

ARKI VIRKEÄKSI PALVELUKOTI NIITTYKUKASSA

Satu Heiskanen
Sanna Mettovaara
Vuokko Ylikulju
Opinnäytetyö, syksy 2014
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Diakonisen sosiaalityön suuntau-
tumisvaihtoehto
Sosionomi (AMK) +
diakonian virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Heiskanen, Satu; Mettovaara, Sanna & Ylikulju, Vuokko. Arki virkeäksi Palvelukoti Niittykukassa. Diakonia-ammattikorkeakoulu, syksy 2014. 47s., 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonian virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa aktivoivan arjen malliin perustuen viriketoimintaopas Palvelukoti Niittykukkaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda viriketoiminta osaksi palvelukodin jokapäiväistä toimintaa. Opinnäytetyö oli toiminnallinen, jonka tuotoksena syntyi Ikivireät – ideoita ikäihmisten viriketoimintaan -opas.

Oppaan lisäksi valmistettiin erilaisia kysymys- ja valokuvakortteja sekä pussukka, jotka tukevat ja monipuolistavat ikäihmisille järjestettävää viriketoimintaa. Viriketoimintaopas liitteineen antaa palvelukodin henkilökunnalle ideoita innostavan viriketoiminnan järjestämiseen.

Ikivireät – ideoita ikäihmisten viriketoimintaan -oppaan arvioi Palvelukoti Niittykukan henkilökunta. He olivat tyytyväisiä viriketoimintaoppaan monipuolisuuteen, selkeyteen ja helppokäyttöisyyteen. Tulevaisuudessa voitaisiin tutkia, onko viriketoimintaopas lisännyt henkilökunnan aktiivisuutta toteuttaa viriketoimintaa säännöllisesti.

Asiasanat: ikäihmiset, aktivoiva arki, viriketoiminta, toimintakyky, toiminnallinen opinnäytetyö

ABSTRACT

Heiskanen, Satu; Mettovaara, Sanna & Ylikulju, Vuokko. Brightening the everyday life in care home Niittykukka. Diaconia University of Applied Sciences, Autumn 2014. 47 pages, 4 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Work. Degree: Bachelor in Social Services.

The purpose of this thesis was to produce a guide to recreational activities based on everyday themes. The objective was to introduce recreational activities as part of everyday activities in the care home. The thesis was functional and it produced the guide Evergreen – ideas for recreational activities for the elderly.

Along with the guide different sets of quiz cards and photographic cards were made that will aid and diversify the recreational activities organized for the elderly. The guide to recreational activities will give the staff of care home ideas to organize inspirational activities.

The guide Evergreen – ideas for recreational activities for the elderly was assessed by the staff of care home. They were satisfied with the variety and clarity of it and found the guide user-friendly. In the future it could be researched if the guide to recreational activities increased the activity of staff to organize activities regularly.

Keywords: elderly, everyday activating, recreational activities, performance, functional thesis

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 IKÄIHMISTEN PALVELUASUMINEN	6
3 PALVELUKOTI NIITTYKUKKA	8
4 IKÄIHMISTEN TOIMINTAKYKY	10
5 AKTIVOIVA ARKI IKÄIHMISTEN TOIMINTAKYVYN TUKIJANA	13
6 IKÄIHMISTEN VIRIKETOIMINTA	15
7 SEURAKUNTA YHTEISÖLLISYYDEN EDISTÄJÄNÄ.....	17
8 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	19
9 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	20
10 IKIVIREÄT – IDEOITA IKÄIHMISTEN VIRIKETOIMINTAAN.....	22
10.1 Viriketoimintaoppaan suunnittelu.....	22
10.2 Viriketoimintaoppaan sisältö	23
10.3 Pussukka osana viriketoimintaopasta.....	29
11 PALVELUKOTI NIITTYKUKKAN PALAUTE VIRIKETOIMINTAOPPAASTA .	31
12 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	33
12.1 Opinnäytetyön eettisyys	33
12.2 Opinnäytetyön luotettavuus	34
13 POHDINTA	36
LÄHTEET.....	38
LIITE 1. Viriketoimintaopas, kortit ja pussukka	44
LIITE 2. Kortit	45
LIITE 3. Muistelukuvat ja runokuvakortit	46
LIITE 4. Palautelomake viriketoimintaoppaan kokeiluversiosta.....	47

1 JOHDANTO

Väestö ikääntyy Suomessa lähivuosina nopeammin kuin useimmissa muissa maissa, ja ikääntymisen vaikutukset ulottuvat koko yhteiskuntaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011, 5). Ikääntyneiden määrän kasvu on seurausta eliniän pitenemisestä sekä yleisen hyvinvoinnin kasvusta. Niin sanottujen suurten ikäluokkien huomattava määrä nopeuttaa yhteiskunnan vanhenemista. (Jyrkämä 2003, 13–15.) Yli 80–vuotiaat ovat nopeimmin kasvava ikäryhmä (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 5).

Ikääntymisen myötä ihmisen toimintakyky heikkenee ja kotona asuminen voi käydä mahdottomaksi. Ikäihminen voi kokea palvelukodin kotia turvallisemmaksi vaihtoehdoksi. Palvelukotiin muuttaessa ikäihmisen elämä usein muuttuu. Vaikka arki on turvallisempaa ja helpompaa, voi ikäihminen tuntea itsensä tarpeettomaksi, koska ei voi osallistua tuttuihin arkipäivän puuhiin.

Monipuolinen viriketoiminta on osa laadukasta ja hyvää vanhustyötä. Viriketoimintaa voi olla esimerkiksi ikäihmisen mahdollisuus osallistua arkipäivän askareisiin. Aktivoivan arjen malli (Kan & Pohjola 2012, 57–58) on vanhusten hoitoon kehitetty toimintatapa, jonka lähtökohtana ovat ikäihmisten omat mielenkiinnon kohteet ja niiden huomiointi arjessa. Aktivoivan arjen tarkoituksena on edistää ja ylläpitää ikäihmisten oma-toimisuutta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa viriketoimintaopas Puolangalla sijaitsevaan Palvelukoti Niittykukkaan. Viriketoimintaopas perustuu aktivoivan arjen malliin. Oppaan tarkoituksena on toimia palvelukodin henkilökunnan tukena heidän suunnitellessaan ja toteuttaessaan viriketoimintaa ikäihmisille. Viriketoiminta on jaoteltu seuraaviin osa-alueisiin: arjen askareet, kädentaidot, liikunta, musiikki ja muistelu. Viriketoimintaoppaassa on huomioitu kainuulaisuus luontokuvia ja kainuulaisten kirjailijoiden tuotoksia hyödyntämällä. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa henkilökunnalle tukea viriketoimintatuokioiden toteuttamiseen, jotta se muodostuisi osaksi Palvelukoti Niittykukan jokapäiväistä toimintaa.

2 IKÄIHMISTEN PALVELUASUMINEN

Palveluasumiselle ei ole olemassa yhtä selkeää määrittelyä. Se on kokonaisuus, joka koostuu asunnosta sekä erilaisista asumiseen liittyvistä palveluista. Ikääntyneiden palveluasuminen jaetaan tavalliseen ja tehostettuun palveluasumiseen. Tavalliseen palveluasumiseen kuuluu asunto ja asumista tukevat hoiva- ja hoitopalvelut sekä se, että henkilökunta on paikalla päivisin. Tehostetun palveluasumisen yksikkö tarjoaa ikäihmiselle asunnon, ateriapalvelut ja hoivan sekä huolenpidon ympäri vuorokauden. Tehostettua palveluasumista järjestetään avohoitona tehostetun palveluasumisen yksiköissä ja laitoshoidona vanhainkodeissa sekä terveyskeskusten vuodeosastoilla. Palveluasumisen järjestämisvastuu on kunnalla. (Suomen Kuntaliitto 2012, 19, 21, 27.) Kunta voi esimerkiksi hoitaa palvelun järjestämisen itse, yhdessä muiden kuntien kanssa tai hankkimalla palveluja yksityiseltä palvelujen tuottajalta (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon suunnittelusta ja valtionavustuksesta 1992).

Ikäihmisten palveluasumisen tulee tukea vanhusten omatoimisuutta ja toimintakykyä. Asumista ja palveluja suunniteltaessa tulee huomioida niiden joustavuus, jotta ne huomioivat iäkkäiden moninaisuuden ja jokaisen yksilölliset tarpeet. Jokaisella tulee olla mahdollisuus omaan huoneeseen ja pariskunnalla mahdollisuus asua yhdessä. Ikäihmisten asuinympäristön tulee olla esteetön ja turvallinen sekä kannustaa heitä osallistumaan lähialueen yhteisiin tapahtumiin. Ympäri vuorokautista hoivaa tarjoavissa toimintayksiköissä erityistä huomiota tulee kiinnittää ulkoilumahdollisuuksiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 22, 24.)

Ylä-Outinen (2012, 157–158) on tutkinut väitöskirjassaan ikäihmisten odotuksia ja kokemuksia palveluasumisesta. Ikäihmisen omat arvot ja tottumukset asettavat haasteita uuteen asuinympäristöön muutettaessa. Omien ja palveluasumisen tapojen erilaisuus ja niiden yhteensovittaminen ovat usein syynä sopeutumattomuuteen ja tyytymättömyyteen. Ikäihmisen sopeutumista palveluasumiseen helpottavat tieto sekä kyky tulkita uusia tapahtumia erilaisista näkökulmista. Ikäihmiset arvostavat palveluasumisen tuomaa hoivaa ja turvallisuutta. He kokevat, että palveluasuminen poistaa yksinäisyyttä, mutta samalla he pelkäävät itsenäisen elämäntavan ja yksityisyyden katoamista. (Ylä-Outinen 2012, 157–158.) Koti merkitsee ikäihmisille turvallisuutta sekä vapautta päättää omista

asioistaan. Ikäihmiset pelkäävät kadottavansa vapauden, kun he muuttavat palveluasumisen piiriin. (Dahlin-Ivanoff, Haak, Fänge & Iwarsson 2007, 27–28.)

Palveluasumisen määrä kasvaa tulevina vuosina. Kunnat ovat vähentäneet laitoshoidopaikkojen määriä valtakunnallisten suositusten mukaisesti ja lisänneet tehostettua palveluasumista. Ympäri vuorokautisen hoidon rakenteita ollaan muuttamassa siten, että asumisen ja palvelut yhdistävä avohoidon palveluasumismalli toteutuu ympärivuorokautisessa hoidossa. (Suomen Kuntaliitto 2012, 21.)

3 PALVELUKOTI NIITTYKUKKA

Puolanka on yksi yhdeksästä Kainuun kunnista. Vaaramaisemistaan tuttu Puolanka on noin 3000 asukkaan kunta, jonka haasteena on väestön väheneminen ja ikääntyminen. Vuonna 2012 Puolangan kunnan asukkaista yli 65-vuotiaita oli 29,2 prosenttia. (Kainuun liitto 2013, 3–4; Kajaanin yliopistokeskus 2005.) Pienen kunnan haasteena on lähipalvelujen säilyttäminen. Vuoden 2013 alusta Puolangan kunta on ostanut lakisääteiset terveys- ja sosiaalipalvelut yksityiseltä palveluntuottajalta, Attendo Oy:ltä. Palveluiden kilpailuttamista ja ostamista yksityiseltä palveluntuottajalta on perusteltu palveluiden toimivuudella ja parantumisella. Kainuun hallintokokeilun purkauduttua Puolangalle on vuoden 2013 aikana tullut takaisin vanhusten vuodeosasto sekä hoitokoti. (Ahola 2013; Puolangan terveys- ja sosiaalipalvelu i.a.; Valtiovarainministeriö 2013, 38.)

Kainuulaisessa kulttuurissa luonto on vahvasti läsnä. Metsät, vesistöt ja vaaramaisemat ovat alueen rikkaus, ja ne ovat tarjonneet elinkeinon alueen ihmisille vuosisatojen ajan. Luonto on osoittanut myös karuutensa, sillä halla on vienyt satoa ja leipä on ollut tiukassa. Kainuulaisten ihmisten luonteenpiirteeksi mielletään usein sitkeys. Karuista oloista selviytyminen on muovannut ihmisistä pärjääviä, sitkeitä ja vaatimattomia. (Kajaanin yliopistokeskus 2005; Koko Kainuu Verkossa 2013.)

Puolangalla, Väyrylän kylässä perinteisessä kainuulaisessa maalaismaisemassa sijaitsee palvelukoti Niittykukka, joka on aloittanut toimintansa vuoden 2013 alusta. Toiminta on käynnistynyt uudelleen viiden vuoden tauon jälkeen, kun yrittäjät tekivät sopimuksen Puolangan sosiaali- ja terveystalouden tuottajan Attendo Oy:n kanssa. Palvelukoti Niittykukan henkilökunta muodostuu lähihoitajista, sairaanhoitajasta, osa-aikaisesta sosionomista sekä keittäjä-siivojasta. Henkilökunta on paikalla ympärivuorokautisesti. Niittykukassa on 12 asiakaspaikkaa, joihin sisältyvät myös intervallipaikat. (Johtaja, henkilökohtainen tiedonanto 12.9.2013.)

Palvelukoti Niittykukan toiminta-ajatuksena on tarjota vanhuksille ympärivuorokautista hoitoa ja hoivaa kuntouttavalla työotteella. Lähtökohtana on kodinomainen ja ihmisarvoa kunnioittava koti, jonne vanhus voi turvallisesti jäädä asumaan. Palvelukoti

Niittykukan arvoina ovat turvallisuus, kodinomaisuus, luotettavuus, välittäminen ja yksilöllisyys. Kuntouttava työote pyritään huomioimaan kaikissa toiminnoissa, jotta asiakkaan omat voimavarat säilyisivät. (Palvelukoti Niittykukka Ky 2013.)

4 IKÄIHMISTEN TOIMINTAKYKY

On tapana sanoa, ettei vanhuus tule yksin. Ikääntyminen aiheuttaa erilaisia toimintakyvyn rajoituksia. Fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja hengellisen toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttaa jokapäiväiseen elämään ja sen laatuun. Nämä neljä toimintakyvyn osa-aluetta muodostavat kokonaisuuden, jonka kaikki osat vaikuttavat toisiinsa. Jo yhdenkin osa-alueen muutos vaikuttaa aina myös muihin toimintakyvyn alueisiin. Ympäristö, keho ja mieli ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisiinsa. Vanhuksen toimintakykyyn vaikuttavat myös perinnölliset tekijät ja ympäristö. Toimintakyky muuttuu iän myötä, ja siihen vaikuttavat myös sairaudet ja vammat. Samanikäisillä vanhuksilla voi olla hyvin erilainen toimintakyky. Kun kaikki toimintakyvyn osa-alueet ovat tasapainossa keskenään, ne vaikuttavat suoraan vanhuksen pärjäämiseen arjessa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19.)

Aktiivista hoitoa ja kuntoutusta kehittämällä voidaan ikääntyneiden ihmisten terveyttä ja elämänlaatua parantaa. Kun iäkkäiden ihmisten kynnyksestä itsenäiseen elämään voidaan madaltaa, niin samalla toimintakyvyn heikkenemistä pyritään vähentämään. (Lyyra 2007, 24.) Laineen (2011, 57–58) opinnäytetyössä tulee esille viriketoiminnan merkitys osana kuntouttavaa vanhustyötä, sillä viriketoiminnan avulla toimintakyvyn heikkenemistä voidaan jopa hidastaa. Parhaimmillaan viriketoiminta voi tuoda esille vanhuksen piileviä voimavaroja ja vanhus voi saada merkitystä elämälleen jäsentämällä elettyä elämäänsä. Viriketoiminnan jakaminen arjen virikkeellisyyteen ja ohjattuun viriketoimintaan lisäävät muun muassa vanhuksen omatoimisuutta ja osallisuutta. Ohjatun viriketoiminnan tulisi olla säännöllistä ja hyvin suunniteltua toimintaa. (Laine 2011, 57–58.)

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa kykyä suoriutua jokapäiväisistä toiminnoista ja arkiaskareista. Fyysinen toimintakyky muodostuu yleiskestävyydestä, lihaskunnosta ja liikkeiden hallintakyvystä. Vanhuksen fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeitä ovat kyky nousta tuoilta ylös, tarvittava lihasvoima alaraajoissa, tasapaino ja kyky kävellä. Vanhuksen fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat myös ravitsemustila, kehon toiminta ja rakenne sekä psykososiaalinen toimintakyky. Keskeistä on myös se, millaisena vanhus pitää toimintakykyään. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22–23.)

Useat vanhuksille mieluisat ja välttämättömät toiminnot edellyttävät kykyä liikkua. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen altistaa vanhuksen kaatumisille. Kaatuminen voi johtaa fyysinen toimintakyvyn alentumiseen vammojen ja kiputilojen vuoksi. Liikkumisongelmien vuoksi iäkkäät ihmiset voivat alkaa välttämään fyysisiä toimintoja. Liikkumisen on todettu vähentävän muistioireita ja masentuneisuutta. (Karvinen, Pohjolainen & Sulander 2011, 14–15.)

Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueisiin kuuluvat kognitiiviset toiminnot, persoonallisuus, psyykkiset voimavarat ja mieliala. Nämä osa-alueet näkyvät minäkäsityksessä, itsearvostuksessa, päätöksenteossa ja ongelmanratkaisutaidoissa. Laaja-alaisesti psyykinen toimintakyky kuvaa sitä, missä määrin vanhus pystyy käyttämään psyykkisiä voimavaroja tavoitteidensa saavuttamiseen. Psyykkisen toimintakyvyn avulla vanhus saavuttaa elämänhallinnan ja selviytymisen tunteen. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24–25.) Psyykkisen toimintakyvyn alentuminen voi ilmetä muistihäiriöinä, uuden oppimisen vaikeutena sekä kykynä palauttaa mieleen aiemmin opittua (Aavaluoma & Kyrölä 2003, 9).

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa kykyä toimia elämässään toisten ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa ja yhteisöissä. Yhteisöt voivat olla lähipiiriä, paikallisia, kansallisia tai kansainvälisiä. Yhteisöissä vanhus toimii eri rooleissa, esimerkiksi kuuntelijana, toimijana ja kansaeläjänä. Sosiaalisesti toimintakykyinen vanhus kykenee ylläpitämään ihmissuhteita, ja hänellä on hyvät sosiaaliset taidot. Sosiaalinen toimintakyky vaikuttaa ja tukee muita toimintakyvyn osa-alueita ja on tärkeä osa kokonaisuutta. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeä voimavara joka parantaa vanhuksen hyvinvointia ja elämänlaatua. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24.)

Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011 -raportista käy ilmi, että sosiaalisessa toimintakyvyssä on tapahtunut sekä myönteisiä että kielteisiä muutoksia viimeisen yhdentoista vuoden aikana. Lähes jokaisella on lähipiirissään henkilö, joka on tukena ja auttaa tarvittaessa. Yli 75-vuotiailla esiintyy yksinäisyyttä ja vuorovaikutustaitoihin liittyviä ongelmia. (Koskinen, Sainio, Tiikkainen & Vaarama 2012, 140.)

Hengelliseen toimintakykyyn kuuluvat usko ja luottamus toisiin ihmisiin ja Jumalaan. Hengellisyys on osa ihmisyyttä, ja sitä kuvaa käsitys siitä, että on olemassa jotain pyhää, johon ihminen voi saada kosketuksen. Hengellisyyteen kuuluvat myös elämäntattamus, arvot, aatteet ja filosofiset pohdinnat. Suhde elämään ja kuolemaan kuuluvat hengelliseen toimintakykyyn. Hengellinen toimintakyky merkitsee vanhuksen sisäistä voimaa, joka antaa hänen elämälleen tarkoituksen, elämäntahdon, sisällön ja toivon. Hengellinen toimintakyky tarkoittaa joillekin uskonnollisuutta, vakaumusta ja maailmankuvan muodostamista. Toiset yhdistävät sen henkilökohtaiseen uskoon, mielenrauhaan ja itsensä hyväksymisen saavuttamiseen. Hengellisen toimintakyvyn eri osien tasapaino auttaa vanhusta kokemaan elämän mielekkäänä ja merkityksellisenä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25–26.)

Hengellinen hyvinvointi on yksi hyvinvoinnin ja toimintakyvyn osatekijä. On tärkeää tunnistaa ikäihmisten hengelliset tarpeet ja vahvistaa niitä, sillä hengellisyyttä kaipaavalle näiden asioiden huomioiminen lisää elämänlaatua. Kokemus siitä, että oma arvo maailma hyväksytään, lisää hyvinvointia. (Räsänen 2011, 77.)

5 AKTIVOIVA ARKI IKÄIHMISTEN TOIMINTAKYVYN TUKIJANA

Aktivoivan arjen malli edistää ja ylläpitää ikäihmisen toimintakykyä ja omatoimisuutta. Mallissa hyödynnetään arjen toimintoja sekä ikäihmisen elämänhistoriaa ja mielenkiinnonkohteita. Aktivoivan arjen malli on kehitetty Helsingin kaupungin vanhustenkeskuksessa ja se on huomioitu myös muualla Suomessa vanhustenhoitolaitoksissa. (Kan & Pohjola 2012, 57–58.)

Aktivoivan arjen suunnittelu alkaa tutustumalla ikäihmisen elämänhistoriaan. Keskustelujen ja havaintojen avulla selvitetään ikäihmisen mieltymyksiä, harrastuksia, voimavaroja ja hänen elämänsä tärkeitä asioita. Keskustelua voidaan käydä myös yhdessä ikäihmisen omaisten kanssa. Aktivoivan arjen mallissa hyödynnetään ikäihmiselle tehdyn RAI-arvioinnin tuloksia ja hänelle tehdään riski- ja voimavarakartoitus. Kartoituksessa huomioidaan hänen voimavarat ja toimintakyky sekä kuinka niitä voidaan ylläpitää ja kehittää. Kartoitus kokoaa ikäihmisen toimintakykyä uhkaavat tekijät ja etsii niihin positiivisen vastineen. Suunnitelmavaiheessa apuna voidaan käyttää eri alojen asiantuntijoita. Tiedot ikäihmisestä ja riski- ja voimavarakartoituksesta kirjataan ylös, jotta hoitotyö suunnitellaan asiakaslähtöisesti ja aktivoivan arjen toiminta tukee ikäihmistä. (Kan & Pohjola 2012, 58–59.)

Aktivoiva arki koostuu ikäihmisen harrastuksista tai muista hänelle tärkeistä toimista. Aktivoiva arki hyödyntää niitä arjen askareita, jotka tuottavat ikäihmisille hyvää mieltä sekä kannustavat omatoimisuuteen. (Finne-Soveri ym. 2008, 107–108.) Näitä voivat olla esimerkiksi erilaiset kodin askareet, käsityöt, ristikoiden täyttäminen, lukeminen tai liikkumista tukevat toiminnat, kuten porraskävely. Ikäihmisten palveluasumisen yksiköissä järjestettävät yhteiset tapahtumat, kuten tanssit, retket, leipominen, askartelu ja säännöllinen ulkoilu ovat osa aktivoivaa arkea. Yhdessä tekeminen luo sosiaalisia vuorovaikutussuhteita sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Kan & Pohjola 2012, 59.)

Helsingiläisen vanhustenkeskus Kustaankartanon osasto Vaahteran kokemukset aktivoivan arjen mallista ovat myönteisiä. Hoitajat ovat oppineet tuntemaan asukkaita paremmin, kun mielekkään tekemisen yhteydessä ikäihmiset ovat kertoneet elämäntarinaitaan. Arki on mielekästä ja levottomat asukkaat ovat rauhoittuneet saadessaan tehdä

heille merkityksellisiä asioita. Aktivoivan arjen toteutuminen vaatii hyvää suunnittelua, jotta sitä voidaan toteuttaa myös muuttuvissa henkilöstötilanteissa. (Finne-Soveri ym. 2008, 110–111.)

6 IKÄIHMISTEN VIRIKETOIMINTA

Kun ihminen vanhenee, tulee hän entistä riippuvaisemmaksi muista ihmisistä. Mahdollisuus osallistua erilaisiin toimintoihin ei ole enää itsestään selvää, ja elämä voi muuttua hyvin yksitoikkoiseksi ja sisällyksettömäksi. Ihminen tarvitsee ympärilleen muita ihmisiä ja toimintaa, olipa hän minkä ikäinen tahansa. Viriketoiminnan avulla vanhusten syrjäytymistä voidaan vähentää, ja lisätä tarpeellisuuden ja osallisuuden tunnetta. (Kan & Pohjola 2012, 78.) Itsensä toteuttamisen edellytyksenä on mahdollisuus saada tehdä jotain konkreettista ja valita toiminta itse. Arkiaskareet, erilaiset aktiviteetit sekä mahdollisuus elää aiemman elämäntyylin tapaan tuovat ikäihmisen elämään sisältöä ja mielekkyyttä. (Räsänen 2011, 69.)

Viriketoimintaan osallistuminen nähdään usein naisille sopivaksi. Tämä käy ilmi Ahokkaan (2013, 21–22) opinnäytetyössä, jossa todetaan miesten osallistumisen viriketoimintaan olleen vähäistä verrattuna osallistuviin naisiin. Miehet ovat osallistuneet viriketoimintaan vaikka sitä ei ole koettu aina mielekkääksi. Viriketoimintaan osallistuminen on auttanut ajan kulumisessa ja se on tuonut arkeen vaihtelua.

Sosiaalisella vireydellä ja aktiivisella elämänotteella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisten terveyteen ja elämänlaatuun. On kuitenkin muistettava, että ihmiset ovat erilaisia, ja liiallinen puuhakkuuden korostaminen voi luoda paineita vähemmän osallistuvalla ja sosiaalisesti aralle ihmiselle. Psykkisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta on merkittävää juuri se, että ihmisellä on valinnan mahdollisuuksia mielekkään toiminnan etsimisessä. Merkittävää on myös, että ihminen voi löytää korvaavia toimintoja, kun toimintakyky jollakin osa-alueella heikkenee. (Saarenheimo 2012, 26–27.)

Yhteiskunnan on ylläpidettävä toimia, jotka edesauttavat ikäihmisten toimintakykyistä ja tervettä vanhuutta. Tarvitaan monenlaisia palveluja, jotka tähtäävät ikäihmisten arvokkaaseen elämään, huomioiden esimerkiksi mielekäs tekeminen ja mahdollisuus elinikäiseen oppimiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. On huomioitava, että ikäihmiset eivät ole yksi yhtenäinen ja samalla tavalla toimiva ja ajatteleva ryhmä, vaan joukko erilaisia ja eri tavoin tuntevia ihmisiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 15; Kurki 2007, 54–55.)

Viriketoiminnan suunnittelussa on paljon erilaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia. Suunnittelijalta vaaditaan luovuutta ja kekseliäisyyttä. Toimintaa voidaan suunnitella niin, ettei se vaadi ylimääräisiä varoja ja resursseja. Ikäihmisten kuntoutuksessa näkökulmana voi olla aktivoiva arki. On tärkeää perehtyä ikäihmisen aiempaan historiaan, ja nähdä millaisista asioista hän saa merkitystä ja iloa arkeen. Koko hoitohenkilökunnan on sitouduttava huolehtimaan siitä, että ikäihmiset voivat kokea arjen mielekkäänä ja saada kokonaisvaltaista kuntoutusta. (Kan & Pohjola 2012, 58–61, 85.)

Ikäihmisten viriketoiminnassa ohjaajan tehtävänä on luoda osallistujille turvallinen ympäristö, joka syntyy positiivisen vuorovaikutuksen avulla. Ohjaustilanteissa rauhallisuus, lyhyet ja selkeät ohjeet sekä mallintaminen helpottavat ikäihmisten keskittymistä ja osallistumista. Ohjaamisessa voidaan myös hyödyntää ilmeitä ja eleitä. Viriketoimintatuokiot tapahtuvat usein ryhmässä ja tapahtumien selkeyttämiseksi on hyvä käyttää ryhmätilanteiden kaavaa. Aloitus, itse toiminta ja lopetus rytmittävät viriketoimintatuokioita ja osallistujat voivat suunnata keskittymisensä oikeaan hetkeen. (Absetz 2011, 98–100; Eloniemi-Sulkava 2011; Forder 2014, 111, 116.)

Hocksellin ja Ryönänkosken (2013, 34) opinnäytetyössä käy ilmi, että viriketoiminnan toteutumisen esteenä voivat olla henkilökunnan ajanpuute, ajankäyttö ja työn organisointi. Hyvä esimies tukee ja kannustaa henkilökuntaa viriketoiminnan toteuttamisessa. Viriketoiminnan jatkuva seuraaminen ja arviointi auttavat näkemään toiminnan sopivuuden ja vaikuttavuuden asiakkaan näkökulmasta.

7 SEURAKUNTA YHTEISÖLLISYYDEN EDISTÄJÄNÄ

Yhteiskunnallisessa keskustelussa on viime aikoina nostettu esille ikäihmisten hyvinvointia uhkaavina tekijöinä masennus, alakulo ja yksinäisyys. Yksinäisyyden kokemus ja yksinolo eivät ole sama asia, sillä sosiaalisten kontaktien laatu nousee määrää tärkeämmäksi tekijäksi. On todettu, että yksinäisyyden kokemus on yhteydessä esimerkiksi heikentyneeseen toimintakykyyn. Yksinäisyyden ja turvattomuuden tunnetta lisäävät heikko terveys, vähäinen mahdollisuus ulkoiluun ja ystävien tai omaisten puuttuminen. Yhteiset kokemukset ja sosiaalinen vuorovaikutus ehkäisevät yksinäisyyttä, lisäävät turvallisuuden tunnetta ja antavat kokemuksen yhteisöllisyydestä. Ikäihmisten elämänlaadun vahvistamiseen tarvitaan yhteistyötä kunnan, yksityisen ja kolmannen sektorin sekä seurakunnan kanssa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Kirkon vanhustyön strategia 2015, 8–10.)

Puolangan seurakunnan toimintasuunnitelma vuodelle 2012–2014 nostaa diakoniatyön yhdeksi tavoitteeksi syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisemisen tarjoamalla seurakuntalaisille mahdollisuuden yhdessäoloon ja yhdessä tekemiseen. Diakoniatyön tarkoituksena on esimerkiksi yksilöiden ja perheiden hädän lieventäminen ja seurakuntayhteyden saattaminen. (Puolangan seurakunta 2010.)

Kirkossa erityisesti diakoniatyön tulisi huomioida ikääntyneet ihmiset ja huolehtia, että työmuodot tukisivat heidän perusturvallisuuden paranemista. Kristinuskon sanoma yhdistettynä käytännön diakoniatyöhön voi lisätä henkistä hyvinvointia, ja ehkäistä pelkoa ja turvattomuuden tunnetta. Seurakuntien vanhustyön tavoitteena on löytää myös ne ikäihmiset, jotka eivät eri syistä itse hakeudu seurakunnan järjestämän toiminnan pariin. Nämä ihmiset voivat erityisesti tarvita kuuntelijaa ja rinnallakulkijaa. Kirkko on tuonut esille, että on tärkeää ikäihmisten hoiva- ja palvelusuunnitelman yhteydessä laaditussa turvaverkkokartoituksessa huomioida myös seurakuntien diakoniatyöntekijät, jotka voivat olla merkittävässä roolissa ikäihmisen elämässä. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Kirkon vanhustyön strategia 2015, 16–19.)

Sosiaali- ja terveysministeriön ja Suomen kuntaliiton vanhuspalvelulain toimeenpanon ja tulkinnan tueksi laatimasta muistiosta käy ilmi, että ihmisen hyvinvointia edistää

mahdollisuus osallistua oman vakaumuksensa mukaiseen hengelliseen toimintaan (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö & Suomen kuntaliitto 2013, 17). On huomioitava, että esimerkiksi muistisairaus ei vähennä uskonnon merkitystä ihmisen elämässä. Tuttu virsi, rukous tai Raamatun kohta voivat tukea muistisairaana hengellisyyttä. Mahdollisuus toteuttaa omaa vakaumusta lisää turvallisuudentunnetta. (Piri ym. 2012.)

8 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa aktivoivan arjen malliin perustuen viriketoimintaopas Palvelukoti Niittykukkaan. Opas toimii palvelukodin henkilökunnan tukena heidän suunnitelmassa viriketoimintaa ikäihmisille. Viriketoimintaoppaassa huomioidaan kainuulaisuus, koska palvelukodissa on käytössä kainuulainen ruokaperinne. Kainuulaisuus tuodaan esille hyödyntämällä paikallisten kirjailijoiden ja runoilijoiden tuotantoa sekä erilaisia luontokuvia.

Viriketoiminta on osa laadukasta ja hyvää vanhustyötä. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa henkilökunnalle tukea viriketoimintatuokioiden toteuttamiseen, jotta siitä tulisi osa jokapäiväistä toimintaa. Viriketoiminta suunnitellaan siten, että sitä on helppo järjestää ja toteuttaa. Hyvin suunniteltu viriketoiminta on sujuvaa ja se nähdään osana Palvelukoti Niittykukan palvelukokonaisuutta.

Yhdessä tekeminen ja osallistuminen arjen askareisiin sekä erilaisiin toimintatuokioihin lisää ikäihmisten yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Monipuolisen viriketoiminnan tavoitteena on rikastuttaa palvelukodin asukkaiden arkea ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti heidän elämänlaatuun. Arjen askareisiin osallistuminen tuo asumiseen kodinomaisuutta ja lisää viihtyvyyttä.

Viriketoimintaoppaassa huomioidaan ikäihmisten erilaiset tarpeet. Oppaaseen kootaan erilaisia toimintoja, joissa huomioidaan palvelukodin asukkaiden arvomaailmat ja mielenkiinnonkohteet sekä mahdolliset toimintakyvyn rajoitteet. Viriketoimintaoppaan toiminnot jaotellaan arjen askareisiin, kädentaitoihin, liikuntaan, musiikkiin ja muisteluun. Näihin sisällytetään myös ikäihmisten mahdollisuus hengellisen elämän harjoittamiseen.

9 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi alkaa aiheen ideoinnilla eli aiheanalyysillä. Opinnäytteeseen etsitään kiinnostava aihe ja työlle toimeksiantaja. Opinnäytetyön idean työstäminen jatkuu toimintasuunnitelmassa, jossa valittuun aiheeseen tutustutaan tarkemmin. Toimintasuunnitelmassa tuodaan esille toteutettava tuote ja sen toteuttamistapa sekä työn tavoitteet. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy tuote, esimerkiksi ohjeistus tai tapahtuma, joka on tarkoitettu jollekin kohderyhmälle. Kohderyhmä tulee määrittellä ja rajata aiheanalyysi- ja toimintasuunnitelmavaiheessa, jotta tuotteen sisältö ja toteutus vastaavat käyttäjän tarpeita. Kohderyhmän määrittelemisen auttaa myös opinnäytetyöntekijää rajaamaan työtään. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23, 26–27, 38, 40.)

Toiminnallisen opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu aiheeseen liittyvistä alan tutkimuksista ja teorioista. Opinnäytetyöntekijä tutustuu teorioihin ja käsitteisiin ja niiden avulla perustelee valintojaan ja näkemyksiään. Opinnäytetyö muodostuu valitun tietoperustan ympärille ja se heijastuu läpi koko työn. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 42.)

Tuotteen luonnosteluvaiheessa on tärkeää käydä vuoropuhelua niiden ammattilaisten kanssa, joilla on kokemusta suunnitteella olevasta tuotteesta. Ammattikirjallisuuden avulla tuotteen tekemiseen tutustuminen auttaa tekijää hahmottamaan, millaisten vaiheiden kautta ja millaisten työmenetelmien avulla tuote syntyy. Näiden näkökulmien huomioiminen auttaa myös tunnistamaan tuotteen laatuun vaikuttavat tekijät. Onnistunut tuote syntyy yhdistämällä sosiaali- ja terveysalan tieto, teknologinen tieto ja taide. Oleellisina on, että tuotteen valmistuksessa näkökulmana säilyy asiakkaiden hyvinvointiin liittyvä ulottuvuus. (Jämsä & Manninen 2000, 50, 104.)

Palveluyksiköissä asiakkaat ovat työyhteisön toimivuuden keskeisin mittari. Työyhteisöjen kehittämistoimiakin tulisi arvioida siitä näkökulmasta parantavatko ne asiakkaiden hyvinvointia. Asiakaslähtöisyys tarkoittaa kykyä huomioida asiakkaan tarpeet, sekä toteuttaa ja suunnitella toimintaa niin, että se vastaa tarpeisiin. Palvelujen kehittäminen on usein moniammatillista yhteistyötä. Se edellyttää onnistuakseen eri toimijoilta vahvaa ammattitaitoa ja keskinäistä vuoropuhelua. Yhteistyössä jokainen toimija on riippu-

vainen toisistaan unohtamatta kuitenkaan vastuuta omasta toiminnastaan. Moniammatilliseen yhteistyöhön osallistuminen edellyttääkin ammattietiikasta nousevaa vastuuta ja itsenäisyyttä. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 36–38.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tulos on jokin tuote, esimerkiksi opas. Opas tulee suunnitella siten, että sen muoto, materiaali, ulkoasu ja kirjoitustyyli palvelevat toimeksiantajaa ja kohderyhmää. Tuotetta suunniteltaessa on hyvä huomioida tuotteesta aiheutuvat kustannukset ja niiden maksaja. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu raportti ja toteutettu tuote. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa tuodaan esille ne keinot, joita konkreettisen tuotoksen saavuttamiseksi on käytetty. Valmiissa toiminnallisen opinnäytetyön raportissa kuvataan mitä on tehty, miksi on tehty ja miten on tehty. Se on kuvaus työprosessista sekä tuloksista ja johtopäätöksistä, joita tuotteen valmistamisessa on havaittu. (Vilka & Airaksinen 2003, 51–53, 65.)

10 IKIVIREÄT – IDEOITA IKÄIHMISTEN VIRIKETOIMINTAAN

10.1 Viriketoimintaoppaan suunnittelu

Viriketoimintaoppaan suunnittelu aloitettiin syksyllä 2013 tutustumalla Palvelukoti Niittykukan toiminta-ajatuksen ja haastatteleamalla palvelukodin johtajaa. Näissä tuli esille, että asukkaille järjestetään viriketoimintaa tarpeen mukaan, mutta toiminta ei ole säännöllistä. Palvelukoti Niittykukassa viriketoiminnan tarkoituksena on asiakkaiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpito ja vireyden säilyttäminen (Palvelukoti Niittykukka Ky 2013; Johtaja, henkilökohtainen tiedonanto 12.9.2013.)

Palvelukodin henkilökunnan toiveena oli saada käyttöönsä viriketoimintaopas, josta he saavat ideoita ja työkaluja monipuolisen ja innostavan viriketoiminnan järjestämiseen. Viriketoimintaoppaassa pyydettiin huomioimaan viriketoiminnan järjestämisen helppous, sen liittäminen arjen askareisiin sekä kotiseutulähtöisyys. Palvelukoti Niittykukka halusi, että valmis opas on kestävä ja visuaalisesti selkeä, jotta ikäihmiset voivat sitä myös katsella. (Johtaja, henkilökohtainen tiedonanto 12.9.2013.)

Palvelukoti Niittykukan toiveiden perusteella ja perehtymällä monipuolisesti viriketoimintaa sekä ikäihmisten ohjaamista käsittelevään materiaaliin valmistettiin ensin viriketoimintaoppaan kokeiluversio helmikuussa 2014. Tähän koottiin arjen askareisiin, käytäntöihin, liikuntaan, muisteluun, musiikkiin ja hengellisyyteen liittyviä toimintoja. Oppaan lisäksi valmistettiin erilaisia kysymys- ja valokuvakortteja sekä pussukka, jotka tukevat ja monipuolistavat viriketoimintaa. Viriketoimintaopas liitteineen oli mahdollista toteuttaa tässä laajuudessa, koska työskentelyprosessiin osallistui kolme tekijää.

Viriketoimintaoppaan kokeiluversiosta saadun palautteen perusteella opasta ja kortteja muokattiin Palvelukoti Niittykukan tarpeisiin sopivaksi. Toukokuussa 2014 Palvelukoti Niittykukka sai käyttöönsä Ikivireät – ideoita ikäihmisten viriketoimintaan -oppaan (Liite 1).

Ikivireät – ideoita ikäihmisten viriketoimintaan -oppaassa haluttiin sisällön lisäksi panna myös sen visuaaliseen ilmeeseen. Opas tehtiin kovakantiseksi kirjaksi, jonka

tekstiosuuksia elävöittää aiheeseen sopivat valokuvat. Viriketoimintaoppaan liitteeksi valmistetut kysymyskortit jaoteltiin aihepiireittäin värien mukaan, jotta ohjaajien on ne helppo löytää. Kysymyskortteihin valittiin iso ja selkeä fontti, jotta ikäihmiset voivat itse niitä lukea. Valokuvakortit ja kysymyskortit laminoitiin, jotta ne kestävät käytössä mahdollisimman pitkään.

10.2 Viriketoimintaoppaan sisältö

Arjen askareet koostuvat ikäihmiselle tärkeistä toimista, kuten kotiaskareista, harrastuksista tai muusta mielekkästä tekemisestä. Näihin toimintoihin palvelukodin asukkaan tulee voida osallistua omien voimavarojensa mukaan. Arjen askareet ylläpitävät ikäihmisen omatoimisuutta ja hän kokee itsensä tärkeäksi sekä hyödylliseksi. (Finne-Soveri ym. 2008, 107–108.) Viriketoimintaoppaaseen koottiin arjen askareita, jotka lisäävät palvelukodin kodinomaisuutta. Pienet, jokapäiväiset asiat, kuten postin hakeminen, kukkien kastelu, pyykkien viikko ja leivontaan sekä perunoiden kuorimiseen osallistuminen ovat tuttuja asioita, joita palvelukodissa asuessaan voi tehdä. Palvelukoti Niittykukan pihapiirissä on marjapensaita, joten syyskesällä ikäihmiset voivat osallistua marjojen poimintaan ja puhdistukseen. Tällä tavoin on pyritty huomioimaan palvelukodin ympäristön tarjoamat mahdollisuudet.

Juhlapäivien viettäminen tuo vaihtelua palvelukodin arkeen. Asukkaiden merkkipäivien juhlistaminen sekä vapun, äitien- ja isänpäivän, juhannuksen ja itsenäisyyspäivän huomioiminen on osa suomalaista kulttuuri- ja juhlaperinnettä. Viriketoimintaoppaassa tuodaan esille mahdollisuus järjestää Avoimet ovet – tapahtuma, johon voidaan kutsua ikäihmisten omaisia ja läheisiä sekä kyläläisiä. Yhdessä tekeminen ja toimiminen rikastuttavat ikäihmisten, työntekijöiden ja lähiyhteisön elämää.

Kädentaidot osioon valittiin helposti toteutettavia ja monipuolisia toimintoja, jotta jokaiselle palvelukodin asukkaalle löytyisi mielekästä tekemistä. Heinänen (2007, 101, 105–106) tuo esille artikkelissaan, että käsityötaidot menevät harjaantumisen kautta lihasmuistiin, eli niistä tulee automaattista toimintaa. Perinteisesti käsityöillä on ollut käytännöllinen ja elinkeinollinen tarkoitus. Suomalaisen koulukäsityön opetuksen tarkoituksena oli ensisijaisesti harjoittaa silmän ja käden yhteistyötä, sekä kehittää yleistä

kauneudentajua. Hiljainen tieto on ominaista käsityötä paljon tekevillä. (Heinänen, 2007, 101, 105–106.) Ihmisillä on omat tavat kokea elämyksiä ja näin käsitöistä voi tulla elämäntapa (Karppinen 2005, 48).

Viriketoimintaoppaan kädentaito-osioon valittiin yhdeksi toimintamuodoksi kutominen. Ikäihmiset, jotka ovat elämänsä aikana tehneet paljon käsitöitä, voivat toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta kyetä kutomaan, koska toiminta on heillä lihasmuistissa. Toimintamuodon valinnalla haluttiin vaikuttaa siihen, että kutomisen tuloksena syntyneiden tuotosten myötä ikäihminen voi myös kokea olevansa tarpeellinen, vaikka iän tuomien muutosten myötä hänen toimintakykynsä olisikin laskenut.

Luonnonmateriaalien käyttö eri vuodenaikoina on otettu huomioon viriketoimintaoppaan toimintoja suunniteltaessa. Osa toiminnoista vaatii suunnittelua ja etukäteisvalmistelua henkilökunnalta. Kädentaidot osioon on muun muassa valittu saunavastan teko, erilaisten koristeiden valmistaminen ja maalaaminen. Kädentaitoja voi toteuttaa joko yksin tai ryhmässä. Esimerkiksi saunavastan tekemiseen voi osallistua monta eri henkilöä aina oksien hakemisesta sitomiseen.

Vanhuksella käsityö voi olla hyvä keino sopeutumisessa uuteen kulttuuriseen elinympäristöön. Käsityöllä on merkitystä myös erilaisissa elämänvaiheissa ja rooleissa. Käsitöiden avulla voidaan myös nousta vaikeasta elämäntilanteesta ja luoda tulevaisuudensuunnitelmia. Geriatriksen näkökulman mukaan vanhuksen käsityömuistelu voi aktivoida merkityksellisyyden tunteen tuovia muistoja ja avata reitin muistoihin taideterapiaa muistuttavalla tavalla. Esimerkiksi huovutustekniikka antaa käsityölle taideterapian luonteen sensorisen, psyykkisen ja sosiaalisen moniulotteisuuden myötä. (Pöllänen 2008, 91, 98.)

Palvelukodin henkilökunnalla on aikaisempaa kokemusta huovuttamisesta ikäihmisten kanssa. Henkilökunta halusi oppaaseen ohjeet huovutetusta saippuasta. Tätä varten valmistettiin yksi huovutettu saippua, jonka avulla viriketoimintaoppaaseen kirjoitettiin ohjeet huovuttamisesta. Työvaiheista laitettiin myös valokuvat ohjeiden selkeyttämiseksi.

Huovutettu saippua on käytössä miellyttävän tuntuinen ja se pysyy kauniina loppuun asti. Valmiissa tuotoksessa yhdistyvät saippua ja pesukinnas. Tällä tavoin voidaan ajatella myös luontoa ja kustannuksia. Huovutetun saippuan tuoksun voi itse valita. Esimerkiksi tervantuoksuisen saippua voi johdattaa muistipolulla mukaviin muistoihin ja tehdä pesutilanteesta rauhoittavan ja entistäkin miellyttävämmän.

Liikunta edistää terveyttä ja vähäisenkin liikunnan harjoittaminen tuo terveydellistä etua. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta sillä voidaan ennaltaehkäistä vanhenemisesta johtuvien fyysisten muutosten tasoa ja seurauksia. Ikäihmisille suositellaan monipuolista liikuntaa, joka huomioi kehon eri osa-alueet. Arkiliikunta on yksi tapa saada liikunta osaksi jokapäiväistä elämää. Lihasvoimaa ja luustoa tukevia harjoitteita ovat esimerkiksi voimistelu, lihasvoimaharjoitteet, pallopelit ja tanssi. Tasapainon ylläpitämiseksi on hyvä tehdä käännöksiä sekä kävelyä eri suuntiin. Tasapainoharjoitteiden on todettu ehkäisevän ikäihmisten kaatuilua. Kestävyysliikunta, kuten kävely, parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä. Erilaiset venyttelyt edistävät ikäihmisten notkeutta ja liikkuvuutta, ja niitä tulisikin tehdä päivittäin. (Hirvensalo & Leinonen 2007, 237; U.S. Department of Health and Human Services 2008, 30; Vuori 2011, 89, 99.)

Viriketoimintaoppaaseen valittiin monipuolista liikunnallista tekemistä niin yksilöille kuin ryhmille. Arjen toiminnot, kuten pukeutuminen, kävely tai ulkoilu tukevat palvelukodin asukkaiden fyysistä toimintakykyä. Näiden lisäksi kuitenkin tarvitaan erilaisia jumppa- ja voimistelutuokioita. Oppaaseen koottiin sormi-, huivi- ja mielikuvajumpan ohjeet. Vaikka nämä ovat ohjaajavetoisia, niin jumppien tarinat sekä osa liikkeistä voidaan toteuttaa vuorovaikutuksessa palvelukodin asukkaiden kanssa. Viriketoimintaoppaan liitteenä on venyttelykortteja (Liite 2), joiden venyttelyliikkeitä palvelukodin asukkaat voivat kokoontua tekemään yhdessä.

Pelit ja leikit ovat osa liikunnallista toimintaa, ja ne tukevat myös palvelukodin asukkaiden yhteisöllisyyttä. Oppaaseen etsittiin vaihtoehtoisia ideoita muun muassa keilauksen, tarkkuusheiton tai ilmapallonpomputtelun järjestämiseen. Ulkopelit, kuten petankki ja mölkky ovat mukavaa ajanvietettä kesäpäivinä.

Ikäihmisten terveydelliset rajoitukset voivat johtaa varovaisuuteen liikuntaa kohtaan. Vaaratekijät tulee tunnistaa ja on tärkeää löytää vaihtoehtoisia liikuntamuotoja, jotta

fyysinen aktiivisuus pysyy yllä. Ikäihmisiä tulee kannustaa liikkumaan ja heille tulee kertoa liikunnan positiivisista vaikutuksista. (Hirvensalo & Leinonen 2007, 237.) Viriketoimintaoppaan liikuntaosiot suunniteltiin niin, että ikäihminen voi tehdä annetut jumppaliikkeet joko istuen tai seisten. Jokaisen osion kohdalla on kerrottu, että ikäihminen osallistuu oman vointinsa mukaan ja erilaiset rajoitteet huomioidaan, mutta kaikkia kannustetaan osallistumaan.

Muistelu on yksi suosituimmista toimintamuodoista vanhustyössä. Vaikka ihmisellä on muistihäiriö, on hänellä kuitenkin jäljellä muistoja eletystä elämästä. Saman sukupolven ihmisillä voi olla samanlaisia muistoja historiasta, ja näiden asioiden läpi käyminen on yhdistävä tekijä. (Hohenthal-Antin 2009, 24.) Muistelutyö on ammatillinen työmenetelmä, ja sen avulla voidaan vahvistaa itsetuntoa ja auttaa jäsentämään elettyä elämää. Kun muistelutyössä käytetään luovia ryhmämenetelmiä, synnyttää se yhdessä tekemisen ilon ja vahvistaa me-henkeä. Yhdessä tuotettu musiikki, laulu tai tanssi vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luo vuorovaikutusta ihmisten välille. Luovien menetelmien avulla voidaan siis ehkäistä yksinäisyyden tunnetta ja syrjäytymistä. (Blomqvist 2007, 27; Hohenthal-Antin 2009, 23–25.)

Viriketoimintaoppaan muisteluosioon valittiin erilaisia ryhmätoimintoja. Tarkoituksena on, että yhdessä tekemällä ja asioita jakamalla ikäihmiset voimaantuvat ja heidän keskinäinen vuorovaikutus vahvistuu. Viriketoimintaoppaan muisteluvisan tarkoituksena on, että liitteenä olevien muisteluvisakorttien (Liite 2) avulla ikäihmiset voivat yhdessä muistella esimerkiksi lapsuuteen tai nuoruuteen liittyviä asioita kuten koulumuistoja, perheen tapoja ja juhlaperinteitä. Muisteluvisakorttien tarkoituksena on myös antaa henkilökunnalle työkaluja keskustelutuokioiden virittämiseen.

Viriketoimintaoppaassa liitteenä olevien muistelukuvien (Liite 3) tarkoituksena on johdattaa ikäihmiset kuvien avulla muistojen poluille. Kuvien valintaan kiinnitettiin erityistä huomiota, ja kortteihin valittiin selkeitä kuvia ikäihmisille tutuista ympäristöistä ja asioista. Muistelukuvamenetelmällä haluttiin antaa muistisairaalle mahdollisuus jakaa kokemuksia muiden kanssa, sillä kuvat helpottavat muistojen jäsentämistä.

Muistisairas hyötyy runojen tai lyhyiden tekstipätkien lukemisesta, sillä ne eivät vaadi pitkän juonen muistamista. Runojen ja tekstien valinnalla on suuri merkitys. Tuttu teksti

voi tuoda mieleen muistoja lapsuudesta. Kun tekstin tukena on kuva, on sisältö helpompi hahmottaa. (Mönkäre 2014, 127, A.)

Muisteluosioon valittiin kirjallisuus- ja runoaiheisia tuokioita. Oppaassa liitteenä oleviin runokuvakortteihin (Liite 3) etsittiin tekstejä kainuulaisten kirjailijoiden, Eino Leinon, Ilmari Kiannon ja Veikko Huovisen tuotannosta, ja kuvissa ja teksteissä esiintyy kainuulainen miljöö; metsät, vaaramaisemat ja järvet. Teksteissä näkyy myös kainuulaisiin ihmisiin liitettyjä luonteenpiirteitä kuten vaatimattomuus ja luontoystävällisyys. Tällä tavoin haluttiin tuoda esille kotiseudun ja tutun ympäristön merkitys ikäihmisen elämässä. Kotiseudun erityispiirteiden korostamisella haluttiin vaikuttaa siihen, että ikäihminen voi palvelukotiin muuttamisen jälkeenkin kokea edelleen kuuluvansa johonkin, ja olla osa yhteisöä.

Viriketoimintaoppaaseen valittiin eräiksi toimintamuodoksi perinnepäivät ja valokuva-näyttely. Niiden ideana on, että ikäihminen saa vanhoja esineitä ja kuvia apuna käyttäen jakaa tietoa omasta elämästään muille ja olla asiantuntijan asemassa. Hohenthal-Antin (2009, 103) ja Mönkäre (2014, 71–72, A) tuovat esille, että muistelutyössä ikäihmiset siirtävät omaa elämäkokemustaan uusille sukupolville. Sen keskeisimpiä tavoitteita on siltojen rakentaminen menneen ja nykyisyyden välille. Kokemuksien jakamisessa on myös voimavaralähtöinen näkökulma, sillä omaa elämänhistoriaa muistellessaan ikäihmisen rooli asiantuntijana korostuu. (Hohenthal-Antin 2009, 103; Mönkäre 2014, 71–72, A.) Muistelutyö voi olla myös psyykkisen eheytyksen väline. Muistelun avulla eletty elämä voi saada uusia merkityksiä, ja vaikeatkin elämäntilanteet näyttäytyä selkeämpänä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 188.)

Musiikki koskettaa tunteita, se on tunteiden tulkki ja mielikuvien kieli. Ihminen voi löytää omaa tunnetilaa vastaavia elementtejä musiikista. Jokin sisäinen asia, ristiriita tai tunnetila saa musiikin avulla ulkoisen muodon, jota on helppo ymmärtää ja käsitellä. Musiikki voi nostaa mielen maailman tietoisuuteen, ikään kuin katsoisi elokuvaa tai kulkisi itse siellä. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 55–56.) Musiikkia kuunnellessa aivot aktivoituvat laajasti ja vielä laajemmin aktivointia tapahtuu itse laulettaessa tai soitettaessa (Mönkäre 2014, 124, B).

Viriketoimintaoppaan musiikkiosiossa huomioitiin osallistujien erilainen musiikkimaku. Musiikkia voidaan laulaa, kuunnella tai soittaa itse. Yhteislaulutilaisuudet eri teemoilla piristävät palvelukodin arkea. Musiikkituokiot on helppo toteuttaa myös ilman etukäteisvalmisteluja. Viriketoimintaoppaan musiikkiosioon haluttiin valita sellaisia toimintamuotoja jotka lisäävät palvelukodin asukkaiden yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

Musiikilla on fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia ihmiseen, laulu ja soitto liikuttavat (Kontu-Korhonen 2013, 60). Musiikkiin liittyvät kognitiiviset kyvyt voivat säilyä kielellisiä toimintoja ja muistitoimintoja pidempään (Mönkäre 2014, 124, B). Näin ollen tuttu laulu yhdessä laulettuna voi aktivoida muistisairaana ikäihmisen laulamaan mukana ja saamaan yhteyden toiseen ihmiseen (Taipale 1999, 339). Viriketoimintaoppaan musiikkiosioon valittiin laulupeli, jossa voi hyödyntää oppaan liitteenä olevia muistelukuvia (Liite 3). Kuvien avulla muistisairaalle voi avautua reitti muistoihin ja tutut laulut palautuvat mieleen. Oppaan yhtenä toimintamuotona on kesällä pidettävät lavatanssin palvelukodin ulkoterassilla. Näin yhdistyvät luontevasti musiikki, liikunta ja muistelu.

Vanhusten aktiviteetin ylläpitämiseen musiikki on hyvä keino. Vanhukselle merkityksellisten muistojen palauttaminen ja niiden avulla eletyn elämän havaitseminen musiikin avulla on tärkeää. Eri teemojen käyttäminen lauluja valitessa voi johtaa muisteluihin ja keskusteluihin. Monille vanhuksille tuttu virsi tai hengellinen laulu voi tuoda turvallisuuden tunteen, he rauhoittuvat ja rentoutuvat lauluja kuunnellessaan. Klassinen musiikki toimii hyvin erilaisten mielikuvien herättäjänä ja keskustelun virittäjänä. Musiikin valinnassa pitää muistaa yksilöllisyys. Omia valintoja ja yksilöllisyyttä kunnioittava ilmapiiri antaa mahdollisuuden esimerkiksi toivelaulujen toivomiselle. (Ahonen 2000, 286–288.)

Musiikin monipuolisuus tulee esille viriketoimintaoppaan musiikkikorteissa (Liite 2), joihin on valittu kysymyksiä eri lauluista. Musiikkikortit on jaoteltu teemoittain koulu- lauluihin, hengellisiin lauluihin, joululauluihin ja iskelmiin. Musiikkikortteihin valitut laulut ovat tuttuja lauluja useille ikäihmisille. Nämä laulut herättävät muistoja ja laulujen sanat voivat palautua mieleen. Tutun laulun kuunteleminen tai itse laulaminen voi avata keskusteluyhteyden toisen ikäihmisen kanssa, ja lisätä näin yhteisöllisyyttä.

Hengellisten tarpeiden huomioiminen ikäihmisten elämässä on tärkeä asia, sillä ikääntyminen nähdään elämänvaiheena, jolloin ihminen erityisesti etsii merkitystä elämälleen ja pyrkii hahmottamaan eletyn elämän kokonaisuutena. Vanhusten sielunhoidossa keskeisinä näkökulmina on koettujen menetysten käsitteleminen, keskenjääneiden tehtävien läpikäyminen ja tämänhetkisen elämänvaiheen ratkaisujen tukeminen. Esimerkiksi muistelun avulla ikäihmiset voivat yhdessä tarkastella mennyttä elämää ja löytää sille merkitystä. Keskustelu ja hengellinen hoitaminen, sekä sosiaalinen kanssakäyminen luovat turvallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Vanhustyön lähtökohtana tulisi olla uskon ja toivon näköalan luominen. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Kirkon vanhustyön strategia 2015, 17.)

Viriketoimintaoppaassa huomioidaan ikäihmisten hengelliset tarpeet. Muisteluosion yksi toimintamuoto on raamatuntekstikortit (Liite 2). Raamatuntekstikortteihin valittiin lohduttavia ja tuttuja säkeitä Raamatusta, kuten psalmeja, evankeliumitekstejä ja sananlaskuja, joita ikäihmiset voivat lukea yksin tai yhdessä. Raamatuntekstikorteilla haluttiin antaa ikäihmisille mahdollisuus harjoittaa hengellistä elämää.

Viriketoimintaoppaan musiikkiosion musiikkikorteissa on hengellisiä lauluja. Hengelliset laulut ja virret toimivat myös hartaushetken korvikkeena, sillä usein niiden sanoma rauhoittaa ja puhuttelee. Viriketoimintaoppaan hengellisten laulut ja raamatuntekstikortit antavat henkilökunnalle mahdollisuuden huomioida ikäihmisten hengellisyys. Korttien avulla työntekijät saavat konkreettisia välineitä hengellisten tuokioiden järjestämiseen.

Viriketoimintaoppaassa tuotiin esille, että ikäihmisten hengellisyys voidaan huomioida osana palvelukodin arkielämää. Esimerkiksi ikäihmiset voivat kuunnella jumalanpalveluksia radion tai virtuaalikirkon kautta. Kirkolliset juhlapäivät, kuten joulu ja pääsiäinen ovat osa vuoden kiertokulkua. Seurakunnan kanssa yhteistyössä järjestettävät hartaudet ja viikkomessut voidaan yhdistää juhlapäivien yhteyteen, mutta niitä voidaan järjestää myös muina aikoina. Hartaushetkien jälkeen palvelukodin asukkailla voi olla mahdollisuus keskustella seurakunnan työntekijöiden kanssa.

10.3 Pussukka osana viriketoimintaopasta

Viriketoimintaoppaaseen kuuluvia kortteja varten suunniteltiin ja ommeltiin kankainen pussukka (Liite 1), jonka tarkoituksena oli aluksi toimia korttien säilytyspaikkana. Tämän lisäksi huomattiin, että pussukkaa voidaan käyttää myös viriketoimintatuokioissa. Viriketoimintatuokioiden osallistujat voivat nostaa vuorottelen kortteja pussukasta ja tehdä annettuja tehtäviä tai vastata annettuihin kysymyksiin.

Liikuntaosioon kuuluvissa venyttelykorteissa on erilaisia jumppaliikkeitä, joita tuokioon osallistujat tekevät annetun ohjeen mukaan. Musiikkituokioissa pussukasta löytyy eri aihepiireihin kuuluvia musiikkivisakortteja, joissa kerrotaan laulun alku. Osallistujien tehtävänä on jatkaa laulua tai arvata, mistä laulusta on kysymys. Muistelutuokioissa pussukkaan voidaan laittaa runokuvakortteja, muisteluvisakortteja tai raamatunteksti-kortteja. Korttien tehtävänä on toimia yhteisen keskustelun ja muistelun virittäjinä. Eri-laisten korttien lisäksi pussukkaa voidaan käyttää tunnustelupussina. Tällöin pussukkaan laitetaan jokin esine, jota tunnustelemalla yritetään arvata, mitä pussukkaan on kätketty.

Pussukka aktivoi ikäihmisiä osallistumaan viriketoimintatuokioihin. Jokainen voi vuorollaan nostaa pussukasta kortin ja lukea annetun tehtävän tai katsella kuvia. Mikäli ikäihminen ei kykene lukemaan tai näyttämään esimerkiksi annettua jumppaliikettä, voi viriketoimintatuokion ohjaaja tehdä sen. Pussukan esiin nostaminen voi toimia ikäihmiselle merkinä viriketoimintatuokion alkamisesta.

11 PALVELUKOTI NIITTYKUKAN PALAUTE VIRIKETOIMINTAOPPAASTA

Palvelukoti Niittykukan henkilökunta on ollut alusta alkaen mukana opinnäytetyön suunnittelussa. Yhteistyö on ollut toimivaa ja palautteen saaminen sekä antaminen luonnollista. Palvelukoti Niittykukkaan tehtiin kokeiluversio viriketoimintaoppaasta. Kokeiluversion mukana oli kirjallinen palautelomake (Liite 4). Palvelukoti Niittykukan antama palaute kokeiluversiosta oli koko prosessia ajatellen tärkeä. Saadusta kirjallisesta ja myös suullisesta palautteesta alkoi varsinainen viriketoimintaoppaan työstäminen.

Viriketoimintaoppaan kokeiluversiossa oli eri teemoihin jaettuja kortteja. Musiikkikortit osoittautuivat käytännössä liian vaikeiksi, koska osa kysymyksistä alkoi keskeltä laulua. Palautteen pohjalta muutimme kaikki kysymykset alkamaan laulun alusta, jolloin ikäihmisten oli helpompi hahmottaa mistä laulusta oli kysymys. Palvelukoti Niittykukan henkilökunta oli toteuttanut muisteluosiossa olevan mielikuvamatkatuokion. He kokivat, että tarina oli ikäihmisille liian pitkä. Ikäihmiset eivät jaksaneet seurata tarinan kulkua loppuun asti. Palautteen perusteella lyhensimme ja selkeytimme tarinaa. Saadun palautteen mukaan viriketoimintaopas liitteineen oli muilta osin toimiva.

Toukokuussa 2014 luovutimme Palvelukoti Niittykukan käyttöön Ikivireät – ideoita ikäihmisten viriketoimintaan -oppaan. Luovutustilaisuudessa toteutimme viriketoimintatuokioita palvelukodin asukkaiden kanssa. Havaitsimme, että palvelukodin asukkaat lähtivät innolla mukaan liikuntatuokioihin, joita tehtiin liitteenä olevia liikuntakortteja hyödyntämällä.

Palvelukoti Niittykukan henkilökunta koki muistelukuvat selkeiksi ja helppokäyttöisiksi. Henkilökunta havaitsi, että kuvakortit toimivat muisteluvälineenä ja lisäävät muistisairaana asiantuntemusta. Esimerkiksi eräs puhumaton vanhus nähdessään kuvakortin, jossa oli marjamätäs, sanoi selvästi ”puolukka”. Palvelukoti Niittykukan henkilökunta toi myös esille, että muisteluvisakortit antavat viriketoimintatuokioihin uusia puheenaiheita ja lisäävät ikäihmisten osallisuutta.

Keskusteluissa palvelukodin henkilökunnan kanssa tuli esille, että aktivoivan arjen huomioiminen viriketoimintaoppaassa koettiin hyväksi. Palvelukoti Niittykukan toi-

minnassa huomioidaan kuntouttava työote ja ikäihmiset otetaan mukaan arjen askareisiin voimavarojensa mukaan. Henkilökunta kertoi, että esimerkiksi pöytien pyyhkiminen tai kukkien kastelu voivat antaa tarpeellisuuden ja hyödyllisyyden tunteen ikäihmiselle. Viriketoimintatuokioissa ikäihmiset pääsevät osallistumaan heille tuttuihin askareisiin, kuten saunavastan tekemiseen tai kutomiseen. Kaikki nämä yhdessä muodostavat aktivoivan arjen kokonaisuuden.

Palvelukoti Niittykukka oli erittäin tyytyväinen viriketoimintaoppaan visuaaliseen ilmeeseen ja laatuun, koska se sisältää paljon värikuvia ja sivut ovat laadukkaita. Ikäihminen voi halutessaan lukea tai selailta opasta itsenäisesti, jolloin viriketoimintaopas itsessään on viriketoimintaa. Henkilökunta koki viriketoimintaoppaan mukana tulleen pussukan toimivaksi, ja he toivovat sen lisäävän henkilökunnan aktiivisuutta aloittaa viriketoimintatuokio. Viriketoimintaopas liitteineen vähentää suunnitteluun ja etukäteisvalmisteluun menevää aikaa, jolloin itse viriketoimintaan on enemmän aikaa käytettäväksi.

Viriketoimintaoppaassa olevat toiminnot ovat monipuolisia ja soveltuvia ikäihmisten viriketoimintaan. Palvelukoti Niittykukan henkilökunta oli tyytyväinen viriketoimintaoppaan toimintojen ja liitteiden runsauteen. Näiden avulla henkilökunta saa käyttöönsä ideoita ja materiaalia viriketoimintatuokioiden järjestämiseen, joissa huomioidaan asukkaiden erilaiset tarpeet. Henkilökunnan palautteen mukaan on hyvä, että oppaassa on huomioitu molemmat sukupuolet. Tämän hetkisistä asukkaista miehiä on vain noin neljäjäsenä, ja myös heidän huomioiminen viriketoimintatuokioissa on tärkeää.

12 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

12.1 Opinnäytetyön eettisyys

Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta Etene on luonut eettisiä toimintaohjeita vanhusten parissa työskenteleville sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille. Etene on perehtynyt vanhusten hoitoon liittyviin eettisiin kysymyksiin ja koonnut niistä raportin. Raportissa Etene nostaa esille, että vanhustyössä tulisi kunnioittaa ikäihmisen omia arvoja ja näkemyksiä, sekä hoidon suunnittelussa huomioida hänen toimintakykynsä. Etene korostaa myös, että hoitoa suunniteltaessa ikäihmisten elämä tulee nähdä kokonaisvaltaisesti huomioiden heidän terveydentila, sosiaalinen ympäristö, muisti, elämänarvot, henkiset ja hengelliset tarpeet sekä ikäihmisen lähiverkosto. Laadukkaassa hoidossa tuetaan ikäihmisen omia voimavaroja jota ylläpidetään esimerkiksi arkipäivän toimilla, harrastuksilla, riittäväällä liikunnalla ja monipuolisella ravinnolla. (ETENE 2008.)

Ihminen on läpikotaisin toiminnallinen olento ja jotta elämä voi tuntua mielekkäältä, on ihmiselle annettava mahdollisuus toteuttaa itseään. Osallisuus ja osallistuminen tuovat mukanaan hyvinvointia. On tärkeää, että ihminen voi kokea olevansa tarpeellinen. (Niemelä 2009, 219.)

Opinnäytetyömme korostaa aktivoivan arjen ja viriketoiminnan merkitystä ikäihmisten elämässä. Ikääntyneen ihmisen elämään liittyy usein avuntarvetta toimintakyvyn heikkenemisen myötä. Eettiset kysymykset nousevat erityisen keskeisiksi, kun työskennellään avun tarpeessa olevien ihmisten kanssa. Niemelä (2011, 42) tuo esille artikkelissaan, että sosiaalityössä tarvitaan tietojen ja taitojen lisäksi eettisiä periaatteita. Työtä tehdään avun tarpeessa olevien ihmisten kanssa, ja siitä syystä on korostettava vastuullisuutta ja ihmisystävällisyyttä.

Opinnäytetyömme eettisyys näkyy siinä, että olemme valinneet viriketoimintaoppaaseen toimintoja monipuolisesti, jotta se voisi palvella useita eri käyttäjiä. Viriketoimintatuokioiden suunnittelussa näkökulmana on ollut ikäihmisten kokonaisvaltainen hyvinvointi huomioiden fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja hengellinen toimintakyky.

Olemme pyrkineet huomioimaan kohderyhmän mahdollisimman tarkasti toimintoja suunniteltaessa tukeutuen tutkittuun tietoon, Palvelukoti Niittykukan toiveisiin ja omiin kokemuksiimme. Viriketoimintaoppaan toimintojen ohjeet on pyritty kertomaan selkeästi ja opas liitteineen on laadukas ja helppokäyttöinen. Opinnäytetyössämme on huomioitu tekijänoikeuskysymykset. Viriketoimintaoppaassa ja sen liitteissä esiintyvät kuvat olemme ottaneet itse, tai ne on hankittu tilaustyönä opinnäytetyötämme varten. Viriketoimintaoppaassa on esillä kuvaajien nimet.

Viriketoimintaopas ja sen liitteenä olevat kortit on valmistettu Palvelukoti Niittykukan käyttöön. Opinnäytetyön raportin perusteella on kuitenkin mahdollista valmistaa vastaavanlainen viriketoimintamateriaali. Näin hyväksi havaitut käytännöt voivat levitä laajemmallekin. Tällä tavoin tuodaan esille työn eettistä perustaa.

12.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyömme luotettavuuden varmistamiseksi valitsimme työmme lähdemateriaaliksi luotettavia lähteitä. Olemme käyttäneet lähteitä monipuolisesti luotettavuuden lisäämiseksi. Lähdemateriaalia valitessa pyrimme löytämään mahdollisimman uusia teoksia, jotta opinnäytetyössämme esiintyvä tieto olisi tuoretta. Lähdemerkinnät on merkitty asianmukaisesti.

Sosiaalityössä ja siihen liittyvässä tutkimustyössä on tärkeää huomioida, ettei työntekijä määritä asiakkaan tarpeita. Yhteistyö asiakkaan kanssa tarkoittaa, että asiakas tulisi ottaa huomioon kaikissa päätöksentekoprosessin vaiheissa. Sosiaalityön asiakkaita tulisi rohkaista antamaan palautetta tutkimuksen soveltuvuudesta, joka taas auttaisi tutkijoita parantamaan tutkimusta. (Raunio 2011, 126.)

Opinnäytetyömme luotettavuuden varmistamiseksi teimme viriketoimintaoppaasta kokeiluversion ja annoimme sen käyttöön Palvelukoti Niittykukkaan. Palvelukoti Niittykukan henkilökunnalla ja asukkailla oli mahdollisuus vaikuttaa lopulliseen tuotokseen. Viriketoimintaopasta muokattiin saadun palautteen pohjalta selkeämmäksi ja helppokäyttöisemmäksi. Viriketoimintatuokioita suunniteltaessa kokeilimme itse niiden toimi-

vuotta käytännössä. Toimintatuokioiden ohjeita kirjoittaessa annoimme niitä luettavaksi muille, jotta saimme varmuuden siitä ovatko ohjeet kirjoitettu ymmärrettävästi.

13 POHDINTA

Viriketoiminta on ikäihmisen perusoikeus. Palvelukodissa asuvalla ikäihmisellä on oikeus mielekkääseen elämään ja aktiiviseen arkeen. Kun aktivoiva arki saadaan osaksi palvelukodin jokapäiväistä elämää, tukee se ikäihmisten toimintakykyä ja tuo tätä kautta helpotusta palvelukodin toimintaan. Aktivoiva arki tekee ikäihmiselle kotoa muuton palvelukotiin helpommaksi, koska hänen omat voimavarat, toiveet ja kiinnostuksen kohteet pyritään ottamaan palvelukodissa huomioon. Aktivoivan arjen malliin valmistettu opinnäytetyömme tukee Palvelukoti Niittykukan toiminta-ajatusta, johon sisältyy kuntouttava työote.

Opinnäytetyömme näkökulmana oli ikäihmisten elämänlaadun ja hyvinvoinnin lisääminen. Opinnäytetyötä tehdessä havaitsimme, että viriketoiminta tuo merkittäviä positiivisia vaikutuksia ikäihmisten elämään, edistäen heidän toimintakykyään ja lisäten osallisuutta. Yhdessä tekeminen ja asioiden jakaminen luo yhteisöllisyyttä ihmisten välille.

Ihmisen ikääntyessä kotiseudun ja omien juurien merkitys kasvaa. Historia ja eletty elämä on otettava huomioon, kun toimitaan ikäihmisten kanssa. Tällä tavoin voidaan ymmärtää ikäihmisiä ja heidän tarpeitaan. Tutut toiminnot ja mahdollisuus elää oman näköistä elämää luovat turvallisuutta ikäihmiselle. Palvelukoti Niittykukaan valmistetun viriketoimintaoppaan toiminnot vahvistavat kotiseutulähtöisyyttä.

Palvelukodissa henkilökunnan rooli viriketoiminnan mahdollistajana on keskeisessä asemassa. Henkilökunnalta vaaditaan ymmärrystä viriketoiminnan merkityksestä, jotta he osaavat järjestää viriketoimintaa ja ohjata ikäihmisiä sen pariin. Henkilökunnalla tulee olla kykyä huomata ikäihmisten yksilölliset tarpeet, jotta jokaiselle palvelukodin asukkaalle löytyy mielekästä tekemistä. Viriketoimintaan tulisi sisällyttää ikäihmisten hengellisyyden huomioiminen. Jokaisella ikäihmisellä on halutessaan oikeus harjoittaa omaa hengellisyyttään ja palvelukodin tulee antaa siihen mahdollisuus.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda viriketoiminta osaksi Palvelukoti Niittykukan jokapäiväistä toimintaa. Viriketoiminnan osa-alueita valitessa kiinnitimme erityistä huomioita toimintojen monipuolisuuteen. Viriketoiminnan suunnittelussa keskiössä

tulee olla ikäihminen. Henkilökunnan omat kiinnostuksen kohteet eivät voi olla virike-toiminnan perusteena, eikä viriketoimintaa voi jättää pois, jos henkilökunta ei koe sitä tarpeelliseksi. Monipuolinen viriketoiminta palvelee tuokioihin osallistuvia ikäihmisiä, mutta antaa myös henkilökunnalle mahdollisuuden hyödyntää omaa osaamistaan virike-toimintatuokioiden järjestämisessä. Ihmisläheisessä ja arvostavassa vanhustyössä virike-toiminta nähdään yhtä luonnollisena asiana kuin perushoito.

Ikivireät – ideoita ikäihmisten viriketoimintaan -opas on tehty Palvelukoti Niittykukan tarpeet huomioiden. Oppaan toimintoja voidaan kuitenkin käyttää ja soveltaa muualla-kin ikäihmisten parissa tehtävässä työssä. Tästä syystä halusimme jakaa viriketoiminta-osaamistamme luovuttamalla valmiin viriketoimintaoppaan myös Diakonia-ammattikorkeakoulun Oulun yksikön kirjastoon.

Opinnäytetyötä tehdessä olemme voineet hyödyntää aikaisempaa osaamistamme ja kou-lutuksen mukana tuomaa ammatillisuutta. Opinnäytetyöprosessin aikana meille on vah-vistunut näkemys verkostoitumisen tärkeydestä sosiaaalialalla. Tulevina sosiaaalialan ammattilaisina on tärkeää osata jakaa tehtäviä ja tietoa. Havaitsimme, että onnistuneeseen lopputulokseen pääseminen edellyttää hyviä vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja.

Sosiaaalialalla tarvitaan tutkimus- ja kehittämistyötä. Viriketoimintaa ja sen vaikutuksia tulisi tutkia, jotta niiden merkitys ymmärrettäisiin laajemmin. Tämä edesauttaa virike-toiminnan kehittymistä ja sen muodostumista osaksi ikäihmisten palvelukokonaisuutta. Tulevaisuudessa voitaisiin tutkia, onko opinnäytetyönämme valmistettu viriketoiminta-opas lisännyt henkilökunnan aktiivisuutta toteuttaa viriketoimintaa säännöllisesti.

LÄHTEET

- Aavaluoma, Sanna & Kyrölä, Ulla-Maija 2003. Dementiasta ja sen hoidosta. Tornadon kohtaaminen, demontoituva tornadon pyörteessä, läheinen uupumisen kierteessä. Toiminnallisista menetelmistä apua dementoituville ja heidän läheisilleen. Tampere: Suomen Alzheimer-yhdistys.
- Absetz, Pilvikki 2011. Ryhmänohjaus. Teoksessa Kirsti, Vänskä; Sirpa, Laitinen-Väänänen; Tarja, Kettunen & Juha, Mäkelä Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita, 87–108.
- Ahokas, Anna 2013. Sanervakodin asukkaiden kokemuksia ja toiveita viriketoiminnasta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 9.2.2014.
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66342/ahokas_helsinki.pdf?sequence=1.
- Ahola, Matti 2013. Puolanka yksityisti kunnan terveyspalvelut. Helsinki: Yleisradio. Viitattu 8.11.2013.
http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/puolanka_yksityisti_kunnan_terveyspalvelut.
- Ahonen, Heidi 2000. Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. 3. korjattu painos. Helsinki: Finn Lectura.
- Ahonen-Eerikäinen, Heidi 1998. Musiikin maailmasta mielen maisemiin. Teoksessa Markku, Kaikkonen & Sari, Mattila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Helsinki: Sibelius -Akatemian koulutuskeskuksen julkaisuja, 55–69.
- Blomqvist, Lisbeth 2007. Taide-elämyksen merkitys terveydelle. Teoksessa Kaisu, Pitkälä; Pirkko, Routasalo & Lisbeth Blomqvist (toim.) Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 23–36.
- Dahlin-Ivanoff, S; Haak, M.; Fänge, A. & Iwarsson, S. 2007. The multiple meaning of home as experienced by very old Swedish people. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 14, 25–32. Viitattu 25.11.2013. Saatavissa <http://www.nelliportaali.fi>, EBSCO Academic Search Premier -aineisto.
- Eloniemi-Sulkava, Ulla 2011. Muistisairaana ihmisen tarvelähtöinen hoidon kokonaisuus – Kuinka vastaa muistisairaana ihmisen tarpeisiin hoidossa? Memo 4. Viitattu 25.11.2013.

tattu 21.3.2014.

<http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?&udpview=read&src=db25114&sid=136&issue=2011-04>.

ETENE 2008. Vanhuus ja hoidon etiikka. Valtakunnallisen terveydenhuollon eettisen neuvottelukunnan (ETENE) raportti. Viitattu 20.9.2014.

http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17135&name=DLFE-525.pdf.

Finne-Soveri, Harriet; Metsälä, Anu; Pohjola, Leena; Raivio, Kaarina; Pulkkinen, Tuulikki & Mustonen, Suvi 2008. Teknologia aktivoivan hoitotyön palvelijaksi ympäri vuorokautisessa hoidossa. Turvallisesti aktivoivaan arkeen konseptin kehittäminen 2006–2007. Helsingin kaupungin sosiaaliviraston tutkimuksia 3. Helsinki: Helsingin kaupungin sosiaalivirasto.

Forder, Marjo 2014. Muistisairaana fyysinen toimintakyky. Teoksessa Merja, Hallikainen; Riitta, Mönkäre; Toini, Nukari & Marjo, Forder (toim.) Muistisairaana kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 109–120.

Heinänen, Seija 2007. Käsityötaito ja taide. Teoksessa Hannu, Kotila; Arto, Mutanen, & Matti Vesa, Volanen (toim.). Taidon tieto. Helsinki: Edita, 97–112.

Hirvensalo, Mirja & Leinonen, Raija 2007. Liikuntaneuvonta. Teoksessa Tiina-Mari, Lyyra; Aila, Pikkarainen & Pirjo, Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 233–242.

Hocksell, Fanni & Ryönänkoski, Minna 2013. Viriketoiminnan toteutumista estävät ja edistävät tekijät muistisairaiden pitkäaikaishoidossa – kirjallisuuskatsaus. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 9.2.2014.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/58183/Diak_Hocksell_Ryonankoski.pdf?sequence=1.

Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: Ps-Kustannus.

Johtaja 2013. Palvelukoti Niittykukka Ky. Puolanka. Henkilökohtainen tiedonanto 12.9.2013.

Jyrkämä, Jyrki, 2003. Ikääntyvä yhteiskunta ja vanhojen elinolot. Teoksessa Sinikka, Hakonen & Marjatta, Marin (toim.) 2010. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 13–21.

- Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Kainuun liitto 2013. Kainuu tilastoina 2013. Viitattu 31.10.2013.
http://www.kainuu.fi/UserFiles/suke/File/Kainuu_tilastoina_2013%285%29.pdf.
- Kajaanin yliopistokeskus 2005. Tuokiokuvia ja tietoja Kainuun kulmakunnilta. Puolanka – korkeiden vaarojen kunta. Viitattu 9.11.2013.
<http://www.kajaaninyliopistokeskus.oulu.fi/kainuu/070.htm>.
- Kan, Suvi & Pohjola, Leena 2012. Erikoistu vanhustyöhön. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Karppinen, Seija 2005. ”Mitä taide tekee käsityössä?” Helsingin yliopiston tutkimuksia 263. Helsinki: Yliopistopaino.
- Karvinen, Elina; Pohjolainen, Pertti & Sulander, Tommi 2011. Liikkumiskyvyltään heikentyneen ihmisen haavoittuvuus. Liikkumiskyvyltään heikentyneiden henkilöiden toimintakyvyn arviointi ja tukeminen. Teoksessa Sirkkaliisa, Heimonen & Pertti, Pohjolainen (toim.). Laatu vanhuksen elämään omassa kodissa. Vanhuksen koti keskellä kaupunkia –projekti 2008–2011. Loppuraportti. Ikäinstituutti, 14–15.
- Koko Kainuu Verkossa 2013. Kainuu. Viitattu 9.11.2013.
<http://www.kainuu.fi/index.php?mid=2&la=fi>.
- Kontu-Korhonen, Uli 2013. Musiikkia hoitajan työkalupakista. Super 2/2014, 60.
- Koskinen, Seppo; Sainio, Päivi; Tiikkainen, Pirjo & Vaarama, Marjo 2012. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Seppo, Koskinen; Annamari, Lindqvist & Noora, Ristiluoma (toim.) Terveys, Toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen raportti 68/2012, 137–140. Viitattu 21.1.2014.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1.
- Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: FINN LECTURA.
- Laine, Tarja 2011. Taivas rajana, neljä tarinaa vanhustyöstä ja viriketoiminnasta. Laurea ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala. Opinnäytetyö. Viitattu 26.11.2013.
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26851/Laine_Tarja.pdf?sequence=1.

- Laki sosiaali- ja terveydenhuollon suunnittelusta ja valtionavustuksesta 1992 / 733, 3.8.1992. Viitattu 2.11.2013.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920733>.
- Lyyra, Tiina-Mari 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Tiina-Mari, Lyyra; Aila, Pikkarainen & Pirjo, Tiikkainen (toim.). Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 16–28.
- Lyyra, Tiina-Mari; Pikkarainen, Aila & Tiikkainen, Pirjo (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.
- Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.
- Mönkäre, Riitta 2014a. Muistisairauden vaikutukset ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Teoksessa Merja, Hallikainen; Riitta, Mönkäre; Toini, Nukari & Marjo, Folder (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim. 65–84.
- Mönkäre, Riitta 2014b. Luova toiminta muistisairaahan toimintakyvyn tukena. Teoksessa Merja, Hallikainen; Riitta, Mönkäre; Toini, Nukari & Marjo, Folder (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim. 124.
- Niemelä, Pauli 2011. Sosiaalityön hyvinvointietiikan toteuttajana. Teoksessa Aini, Pehkonen & Marja, Väänänen-Fomin (toim.) Sosiaalityön arvot ja etiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 13–43.
- Niemelä, Pauli 2009. Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perustana. Teoksessa Mikko, Mäntysaari; Anneli, Pohjola & Tarja, Pösö (toim.) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus, 209–236.
- Paasivaara, Leena; Suhonen, Marjo & Nikkilä, Juhani 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto.
- Palvelukoti Niittykukka Ky 2013. Toiminta-ajatus ja suunnitelma. Tuloste tekijän hallussa.
- Piri, Erkki; Palosaari, Markku; Kivikoski, Tuija; Nummela, Irene; Lindfors, Helena & Numminen, Ava 2012. Muistisairaahan messu – Virikkeitä Jumalanpalveluselämään muistisairaiden ihmisten kanssa. Helsinki: Kirkkohallitus. Viitattu 13.10.2014.
[http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/643870EEA49C9C1AC22579A60035CED4/\\$FILE/Muistisairaahan_messu_netti.pdf](http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/643870EEA49C9C1AC22579A60035CED4/$FILE/Muistisairaahan_messu_netti.pdf).

- Puolangan seurakunta 2010. Toimintasuunnitelma 2012–2014. Viitattu 10.11.2013.
<http://www.puolanganseurakunta.fi/toimintasuunnitelma.pdf>.
- Puolangan terveys- ja sosiaalipalvelu i.a. Palvelut. Viitattu 9.11.2013.
<http://terveys.puolanka.fi/palvelut>.
- Pöllänen, Sinikka 2008. Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Viitattu 21.1.2014. <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pdf/pollanen.pdf>.
- Raunio, Kyösti 2011. Sosiaalityön etiikka näyttöön perustuvan käytännön haasteena. Teoksessa Aini, Pehkonen & Marja, Väänänen-Fomin (toim.) Sosiaalityön arvot ja etiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 117–138.
- Räsänen, Riitta 2011. Ikääntyneiden asukkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto-kustannus.
- Saarenheimo, Marja 2012. Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa Sirkkaliisa, Heinonen & Hannu, Pajunen (toim). Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita, 18–55.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2011. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1. Viitattu 17.11.2013.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-14357.pdf.
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto 2013. ”Vanhuspalvelulaki”. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Muistio lain toimeenpanon ja tulkinnan tueksi. Viitattu 13.10.2014.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=7724561&name=DLFE-26865.pdf.
- Suomen Kuntaliitto 2012. Palveluasumisen järjestäminen ja kilpailuttaminen. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. Viitattu 2.9.2013. Saatavissa
<http://www.nelliportaali.fi>, Melinda-aineisto.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Kirkon vanhustyön strategia 2015. Viitattu 10.11.2013.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/\\$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/8D4AC9026A3EE4F7C225770A0023EC64/$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf).

- Taipale, Markku 1999. Musiikkiterapia dementian hoidossa. Teoksessa Jaakko, Erkkilä & Kimmo, Lehtonen (toim.). Musiikkiterapian monet kasvot. Jyväskylä: Suomen Musiikkiterapiakeskus r.y, 333–343.
- U.S. Department of Health and Human Services 2008. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Washington D.C: U.S. Department of Health and Human Services. Viitattu 20.1.2014.
<http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>.
- Valtiovarainministeriö 2013. Kainuun hallintokokeilun päätyminen - seurantasiihteeristön loppuraportti. Helsinki: Valtiovarainministeriö. Viitattu 5.11.2014.
http://www.vm.fi/vm/fi/04_julkaisut_ja_asiakirjat/01_julkaisut/04_hallinnon_kehittaminen/20130221Kainuu/Kainuun_hallintokokeilu.pdf.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vuori, Ilkka 2011. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa Mikael, Fogelholm; Ilkka, Vuori & Tommi, Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 88–104.
- Ylä-Outinen, Tuulikki 2012. Ikäihmisten arki – kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 2.9.2013. Saatavissa <http://www.nelliportaali.fi>, Melinda-aineisto.

LIITE 1. Viriketoimintaopas, kortit ja pussukka

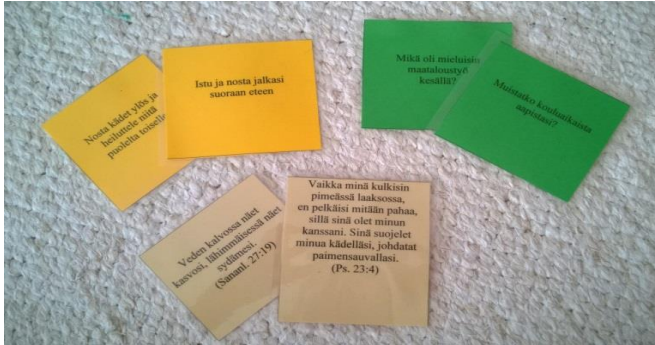


Pussukka



LIITE 2. Kortit

Liikuntakortit keltainen (18 kpl), muisteluvisakortit vihreä (18 kpl), raamatuntekstikortit vaaleanruskea (18 kpl)



Laulukortit

Punainen: joululaulut (18 kpl), vaaleansininen: iskelmät (18 kpl), vaaleanvihreä: koulu-
laulut (18 kpl), tummansininen: hengelliset laulut (18 kpl)



LIITE 3. Muistelukuvat ja runokuvakortit

Muistelukuvat (10 kpl)



Runokuvakortit (10 kpl)



LIITE 4. Palautelomake viriketoimintaoppaan kokeiluversiosta

PALAUTE VIRIKETOIMINTAOPPAAN TOIMIVUUDESTA

KERTOKAA KOKEMUKSENNE

1. Oppaan sisällöstä
2. Ohjeiden ymmärrettävyydestä ja selkeydestä
3. Toimintojen toteuttamisesta osana arkea
4. Asukkaiden suhtautumisesta oppaassa olevaan viriketoimintaan
5. Mitkä oppaan toiminnot tarvitsevat kehittämistä tai korjaamista