Ikämiehet kotoisasti keittiössä -ryhmän tavoitteena oli motivoida ja opastaa yksin asuvia ikämiehiä perusruuanlaiton pariin sekä tukea ikääntyneiden sosiaalisuutta ja aktiivista yhdessäoloa.

Ikämiehet kotoisasti keittiössä -ryhmä muodostui ikääntyneistä, leskeksi jääneistä tai muutoin yksin asuvista miehistä. Ryhmässä he saivat ohjausta ja ideoita sekä kotiruuan valmistukseen, säilytykseen että houkuttelevaan kattaukseen. Ryhmäläisten keski-ikä lähenteli 80 vuotta. Pilottiryhmä kokoontui neljä kertaa, minkä jälkeen arvioitiin ryhmäläisten, päivätoiminnan henkilöstön ja restonomiopiskelijoidenkin kokemuksia.

Nuorten restonomiopiskelijoiden osaaminen ikääntyneiden ravitsemuksesta lisääntyi ja he saivat arvokasta kokemusta ikääntyvien kohtaamisesta ja ohjaamisesta. Tulevaisuuden restonomien asiakkaat voivat yhä useammin olla senioreita. Ikämiehet kotoisasti keittiössä oli hieno esimerkki yhteisoppimis- ja kehittämismallin soveltamisesta käytäntöön. Seuraavassa restonomiopiskelijat kuvaavat pilottiryhmän toteutusta ja oppimiskokemuksia opiskelijoiden näkökulmasta.

Uuden kehittäminen vaatii valmistelua ja suunnittelua

Restonomien tutkintoon johtavassa palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelmassa oli ravitsemushoidon opintojakso. Opintojakson aikana tuli tilaisuus lähteä mukaan Ikämiehet kotoisasti keittiössä -toteutukseen, johon osallistui viisi opiskelijaa. Kurssi alkoi tutustumalla ikääntyneiden ravitsemukseen, josta tehtiin esitelmä muulle ryhmälle. Teoriaosuuden jälkeen alettiin suunnitella itse kurssia, joka tulisi kestäämään koko syksyn ajan. Tarkoituksena oli kokoontua joka toinen maanantai, yhteensä neljä kertaa, ikämiesten kanssa Pirkankoivussa. Kullakin kerralla oli tarkoitus tehdä ruokaa, tutustua valmisruokiin ja jakaa teoriatietoa ravitsemuksesta ikämiehille. Halusimme painottaa ruokailun merkitystä sosiaalisena tapahtumana. Aikaa jokaisella kerralla oli kaksi ja puoli tuntia.

Ohjaavalta opettajalta Jaana Sahlstenilta saatiin ohjeistus, jonka pohjalta suunnittelu alkoi. Aiempaa toimintamallia ei ollut, koska kyseessä oli pilottiryhmä. Jokaiselle kerralle suunniteltiin eri teemat ja ruoat. Ryhmäläisistä ja heidän taustoistaan ei juuri ollut tietoa etukäteen. Kohderyhmän mahdolliset liikkumis- ja allergiarajoitukset pidettiin mielessä koko suunnittelun ajan. Ikämiesten omille toiveille haluttiin myös antaa mahdollisuus. Suunnitteluun käytettiin paljon aikaa ennen varsinaista toteutusta, mutta suunnitelmat täsmentyivät matkan varrella.

Esiliinat eteen ja innolla toimeen

Pirkankoivun keittiö vastasi varustetasoltaan tavallista kotikeittiötä. Tasotilaa oli melko vähän käytettävissä näin suurelle ryhmälle, mutta pöytiä järjesteltiin uudelleen. Astiat tilattiin joka kerraksi viikkoa etukäteen vanhustyönkeskuksen keittiöltä. Jokaiselle toteutuskerralle nimettiin opiskelijoista vastuuhenkilöt, jotka hankkivat raaka-aineet

etukäteen ja huolehtivat oman ohjauskerransa ajankäytöstä. Raaka-aineiden hankinnassa oli haasteena, että tapaamiskerrat sijoituivat maanantaiaamuihin. Ruokaa tehtiin pienissä ryhmissä ja tehtäviä kiertettiin miesten kesken, jotta jokainen pääsi kokeilemaan vaihtelevia tehtäviä, kuten pääruuan ja jälkiruuan valmistusta ja kattausta. Jokaisen ohjauskerran lopussa jaettiin päivän resepti.

Ensimmäisen kerran tarkoituksena oli tutustuminen. Tunnelma oli alkuun hieman jännittänyt, sillä emme tienneet paljoakaan ryhmämme ikämiehistä. Suurimpia huolenaiheita olivat esimerkiksi ikämiehen kunto, erikoisruokavaliot, sosiaalisuus opiskelijoita kohtaan sekä innokkuus kurssia kohtaan. Huolet osoittautuivat lähes-



Kurssilla opeteltiin myös jälkiruokien tekemistä. Koristeleminenkin sujui ikämiehiltä.

tulkoon turhiksi, ehkäpä ainoana huolenaiheena oli kurssilaisten fyysinen jaksaminen ruokaa tehdessä, sillä ruoanlaitto on paljolti työpöydän ääressä seisoskelua. Ajatuksena oli, että joka kerran lopuksi juodaan kahvit ja jutustellaan sekä aiheesta että aiheen vierestä.

Toisen kerran teemana oli luonto. Kävimme Pirkankoivua lähellä olevalla Väinönpolulla kävelyllä ja keräilimme luonnosta koristeita kattauksia varten. Komean kattauksen lisäksi valmistimme siskonmakkarakkeittoa, josta ikämiehet pitivät erityisesti. Myös valmiskeittoja maisteltiin ja keskusteltiin valmisaterioiden käytöstä. Kolmannella kerralla opeteltiin parin eri arkiaterian valmistusta käyttäen apuna puolivalmisteita.



Väinönpolulta kerättiin syksyistä luonnonmateriaalia kattaukseen.

Viimeisellä kerralla vietettiin pikkujoulua, jolloin leivottiin pipareita ja joulutorttuja. Keitimme myös riisipuuroa ja sekahedelmäkeittoa. Ruoanlaiton ohessa pidettiin leikki-mielinen visa, johon olimme keränneet kysymyksiä edellisiin kertoihin liittyen. Viimeistä kertaa varten projektipäällikkö Tarja Heinonen oli tehnyt mediatiedotteen, jolla media kutsuttiin joulupuurolle. Paikalle saapuivat YLE:n kuvausryhmä, Pirkkalaisen toimittaja ja TAMK:n Seppo Pajari sekä Virtain viestinnän opiskelijoita.

Tekemällä oppiminen ja ikäihmisten ohjaus antoisia kokemuksia

Saimme erittäin paljon kokemusta projektityöskentelystä kokonaisuudessaan. Suunnitteluvaihe osoittautui yllättävän työlääksi ja aika tuntui pitkältä odottaessa varsinaista toteutusta. Olimme hieman epävarmoja tilan toimivuudesta. Ensimmäisestä kerrasta selvittyämme tunnelma oli hyvä ja helpottunut.

Ikämiehille suurin anti taisi olla sosiaalinen kanssakäyminen. Meikin saimme erittäin hyvää kokemusta ikäihmisten kanssa toimimisesta. Ryhmässämme oli varsin välitöntä vuorovaikutusta ja yhdessäoloa. Tietotaito vaihtui puolin ja toisin, kun ikämiehet kertoivat omia tarinoitaan ruoanlaittokokemuksista.

Projektityö tuntui mielekkäämmältä oppimisympäristöltä kuin perinteinen luennoilla istuminen. Me opiskelijoina olemme tottuneet tekemään paljon ryhmitöitä, mutta tämä



Viimeisellä kerralla vietettiin pikkujouluja. Jouluisen herkkujen ääressä juteltiin myös kurssin annista.

projekti vaati erityisesti sitoutumista ja vastuunottamista. Opimme myös paljon toisistamme kurssin aikana. Projekti oli ehjä kokonaisuus suunnittelusta toteutukseen ja loppukokoukseen. Varsinaisten tapaamiskertojen jälkeen projekti jatkui vielä seminaarilla, jossa kuulumme myös muusta AiP-hankkeesta tehdystä kehittämistoiminnasta.

Seniorit tietotekniikkaa oppimassa - SenioriPC:n pilotointi ikääntyneillä AiP-hankkeessa

Iiris Ojakoski on tehnyt aiheeseen liittyen opinnäytetyönsä ”Seniorit mukaan tietoyhteiskuntaan – SenioriPC:n pilotointi Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeessa” (<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010112415350>). Hän valmistui tradenomiksi TAMKista joulukuussa 2010 ja oli yksi pilottiin osallistuneista opiskelijoista.

Huhtikuussa 2010 Kuuselan Seniorikeskuksen monitoimisalissa on odottava tunnelma; kuusi senioria, joukko nuoria opiskelijoita, pöydällä kannettavia tietokoneita, makkuloita, hiiriä ja johtoja... Mistä oikein on kysymys?

Kevätauringon paistaessa huhtikuussa 2010 alkoi **SenioriPC-pilottitoteutus** Kuuselan Seniorikeskuksessa Tampereella. Kuuselan henkilökunta oli koonnut virikeryhmistään ja asukkaistaan kuuden hengen senioriryhmän osallistumaan toteutukseen, jonka tavoitteena oli selvittää SenioriPC:n käytettävyyttä ja soveltuvuutta ikääntyneille. TAMKin terveysalan tietohallinnan opiskelijat toimivat pilotin ajan senioreiden ohjaajina ja tukihenkilöinä tietokoneen käytössä. Yhteensä 11 opiskelijaa osallistui toteutukseen. Toteutuksesta vastaavana opettajana oli tietotekniikan opettaja *Tapio Yrjölä*. Tässä artikkelissa kuvataan pilottitoteutusta opiskelijoiden näkökulmasta.

SenioriPC-pilotti on hyvä esimerkki yhteisoppimis- ja kehittämismallin soveltamisesta käytäntöön. Käytännön toteutukseen osallistui ikäihmisten, opiskelijoiden ja opettajan lisäksi myös vanhustyön ammattilaisia Kuuselan Seniorikeskuksesta, Practitec Oy:n edustajia sekä TAMKin projektihenkilöitä. SenioriPC-pilotti toteutettiin osana AiP-hanketta yhteistyössä Practitec Oy:n, TeliaSonera Finland Oyj:n sekä Kuuselan Seniorikeskuksen ja sen asiakkaiden kanssa.

SeniориPC-pilotin tavoitteena oli kerätä palautetta SeniориPC:stä ja sen käyttökokemuksista sekä sisällöstä, tietokoneen ja laajakaistaliittymän käytettävyydestä ja soveltuvuudesta ikääntyneille sekä tuen tarpeesta. Tarkoituksena oli selvittää myös ikääntyneiden toiveita ja tarpeita SeniориPC:n jatkokehittelyä varten. Opiskelijoiden tavoitteena oli saada käytännön kokemusta ikääntyneiden ohjauksesta tietokoneiden käyttöön.

Pilottiin osallistui kuusi kotona asuvaa ikäihmistä, jotka olivat Kuuselan Seniorikeskuksen asiakkaita. He osallistuivat Kuuselan Seniorikeskuksen järjestämään ryhmätoimintaan, kuten esim. askarteluryhmään. Iältään pilottihenkilöt olivat 74–84 vuotta. Heistä neljä oli naista ja kaksi miestä. Pilottiin osallistuminen oli vapaaehtoista. Kriteereinä pilottiin osallistuvilla olivat vähäinen tietokoneen käyttökokemus, ei muistihäiriöitä ja ikä yli 65 vuotta.

Pilottihenkilöt saivat pilotin ajaksi käyttöönsä kannettavat SeniориPC-tietokoneet. SeniориPC on helppokäyttöinen tietokone, jonka Practitec Oy on kehittänyt ikääntyneille käyttäjille (www.seniорipc.fi). SeniориPC:n käyttöliittymä on suunniteltu mahdollisimman helpoksi käyttää myös sellaisille henkilöille, joilla ei ole aikaisempaa tietokoneen käyttökokemusta. SeniориPC-tietokoneeseen sisältyy haluttaessa sen käyttöä helpottava tukipalvelu. SeniориPC:n käyttö vaatii internet-yhteyden, jota pilottihenkilöillä ei ennestään kodeissaan ollut. TeliaSonera Finland Oyj toimitti laajakaistayhteyden pilotin ajaksi 0.5 megan ”mokkulan” muodossa. Pilottihenkilöille ei muodostunut kustannuksia toteutukseen osallistumisesta.



Esimerkki SeniориPC:n päätason aloitusvalikosta.

Toteutus seniorien ehdoilla ja lähtökohdista

SenioriPC-pilotti toteutettiin yhdeksän viikon aikana huhti-kesäkuussa 2010 (6.4–4.6.2010). Kuuselan Seniorikeskuksen henkilökunta oli rekrytoinut pilottiin osallistuvat ikäihmiset sekä Practitecin edustaja oli kouluttanut opiskelijat SenioriPC:n käyttöön hyvissä ajoin ennen pilotin käytännön toteutusta. Kuuselassa myös järjestettiin ikäihmisille yhteinen info-tilaisuus, jossa he tekivät lopullisen päätöksen projektiin osallistumisesta.

Ennen pilotin alkua opiskelijat haastattelivat vielä omaa ohjattavaa senioriaan hänen tietoistaan ja taidoistaan tietokoneisiin liittyen sekä pilottiin liittyvistä odotuksista, jotta opiskelijat tietäisivät miltä pohjalta oman ohjattavan seniorin kanssa lähdetään etenemään. Opiskelijat osallistuivat lisäksi koulutukseen, jossa Mukanetin tuutori, itsekin seniori, kertoi omista oppimiskokemuksistaan tietokoneiden parissa ja millaista on ohjata ikäihmisiä, joilla ei ole käyttökokemusta tietokoneista. Mukanetti on yhdistys, jonka tavoitteena on antaa seniorikansalaisille tietotekniikan perusvalmiuksia järjestämällä koulutusta ja ohjausta (www.mukanetti.net).

Harjoittelua yhdessä, yksin ja etänä

Ikääntyneiden koulutus SenioriPC:n käyttöön tapahtui sekä yhdessä ryhmänä Kuuselan Seniorikeskuksen tiloissa että yksilöllisesti etukäteen opiskelijoiden kanssa sovittuina tapaamisina senioreiden kodeissa. Ryhmä kokoontui kevään aikana Kuuselassa viisi kertaa. Tämän lisäksi opiskelijat kävivät opastamassa senioreita heidän kodeissaan, jolloin opiskelijat pääsivät tutustumaan senioreiden elämään heidän omissa elinympäristöissään. Lisäksi jokaiselle opiskelijaparille oli sovittu päivystysaikoja, jolloin he olivat antamassa tukea etänä senioreille, mikäli heille tuli kysymyksiä tai ongelmia tietokoneen kanssa pilotin edetessä. SenioriPC:n käyttöliittymässä on mahdollisuus tukipalveluun, jonka kautta seniori voi olla yhteydessä ”mikrotukeen”. Etäohjaus tapahtui TAMKissa, jossa oli pilotin ajan SenioriPC-tukikone.

Tapaamiset Kuuselassa olivat kaikille yhteisiä. Tapaamiskerroilla käytiin läpi senioreiden kokemuksia opituista asioista sekä yleisestä tunnelmasta pilotin edetessä Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeen Tarja Heinosen ja Suvi Hagströmin sekä opiskelijoiden opettajan Tapio Yrjölän johdolla. Tapaamiskerroilla Seniorikeskus Kuuselassa kerrottiin myös tulevista yhteisistä tapaamiskerroista ja niiden sisällöistä. Senioreiden kanssa lähdettiin opettelemaan myös uusia asioita. Tapaamiskertoja Kuuselassa oli yhteensä viisi. Lisäksi opiskelijat sopivat oman seniorinsa kanssa kotikäynnit, jolloin opiskelijat tapasivat oman ohjattavansa seniorin omassa kodissa.

Seniorien kotona järjestetyt ohjaukset olivat monelle mieluisia. Tapaamiskerroilla kerrattiin vanhoja ja opeteltiin uusia asioita seniorin oman mielenkiinnon mukaan. Seuraavassa otteita toteutuksesta erään seniorin kanssa (teksti otettu senioria ohjaavien opiskelijoiden raportista):

30.3. Ensimmäinen tapaaminen Kuuselassa

Pilottiin osallistuvat seniorit ja opiskelijat kerääntyivät ensimmäistä kertaa Kuuselan Seniorikeskukseen. Pilotin vetäjät esittelivät pilotin idean ja jakoivat opiskelijoille ohjattavat seniorit. Tehtiin tutustumiskierros, jossa jokainen kertoi hieman itsestään. Esittelyjen jälkeen senioreille jaettiin SenioriPC:t ja opiskelijoiden johdolla he harjoittelivat tietokoneen kytkemistä, päälle laittamista ja sammuttamista. Tämän jälkeen tutustuttiin SenioriPC:n sisältöön.

13.4. Yhteinen tapaaminen Kuuselassa

Tapaaminen alkoi tavallisissa merkeissä tietokoneen käynnistämällä. Opiskelijoiden iloksi seniori oli oppinut jo itsenäisesti avaamaan tietokoneen ja kirjautumaan sisään. Seniorilla ei riitä uskoa vielä muihin taitoihin, mutta havaittavissa on jo selkeä kehitys. Myös seniorin oma motivaatio ja kiinnostus oppimista ja internetiä kohtaan on kasvanut. Internetiä käytiin läpi uudestaan, yritettiin etsiä tietoa sukututkimuksesta ja harjoiteltiin verkkolehtien lukemista.

7.5. Tapaaminen oman ohjattavan kotona

Kerrattiin kopioi ja liitä -toimintoa. Selailtiin internetiä lisää. Katseltiin mm. videota edellisen viikonlopun Vintage-messuilta. Seniori oppi katselemaan videoita ja piti varsinkin YLE Areenan ja Elävän arkiston videoita.

20.5. Tapaaminen oman ohjattavan kotona

Tietokoneella tutkittiin lähinnä vain kuvia ja pelejä. Otettiin myös leikkimielisiä kuvia uudella kameralla. Muutaman tunnin opetuksen jälkeen juotiin kahvit seniorin aurinkoisella pihamaalla. Tunnelma oli letkeä.

24.5. Viimeinen tapaamiskerta Kuuselassa

Kaikki pilottiin osallistuneet kokoontuivat yhteen Kuuselan kokoustiloihin. Kerrattiin oppimisen ilot ja haasteet, jonka pohjalta pilottia lähdetään kehittämään lisää. Kiitoksien virta oli vuolas ja siihen ei pari tuntia tuntunut riittävän. Oman seniorin kanssa vaihdettiin yhteystiedot ja lopuksi halattiin. Pilotin vetäjät olivat hyvillä mielin ja samoin opiskelijat. Tästä on hyvä jatkaa.

Surffausta, pelaamista ja yhteydenpitoa

Opiskelijat etenivät rauhalliseen tahtiin ohjattaviensa kanssa ja aloittivat siitä, kuinka tietokone kytketään käyttöön ja kuinka sen saa päälle. Sen jälkeen lähdettiin katselemaan mitä tietokoneelta löytyy. Hiiren käytön opetteluun käytettiin eniten aikaa. Ongelmalliseksi tietokoneen käytössä koettiin hiiren käytön opettelu; oli vaikeaa hahmottaa, että kun hiirtä liikuttaa kädellä, se liikkuu sitä mukaa näytöllä. Myös tuplaklikkaus tuotti vaikeuksia. Opiskelijoiden raporteissa yhtenä kehitysideana olikin kosketusnäyttölinen tietokone nykyisen tilalle.

Tietokoneen sisällöstä tutustuttiin eniten internetiin ja sähköpostiin. Osa oli kokeillut myös valokuvien lataamista koneelle kamerasta. Muutama seniori innostui myös tietokoneen peleistä, suurimpana suosikkina oli pasianssi. Nettiä käytettiin eniten sanoma-lehtien verkkosivujen selaamiseen ja tiedon etsimiseen Googlasta, myös Google Earth ja Google Maps koettiin mielenkiintoisina. Yksi senioreista oli kiinnostunut Internetin mahdollisuuksista sukututkimuksen puitteissa.



Hiiren käyttökin alkoi yllättävän nopeasti sujua. Hiiri hukassa -harjoitus helpotti oppimista.

Seniorit käyttivät tietokonetta myös itsenäisesti. Suurin osa selaili internetistä päivän lehtiä, vuokra-asuntojen ilmoituksia, pelasi pasianssia ja täytti ristisanoja. Osa jopa soitteli Skypen välityksellä ystäville ja tutuille sekä vaihtoi kuulumisia sähköpostin välityksellä. Sähköposti kiinnostikin monia, jopa enemmän kuin Skype. Aktiivista kuulumisten vaihtamista varten muun muassa hankittiin ja tallennettiin osoitteita sähköpostiin.

Ryhmähenki innosti oppimaan

Osalla senioreista oli havaittavissa pientä ennakoasennetta pilottiin lähtiessään siitä, ”oppiiko tällä iällä enää uutta”. Monet myös vähätelivät suomalaisen tapaan omaa oppimistaan. Ennakoasenteesta huolimatta seniorit lähtivät innokkaina opettelemaan tietokoneen käyttöä. Opiskelijat olivatkin yhtä mieltä siitä, että jokaisella kerralla heidän ohjaamansa seniorit olivat edistyneet ennakoitua paremmin ja asenne alkoi olla pilotin edetessä kohdillaan. Monet innostuivat tietokoneen ja internetin mahdollisuuksista niin paljon, että oma oppimistahti ei tahtonut riittää oppimishaluihin nähden.

Opiskelijat olivat useassa kohdassa yllättyneitä siitä, kuinka hyvin omat ohjattavat etenivät ikään ja kokemukseen nähden. Hyvänä esimerkkinä tästä toimii tapaus, jossa opiskelijat olivat menneet ensimmäistä kertaa seniorin kotiin opettamaan. He olivat asettaneet ensimmäisen ohjauksen tavoitteeksi, että seniori oppii kytkemään tietokoneen johdot oikein ja saa sen käyntiin ilman avustusta. Seniorin kotiin päästessä oli tietokone jo päällä ja näytöllä Iltalehden etusivu. Senioreiden oppiminen oli nopeaa ja opitut asiat pysyivät suhteellisen hyvin muistissa. Seniorit olivat tyytyväisiä ja kiitollisia pilotista ja motivoituneita kehittämään taitojaan eteenpäin jatkossa.



Senioreiden ja tukihenkilöinä toimineiden TAMKin tietohallinnan opiskelijoiden välille muodostui pilotin aikana läheinen suhde.

Itse seniorit olivat pilotista hyvin kiitollisia. He kokivat, että pääsivät vielä mukaan seuraamaan tätä aikaa. Pilotin aikana senioreille myös kehkeytyi keskenään hyvä yhteishenki ja hyvä suhde ohjaavien nuorten kanssa. Osa senioreista on edelleen yhteydessä heitä ohjanneisiin nuoriin ja toisinpäin. Kaiken kaikkiaan he kokivat pilotin positiiviseksi asiaksi.

”Voidaan tehdä mitä vaan ja mennä minne vaan. Ja mä luulen etten mä tästä lähtien enää vanhenekaan ku mulla on toi kone. Se on tavattoman monipuolinen kone. Se on hyödyllinen ja sillä voi harrastaa tota ajanvieteohjelmaa ja monenlaista. Tutustua maailmaan ja sillai ja tehdä matkojaki tuolla unelmissa”.

Yhtä mieltä seniorit olivat siitä, että pilottikone on aika kallis itselle lunastettavaksi, mutta pilotin loputtua muutama kuitenkin osoitti kiinnostusta tietokoneen lunastamiseen. Osa olikin ostanut oman ”tavallisen” tietokoneen ja nämä seniorit kertoivat, että se tarjoaa ainakin ajankulua ja huvia. SenioriPC:tä he pitivät tavallista tietokonetta parempana helppokäyttöisyytensä takia.

Senioreilta oppia nuorille opiskelijoille

Opiskelijat oppivat toteutuksen aikana erityisesti kärsivällisyyttä, järjestelmällisyyttä ja ongelmanratkaisukykyä. Helpotkin asiat voivat tuntua alussa vaikeilta selitettäväksi ihmisille, jotka eivät ennestään ole olleet missään tekemisissä tietokoneen kanssa. Opiskelijat huomasivat, että ikääntyneiden toiminta- ja reagoitukyky on huomattavasti hitaampaa. Myös (hieno)motoriikassa saattaa olla vaikeuksia ja tämä oli huomioitava ohjauksessa. Opiskelijat oppivat myös itse lisää tietokoneista senioreiden kysymysten ja ongelmakohtien avulla.

”Opin ainakin sen, että senioreiden kanssa pitää muistaa, että mikään ei ole itsestään selvää, esim. termit joita käyttää itse arkisesti (linkki, kursori, enter jne.). Ja, että heitä saattaa aidosti kiinnostaa tietokoneet, mutta kynnyks lähteä itsenäisesti harjoittelemaan on suuri. Omien taitojen vähättely oli kovin yleistä, mutta mielestäni turhaa, sillä edistystä tapahtui huimasti verraten siihen, ettei mitään aikaisempaa kokemusta ollut.”

Kaikki opiskelijat kertoivat saaneensa positiivisia ja arvokkaita kokemuksia ohjaajana toimimisesta. Senioreiden kehityksen huomaaminen oli todella palkitsevaa. Opiskelijat kertoivat myös, että oli hienoa tutustua senioreihin ja kuulla heidän elämäntarinoitaan. Useimmilla ei ollut kokemuksia ikääntyneiden kanssa toimimisesta ja pilotin kautta he saivat arvokkaita kokemuksia sukupolvien välisestä yhteistyöstä.

Pilotin opit jäivät elämään

Vaikka pilotti Kuuselassa loppuikin, tietokoneen käyttö siellä jatkuu. Pilotin aikana Kuuselan Seniorikeskukseen hankittiin SenioriPC-tietokone yhteiskäyttöön ja pilotin kuluessa senioreilta ja työntekijöiltä saadun palautteen myötä tietokoneen käyttöä on entisestään pyritty tehostamaan tekemällä tietokonepisteestä houkuttelevampi ja yksityisempi. Myös pilottiin osallistuneet seniorit jatkavat tietokoneen käyttöään, monet oman ”läppäriinsä” kanssa. Eräs heistä odotti innokkaasti joulua, koska oli kuullut huhuja että joulupukki oli tuomassa hänelle oman kannettavan.

Tällainen toteutus antaa opiskelijoille hyvän tilaisuuden oppia käytännössä erilaisia asioita. Se tuo myös vaihtelua luokahuoneessa tapahtuvaan oppimiseen. Positiivinen palaute senioreilta motivoi ja kannustaa opiskelijoita oppimaan lisää. Yhteisoppimis- ja kehittämismalli osoittautui olevan toimiva tapa toteuttaa ammattikorkeakouluopintoja aidoissa elämisen ympäristöissä ikäihmisiä kohtaamalla. Tradenomiopiskelijat saivat arvokasta kokemusta ja uutta osaamista, jota on mahdollista hyödyntää myös tulevaisuudessa ikääntyvien asiakkaiden kanssa.

Seniorit bändissä - TAMKin opiskelijoiden ja Virtain Swing Bandin yhteistyöstä syntyi levy

Mitä saadaan, kun yhdistetään elämän tuoma kokemus, viinin lailla ajan myötä kypsyneet taidot, sekä swingmusiikki?

Oikea vastaus on Virtain Swing Band, kymmenhenkinen orkesteri Virroilta, jonka soittajat paria jäsentä lukuun ottamatta ovat jo saavuttaneet arvokkaan eläkeiän. Musiikissa ja sen tekemisessä ei ole ikärajoja. Siitä tämä jo vuonna 1987 perustettu ja uudelleen lämmitetty orkesteri antaa hyvän esimerkin. Senioreista koostuva bändi toteutti levyn yhdessä Tampereen ammattikorkeakoulun Virtain yksikön opiskelijoiden kanssa osana AiP-hanketta. Opiskelijoiden ja senioreiden hyvin onnistunut yhteistyö on esimerkki kulttuurin ja hyvinvoinnin yhdistämisestä. Swingbändiläiset osoittivat, että musiikki ja yhteiset elämykset pitävät mielen virkeänä ja sormet liikkuvina, vaikka ikävuosia kertyykin. Voisiko tällainen senioreiden bänditoiminta olla tulevaisuudessa eräs ennaltaehkäisevän seniorityön muoto?

Seniorit bändissä -toteutus ideoitiin ja toteutettiin yhteistyössä AiP-hankkeen kanssa. Toteutuksesta tuli oppimisprojekti, joka sisällytettiin osaksi Virtain digitaalisen äänen ja kaupallisen musiikin opiskelijoiden Luovan talouden yritystoiminta -kurssia. Yhteistyön tuotoksena syntyi Virtain Swing Bandin esikoisalbumi, joka julkistettiin 23.11.2010 Virroilla, paikallisessa pubissa. Levyntekoprosessi ja siihen liittyvä markkinointi toteutettiin mediaosuuskunta MusicActiven nimissä aivan kuin minkä tahansa levy-yhtiön kanssa, alkaen TAMKin omissa Studio Avaria -tiloissa tehdyistä studionauhoituksista kauppojen hyllyille ilmestyneeseen levyyn saakka.

Seuraavassa artikkelissa keskitytään kuvaamaan Seniorit bändissä -oppimisprojektin toteutusta ja oppimiskokemuksia erityisesti opetuksen ja opiskelijoiden näkökulmista sekä senioreilta välittyneen palautteen pohjalta. Kirjoittajina ja näkökulman tuojina ovat toteutuksesta vastanneet opettajat Virtain viestinnän koulutusohjelmasta. Janne Tauriainen kuvaa tuotantoryhmän työskentelyä, Harri Karvinen jatkaa levyn julkaisusta ja markkinoinnista. Lopuksi käsikirjoittamisen ja kuvallisen ilmaisun opettaja Jyrki Luoma-aho kertoo, miten toteutukseen kytkeytyi dokumentointi dvd:lle.

Päätoiminen tuntiopettaja Janne Tauriainen

Oma osuuteni Seniorit bändissä -toteutuksen osalta oli olla tuotantoryhmän toiminnasta vastaava opettaja. Tuotantoryhmän tehtävänä oli tuottaa, äänittää ja miksata Seniorit bändissä -toteutuksesta syntynyt Virtain Swing Bandin levy. Tuotantoryhmä muodostui H07MUSA-luokan viidestä opiskelijasta.

Tuotannon suunnittelu alkoi alkukevästä 2010, jolloin ohjaavat opettajat, AiP-hankkeen vetäjät, sekä Virtain Swing Bandin edustaja alkoivat suunnitella kyseisen levyn tuotantoprosessia. Oma tehtäväni oli tehdä tuotantosuunnitelma, joka olisi mahdollista toteuttaa ikääntyneiden soittajien kanssa. Normaali studiotyöskentely ei välttämättä tulisi kyseeseen, sillä Virtain Swing Bandin keski-ikä on yli 60 vuotta. Tämä aiheutti rajoituksia muun muassa studiopäivien pituuksiin. Tuotantoa varten kasattiin itse tuotantoryhmä opiskelijoista, joilla oli jo kokemusta studiotyöskentelystä.

Tuotanto aloitettiin kuuntelemalla Virtain Swing Bandin live-dvd:tä, josta valittiin 10-12 kappaletta itse tuotantoon. Toukokuussa 2010 kutsuimme Virtain Swing Bandin tekemään demoa kyseisistä biiseistä. Ajatuksena oli tarkastella, mitkä biisit bändillä toimivat ja mitkä vaativat vielä työtä treenikämpällä. Näin saimme bändille arvokasta studiokokemusta itse levyäänityksiä varten. Itse demo päätettiin tehdä ns. live-äänityksenä, jossa koko bändi soittaa samassa tilassa livenä ja tämä esitys äänitetään.

Demon tekeminen selkeytti koko tuotantoa huomattavasti. Demoa analysoimalla pysyimme tuotantoryhmän ja bändin kanssa määrittelemään, kuinka paljon tarvitsemme äänitysaikaa levyn tekoon, kuinka monta kappaletta äänitetään sekä miten kappaleet äänitetään. Bändi antoi myös rakentavaa palautetta itse studiotyöskentelystä, joka taas auttoi tuotantoryhmää suunnittelemaan levytystä. Kesän 2010 ajan bändi työsti biisejä itsenäisesti treenikämpällä.

Levyn äänitykset aloitettiin elokuussa 2010. Äänityksiin oli varattu kymmenen päivää ja miksaukseen kymmenen päivää. Levy päätettiin äänittää puoliksi studio-livenä. Tämä tarkoittaa sitä, että bändin rytmiosasto (rummut, basso ja kitarat) äänitettiin yhtä aikaa. Loput soittimet kuten flyygeli, puhaltimet, viulu ja laulut äänitettiin erikseen. Tämä antoi tuotantoryhmälle mahdollisuuden työstää äänitystä hieman laajemmassa mittakaavassa jälkikäteen.

Itse äänitykset sujuivat todella hyvässä hengessä eikä varsinaisia ongelmia esiintynyt. Virtain Swing Bandin jäsenet olivat varsin vaikuttuneita pari sukupolvea nuoremman tuotantoryhmän työskentelyn ammattimaisuudesta. Tauoilla tuotantoryhmä kuunteli korvat höröllä ”vanhojen partojen” kokemuksia tienpäältä 60-luvulla. Pitkät studioses-

siot ovat aina raskaita oli kyseessä minkä ikäinen ihminen tahansa. Tässä toteutuksessa ennakkosuunnittelu, huumori sekä koko ryhmän maalaisjärki vaikuttivat siihen, että äänitykset saatiin tehtyä hyvässä hengessä.

Äänitysten jälkeen olivat vuorossa editointipäivät, jotka ovat tämän päivän musiikissa yhtä olennainen osa tuotantoa kuin äänitykset ja miksaaminen. Neljän editointipäivän jälkeen oli itse miksausten vuoro. Miksauksissa meinasi tulla lopussa hieman kiire, mutta näin tapahtuu lähes kaikissa projekteissa. Syyskuun puolivälissä Virtain Swing Bandin tuotanto siirtyi valmiiksi miksattuna tuotantoryhmän käsistä Mojolab:lle masteroitavaksi.

Näin jälkeinpäin ajateltuna tämä oppimisprojekti oli todella opettavainen niin opiskelijoille, bändille kuin opettajillekin. Tuotannon aikana kävi ilmi myös se, että musiikki ei ole iästä kiinni vaan intohimo musiikkia kohtaan ylittää sukupolvien väliset rajat.



Levyntuotannosta vastannut TAMKin viestinnänopiskelija, "Levy-yhtiön pomo", Asko Pennanen pitämässä puhetta levyjulkistamistilaisuudessa, joka järjestettiin 23.11.2010 PUB 66:ssa Virroilla.

Päätoiminen tuntiopettaja Harri Karvinen

Osuuteni Seniorit bändissä -toteutuksessa alkoi varsinaisesti syyskuussa 2010. H07MUSA-luokka jaettiin kaikkiaan kahdeksaan ryhmään. Jannen ohjaama tuotantoryhmä oli aloittanut työnsä jo edellisenä keväänä ja varsinainen studiotyöskentely oli alkanut yhtyeen kanssa.

Toisen ryhmän muodostivat kaksi oppilasta. Heistä tehtiin koko toteutuksen varsinainen johtoryhmä, jonka tehtäväksi tuli aikatauluttaa toteutus siten, että levy saataisiin varmasti valmistumaan marraskuun puolivälin jälkeen. Ryhmän ohjaukseen osallistui myös päätoiminen tuntiopettaja *Timo Luukkanen*, jonka asiantuntemus tekijänoikeusasioissa ja jakelusopimuksissa oli korvaamatonta. Projektiryhmän tehtäväksi tuli myös laatia ja neuvotella yhtyeen kanssa levytyssopimus. Sopimuksesta tehtiin varsin yksinkertainen; se koskettaa vain yhtä julkaisua, roylaltia maksetaan 10 % verottomasta liikevaihdosta, ilmaiskappaleita annetaan kaksi levyä jokaiselle tekijälle.

Kolmanteen ryhmään tarvittiin neljä opiskelijaa. Heidän vastuulleen tuli julkaisun kansimateriaalin suunnittelu, valokuvauksen järjestäminen, valokuvan tekijänoikeuksista sopiminen, kansimateriaalin painopaikan etsiminen ja kilpailuttaminen sekä kannattavuuslaskelman tekeminen. *Markus Hietanen* suunnitteli yhtyeelle logon, joka sellaisenaan valittiin myös levyn etukanneksi. Samalla päätimme, että levyille ei anneta erillistä nimeä vaan se kulkee nimellä *Virtain Swing Band*. Kansien suunnittelua kesti koko hankkeen ajan, tarvittiin tietoa teosten järjestyksestä, tekijätiedoista, tuottajakooodeista ja levykoodista. Varhaisessa vaiheessa opiskelijat päättivät tehdä kannesta hieman kalliimman digipak-version. Halusimme julkaisusta mahdollisimman tyylikkään ja halutun näköisen tuotteen. Painopaikaksi valittiin kilpailutuksen jälkeen *Digital Plant Tallinnasta*.

Neljäs ryhmä ryhtyi purkamaan tekijänoikeusasioita. Ryhmän koko oli neljä opiskelijaa. Ensimmäiseksi selvitettiin laulujen tekijänoikeuksien haltijat ja mahdolliset kustantajat. Toiseksi liitimme Osuuskunnan Gramexiin ja hankimme IFPI:stä tuottajakoodin. Sitten ryhdyimme hakemaan tallennuslupaa Teostolta ja NCB:lta. Saatuaamme muodollisen jakelun Töölön Musiikkitutkusta teimme myös äänitteestä tukihakemuksen ESEKiin. Joulukuun alussa haimme lisäpainokseen vielä toisen kerran tallennelupia NCB:lta.

Markkinoinnista ja tiedotuksesta vastasi pääsääntöisesti kolme opiskelijaa. Ennen levyn julkaisua saimme mediatilaa paikallisessa *Suomenselän Sanomat* -lehdessä sekä *Virtain Joulu* -lehdessä. Teimme myös yhden mainoksen *Virtain Joulu* -lehteen. Levyn ilmestyttyä teimme mediatiedotteen yhdessä AiP-hankkeen kanssa ja kutsuimme mediaa sekä muita yhteistyökumppaneita levynjulkistamistilaisuuteen. *Virtain* paikallisessa Pubissa pidetyn tilaisuuden tarkoituksena oli tuoda toteutus ja levy ”lähelle kuntalaisia” ja osaltaan tukea positiivista seniorityön imagoa. Julkistamistilaisuuteen 23.11.2010 osallistui itse senioribändin lisäksi TAMK:n opettajia ja opiskelijoita sekä paikallisia yritysedustajia, mutta myös itse ikääntyneitä ja heidän parissaan työskenteleviä *Virtain* vanhainkodilta. Levyn markkinointia on tehty monella taholla ja monessa muodossa. Lähetimme levyjä radioasemille biografin kera ja ainakin *Radio Suomi* noteerasi julkaisun soittamalla kappaletta ohjelmissaan. Tiedotusta jatkettiin toisen luokan kanssa keväällä 2011.

Paikallisten kauppaliikkeiden kanssa tehtiin myyntitilaisuuksia ja jakelumme onnistui varsin mukavasti. Helmikuuhun mennessä levyä on myyty arviolta noin 700 kappaletta. Levy on jakelussa myös Töölön Musiikkitutkun kautta. Tampereen ammattikorkeakoulu ja Pirkanmaan maakuntakorkeakoulu ostivat levyä isoja määriä, lisäksi AiP-hanke on tehnyt markkinointityötä. Myös yhtye osallistui jakelun onnistumiseen omalla aktiivisuudellaan. Jakelusta vastuussa oli neljä opiskelijaa.

Levyn myyntiä varten luotiin osuuskunnalle seurantataulukot. Onnistuneesta myynnistä syntyy tekijöille royalteja, joita ensimmäisen kerran maksetaan keväällä 2011. Seurantataulukkojen suunnittelusta vastasi kaksi oppilasta.

Viimeisen ryhmän alkuperäinen tehtävä oli dokumentointi, mutta tehtäväkuva vaihtui markkinointia tukevaksi ryhmäksi. He vastasivat levynjulkaisutilaisuuden tuotannollisesta vastuusta ja järjestelyistä. Ryhmä laati *Swing Bandille* myös omat MySpace- ja Facebook-sivustot, joiden kautta tiedotusta tehtiin myynninedistämistarkoituksessa.

Seniorit bändissä, eli *Virtain Swing Bandin* levyntekoprosessi oli oppimisprojekti, joka oppilailta saadun palautteen mukaan oli parasta, mitä he olivat koko neljän vuoden aikana kokeneet. He olivat päässeet mukaan oikeaan äänitteen julkaisuun, joka toi monessa

kohtaa positiivisia onnistumisen tuntemuksia. Yhteistyö AiP-hankkeen kanssa osoitti konkreettisesti, että on tärkeä nähdä myös seniorit yhtenä keskeisenä kohderyhmänä musiikkiteollisuudessa.



Seniorit bändissä, eli Virtain Swing Band, on kymmenhenkinen orkesteri Virroilta, jonka soittajat paria jäsentä lukuun ottamatta ovat jo saavuttaneet arvokkaan eläkeiän.

Oppimisprojektia tullaan jatkamaan jakelun, tiedotuksen ja tilitysten osalta koko vuoden 2011 ajan toisen luokan kanssa, joka nyt myös suunnittelee oman julkaisun tekemistä marraskuulle 2011. Swing Bandin laulaja Anniina on tulevan julkaisun laulaja ja levyn musiikkityyli haetaan 50- ja 60-luvun italialaisesta ja ranskalaisesta käännösiskelmästä.

Päätoiminen tuntiohjaaja Jyrki Luoma-aho

Käsikirjoittamisen ja kuvallisen ilmaisun opiskelijat Virroilta toteuttivat Seniorit bändissä -toteutuksen kuvallisen tallentamisen, joka tuli osaksi AiP-hankkeen Seniorityössä on imua -dvd-tallennetta. Tuotantoryhmä dokumentoi dvd-tallenteen Virtain Swing Band -levyn tekemisen eri vaiheista. Tuotantoryhmä koostui H07RICH:n sekä H09KUVAn yhdeksästä opiskelijasta. Oma roolini oli toimia kuvallisesta tallennuksesta vastaavana opettajana.

Tuotanto lähti käyntiin keväällä 2010. Suunnittelupalaveriin osallistuivat AiP-hankkeen vetäjä Tarja Heinonen, ohjaavat opettajat Janne Tauriainen, Jyrki Luoma-aho sekä Virtain Swing Bandin edustajat. Palaverissa käytiin läpi toteutuksen kokonaisuus, aikataulut, tuotanto ja tavoite. Kuvallinen osuus tuotannossa oli toteutuksen dokumentointi ja dvd-levyn koostaminen dokumentoinnista.

Oppimisprojektin kautta opiskelijat saivat hyvän mahdollisuuden toimia oikeiden asiakkaiden kanssa. Lisäarvoa toi eri sukupolvien kohtaaminen. Oma tehtäväni oli kasata toteutukseen osallistuvien opiskelijoiden tuotantoryhmä, ohjata tuotantoa ja tehdä yhdessä opiskelijoiden kanssa tuotantosuunnitelma toteutuksen kulusta.

Kuvallinen tallentaminen käynnistyi toukokuussa 2010. Virtain Swing Band saapui oppilaitokseemme äänittämään demo-versioita levyille tulevista kappaleista. Ensimmäinen vaihe antoi työryhmällemme hyvät puitteet harjoitella monikameratuotantoa äänitystilanteesta ja samalla saimme dokumentointia toteutuksen etenemisestä. Kuvaamiseen osallistui viisi kuvaajaa, ohjaaja, leikkaaja sekä erillinen haastatteluryhmä.

Haastatteluryhmä haastatteli ja kuvasi senioreita äänitysten väliajoilla. Seniorit kertoivat kokemuksistaan ja historiaa omista musiikkitaustoistaan. Haastatteluiden kautta eri ikäryhmät tutustuivat toistensa tekemisiin ja taustoihin. Ikäpolvien kuilu kaventui ja tämä antoi hyvät eväät seuraavia kuvauksia ajatellen.

Varsinaisen levyn äänitykset alkoivat elokuussa 2010. Kuvausryhmä toimi aikaisemman mallin mukaisesti ja työ sujui vaivattomasti. Sekä oppilaat että seniorit nauttivat tekemisestä. Toteutus mahdollisti mainion oppimisympäristön ja oppilaat hoitivat työnsä ammattimaisella asenteella. Viimeinen kuvatallointi tehtiin marraskuussa Virtain Swing Bandin levyn julkistamistilaisuudessa Virroilla.

Kuvauksien jälkeen alkoi aineiston koostaminen. Tuotantoryhmän ohjaaja sekä leikkaaja kävivät kuvattua aineistoa läpi miettien samalla mahdollisia käytettäviä kohtia lopulliseen dvd-levyyn. Opiskelijat tekivät aineistosta raakaleikkauksia, jotka käytiin läpi yhdessä AiP-hankkeen Tarja Heinosen kanssa. Lopullisen leikkausversion jälkeen alkoivat tallenteen jälkityöt. Tähän kuuluivat äänityöt, värimääritys, graafinen ilme sekä lopullisen dvd-levyn koodaaminen. Yhteistyössä AiP-hankkeen vetäjien kanssa jälkityöt ja aineiston kasaaminen sujuivat hyvässä yhteishengessä. Tekeminen pysyi aikataulussa ja tuotanto hyvin kasassa.



Äänityssessioissa senioribändiläiset ja nuoret TAMKin viestintäopiskelijat kohtasivat yhteisen tekemisen äärellä.

Toteutus kokonaisuudessaan oli hyvin antoisa - ei ainoastaan opiskelijoille vaan myös meille ohjaaville opettajille sekä uskoakseni myös senioreille. Sukupolvien välinen raja ei tullut esteeksi missään vaiheessa. Halu tehdä yhdessä ja onnistua siinä mitä ollaan tekemässä, näkyi koko toteutuksen ajan niin senioreiden kuin opiskelijoidenkin kasvoilla. Projekti oli antoisa ja antoi paljon tekijöilleen.

Loppuarvioinnin keskeiset tulokset ja kokemukset

Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeen arviointi muodostuu prosessin sekä hankkeen arvioinneista. Tavoitteena on pohtia koulutus- ja kehittämistoiminnan vaikutuksia suhteessa hankkeen tavoitteisiin. Loppuarvioinnissa hankkeen tuotoksia ja kokemuksia arvioidaan kolmesta eri hankeosallistujanäkökulmasta: *Seniори- ja vanhustyön ammattilaisille ja johdolle* toteutettiin e-lomakekysely alkuvuodesta 2011. Myöhemmin käydään arviointi- ja palautekeskustelut seniори- ja vanhustyön *johdon ja esimiestason* kanssa. Lisäksi arvioidaan hankkeen kokemuksia ja antia opetussuunnitelmien kehittämisen näkökulmasta hankkeeseen osallistuneiden *TAMKin opettajien kokemana*. Seuraavassa artikkelissa keskitymme seniори- ja vanhustyön henkilöstölle ja johdolle suunnatun e-lomakekyselyn keskeisten tulosten kuvaamiseen ja arviointiin. Artikkelissa on myös kuvattu TAMKin opiskelijoiden kokemuksia heidän suorittamistaan harjoitteluista tai opintokokonaisuuksista AiP-hankkeessa.

Hankeosallistujille sekä seniори- ja vanhustyön ammattilaisille ja johdolle suunnattu loppuarviointikysely toteutettiin e-lomakekyselynä tammi-helmikuussa 2011. Lomake lähetettiin arviolta noin 200 hankeosallistujan henkilökohtaiseen tai toimipaikan yhteiseen sähköpostiosoitteeseen. Vastauksia saatiin takaisin vain 77, joten kyselyn vastausprosentti jäi kovin alhaiseksi. Alun perin tiedettiin, että e-lomakekyselyllä ei saada korkeaa vastausprosenttia. Toisaalta haluttiin kuitenkin tarjota palautemahdollisuus isolle hankeosallistujajoukolle.

Kyselyn avulla pyrittiin selvittämään hankkeen koulutustoiminnan vaikutuksia ammattilaisten henkilökohtaisiin valmiuksiin ja osaamisalueisiin, jotka liittyvät ennaltaehkäisevään ja voimavaralähtöiseen työtoteeseen. Kyselyn tavoitteena oli myös selvittää, oliko ammattilaisten työkäytännöissä ja työn sisällöissä tapahtunut hankkeen vaikutuksesta muutosta ja millaista. Lisäksi kartoitettiin toimipaikoissa kehitettyjen työ- tai toimin-

tamallien pysyvyyttä ja jatkuvuutta. Kyselyyn vastanneiden keski-ikä oli hieman yli 45 vuotta. Vastaajista suurin osa työskenteli kodinhoitajan (30 %) tai perus- ja lähihoitajan (26 %) tehtävissä. Loput vastaajista toimivat muun muassa fysioterapeutteina, kuntohoitajina, sairaan- tai terveydenhoitajina, palvelu- tai päiväkeskuksen ohjaajina tai esimies- ja johtotehtävissä. Vastanneiden ammattinimikkeiden kirjo kuvaa hyvin sitä, että hankeosallistujat edustivat laajasti eri koulutus pohjia ja työskentelivät eri työtyötehtävissä seniori- ja vanhuspalveluissa.

Miten aktiivisesti osallistujat sitoutuivat hankkeeseen?

Vaikka e-lomakekyselyn vastausprosentti jäi alhaiseksi, loppuarviointikyselyyn vastanneet kokivat oman ja toimipaikkansa sitoutumisen hankkeeseen olleen melko aktiivista. Yksittäisistä hankeosallistujista lähes puolet (48 %) koki osallistumisaktiivisuutensa olleen melko tai erittäin aktiivista. Vastaajissa oli myös niitä, jotka kokivat oman osallistumisaktiivisuutensa hiukan huonoksi (20 %) tai erittäin huonoksi (3 %). Jo hankkeen aikana tuli esiin, ettei henkilöstön irrottautuminen työstään hankkeen tarjoamaan koulutuksiin ollut helppoa. Ainakin yhdessä osallistujakunnassa ongelma ratkaistiin niin, että hankkeeseen osallistuva ammattilaisten joukko vaihtui vuosittain. Hankkeen näkökulmasta tämä ei voinut tukea kaikkien osallistujien sitoutumista. Tarkoitus oli, että hankkeeseen organisaatioittain nimetyt samat ammattilaiset osallistuisivat hankkeeseen koko toiminnan ajan, mikä mahdollistaisi sitoutumisen ja annin hankkeesta kokonaisuutena. Osallistumisaktiivisuuteen saattoi vaikuttaa alentavasti myös koulutustarjonnan laaja-alaisuus, jolloin henkilöstö osallistui vain itseä kiinnostaviin ja oman työn sisältöihin kohdentuviin koulutuksiin.

Lisääntyivätkö henkilöstön valmiudet ja osaaminen?

Hankkeen tavoitteena oli kehittää ja rikastuttaa vanhustyön osaamista, sisältöjä ja toimintamalleja. Lähtökohtana oli ennaltaehkäisevä ja voimavaralähtöinen seniori- ja vanhustyö. Loppuarviointikyselyn tuloksiin viitaten ammattilaisten osaaminen ja valmiudet lisääntyivät jonkin verran kaikilla hankkeen koulutus- ja kehitystoiminnan osaamisalueilla. *Kuvioon 4* on poimittu tuloksia muutamilta osaamisalueilta. Esimerkiksi 79 % vastaajista koki tietonsa aktiivista ikääntymistä tukevasta teknologiasta ja apuvälineistä lisääntyneen. Vastaajista 74 % koki taitonsa havainnoida ja tukea asiakkaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia lisääntyneen.

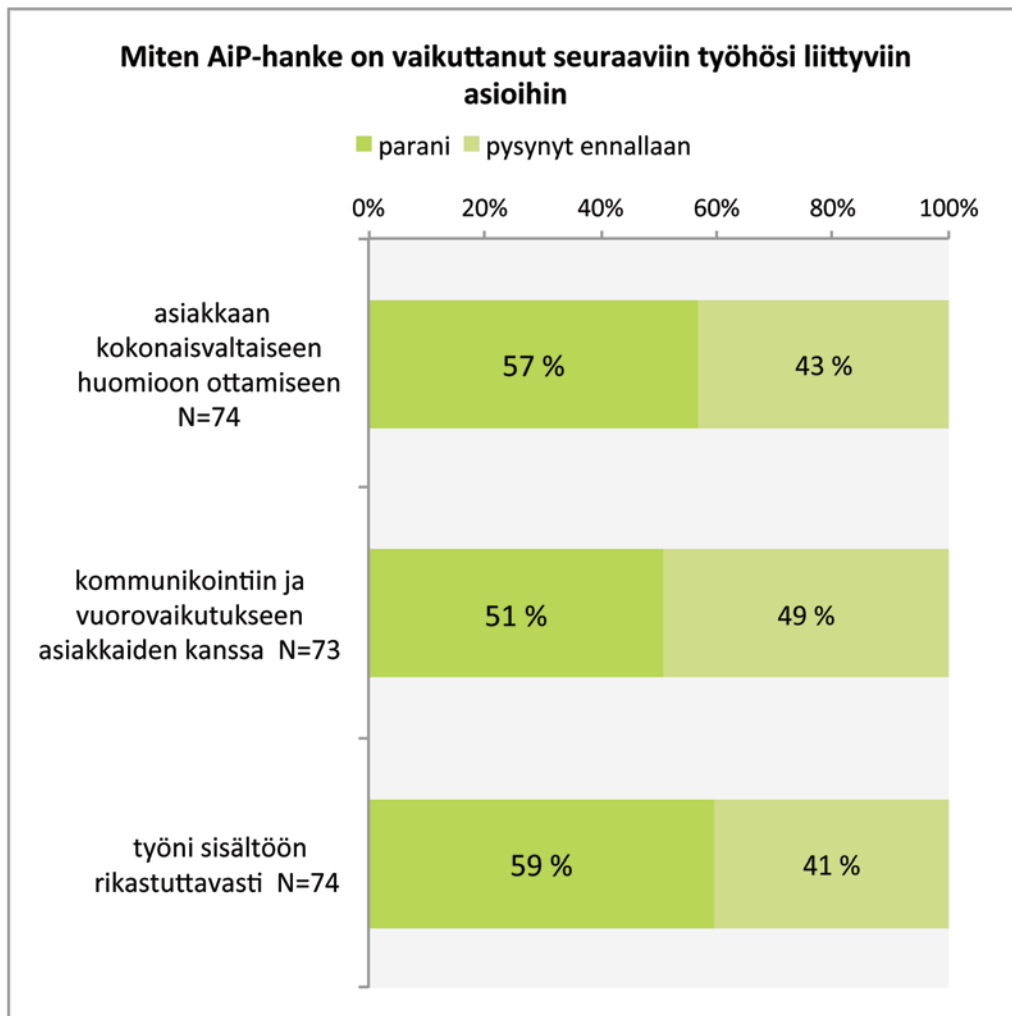
Kykynsä arvioida ja tukea ikääntyneiden omien voimavarojen käyttöä koki lisääntyneen 67 % vastaajista. Heistä 25 % koki kykyjensä lisääntyneen paljon tai erittäin paljon. Vastaajista 64 % koki taitojensa arvioida ikääntyneiden kaatumisriskiä ja ehkäistä kaatumisia lisääntyneen. Osaamisen ja tiedon koettiin lisääntyneen myös muistisairauksista ja niiden varhaiseen puuttumiseen liittyen (67 % vastaajista) sekä liittyen valmiuteen käyttää muistelutyön keinoja työssään (64 % vastaajista), joista 24 % koki valmiuksiensa lisääntyneen paljon tai erittäin paljon. Osa vastaajista koki valmiutensa säilyneen ennallaan. Tämä selittyy pääosin sillä, että kaikki vastaajat eivät olleet osallistuneet koulutus- ja kehittämistoimintaan jokaisesta kysytystä osaamisalueesta. Tällöin vastaaja valitsi pysynyt ennallaan -vastausvaihtoehdon.



Kuvio 4. Henkilöstön valmiudet lisääntyivät eri osaamisalueilla liittyen ennaltaehkäisevään ja voimavaralähtöiseen seniori- ja vanhustyöhön. Kuviossa muutamia esimerkkejä.

Myönteiset vaikutukset työn sisältöön ja asiakkaan kokonaisvaltaiseen huomioon ottamiseen

Hankkeen myönteiset vaikutukset näkyivät erityisesti siinä, miten henkilöstö koki sen vaikuttaneen omaan työhönsä ja työhön liittyviin tekijöihin. *Kuviosta 5* käy ilmi, että vastaajista yli puolet (59 %) koki hankkeen rikastuttaneen työnsä sisältöjä. Vastaajista yli puolet (57 %) koki hankkeen parantaneen asiakkaan kokonaisvaltaista huomioon ottamista ja 51 % koki kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen asiakkaan kanssa parantuneen. Työntekijöiden omasta asenteesta, hoito- ja hoivafilosofiasta ja ikääntyneen kohtaamisesta muodostuu laatu seniori- ja vanhuspalveluissa. Tuloksiin viitaten hankkeen avulla pystyttiin vaikuttamaan henkilöstön asenteisiin ja voimavaralähtöiseen ajatteluun. Kyse on usein pienistä asenteellisista ja arkisista kohtaamisista sekä ikääntyneen ihmisen huomioon ottamisesta, joiden merkitys kuitenkin moninkertaistuu työyhteisössä.



Kuvio 5. Hankkeen koettiin mm. rikastuttaneen oman työn sisältöjä ja parantaneen asiakkaan kokonaisvaltaista huomioon ottamista.

Uutta sisältöä ja toimintamalleja työhön

Asiakkaan voimavarojen tukeminen ja kuntouttava työote tulivat esiin myös avoimissa vastauksissa, joissa kuvattiin, mitä uutta työkäytäntöä tai sisältöä ammattilainen oli ottanut työssään käyttöön:

- *kuuntelen enemmän asiakkaan omia toiveita ja toisaalta motivoin asiakasta omaan aktiivisuuteen. En ennenkään tehnyt puolesta ja nykyään vielä vähemmän*
- *asiakkaan omien voimavarojen käyttö kotihoidossa*
- *lisännyt kuntouttavaa ja voimavaralähtöistä työtettä työssäni*
- *elämänlaadun parantamiseen ei tarvita ihmeitä, vanhus itsessään on voimavara, se vain pitää löytää*

Oman työn sisältöjen koettiin rikastuneen ottamalla käyttöön *sosiokulttuurisen innostamisen eri muotoja ja menetelmiä*, kuten eheyttävä valokuvaus, muistelutyön eri muodot sekä musiikin mahdollisuudet. Useassa vastauksessa kuvattiin, että muutosta

oli tapahtunut muun muassa *muistisairaiden kohtaamisessa ja hoidossa*. Hankkeen kehittämiskoulutuksesta saatuja ”välineitä” oli sovellettu omaan työhön esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- *viriketoiminnan eri tapoja, musiikkia, liikuntaa, leikkejä ja pelejä. Kuoroharjoitukset asukkaiden kanssa alkoivat syksyllä 2009.*
- *mm. eheyttävää valokuvausta soveltaen kuntosalitoimintaan.*
- *muistisairaiden virikkeistä ja selkeämpää kohtaamista muistisairaana kanssa*
- *muistelujuttuja, musiikin käyttö muistelussa*
- *hyvinkin paljon kaikkea muistisairaana hoitoon ja lähellä oloon*

Eräänä keskeisenä teemana oman työn sisältöjen kehittämisessä nousi esiin *ikääntyneiden kaatumisen ehkäisy* ja kaatumisriskin arviointi. Hankkeen kautta moni vastaaja oli ottanut työssään käyttöön toimintakäytäntöjä, jotka liittyivät kaatumisen ehkäisyyn ja kaatumisriskin arviointiin. Alla olevista suorista lainauksista käy ilmi, että ainakin osa oli sisäistänyt ikääntyneiden kaatumisen ehkäisyyn olevan kaikkien ikääntyneiden parissa työskentelevien tehtävä ja esimerkiksi kotikäynnin aikana tulee puuttua mahdollisiin riskitekijöihin. Konkreettisinä uusina asioina mainittiin myös erilaisten lomakkeiden ja teknologian hyödyntäminen osana työtä:

- *kaatumisriskin arviointia ilman muuta...*
- *kotikäynnillä huomioin AiP-lomakkeessa esille tulleita kaatumisriskin arvioita aiempaa enemmän*
- *huomioin ulkoiset vaaratekijät tarkemmin ja puutun niihin*
- *kiinnitän huomiota asiakkaan liikuntakykyyn ja tasapainoon vaikuttaviin tekijöihin*
- *kaatumisvaaran arviointilomake, ravitsemustilan arviointilomake, mini mental*
- *mittareiden käyttö työyhteisöissä ja teknologian hyväksi käyttäminen*

Henkilöstön omissa asenteissa ja työn sisällöissä tapahtuneen muutoksen lisäksi vastajilta tiedusteltiin, oliko hankkeen avulla toimipaikassa kehitetty jotakin uutta työ- tai toimintamallia. Vastauksissa korostui samaan tapaan *asenteellinen muutos voimavara- ja lähtöisen* seniori- ja vanhustyön suuntaan. Voimavaranäkökulma kosketti myös henkilöstöä, eli miten työn rikastuminen tukee myös henkilöstön jaksamista. Henkilöstön koettiin rohkaistuneen käyttämään työssään esimerkiksi viriketoimintaa, eikä sitä nähty pelkästään virikeohjaajan asiana, vaan laajemmin seniori- ja vanhustyön ammattilaisten työn sisältönä:

- *asenteen muutosta työhön, nähdä ja kohdata asiakas, ts. laajentanut näkökulmaa tehdä arjen työtä, päivätoimintaan tullut kehittämisideoita*
- *on, olen saanut innostaa työtovereitani, minua on kuunneltu, yhdessä kehitämme, keksimme ja pohdimme työtämme; miten jaksamme paremmin, miten voimme antaa vanhukselle ja heidän läheisilleen hyvän, turvallisen tunteen siitä, että olemme työssämme heitä varten*
- *henkilökunta on kokonaisuudessaan rohkaistunut käyttämään valmiuksiaan viriketoimintaan, sen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.*

Toimipaikoittain hankkeen avulla oli kehitetty konkreettisia työ- ja toimintamalleja muun muassa ikääntyneiden päivä- ja viriketoimintaan, muistelutyöhön sekä ravitsemustilan seurantaan:

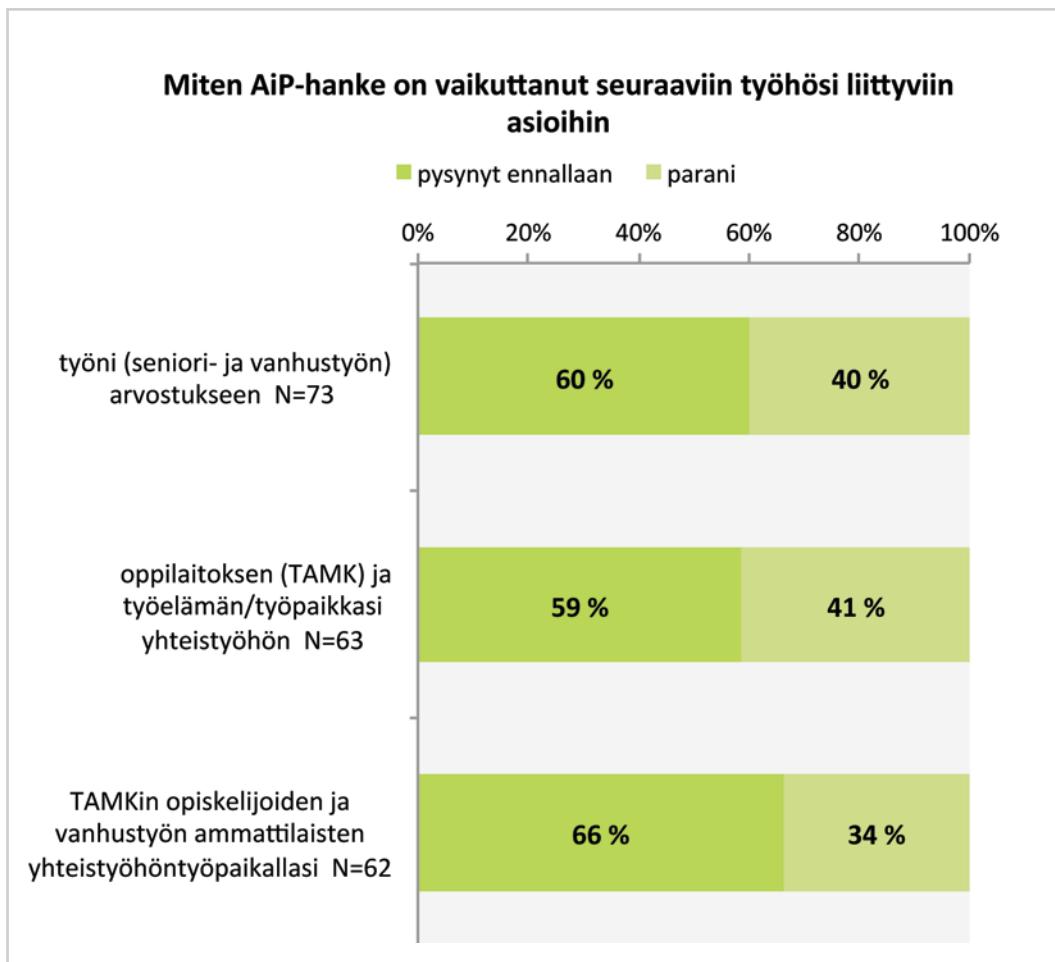
- päiväkeskuksessa ja päivätoiminnassa sisältöä on rikastettu ja vuosisuunnitelmia kehitetty
- sosiokulttuurista innostamista, eheyttävää valokuvausta ja muistelutyön keinoja on hyödynnetty. Yksiköiden toimintasuunnitelmissa on edellytetty näkyvän hankkeessa opitun hyödyntäminen.
- Ikämiehet kotoisesti -ruoanvalmistusryhmä
- on alettu pitää muistiryhmää hoivaosastolla
- ravitsemuksen seuranta otettu käyttöön kotihoidossa
- vanhusten ateria-aikoja muutettu ja ravintosisällöt ympärivuorokautisessa hoidossa suositusten mukaiseksi

Työelämän ja TAMKin koulutuksen kohtaaminen

Hankkeen kehittämistoiminnassa hyödynnettiin yhteisoppimis- ja kehittämismallia, jossa TAMKin opettajat ja opiskelijat, seniori- ja vanhustyön ammattilaiset sekä itse ikääntyneet kohtasivat aidossa vanhustyön ympäristöissä yhteisen kehittämistavoitteen äärellä. *Kuviosta 6* käy esiin, että 41 % vastaajista koki TAMKin ja työelämän välisen yhteistyön parantuneen hankkeen kautta. Vastaajista 34 % koki yhteistyön lisääntyneen TAMKin opiskelijoiden ja vanhustyön ammattilaisten välillä. Muutamissa avoimissa vastauksissa toivottiin juuri yhteistyömallin TAMKin ja työelämäorganisaation välillä jatkuvan tulevaisuudessakin.

Hankkeen eräänä tavoitteena oli vanhustyön vetovoimaisuuden ja imagon parantaminen. Loppuarviointikyselyyn vastanneista 40 % koki hankkeen lisänneen työn arvostusta (Kuvio 6). Eräs pitkänlinjan vanhustyön ammattilainen kiteytti hankkeen antia seuraavalla tavalla:

”olen tehnyt hoitotyötä kauan, joten tavallaan mitä hankkeessa oli, ei ollut uutta, mutta olen taas kuin uudestisyntynyt ja koen, että minulla on vanhustyölle paljon annettavaa.”



Kuvio 6. Hankkeen vaikutukset yhteistyöhön TAMKin ja työelämän välillä sekä vaikutukset työn arvostukseen.

Hankkeessa kehitettyjen asioiden jatkuvuus

Loppuarviointikyselyssä seniori- ja vanhustyön ammattilaisilta ja johdolta kysyttiin, minkä hankkeessa oppimansa asian tai työkäytännön he uskovat jatkuvan työpaikallaan vielä vuoden kuluttua. Vastaukset voidaan jakaa seuraaviin teemoihin: asiakkaan huomioonottaminen ja kohtaaminen, kuntouttava työote ja kaatumisen ehkäisy sekä erilaiset muistelu- ja virike- ja muut ryhmätoiminnan muodot.

Kyselyssä tiedustettiin myös, oliko AiP-hankkeessa jotakin, minkä toivottaisiin jatkuvan tulevaisuudessakin. Vastaukset liittyivät koulutus- ja kehittämistoiminnan toteutustapaan. Antoisaksi koettiin moniammatillinen sosiaali- ja terveysalaa yhdistävä koulutus, jossa oli mahdollisuus tutustua myös työkäytänteisiin muualla. Hankkeen opinto- ja tutustumiskäynnit saivat erinomaista palautetta ja niiden toivottiin jatkuvan tulevaisuudessakin:

- *terveys- ja sosiaalipuolen henkilöstön yhteistä koulutusta tulee jatkaa, koska se on yhteistyötä parhaimmillaan*
- *muiden paikkakuntien ja työpisteiden työ- ja toimintatavoista on mukava kuulla ja vertailla omiin toimintoihin*
- *opintokäynneistä tykättiin hurjasti, toivoisin pääseväni tutustumiskohteisiin*
- *opintoretki Espooseen oli antoisa. Valitut tutustumiskohteet olivat hyviä.*

Muutamit kriittiset palautteet liittyivät siihen, että hankkeen tarjoama koulutus koettiin kohdentuneen liiaksi avohoitoon.

- *tällainen koulutusmuoto on hyvä, mutta koulutus keskittyi liikaa avohoitoon*
- *laitoksissa työskenteleville oma koulutus olisi tarpeen*

Yhteistyötä TAMKIn ja seniori- ja vanhustyön organisaatioiden välillä kaivattiin jatkossa. Seniori- ja vanhustyön ammattilaisten näkökulmasta toivottiin jatkuvuutta mallille, jossa koulutus ja työelämä kohtaavat aidoissa seniori- ja vanhustyön ympäristöissä. Monille vastaajille AiP-hanke oli näyttäytynyt vahvasti koulutushankkeena. Mutta niille vastaajille, joiden organisaatiot olivat olleet mukana hankkeen kehittämistoiminnassa, eräs hankkeen anti oli juuri oppilaitosyhteistyö. Hanke tarjosi oppimisympäristön monialaisesti TAMKIn opiskelijoille ja opiskelijoiden tuoma panos koettiin antoisaksi.

- *hoito- ja kuntoutusyksiköt voisivat toimia harjoituskenttinä jatkossakin, mm. musiikkiterapia- ja taidealan opiskelijoille sekä ravitsemusalan opiskelijoille monipuolisesti ja ennakkoluulottomasti*

Vaikutukset vanhustyön vetovoimaisuuteen opiskelijoiden kokemana

AiP-hanke tarjosi Living Lab -oppimisympäristön noin 80 opiskelijalle, jotka tulivat kahdeksasta eri koulutusohjelmasta. Opiskelijoiden tuoma panos oli merkittävä lisäarvo hankkeen kehittämistyöhön, jota toteutettiin seniori- ja vanhustyön organisaatioihin jalkautumalla. Opiskelijoiden monialaisuus tuki uusien, innovatiivisten toimintamallien ja -muotojen kehittämistä ennaltaehkäisevään ja voimavaralähtöiseen vanhustyöhön. Eräänä hankkeen tavoitteena oli vanhustyön vetovoimaisuuden lisääminen ja imagon parantaminen, jolloin opiskelijat voisivat nähdä vanhustyön monipuolisena ja houkuttelevana työkenttänä. Opiskelijat, jotka suorittivat harjoittelujaan ja opintosuoritteitaan hankkeessa ja sen kehittämistoiminnassa vanhustyön eri organisaatioissa, kokivat pääosin saaneensa myönteisiä kokemuksia seniori- ja vanhustyöstä. Tämä kävi esiin kyselystä, jolla kartoitettiin opiskelijoiden kokemuksia AiP-hankkeessa toteutetun harjoittelujakson tai muun opintokokonaisuuden jälkeen.

Runsas 40 AiP-hankkeen kehittämistoimintaan osallistunutta fysioterapeutti-, sosionomi-, restonomi- ja tradenomiopiskelijaa vastasi kyselylomakkeeseen toteutuksen jälkeen. Lähes kaikki kyselyyn vastanneet opiskelijat kokivat saaneensa uusia kokemuksia ikääntyneiden parissa työskentelystä. Uusina kokemuksina opiskelijat mainitsivat muun muassa seuraavia asioita:

- *ryhmässä toimimisen*
- *ikäihmisten kohtaamisen ja ohjaamisen, vuorovaikutuksen ikäihmisten kanssa*
- *ikäihmisten kanssa työskentelyn monipuolisuuden*
- *moniammatillisen yhteistyön*
- *kotikäynnit, kaatumisten ehkäisyn sekä uudet menetelmät.*

Tradenomiopiskelijat, jotka toimivat SenioriPC-pilotissa senioreiden ohjaajina ja tukihenkilöinä, kokivat oppineensa ikääntyneiden ohjaamisesta ja saaneensa arvokasta kokemusta, jolle voi olla käyttöä myös tulevaisuudessa.

- *Opin hieman lisää tämän maailman senioreista, myös kärsivällisyyteni kasvoi paljon.*
- *Sain arvokasta kokemusta. Opin opettamaan tietokoneen käyttöä sellaiselle henkilölle joka ei ole koskaan ennen käyttänyt tietokonetta ja huomasin siinä sitä, että joka on minulle yksinkertaista voi olla toiselle todella vaikeaa esim. hiiren käyttö.*
- *Minulle jäi tästä vain positiivinen kokemus. Pidin ohjaajana ja tukihenkilönä toimimisesta todella paljon ja kokeilu olisi voinut jatkua pidempäänkin. Seniorimme oli todella mukava ja innostunut oppimaan. Tästä oli hyötyä myös itselleni oppimisen kannalta ja tietysti tulevaisuutta ajatellen.*

Suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista opiskelijoista käsitys ikääntyneiden parissa työskentelystä muuttui positiivisempaan suuntaan. Myönteiset oppimis- ja harjoittelukokemukset muuttivat myös opiskelijoiden ennakkokäsityksiä ikääntyneistä. Opiskelijat kuvasivat useassa vastauksessa, että ikääntyneet olivat aktiivisempia ja positiivisempia kuin mitä he olivat odottaneet. Muutamalle opiskelijoista harjoittelu ja ikääntyneiden kohtaaminen oli jopa kääntävä kokemus:

- *Itselleni tuli uusi ”aluevaltaus”. Uusi kokemus oli rohkaiseva (sosionomiopiskelija, ikääntyneiden Mielimusiikkia -ryhmästä).*
- *Aiemmin ajattelin, etten koskaan työskentele ikäihmisten kanssa, nyt toivon sitä (fysioterapeuttiopiskelija, ikääntyneiden kaatumisen ehkäisy).*

Myös ikääntyneiden oppimiskyky tuotti positiivisia yllätyksiä opiskelijoille, kuten tradenomiopiskelijat kyselyn vastauksissa kuvaavat:

- *Olin varmasti aiemmin pitänyt senioreita kykenemättöminä oppimaan näin suuria uusia kokonaisuuksia, mutta ainakin meidän pilottimme seniorit laittoivat minulle luun kurkkuun.*
- *Työskentely oli mielekästä ja oli mukava huomata, että seniori todella oppii. Pilotin alkaessa tiesin, että oppimista tulee tapahtumaan, mutta kehityksen huomaaminen oli todella palkitsevaa.*

Vajaa puolet kyselyyn vastanneista fysioterapeutti-, sosionomi- ja restonomiopiskelijoista (42 %, n=32) haluaisi tulevaisuudessa työskennellä paljon tai erittäin paljon ikääntyneiden tai vanhuspalveluiden parissa. Vastanneista 45 % halusi työskennellä jonkin verran ikääntyneiden parissa. Vain muutama opiskelijoista ei halunnut lainkaan työskennellä vanhusten kanssa tai ei osannut vastata kysymykseen. Opiskelijoiden palautteeseen viitaten, hankkeen ja sen tarjoaman oppimiskokemuksen kautta voitiin vaikuttaa positiivisesti kokemuksiin, joita opiskelijat saivat seniori- ja vanhustyöstä. Muutamalle opiskelijalle harjoittelu hankkeen organisaatioissa oli edesauttamassa rekrytoitumista alalle ja työllistymistä kyseiseen organisaatioon.

Keskeisenä asiana on pohtia, mihin opiskelun vaiheeseen harjoittelu ikääntyneiden parissa ajoittuu. Lisäksi tulee huomioida, että seniori- ja vanhustyö on laaja ja rikas työkenttä, jossa on monia mahdollisuuksia tarjota positiivista mielikuvaa ja kokemusta vanhustyöstä. Valitettavan usein nuorten opiskelijoiden mielikuva ja ennakkokäsitys vanhustyöstä on kovin ”harmaa ja passiivinen”.

Hankkeen helmet opetussuunnitelman kehittämistyöhön

Hankkeen arviointi ja hyvien käytäntöjen levittäminen jatkuu vuoden 2011 aikana hankkeeseen osallistuneiden TAMK:n opettajien näkökulmista ja TAMK:n koulutuksen sisällä. Tavoitteena on huomioida hankkeessa pilotoidut uudet koulutussisällöt ja hyvien käytäntöjen levittäminen, kuten yhteisoppimis- ja kehittämismalli, TAMK:n opetussuunnitelmien kehittämistyössä ja koulutuksen työelämävastaavuuden näkökulmasta. Voimavaralähtöinen ja ennaltaehkäisevä seniori- ja vanhustyö avaa monia mahdollisuuksia TAMK:n monialaiselle opetukselle. AiP-hankkeessa on tehty näkyväksi, miten esimerkiksi kulttuurin, viestinnän, ravitsemuksen sekä tietojenkäsittelyn koulutuksesta löytyy uudenlaista sisältöä ja antia yhä vetovoimaisempaan seniori- ja vanhustyöhön.

Ikääntyneet ovat heterogeeninen ryhmä ja tämä tulee huomioida myös opetussuunnitelman kehittämistyössä. Koulutussisällöissä tulisi näkyä niin kolmatta ikää elävien aktiivisten seniorien tarpeet kuin vanhainkodeissa ja laitoksissa asuvien muistisairaiden tarpeet sekä hyvän ja inhimillisen elämän turvaaminen. Voimavaralähtöinen ja sisällöltään rikas vanhustyö ulottuu sekä avosektorille että laitoshoitoon. Ennaltaehkäisevän seniori- ja vanhustyön tulee vahvistaa senioreiden osallisuutta ja omien voimavarojen hyödyntämistä. Tästä esimerkkeinä olivat ”Hankkeen helmet”, joita julkaisun luvussa 3 on kuvattu.

Ikääntyneiden kunnioittava kohtaaminen ja vuorovaikutus ovat ydintaitoja, joiden kehittymistä on tärkeä tukea ja kannustaa opiskelun aikana luomalla aitoja kohtaamisen foorumeja. Tarjoamalla opiskelijoille myönteisiä kokemuksia ikääntyneiden parissa työskentelystä, voimme kehittää myös vanhustyön imagoa positiivisemmaksi. AiP-hankkeen kautta esiin nostettujen sosiokulttuurisen innostamisen, muistelutyön ja musiikin sekä teknologian mahdollisuudet itsenäisen suoriutumisen tukemisessa ja sosiaalisuuden ja elämänlaadun edistämässä tulee näkyä tulevaisuudessa yhä vahvemmin ja monialaisesti ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opetussuunnitelmissa.

TOTEUTTAJA

Tampereen ammattikorkeakoulu, Kehittämis- ja koulutuspalvelut

RAHOITTAJAT

Euroopan sosiaalirahasto ja Pirkanmaan ELY-keskus



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

TARJA HEINONEN

projektipäällikkö
tarja.heinonen@tamk.fi

www.piramk.fi/aip

ISSN 1456-002X
ISBN 978-952-5903-08-9