

AIVOTERVEYTTÄ EDISTÄMÄLLÄ AKTIIVINEN ARKI

Opas seniorikoti X:n asukkaille

Haanpää Mona

Opinnäytetyö

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut
Osallisuus ja toimintakyky
Geronomikoulutus
Geronomi (AMK)

2024

Geronomikoulutus
Geronomi (AMK)

Tekijä	Mona Haanpää	Vuosi	2024
Ohjaaja(t)	Sari Arolaakso		
Toimeksiantaja	Seniorikoti X		
Työn nimi	Aivoterveyttä edistämällä aktiivinen arki opas seniorikoti X:n asukkaille		
Sivumäärä	36 + 1		

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli iäkkäiden aktiivisen arjen tukeminen aivoterveellisestä näkökulmasta. Tarkoituksena oli tuottaa Aktiivinen arki opas seniorikodin asukkaille. Tavoitteena oli tarjota asukkaille mielekästä aktiivisuuteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tavoittelevaa arkea.

Iäkkään aktiivinen arki koostuu yleensä tavallisista arkipäivän toiminnoista ja se voi rajoittua kotiin ja sen ympäristöön. Teoriatiedon keskeiset käsitteet on rajattu iäkkään aivoterveystyön edistämiseen ja ennaltaehkäisevään toimintaan iäkkään toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Ennaltaehkäisevällä toiminnalla voidaan ylläpitää iäkkäiden toimintakykyä mikä taas vähentää kotihoidon resursseja. Tähän tulisi kiinnittää huomiota, koska pidemmällä tähtäimellä säästöt heijastuvat yhteiskunnan tasolle asti.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi informatiivinen seniorikodin asukkaille suunnattu selkokielen opas, joka sisältää aivoterveystyön tukevia ohjeistuksia, harjoituksia ja kuvia fyysisen ja sosiaalisen aktiivisuuden sekä kognitiivisen toimintakyvyn edistämiseksi. Suullisen ja kirjallisen palautteen mukaan asukkaat saivat oppaasta vinkkejä arjen tueksi. Opasta tullaan hyödyntämään seniorikodin aktiivisen arjen tukena.

Avainsanat	ikäntyneet, muisti, aivot, psyykinen toimintakyky
Muita tietoja	Työhön liittyy toimeksiantajalle toimitettu Aktiivinen arki opas seniorikotiin.

Author	Mona Haanpää	Year	2024
Supervisor(s)	Sari Arolaakso		
Commissioned by	Senior home X		
Title	Active everyday life by promoting brain health in residents of a retirement home a guide.		
Number of pages	36 + 1		

This functional thesis discusses supporting the active everyday life older people in a way that promotes brain health. The aim of this study was to produce an "Active Everyday Life" guide for residents of a senior home. The goal was to offer the residents of the commissioner retirement home a meaningful everyday life that could encourage active participation and holistic well-being.

An older person`s active everyday life typically consists of ordinary daily activities and can be limited to the home and its surroundings. The theoretical foundation of this thesis addresses concepts that support cognitive function and overall brain health in older population. This includes preventive measures to maintain functional capacity. Preventive measures can help maintain the functional capacity of older people, which in turn may reduce the need for home care resources. This is an important consideration, as the related long-term savings in the cost can benefit the society as a whole.

This thesis resulted in an informative, reader friendly guide for the commissioner retirement home residents. The guide includes instructions, exercises, and pictures that can promote physical and social activity, as well as cognitive functions. According to the oral and written feedback, the target group residents received valuable tips from the guide to support their everyday life. The guide will be used to further support the active everyday life of the residents in the commissioner organisation.

Keywords	old age, memory, brain, mental functioning
Special remarks	The thesis is accompanied by an Active Everyday Life guide for the commissioner.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	IKÄÄNTYNEEN AKTIIVINEN ARKI JA AIVOTERVEYS	7
2.1	Ikääntyneen aktiivinen arki	7
2.2	Ikääntyminen ja aivoterveys	8
2.3	Kognitiivinen harjoittelu ikääntyneen aivoterveiden edistäjänä	11
2.4	Fyysinen aktiivisuus ikääntyneen aivoterveiden edistäjänä	14
2.5	Sosiaalinen aktiivisuus ikääntyneen aivoterveiden edistäjänä	15
2.6	Ikääntyneen ruokavalio aivoterveiden edistäjänä	17
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	19
4	AKTIIVINEN ARKI OPPAAN TOTEUTUS	20
4.1	Toimeksiantajan kuvaus	20
4.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	20
4.3	Ideointivaihe eli tavoitteen määrittely	21
4.4	Suunnitelma vaihe	22
4.5	Toteutus.....	23
4.6	Arviointi ja päätösvaihe.....	24
5	TUOTOS AKTIIVINEN ARKI OPAS SENIORIKOTIIN	26
6	POHDINTA	27
6.1	Johtopäätökset	27
6.2	Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus	28
	LÄHTEET.....	30
	LIITTEET	34

1 JOHDANTO

Keskimääräisen eliniän pidentyessä, myös eläkevuodet lisääntyvät. Maailmanterveysjärjestön mukaan ikääntyminen on prosessi, jossa optimoidaan mahdollisuudet osallisuuteen, terveyteen ja turvallisuuteen elämänlaadun edistämiseksi. Eläkeikä tarjoaa hyvät mahdollisuudet tarkastella elämäntapoja ja tekemään niihin tarvittaessa muutoksia. Viime vuosina ikääntymistutkijat ovat määritelleet aktiivisen ikääntymisen olevan osallistumista sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen elämään. Eläkkeelle jäädessä on monia tapoja olla aktiivinen ja osallistua elämän eri osa-alueilla, vaikka aktiivisuus työelämässä päättyykin. Henkisen hyvinvoinnin turvaamiseksi on tärkeää, että eläkkeellä löytyy mielekästä tekemistä, joka edistää hyvinvointia ja terveyttä. Eläköityminen koskee koko ikäluokkaa ja siksi terveyden edistämiseen kannattaa panostaa. Ikäihmisten terveyden edistämisellä on tärkeä rooli. Riskitekijät tulisi huomioida mahdollisimman varhain, jolloin on mahdollista ehkäistä fyysisten ja kognitiivisten toimintakykyjen heikkenemistä. (Stenholm, Leskinen & Viikari 2019.)

Joka kolmas sekunti maailmassa sairastutaan muistisairauteen. Ikääntyvillä yli 65-vuotiailla muistisairaudet ovat yleisiä. Lieviä muistiongelmia todetaan useimmilla väestöstä. Muistisairauksiin sairastuneita arvioidaan olevan vuoteen 2050 mennessä 150 miljoonaa. Maailman terveysjärjestö puhuu maailmanlaajuisesta muistisairausedepidemiasta, joka pyritään saamaan hallintaan. Muistisairauksia on mahdollista ennaltaehkäistä huolehtimalla aivojen terveydestä. On tutkittu, että elintapoihin vaikuttamalla vielä ikääntyneidenkin on mahdollista parantaa muisti- ja ajattelutoimintoja sekä ennaltaehkäistä aivoterveyden heikentymistä. (Kivipelto 2022, 16, 22, 23,25.)

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen kuntaliitto ovat asettaneet Kansallisen ikäohjelman vuoteen 2030 yhdeksi vaikutustavoitteeksi vuosille 2023–2030 ikäikäiden toimintakyvyn parantamisen niin että iäkkäät ovat toimintakykyisiä pidempään, aktiivisia ja intensiivisen huolenpidon aika on lyhentynyt. Tavoitteena on, että innovatiiviset tavat motivoivat iäkkäitä parantamaan elintapojaan. Tunnistetaan varhaisessa vaiheessa riskiväestö, jolle ennaltaehkäisevät toimet kohden-

netaan. Ikääntymisen myötä haasteita on hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Ennaltaehkäisemisen haasteita ovat vähäinen fyysinen aktiivisuus, yksinäisyys ja päihteiden käyttö sekä ongelmat ravitsemuksessa. Ikääntyminen ei vaikuta toimintakykyyn rajoittavasti, mutta erityisesti muistisairaudet tulevat lisääntymään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020a, 17, 29.)

Kansallisen ikäohjelman 2030 kehittämistyön pohjalta nousevat laatusuositukset aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi vuosille 2024–2027. Hallitusohjelman mukaisesti laatusuositukset on päivitetty, joiden tavoitteena on tukea ikääntyviä aktiiviseen ja toimintakykyiseen elämään sekä kehittää entistä enemmän laadukkaita ja kestäviä palveluita iäkkäille. Laatusuosituksen tarkoituksena on tukea hyvinvointialueiden varautumista väestön ikääntymiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024b, 9.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa aktiivinen arki opas seniorikoti X:n asukkaille, jonka ohjeistukset tukevat aktiivista arkea ja edistävät aivoterveyttä. Oppaan tavoitteena on herättää asukkaiden kiinnostusta valitsemaan aivoterveellisiä valintoja ja itselle sopivia menetelmiä oman aktiivisen arkensa tueksi.

Opas liittyy geronomin ohjausosaamisen kompetensseihin, johon kuuluu vanhustyön periaatteiden mukaisesti ennaltaehkäisevällä toiminnalla ehkäistä syrjäytymistä vaikuttamalla sen riskeihin sekä tiedottaa iäkkäitä terveyttä ja hyvinvointia edistävästä tekijöistä. Geronomi edistää työssään iäkkäiden kuntoutumista ja toimintakykyä sekä tukee mielekkään elämän toteutumista yhdessä muiden toimijoiden kanssa. (Suomen Geronomiliitto ry 2023 a;b.)

2 IKÄÄNTYNEEN AKTIIVINEN ARKI JA AIVOTERVEYS

2.1 Ikääntyneen aktiivinen arki

Pietilä & Saarenheimo (2017.) toteavat, että eläkeikään suhtautuminen on muuttunut verrattuna aikaisempiin vuosiin, kun eläkkeelle päästiin ansaittuun lepoon työelämän aherruksista ja vapautteen työn asettamista vaatimuksista. Työelämän päätyttyä saatiin lahjaksi keinutuoli tai kävelykeppi. Nykyään eläkkeelle siirrytään entistä terveempänä ja eläkeikä on pidentynyt. Keinutuolissa ei ehditä keinua ja muistella menneitä. Ekerdt mainitsi jo 1980-luvulla, että kiireistä elämäntapaa ihannoidaan ja sen viettäminen jatkuu vielä eläkkeelle siirryttäessäkin. Jatketaan vielä työssä käymistä, työn kaltaista vapaaehtoistoimintaa, harrastetaan aktiivisesti tai matkustellaan. (Pietilä & Saarenheimo 2017,12; Ekerdt 1986.)

Aktiiviseen arkeen kuuluvat kaikki ne asiat mitkä koetaan itselleen tärkeiksi, ja mitkä tuottavat iloa kuten liikunnan parissa harrastaminen, musiikki tai käsityöt. Sairauksien ennaltaehkäisy ja toimintakyvystä huolehtiminen on olennainen osa hyvää vanhuutta. (Kulmala 2019, 10,12.) Rantakokko toteaa Kulmalan (toim.) teoksessa (259,260) että läkkään aktiivinen arki ei muodostu ainoastaan liikunnallisesta arjesta vaan ihan tavanomaisista päivittäisistä puuhasteluista. Arjessa laitetaan ruokaa, siivotaan ja nikkaroidaan pieniä asioita. Aktiiviseen arkeen kuuluvat toiminnalliset aktiviteetit. Kulttuuriharrastukset ja osallistuminen sosiaalisiin kodin ulkopuolella järjestettäviin tapahtumiin. Vanhenemisen myötä toimintakyky heikkenee ja voi aiheuttaa toiminnan rajoitteita. Ympäristön merkitys on suurempi iäkkäälle kuin nuorelle ihmiselle, koska aktiivista arkea vietetään kodissa ja sen ympäristön välittömässä läheisyydessä. (Rantakokko, Kulmala (toim.) 259,260.)

Active and Healthy Ageing: Heterogenous perspectives and Nordic indicators raportissa on tutkittu miten Pohjoismaissa asuvat iäkkäät arvioivat aktiivisen ikääntymisensä ja terveydentilansa. Pohjoismainen hyvinvointikeskus toivoo tutkimuksen tulosten edistävän aktiivisen ja terveen ikääntymisen kehittämistä Pohjoismaissa. Raportissa analysoidaan sukupuolten välillä tervettä ikääntymistä ja

hyvinvointia sekä sosioekonomista asemaa ja sosiaalista aktiivisuutta. Terveytensä arvioivat paremmaksi iäkkäät miehet kuin naiset mikä taas on mielenkiintoista, että Pohjoismaissa naiset elävät tilastojen mukaan 2–3 vuotta pidempään kuin miehet. Maaseudulla ja kaupungissa asuvien välillä ei havaittu Pohjoismaita yhdistävää eroa, mutta Suomessa kaupungissa asuvat iäkkäät arvioivat terveytensä paremmaksi kuin maaseudulla asuvat kuin taas Norjassa havaittiin päinvastainen tilanne. Yksin asuvilla iäkkäillä on yleisesti pienemmät tulot ja sen vuoksi havaittiin kohonnut köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen riski. Tutkimuksessa nousi esille tärkeäksi tekijäksi koulutustason merkitys, sillä korkeasti koulutetut osallistuivat aktiivisesti vapaaehtoistoimintaan. Korkean sosioekonomisen aseman omaavat arvioivat itsensä terveemmiksi kuin matalalle koulutetut iäkkäät. Yleisesti Pohjoismaissa naiset ovat korkeammin koulutettuja kuin miehet. Tutkimus osoittaa, että Pohjoismaissa on aktiivinen ikääntyminen vähäistä, mutta tarvitaan lisää näkökulmia tulosten saamiseksi. (Huynh, Stjernberg & Cuadrado 2022, 3,5, 39, 40.)

2.2 Ikääntyminen ja aivoterveys

Ikääntymisen myötä aivot ja elimistö rappeutuvat. Hermosolut vähenevät, jolloin hermosolujen mukana impulssit kulkeutuvat hitaasti. Tämän vuoksi iäkkäällä ajatuksen hidastuminen ja muistiongelmien ilmaantuminen on mahdollista. Refleksien heikkeneminen vaikuttaa iäkkään liikkumiseen ja tasapainoon negatiivisesti. Tämä aivoissa tapahtuva muutos ikääntyessä on siis luonnollista, ei muistisairaudesta johtuvaa. (Carter 2016, 206–207.)

Rakenne ja toiminta muuttuu hermokudoksessa monella tavoin. Hermosoluja kuolee ihmisellä arviolta 10 000–100 000 päivässä. Hermosoluja on kuitenkin suuri määrä kokonaismäärään nähden ja ne alkavat kuolla jo ihmisen syntymästä lähtien. Kognitiiviset toiminnot eivät heikkene ikääntyessä merkittävästi. (Paavilainen 2020, 71, 76.) Neuronit pysyvät terveinä ihmisen kuolemaan saakka, mutta aivojen koko ja tilavuus alkavat pienentyvät viisi–kymmenen prosenttia jo 20-ikä-

vuoden iästä aina 90-ikävuoteen asti. Aivokuvauksissa on havaittu, että hermoston välittäjäainetta eli dopamiinia on vähemmän ikääntyneillä. Dopamiinin välittymisen myötä tehdään nopeita päätöksiä ja koetaan jännityksen tunnetta, minkä vuoksi ikääntyneet suosivat rauhallisempaa arkea kuin nuoremmat. (Carter 2016, 206, 207.)

Tutkimusten mukaan aktiiviset iäkkäät käyttävät molempia aivopuoliskoja yhdessä tai eri aivopuoliskoja kuin vähemmän aktiiviset iäkkäät. Tällainen tapa on aivoissa tapahtuvaa kompensointia ikääntymisestä aiheutuvia muutoksia vastaan. On siis mahdollista, että älyllinen toiminta voi parantua ikääntyessä sekä ajatus- ja muisti pysyä vahvempina. (Carter 2016, 207.) Kognitiivinen reservi kasvaa, jos elämäntapa on aktiivista. Tällöin myös aivosolujen väliset yhteydet kehittyvät elämän loppuun asti. Suuri kognitiivinen reservi taas kompensoi mahdollisia vaurioita aivoissa, mitä esimerkiksi Alzheimerin tauti voi aiheuttaa. On mahdollista, että sairauden oireet eivät silloin ilmene välittömästi tai pysyvät lievempinä. (Kivipelto 2022, 33.)

Yleisin muistisairaus vanhuudessa on Alzheimerin tauti. Yli 90-vuotiasta noin 40 prosenttia ja alle 80-vuotiasta vähemmän kuin 10 prosenttia sairastaa etenevää muistisairautta. Muistisairaus vaikuttaa persoonaan ja sen vuoksi suhtautuminen saattaa olla negatiivista. Kulmala toteaa World Alzheimer Report 2018 arvion mukaan, että muistisairaita on maailmassa noin 150 miljoonaa vuoteen 2050 mennessä. Määrä voidaan kertoa kolmella koska muistisairaus koskee myös sairastuneen läheisiä. Puhutaan maailmanlaajuisesta epidemiasta ja kansansairaudesta. Sairauden loppuvaiheen hoito on kallista, minkä vuoksi muistiepidemian aiheuttaviin tekijöihin on syytä vaikuttaa. (Kulmala 2021.)

Kulmala toteaa Tampereen yliopiston artikkelissaan, että korkea ikä on riski sairastua muistisairauteen, mutta sitä ei voida pitää ainoana tekijänä (Kulmala 2021). Vanhemmilta perityillä geneeillä tiedetään olevan yhteys muistisairauteen sairastumisessa. Tunnetuin geeni on apolipoproteiini E, mikä altistaa Alzheimerin taudille mutta, muistisairauteen voi sairastua, vaikka geeniä ei ole. (Kulmala 2019, 154, 156.)

Aivoissa tapahtuvien muutosten tiedetään johtavan muistisairauksiin jopa monia vuosia ennen kuin muistisairaus todetaan. Tämän vuoksi muistisairauksia altistaviin tekijöihin, on syytä puuttua jo riittävän aikaisin ihmisen eliniän aikana. (Kulmala 2021.) On arvioitu että 40 prosenttia muistisairauksista viittaa elintapoihin ja ympäristötekijöihin, joihin on mahdollista vaikuttaa omilla valoinnoillaan. Kun aivot voivat hyvin, on aktiivinen ja itsenäinen elämä mahdollista. Aivoterveysta huolehtiminen kannattaa, eikä koskaan ole liian myöhäistä aloittaa. (Kivipelto 2022, 16, 21.) Muistiliiton mukaan aivoterveyttä tukevat terveelliset elämäntavat. Terveellisiin elämäntapoihin kuuluvat liikunta, päihteettömyys terveellinen ravinto ja aivojen haastaminen. Vaikka aivoja tuleekin haastaa, on riittävästä levosta huolehtiminen tärkeää. Jopa yhdenkin aivoja uhkaavan riskitekijän poistaminen on askel terveellisempään elämäntapaan ja aivojen taakka vähenee. (Muistiliitto 2023.)

Laajaa kansainvälistä huomioita on saanut iäkkäille suunnattu terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoima Finger-tutkimus (The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability). Tutkimuksen tarkoituksena on ylläpitää iäkkäiden aivoterveyttä ja ehkäistä muistihäiriöiden syntyä. Finger-tutkimuksen tulokset osoittavat ensimmäisenä maailmassa, että iäkkäiden ohjaaminen aivoterveellisiin elintapoihin ja elintapojen korjaamiseen ovat hyvin merkittäviä asioita muistisairauksien ehkäisemisessä ja muistitoimintojen ylläpitämisessä. Finger-tutkimus osoittaa, että muistisairauksien riski vähenee yli kolmanneksella aivoterveyttä edistämällä. Monipuolinen elintapaohjaus on siis kannattava vielä eläkeiässäkin. (Kulmala 2021.)

Finger-tutkimuksen ensimmäiset tulokset julkaistiin lääketieteellisessä The Lancet- lehdessä vuonna 2015. Tutkimukseen osallistui 1 260 henkilöä. Osallistujat olivat 60–77-vuotiaita. Heillä ei ollut muistisairauksia, mutta heillä oli riski sairastua liikkumattomuuden, korkean kolesterolin tai verenpaineen vuoksi. Finger-tutkimuksen elintapaohjelmassa osallistujat jaettiin kahteen ryhmään. Toinen puoli sai kahden vuoden ajan tavanomaista terveysneuvontaa ja toinen puoli monipuol-

lista elintapaohjausta, johon kuuluivat terveellinen ruokavalio, liikunta, sosiaalinen aktiivisuus, aivojumppa sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallintaa. Säännöllisessä harjoittelussa edettiin pienin askelin ja kuormittavuutta lisättiin vähitellen. Harjoitukset tehtiin joko osallistujan tason mukaan joko yksilöharjoituksena tai ryhmäharjoituksina, joista osallistujat saivat paljon lisää motivaatiota harjoitteluun. (Kivipelto 2022, 26.) Tutkimuksen myötä on kehitetty käyttöön toimintamalli iäkkäiden kanssa toimiville. Toimintamallin avulla voidaan tukea muistitoimintojen säilymistä ja tunnistaa henkilöt, joilla on riskitekijöitä. Finger-tutkimus jatkuu 31.12.2030 asti. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023.)

Aivoterveiden ja muistin ongelmat ovat yleisiä. Kansallinen muistipalvelupolku-hankkeen myötä lääkäreistä 55 prosenttia vastasi, että heille tulee vastaanotolle kuukausittain potilas, jolla epäillään muistisairautta. Lääkäreistä 10 prosenttia vastasi, että potilaat, joilla on muistisairauksien riskitekijöitä saavat harvoin tai ei koskaan elintapaohjausta. Sairaanhoidajat ja terveydenhoitajat vastasivat, että puolet riskipotilaista saavat elintapaohjausta. Finger-toimintamallista oli tietoisia 8 prosenttia hoitajista ja 14 prosenttia lääkäreistä. Perusterveydenhuollossa osaamista löytyy aivoterveiden edistämiseen, mutta se tarvitsee vielä vahvistusta. Kansallisen muistipalvelupolku-hankkeen tarkoitus on edistää aivoterveyttä kehittämällä selkeitä toimintatapoja ja yhtenäisiä rakenteita. (Plaami ym. 2022, 4.)

2.3 Kognitiivinen harjoittelu ikääntyneen aivoterveiden edistäjänä

Kognitiivisuus on peräisin latinan sanasta *cognitio*, eli tutkiminen, oppiminen ja tieto. Kognitiivisten toimintojen osa-alueita ovat muisti, toiminnan ohjaus, tietojen käsittelyn nopeus. Toiminnanohjauksessa tähdätään johonkin toimintaan, jolla on tavoite. Se ohjaa auttaa ohjaamaan, suunnittelemaan ja suorittamaan tehtäviä. Lisäksi sitä tarvitaan keskittymisessä ja tarkkaavaisuudessa. Esimerkiksi autolla ajamiseen tarvitaan tarkkaavaisuutta, on suunniteltava ajoreitti ja muistettava milloin pitää kääntyä oikealle tai vasemmalle. Tarvittaessa täytyy tehdä päätöksiä suunnitelmiin ja kyettävä keskustelemaan kanssamatkustajien kanssa. (Kivipelto 2022, 35.)

Kognitiivisia toimintoja heikentävät esimerkiksi vähäinen muistin käyttö, jos ympäristö ei tarjoa tarpeeksi ärsykeitä, henkinen ja fyysinen passiivisuus, motivaation puute sekä kielteiset asenteet. Aivotointojen heikkeneminen näkyy ensimmäisenä nimien ja sanojen unohtamisena. Voimakkaampina muutoksina näkyy sovittujen tapaamisten unohtaminen. Vaikeuksia voi aiheuttaa uusien asioiden oppiminen tai keskustelun pitäminen johdonmukaisena. Ikääntymisen myötä ilmaantuvat lievät muutokset kognitiivisissa osa-alueissa eivät vaikuta iäkkään itsenäiseen toimintaan sitä vaarantavasti. Kognitiivisia toimintoja edistävät esimerkiksi aivojen käyttö älyllisillä toiminnoilla, luovat ja elämyksiä tuottavat toiminnot, sosiaalinen kanssakäyminen, liikkuminen, terve ravitsemus sekä valoisa elämäntilanne. (Vuori 2015, 28, 33.)

Aivoja voi treenata läpi elämän ihan kuin lihaksiakin. Aivojen eri osat aktivoituvat käyttöön, kun niitä treenataan. Pitkäkestoisen ja työmuistin treenaamiseen hyvää aivojumppaa ovat sudokut ja ristikot. Mielessä on muistettava pitkään käyttämätön sana. Tietokone- sekä konsolipelit kehittävät myös kognitiivisia toimintoja. On todettu että, tarkkaavaisuuskykyä parantaa, kun pelataan strategiapelejä, kun taas toimintapainotteisia pelejä pelaavat havaitsevat paremmin tietoa ja tapahtumia havainnointikentässään sekä reaktiokyky on nopeampi. Palapelien kokoaminen vaatii loogista ajattelua ja mallien hahmottamista. Tällaista loogista päättelykykyä hyödynnetään esimerkiksi huonekalujen kokoamisessa. Itselle mieluisa aivojumppa antaa virikkeitä. Parhaiten aivot saavat haastetta, kun aivojumppa on säännöllistä, monipuolista ja harjoituksissa siirrytään asteittain vaikeampiin tehtäviin. (Kivipelto 2022, 99, 106–108.)

Kognitiivisen harjoittelun vaikutuksia on tutkittu Finger- tutkimuksen tietokoneohjelmien avulla. Älylliset tehtävät treenasivat muistia, nopeutta ja tarkkaavaisuutta. Osallistuille annettiin mahdollisuus suorittaa tehtäviä heille itselleen sopivana aikana. Tavoitteena oli treenata kahdesti viikossa. Tietyn vaikeustason saavutettua, vaikeustaso nostettiin. Lisäksi osallistujat saivat ohjausta ja neuvontaa aivojen käyttämiseen ja muistin treenaamiseen. Muisti- ja ajattelutoiminnot sekä

suunnittelukyky ja ongelmanratkaisutaidot paranivat kahden vuoden aikana vertailuryhmään verrattuna. Vertailuryhmällä oli 30 prosenttia suurempi riski muisti- ja ajattelutoimintojen heikentymisessä. (Kivipelto 2022, 27, 108.)

On todettu, että aktiivisen harrastamisen myötä aivot saavat hyviä ärsykeitä. Viirikkeitä antavat tehtävät ja elämykselliset toiminnot stimuloivat aivoja sekä mahdollisesti vähentävät kognitiivisen heikentymisen riskiä. Näillä tarkoitetaan muita kuin liikunnallisia harrastuksia, esimerkiksi teatterissa ja museoissa käymistä, kädentaitoja, musiikkia sekä kirjojen lukemista. Taide- ja kulttuurielämykset ja kokemukset kuuluvat sekä kotona asuvien että hoivayksiköissä asuvien iäkkäiden elämään. Kulttuuri antaa mahdollisuuden kokea monia tunteita. Kulttuurilliset elämykset vaikuttavat mielialaan kohentavasti, koska sen kautta voi tuntea ilon ja onnellisuuden kokemuksia. Erityisesti muistisairaille taiteen kokeminen, tekeminen tai katsominen vaikuttavat muisti- ja ajattelutoimintoihin positiivisesti. Tanssi ja musiikki vaikuttavat arjen sujuvuuteen ja voivat vähentää käytösoireita. (Kulmala 2019, 290, 291; Kivipelto 2022, 104.)

Ikääntymisen myötä ilmaantuvat psyykkiset haasteet ja niiden käsitteleminen kuormittavat terveydenhuoltoa. Harrastusten yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin on tutkittu yli 70-vuotiailla. Tutkimuksiin osallistui 16:sta eri maasta 93 263 iäkästä. Useimmilla oli fyysinen tai psyykinen rasite. Mahdolliset tutkimukseen vaikuttavat tekijät huomioitiin, lääkitys, päivittäinen toimintakyky ja harrastustausta. Osallistujat vastasivat useaan kertaan tutkimuksen aikana yhtenäisillä kyselymittareilla psyykkiseen hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin. Tutkimuksen yhteisenä tuloksena todettiin, että harrastaminen vaikutti positiivisesti terveyteen, onnellisuuteen ja elämän tyytyväisyyteen. Tulokseen ei vaikuttanut se, kuinka kauan eläkkeellä oli ehditty olla. Ei myöskään se mitä harrastettiin tai missä maassa. Tutkimustulokset kertovat, että ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia edistää kaikenlainen harrastaminen. Psyykkistä hyvinvointia voi edistää monesta eri lähteestä, kuten taiteesta ja kulttuurista. Mielenhyvinvointia voi saada liikunnasta, luonnosta tai toisten auttamisesta. Tutkijat toteavat, että terveydenhuollossa ikäihmisiä tulisi kannustaa osallistumaan harrastuksiin. (Mak ym. 2023.)

2.4 Fyysinen aktiivisuus ikääntyneen aivoterveiden edistäjänä

Fyysisellä aktiivisuudella on paljon hyviä vaikutuksia aivojen terveyteen. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen, sillä se ehkäisee masennusta. Liikkuessa aivot saavat happea, jolloin ne alkavat työskennellä. Verenkierto ja keskushermoston hapensaanti paranevat. Aivoissa tapahtuu liikunnan aikana aktivoitumista ja ne muovautuvat, kun opetellaan uusia liikkeitä. Puolet aivosoluista osallistuu liikkumiseen ja neljännes havaintojen tekemiseen. Tällaista monipuolista aivotyöskentelyä voi harjoittaa huomaamatta esimerkiksi metsässä kävelyn, marjastamisen ja sienestämisen lomassa. (Jyväkorpi 2017, 47, 48.)

Liikunnan on havaittu vaikuttavan myönteisesti terveille ikääntyneille ja muistisairauden riskiryhmään kuuluville sekä jo muistisairauteen sairastuneille. On havaittu, että aerobinen liikunta ja kestävyys- ja lihasvoimaharjoittelu suojaavat aivot toimintojen heikkenemiseltä. Liikunta vaikuttaa positiivisesti ikääntyneiden muistiin, huomiokykyyn, toiminnan ohjaukseen sekä asioiden käsittelynopeuteen. Kotona asuvan muistisairaahan liikkumis- ja toimintakykyä parantavat kestävyysliikunta, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu. Melkein kolmasosalla 80- vuotta täyttäneistä on havaittu masennusta. Liikunta on halpa vaihtoehto edistää psyykkistä hyvinvointia iäkkäillä. Liikunta tarjoaa haasteita, tavoitteita ja virikkeitä sekä yhteistä toimintaa. (UKK- instituutti, 2023.)

Vähäinen fyysinen aktiivisuus johtaa muistiongelmien, kun aivot jäävät vaille virikkeitä. Keho raihastuu nopeammin ja toimintakyky heikkenee. On sanottukin, että vuoteeseen jääminen on nopein tie vanheta. Tutkimusten mukaan viikon vuodelepo heikentää kolmesta viiteen prosenttia lihasvoimaa. Iäkkään toimintakyky on vaarassa romahtaa mahdollisen sairaalajakson aikana ja siksi vuodelevot tulisivat olla lyhyitä. Vähäinen fyysinen aktiivisuus voi johtua liiallisesta istumisesta ja television katselusta. Sänkyyn saatetaan jäädä lepäilemään päivisin syyttä liian pitkäksi aikaa. Sitten kun liikkuminen koetaan jo liian työlääksi, voidaan alkaa helposti rajoittamaan arjessa toimimista. Ystävien tapaaminen väheenee, ei päästä enää asioille ja ulkoilu voi tuntua raskaalta. (Kulmala 2019, 113.)

Fyysistä aktiivisuutta voi lisätä pienin askelin. Paikallaan oloa on tärkeä katkaista säännöllisin väliajoin vaikkapa kellottamisen avulla. Seisomaan nousu ja liikuskelu saattaa herättää mielenkiinnon tekemään kodin askareita, kuten kukkien kastelua tai ruuan laittoa. Raajojen venyttely ja liikuttelu vaikuttaa virkistävästi sekä kehoon että mieleen. Vähäinenkin liikkumiskyky antaa mahdollisuuden tehdä mielekkäitä asioita, kuten kaupassa käyntiin ja postin hakuun. Hoitokodeissa päiväohjelman yhteyteen kannattaa yhdistää liikunta, esimerkiksi kävelyharjoitukset aamuisin ja ennen päiväkahvia yhdessä toisten kanssa. Kuntolunurkkien ja jumppaohjeiden tulisi olla samalla tavalla osa hoitoympäristöä, kuin apuvälineet. (Kulmala 2019, 114–115.)

Kun fyysinen harjoittelu yhdistetään erityyppisiin kognitiivisiin harjoitteisiin voidaan tehokkaasti ylläpitää kognitiivista toimintakykyä ikääntyneillä. Liikunnan harrastamiseen vaikuttavia yksilöllisiä tekijöitä tulisi huomioida ikäihmisten liikkumiseen kannustamisessa. Osana Finger-tutkimusta tehtiin poikkileikkaustutkimus, minkä tarkoituksena oli selvittää tekijät mitkä ovat yhteydessä aktiiviseen liikunnan harrastamiseen iäkkäillä, joilla on riski sairastua muistisairauteen. Tutkimukseen osallistui 1 260 iäkästä. Osallistujien keski-ikä oli 69 vuotta. Tutkimus fyysisestä aktiivisuudesta ja liikkumisen kannustimista tehtiin kyselylomakkeen avulla. Tutkimuksen tuloksena todettiin, että liikunnan harrastamisen todennäköisyyttä lisäsivät ystävien tapaaminen liikunnan parissa ja koettu ilo heidän kanssaan. Liikunnan harrastamista lisäsivät myös, jos liikuntaa oli jouduttu lisäämään sairauden vuoksi. Liikkumisen pariin kannustivat terveydelliset hyödyt sekä liikunnasta saadut tunteet mielialaa nostattavasti. Liikunnan harrastamista lisäsivät tiedotusvälineistä saatu tieto. Iäkkäille on tärkeä antaa tietoa liikunnan hyödyllisistä vaikutuksista ja kannustaa liikunnan pariin, jolloin myös sosiaalinen aktiivisuus samalla lisääntyy. (Anttila ym. 2022, 6, 12.)

2.5 Sosiaalinen aktiivisuus ikääntyneen aivoterveiden edistäjänä

Paavilaisen mukaan Ihminen on sosiaalinen eläin, jolla on edellytykset sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisten kanssa. Esi-isien sosiaalinen toiminta näkyi välttämättömiä asioiden ympärillä muun muassa ravinnon hankkimisen, suvun jatkamisen ja lasten hoitamisen yhteydessä. Tämän päivän yhteiskuntaan kuuluu

kanssakäyminen toisten kanssa jollakin tapaa. Sosiaalista toimintaa tapahtuu esimerkiksi kasvatuksessa, kouluissa, politiikassa taiteessa ja uskonnossa. (Paa-vilainen 2020, 346.)

Sosiaalinen aktiivisuus voidaan käsittää eri tavoin ja sen muotoja on vaikea erot-taa toisistaan. Ihmisten tapaamisten lisäksi sosiaalinen aktiivisuus koostuu fyysi-sistä, kognitiivisista ja älyllisistä muodoista, joita esimerkiksi erilaiset harrastukset tarjoavat, kun ollaan sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa. Sosiaalisia suhteita ja yhdessä tekemistä pidetään tärkeysjärjestyksessä ylim-mällä tasolla. Läheisiä ihmissuhteita pidetään tärkeämpinä kuin laajaa tuttavapii-riä. Sosiaaliset tekijät koostuvat ihmissuhteiden ja tuttavapiirin lisäksi sosiaali-sesta osallisuudesta. (Kivipelto 2022, 115.) Sosiaalisella aktiivisuudella on posi-tiivinen vaikutus mielialaan. Seuran tarve koetaan yksilöllisesti, sillä ihmiset viih-tyvät paremmin yksinään kuin toiset taas kaipaavat muiden seuraa. Hyvään ar-keen kuuluu myönteiset ihmissuhteet. Yksinäisyyden tunne yksiasuvien ikäänty-neiden keskuudessa on yleistä. Sosiaalisia suhteita voi ylläpitää puhelimen ja in-ternet-yhteyden avulla. (Terveyskylä.fi, Sosiaaliset suhteet 2023.) Naapurit ovat merkittävä osa ikääntyneiden sosiaalista verkostoa. Erityisesti silloin, jos per-heenjäsenet asuvat kaukana tai sukulaisia ei ole lainkaan. Naapurisuhde saattaa syventyä ja heistä voi tulla hyviä ystäviä iäkkäälle. Haasteita naapureiden kanssa vietettyyn aikaan voivat aiheuttaa liikkumisen haasteet, kuolema tai muutto. Iäk-käillä voi olla solmittuja verkostoja ja halukkuutta toimia ihmisten kanssa ja yh-teiskunnassa. Toisten avuksi toimiminen ja naapurien auttaminen tuo hyvän mie-len ja merkityksellisen tunteen. (Varjakoski 2021, 200.)

Elämän ote-tutkimus tehtiin vuosina 2018–2021. Elämänote ohjelman tavoitteena oli tukea iäkkäiden kotona asumista ja vahvistaa heidän osallisuuttaan. Laadullisen seurantatutkimuksen avulla tutkittiin miten kotona asuvat iäkkäät kokevat jär-jestötoimintaan osallistumisen ja mitä vaikutuksia oli havaittavissa heidän hyvin-voinnissansa ja tukeeko toimintaan osallistuminen kotona asumista. Tutkimuk-seen osallistuneet iäkkäät eivät olleet aikaisemmin olleet mukana järjestön toi-minnassa. Osallistujia haastateltiin kolme kertaa vuoden aikana. Haastatteluissa nousi esiin mahdollisuus valita omien resurssien mukaisesti, kuinka aktiivisesti

he haluavat olla toiminnassa mukana. Laadullisen tutkimuksen tulokset osoittivat, että voimaannuttavat kokemukset saatiin myönteisistä yhteisistä kokemuksista ja mielekkästä tekemisestä. Hankkeeseen osallistuneet kokivat, että toisten kanssa yhdessä tekemisen kautta myös omasta terveydestä ja toimintakyvystä huolehtiminen kohentui, mikä tukee kotona pärjäämistä, mutta kaikista tärkeimmiksi koettiin sosiaalinen toiminta. (Hoppania, Vilkkonen & Topo 2021, 6, 47, 49.)

2.6 Ikääntyneen ruokavalio aivoterveystien edistäjänä

Ravitsemuksella on olennainen merkitys ikääntyneen toimintakyvyn ja terveyden tukemisessa. Monipuolinen ja riittävä ruokavalio tukee kotona asumista ja toimintakykyä. (Terveyskylä.fi, Ravitsemus ja toimintakyky 2023.) Ruokavalion yhteys Alzheimerin tautiin havaittiin Yhdysvalloissa, kun Afrikasta ja Japanista tulleet maahanmuuttajat sairastuivat Alzheimerin tautiin enemmän kuin verrattuna heidän kotimaassaan asuvat ihmiset. Runsas rasvan ja energian nauttiminen lisäsivät Alzheimeriin sairastumista, kun taas runsas kala ja antioksidanttien saanti suojasivat taudilta. Tyydyttyneen rasvan runsas nauttiminen lisää plakin määrää aivokeskuksessa, mikä vaikuttaa negatiivisesti muistiin ja kognitioon. (Jyväskylä 2017, 22–23.)

Välimeren ruokavalio ehkäisee muistisairauksilta ja siksi on hyvä valinta aivoterveellinen valinta ruokailutottumuksiin. Välimeren ruokavalioon kuuluu oliiviöljy, pähkinät, täysviljatuotteet, runsaasti kasviksia, palkokasveja, kalaa ja hedelmiä sekä vähän lihaa, valkoista viljaa ja sokeria. Välimeren ruokavalioon on verrattavissa terveyttä edistäviin Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka ovat samankaltaisia suosituksiltaan. (Antikainen & Ursula 2020.)

Pohjoismaiden ministerineuvosto on julkaissut raportin, missä Pohjoismaiseen ravitsemussuositukseen on vuonna 2023 tehty suurin päivitys sitten neljäkymmenen vuoteen. Pohjoismaisia ravitsemussuosituksia oli työstämässä sadat pohjoismaiset kansainväliset tutkijat. Raportti valmistui neljän vuoden aikana perustuen tieteellisiin suosituksiin ruoasta, terveydestä ja ympäristöstä. Pohjoismai-

sessä ravitsemussuositus tutkimuksessa tutkittiin ravintoaineiden terveysvaikutuksia, johon kuului 36 ravintoainetta ja 15 ruoka-aineryhmää. Pohjoismaiseen ravitsemussuositukseen kuuluu pääsääntöisesti kasvispainotteinen ruokavalio. (Valtioneuvosto 2023.)

Pohjoismaisia ravitsemussuosituksia suositellaan ympäristösyiden sekä terveydellisten vaikutusten vuoksi. Suositeltavaa on käyttää runsaasti ja hedelmiä, marjoja ja kasviksia, vähintään 500–800 g päivässä, sekä runsaasti pähkinöitä, perunaa ja palkokasveja esimerkiksi papuja, linssejä ja herneitä. Täysviljaa suositellaan käytettäväksi vähintään 90 g päivässä. Kalaa tulisi käyttää 300–450 g viikossa, josta tulee olla vähintään 200 g rasvaista kalaa. Punaista lihaa tulisi käyttää enintään 350 g viikossa sekä mahdollisimman vähän jalostettua lihaa, sokeria ja suolaa. Vähärasvaisia maitotuotteita koskee kohtuullinen käyttö ja alkoholin käyttöä tulee välttää, koska sen käytölle ei ole turvallista käyttörajaa. (Valtioneuvosto 2023.) Maailman terveysjärjestön pääjohtaja Tedros Adhanom Ghebreyesus toteaa pohjoismaisen ravitsemussuosituksen olevan vaikuttava kasvispainotteisuuden ja ekologisuuden vuoksi. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023-hankkeen päällikkö, Oslon yliopiston professori Rune Blomhoff toteaa, että raportti on tieteellinen perusta sille, että ruoka voi olla terveellistä ja ekologista. (Valtioneuvosto 2023.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa aktiivinen arki opas seniorikoti X:n asukkaille, jonka ohjeistukset tukevat aktiivista arkea ja edistävät aivoterveyttä. Oppaan tavoitteena oli herättää asukkaiden kiinnostusta valitsemaan aivoterveellisiä valintoja ja itselleen sopivia menetelmiä oman aktiivisen arkenensa tueksi.

Oppaan tavoitteena on tarjota asukkaille mielekästä aktiivisuuteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tavoittelevaa arkea sekä kannustaa ilon ja onnistumisen kokemusten myötä jatkamaan aivoterveiden edistämistä koko loppuelämän ajan. Työllä pyritään vastaamaan kysymykseen, miten iäkkään aivoterveyttä ja aktiivisuutta voidaan arjessa edistää. Työni yhdistää terveelliset elämäntavat osaksi aktiivista elämäntapaa mikä parantaa hyvinvointia ja elämänlaatua sekä mahdollisesti viivästyttää laitoshoitoon siirtymistä ennaltaehkäisevällä toiminnalla.

4 AKTIIVINEN ARKI OPPAAN TOTEUTUS

4.1 Toimeksiantajan kuvaus

Seniorikoti X on perustettu 1980-luvulla. Seniorikodin omistaa säätiö, missä on 34 asuntoa. Seniorikoti sijaitsee lähellä kaupungin keskustan tarjoamia palveluja. Seniorikodissa on toiminnanohjaaja paikalla arkipäivisin. Hän työskentelee yhteistyössä hyvinvointialueen ja yksityisten palveluntuottajien kanssa. Seniorikoti X tarjoaa 55 vuotta täyttäneille asukkailleen turvallista ja itsenäistä asumista tukevaa kotia viihtyisässä ympäristössä. Asukkaat ovat toimintakyvyltään joko täysin itsenäisesti toimivia tai tarvitsevat kotihoidon palveluja selviytyäkseen päivittäisistä toiminnoistaan. Seniorikodin toiminnan tavoitteena on edistää ja ylläpitää asukkaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja terveyttä. Seniorikoti X:ssä järjestetään monipuolista yhteistä vapaa-ajantoimintaa. Seniorikodissa järjestetään yhteisiä laulutuokioita ja ohjataan jumppaa. Tehdään käsitöitä sekä käydään yhteisillä retkillä.

4.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulusta valmistuttuaan opiskelija toimii alansa asiantuntijatehtävissä ja tietää siihen liittyvät tutkimukselliset ja kehittämisen perusteet. Opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen ja työelämälähtöinen. Tason täytyy olla riittävä, mikä osoittaa alan tietoja ja taitoja sekä on tutkimuksellista ajatuksella tehtyä työtä. Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakoulussa vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on ideana, että opinnäytetyössä tavoitellaan käytännön toiminnan opastamista, ohjaamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla esimerkiksi kohderyhmälle suunnattu tapahtuma, ohje, kirja, kansio tai opas. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja tämän raportointi tutkimusviestinnän keinoin (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.)

Valitsin oppaan päätöksentekomalliksi lineaarisen mallin. Lineaarinen malli käsittää vaiheet, jotka ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Tavoitteen määrittelyssä tuodaan esille mihin opas perustuu ja mitä sillä tavoitellaan. Suunnitteluvaiheessa rajataan kohderyhmä ja määritellään heidän tarpeensa. Suunnitteluvaiheessa oppaasta syntyy suunnitelma, johon kuuluu muun muassa suunnitella tuotoksen sisältö ja aikataulu tuotoksen valmistumisesta. Toteutusvaiheessa valitaan käytännöllisin muoto tuotteen toteutukselle. Tuotoksen suunnitelmaa voi joutua muuttamaan, koska se elää matkan varrella. Arviointivaihe on viimeinen vaihe, jossa arvioidaan, onko opas sopiva kohderyhmälle. (Toikko & Rantanen 2009, 64, 65.)

4.3 Ideointivaihe eli tavoitteen määrittely

Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäinen vaihe lähtee ideoinnista eli aiheanalyysistä mitkä asiat erityisesti kiinnostavat opinnoissa. Aiheen valinnassa on tärkeää, että aihe motivoi opinnäytetyön tekijää ja siinä on mahdollisuus syventyä aiheeseen syventäen asiantuntemusta. Aiheen tulisi olla ajankohtainen ja kohdentua tulevaisuuteen, jotta toimeksiantaja voi olla kiinnostunut aiheesta. Opinnäytetyöstä myös toivotaan, että toimeksiantaja hyötyy siitä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23.)

Ennen opinnäytetyön aloittamista mietin aiheeksi, miten tukea kotona asuvan iäkkään toimintakykyä arjessa. Aihe kiinnostaa minua, koska olen työskennellyt lähihoitajana kotihoidossa ja kohdannut haasteita iäkkäiden arjen sujumisessa. Haasteet voivat johtua monista eri tekijöistä, kuten ei ole motivaatiota osallistua aktiivisesti arjen askareisiin. Tämä voi johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen ja mielialan laskuun aiheuttaen lisää haasteita kotona asumiseen. Parhaimmillaan olen nähnyt iäkkäiden aktiivista toimintaa arjessa, mikä on johtanut onnistumisen kokemuksiin ja toimintakyvyn kohentumiseen kuntoutumisen avulla. Idea aktiivisen arjen oppaaseen alkoi syntyä Geronomi opintojeni työssäoppimisen jaksoiden aikana kohdatessani iäkkäitä kotikuntoutuksessa sekä muistiyhdistyksellä.

Mietin paljon mikä merkitys on ennaltaehkäisevällä toiminnalla ja aivoterveiden edistämisellä on iäkkään arjessa.

4.4 Suunnitelma vaihe

Suunnitteluvaiheessa otin yhteyttä työhistoriani kautta tuttuun seniorikodin toiminnanohjaajaan ja kerroin ideastani tuottaa Aktiivinen arki opas seniorikodin asukkaille. Toimeksiantaja kiinnostui heti aiheesta, joten sovimme tapaamisen seniorikotiin oppaan suunnittelua varten. Kohderyhmän rajaukseen vaikutti oppaan käytettävyys ja saavutettavuus. Seniorikodissa on mahdollisuus jättää opas yhteisiin tiloihin, jolloin opas on helposti asukkaiden saatavilla ja kaikkien käytävissä joko yksin tai yhdessä muiden asukkaiden kanssa.

Asukkaille on tarjolla aktiivista toimintaa, mutta toimeksiantajan mielipide oli, että seniorikodissa oli tarvetta aktiivinen arki oppaalle asukkaiden arjen tueksi. Oppaan tulisi olla lyhyt, että asukkaiden mielenkiinto riittää oppaan lukemiseen. Toimeksiantajan perimmäisenä ajatuksena oli, että asukkaiden toimeliaisuus ja aktiivisuus lisääntyvät arjessa. Toiveena sisällölle oli, että opas tukee aktiivisuuteen ja omatoimisuuteen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueilla sekä ohjeistaa noudattamaan terveellistä ruokavaliota. Kaikki edellä mainitut ovat laajoja osa-alueita, joten rajasin oppaan aiheet etsimällä tietoa, mitä positiivisia vaikutuksia fyysisellä aktiivisuudella ja sosiaalisella aktiivisuudella on aivojen terveyteen sekä miten kognitiivista toimintakykyä voidaan edistää iäkkään arjessa.

Suunnittelin oppaaseen informatiivista tietoa ja aivoterveyttä edistäviä harjoituksia tai ohjeistuksia päivittäisten arjen toimintojen tueksi. Suunnittein fyysisen harjoittelun tehtäviä yhdistämällä ne erityyppisiin kognitiivisiin harjoitteisiin sekä tehtäviä kielellisten taitojen ja muistia harjoittavien toimintakyvyn edistämiseksi. Suunnittelin oppaaseen myös muistia tukevia ravitsemussuosituksia. Aloitin opin näytetyön keväällä 2023. Suunnittelimme toimeksiantajan kanssa, että Aktiivinen arki opas valmistuu maaliskuussa 2024 jolloin hän esittelee valmiin oppaan asukkaille ja kerää palautteen suullisesti.

4.5 Toteutus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään luomaan kokonaisilme viestinnällisesti ja visuaalisesti sekä tunnistamaan päämäärät mihin pyritään. Opinnäytetyön mahdollinen teksti on suunniteltava ja mukautettava se niin että tyyli palvelee kohderyhmää. On mietittävä kannattaako tuote toteuttaa sähköisessä muodossa vai kansiomuodossa. Tärkeimpiä kriteerejä on käytettävyys ja sisällön sopivuus kohderyhmälle. Onko tuote houkutteleva ja informatiivinen sekä selkeä ja johdonmukainen. Tavoitteena on, että opinnäytetyönä tehtävä tuotos erottautuu edukseen muista vastaavanlaisista tuotoksista olemalla persoonallinen ja yksilöllinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–53.)

Sovimme toimeksiantajan kanssa, että toteutan oppaan sähköisessä muodossa, koska sähköisen muodon ansiosta toimeksiantaja voi tarvittaessa muokata opasta seniorikodin tarpeita vastaavaksi ja muuttaa aivoterveyttä edistäviä harjoituksia helposti. Oppaan kehoaakkoset harjoitusliikkeiden valokuvat ovat itsenäni, muutoin laadin oppaan toteutuksen Canva -sovelluksella sen monipuolisen tarjonnan vuoksi. Pysin toteuttamaan oppaasta visuaalisesti houkuttelevan oppaan, jonka tarkoituksena on viestittää aktiivista elämäntapaa ja herättää asukkaiden mielenkiintoa lukemaan opas ja tekemään aivoterveyttä edistäviä harjoituksia. Valitsin värikkäitä kuvia sekä sivujen pohjaksi pelkistetyt keltaiset ja vihreät värit. Valitsin mahdollisimman selkeän fontin sekä tekstin väriksi mustan ja laajan rivivälin, koska värien riittävä kontrasti helpottaa hahmottamista.

Valitsin oppaaseen vain oleellisimman tiedon aivoterveystiedosta ja muokkasinkin tekstin selkokielelle noudattamalla informoivien tekstin tekijöiden ohjeistuksia. Selkokeskuksen ohjeistuksen mukaan informoivia tekstejä ovat esimerkiksi esittelevät ohjaavat tekstit, kuten oppaat. Selkokielen tarpeelle voi olla syynä esimerkiksi muistisairaus, lukeminen tai tekstin ymmärtämisen vaikeus. Selkokieli on yleisikieltä selkeämpää. Selkokielessä huomioidaan lukijan erityistarpeet niin että tekstissä käytetään tuttuja sanoja ja helppoja rakenteita. Kirjoittajan on huomioi-

tava informoivissa teksteissä, että selkokieline teksti on lyhyempää kuin yleis-tieto. On aiheellista miettiä mikä on oleellista tietoa ja tarvittaessa tiedon määrää voi supistaa. Informoivan tekstin voi kirjoittaa esimerkiksi tietolaatikoihin. (Selko-keskus 2021a; Selkokeskus 2021b.) Toteutusvaiheessa näytin keskeneräisen oppaan neljälle seniorikodin asukkaalle mahdollisia korjaus ehdotuksia varten. Tekstin fonttikoko oli heidän mielestään sopiva mutta teksti oli keskitetty keskelle näyttöä ja sen vuoksi vaikeutti lukemista. Muutin tekstin alkamaan oppaan sivu-jen vasemmasta reunasta varsinaiseen valmiiseen Aktiivinen arki oppaaseen.

4.6 Arviointi ja päätösvaihe

Toimeksiantaja pyynnöstä esittelin valmiin Aktiivinen arki oppaan seniorikodin asukkaille ja ohjasin oppaan harjoituksia. Paikalle saapui kuuntelemaan kahdek-santoista asukasta, eli yli puolet seniorikodin asukkaista ja toimeksiantaja. Koh-densin oppaan isolle televisiolle näkyväksi, josta asukkaat näkivät oppaan koko-naisuudessaan istuen puoliympyrän muodostelmassa tuoleillaan. Asukkaat ja toi-meksiantaja kommentoivat välillä esittelyn aikana ja keskustelimme aiheista. Asukkaat kykenivät tekemään koordinaatiota ja aivopuoliskojen yhteyksiä kehit-tävät harjoitusliikkeet joko seisaaltaan tai istualtaan. Haastetta aiheutti, jos har-joitusliikkeitä yritettiin tehdä nopeammalla tahdilla ilman taukoja. Olisin voinut laa-tia visuaalisen muistin tehtävistä haastavimpia, koska yksi asukkaista ratkaisi muistin tehtävät nopeasti mitä syötävää kuvista muodostuu, mutta oppaan säh-köisen muodon ansiosta tehtäviä voi helposti vaihtaa. Kiinnostusta herätti smoot-hieohje, vaikka ensin epäilin ovatko asukkaat kiinnostuneita.

Pyysin palautetta asukkailta heti oppaan esittelyn jälkeen. Kysyin mitä ajatuksia Aktiivinen arki opas herätti. Liikkuminen koettiin tärkeäksi arjessa ja toivottiin lisää jumppa pisteitä seniorikotiin. Aiheet olivat kiinnostavia, lauseet kannustavia ja opasta oli helppo lukea ja ymmärtää. Värit ja kuvat tuntuivat sopivan aiheeseen. Osa asukkaista toivoi oman oppaan itselleen kotiin luettavaksi, koska kiinnos-tusta oli paneutua syvällisemmin aiheeseen. Valmis Aktiivinen arki opas jäi se-

niorikotiin asukkaille luettavaksi. Jätin oppaan viereen yhteisen palautelomakkeen, jossa kysyttiin, saiko oppaasta vinkin arkeesi. Lomakkeessa pyydettiin laittamaan rasti kyllä tai en vaihtoehdon kohdalle. Myöhemmin saamani palautteen perusteella halukkaat olivat vastanneet kyllä. Olisin voinut pyytää asukkaita vastaamaan myös omin sanoin mitä mieltä oppaasta olivat tai minkä vinkin oppaasta saivat arkeensa.

Toimeksiantajan suullisen palautteen perusteella voin todeta, että hän oli tyytyväinen tuotokseen. Hänen mielestään Aktiivinen arki opas on selkeä aktiivisen arkeen kannustava kattava paketti. Opas on helppo lukea ja sisältää kaiken oleellisen tiedon mitä asukkaat tarvitsevatkin. Toimeksiantajan mielestä opas on seniorikodin arkeen toimiva työkalu asukkaiden arjen tueksi ja on yhteisissä tiloissa vapaasti asukkaiden luettavissa. Mielestäni opas palvelee seniorikodin asukkaita selkokielisyyden ja visuaalisen toteutuksen ansiosta. Opas on suunnattu toimintakyvyltään erilaisille iäkkäille. Oppaan monipuolisuus antaa asukkaille mahdollisuuden valita mitä tietoa oppaasta haluavat hyödyntää arjessaan.

5 TUOTOS AKTIIVINEN ARKI OPAS SENIORIKOTIIN

Valmiissa oppaassa on kansilehti ja 12 sivua. Oppaan visuaalinen ilme ja persoonallisuus houkuttelevat tarttumaan oppaaseen. Mielenkiintoiset kuvat ja värit luovat mielikuvan aktiivisesta elämäntavasta. Oppaan etukannessa on tuotoksen nimi Aktiivinen arki opas seniorikotiin sekä kuva asukkaasta ja hoitajasta. Opas sisältää aivoterveyttä edistäviä harjoitteita ja konkreettisia ohjeistuksia päivittäisten arjen toimintojen tueksi. Oppaan sivut ovat luettavissa johdonmukaisesti aiheittain niin, että informoiva teksti on selkokielellä kirjoitettuna infolaatikkoon, jonka jälkeen ohjeistus tai harjoitus suoritettavaan aktiviteettiin.

Oppaassa informoidaan päivittäisen liikkumisen myönteisistä vaikutuksista aivojen terveyteen ja tarjotaan konkreettisia keinoja, miten liikkumisen voi yhdistää osaksi arkeaan. Oppaassa on kaksi koordinaatiota ja aivopuoliskojen yhteyksiä kehittävää harjoitusta. Ensimmäinen on aivojumbppahaaste, jossa ohjataan taputtamaan päätä kädellä ja toisella kädellä tehdään vatsan päällä ympyrää. Toinen koordinaatiota ja aivopuoliskojen yhteyksiä kehittävä harjoitus on kehoaakkoset. Harjoitusliikkeiden kuvat ovat itsestäni. Harjoituksessa muodostetaan kehosta kirjaimet Å, Y, A, X ja I. Tämän harjoituksen tarkoituksena on erottaa ylä- ja alavartalon liikkeet yhdistämällä ne keskenään.

Oppaassa on kolme aivoja haastavaa tehtävää. Kielellisten taitojen harjoittamiseksi ohjataan ratkaisemaan mikä kulkuväline muodostuu sekoitetuista kirjaimista. Kirjainten ollessa oikeassa järjestyksessä vastaus on polkupyörä. Oppaassa ohjataan harjoittamaan visuaalista muistia ratkaisemalla tehtävät mitä syötävää kuvista muodostuu. Oikeat vastaukset ovat punajuuri ja kiinankaali. Muistin harjoittamiseksi ohjataan lukemaan runo ääneen, peittämään se kädellä ja muistamaan runo ulkoa. Kulttuurilliset elämykset vaikuttavat mielialaan kohen- tavasti, koska sen kautta voi tuntea ilon ja onnellisuuden kokemuksia. Oppaassa kannustetaan kulttuuriharrastusten pariin ja kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa. Oppaaseen on valittu pohjoismaiset ravitsemussuositukset muistitoimintojen edistämiseksi sekä laatimani smoothieohje ja kuva annoksesta. Viimeisellä sivulla ovat lähteet ja oppaan tekijän nimi.

6 POHDINTA

6.1 Johtopäätökset

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa aktiivinen arki opas seniorikoti X:n asukkaille, jonka ohjeistukset tukevat aktiivista arkea ja edistävät aivoterveyttä. Oppaan tavoitteena oli herättää asukkaiden kiinnostusta valitsemaan aivoterveellisiä valintoja ja itselleen sopivia menetelmiä oman aktiivisen arkinsa tueksi.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos aktiivisen arjen opas on informatiivinen tietopaketti asukkaiden arkeen. Aktiivisen arjen oppaan toteutuksessa minua kiinnostivat erityisesti aivoterveellisestä näkökulmasta ennaltaehkäisevän toiminnan suunnittelu. Haastetta aiheutti tuottaa opas kohderyhmää palvelevaan muotoon selkokielellä ja niin että kuitenkin tärkeimmät asiat tulevat esille oppaassa. Asukkaiden mielipide vastausten perusteella voi todeta saavuttaneeni tärkeimmän tavoitteen asukkaiden kiinnostuksen aktiivisen arjen edistämiseksi. Loppuelämän jatkuvaa kiinnostusta aktiivisen arjen edistämiseksi on vaikea arvioida, koska vaikutukset ovat nähtävissä vasta myöhemmin. Mikäli ennaltaehkäisevällä toiminnalla kuten tämän oppaan avulla voidaan ylläpitää asukkaiden itsenäistä arjessa selviytymistä, voivat he asua kotona pidempään ja sitä vähemmän kuluu kotihoidon resursseja. Kotihoidossa työskennellessäni olen havainnut, että kotona pyritään asumaan mahdollisimman pitkään, sillä kotona asuminen koetaan mielekkääksi vaihtoehdoksi laitoksen sijasta. Pitkällä tähtäimellä läkkäiden aktiivista arkea tukemalla tehdään tulevaisuuden säästöjä, jotka heijastuvat hyvinvointialueiden ja yhteiskunnan tasolle asti.

Aivoterveiden edistäminen ja toimintakyvyn tukeminen ennaltaehkäisevästi kuuluu kaikille iäkkäille, mutta oppaan ohjeistuksia voivat hyödyntää kaiken ikäiset seniorikodissa vierailevat sekä omaiset. Seniorikodissa oppaan voisi kohdistaa digitaaliselle infotaululle jatkuvasti pyörimään ja vaihtaa esimerkiksi joka viikko aivoja haastavan tehtävän ratkaistavaksi ja smoothieohjeen. Olisin voinut suunnitella tuotoksen toisin jättämällä esimerkiksi liikkumisen ja ravinnon ohjeistukset ulkopuolelle ja tuottaa henkilökunnalle suunnatun ohjaajan oppaan keskittymällä

aiheeseen, miten aivojen käyttöä voi tukea älyllisillä toiminnoilla, luovilla ja elämyksiä tuottavilla toiminnoilla ja virikkeillä. Opasta voisi jatkokehittää syvällisemmin lisäämällä oppaaseen sairaanhoidollista näkökulmaa ohjeistamalla verenpainearvojen ja sokeriarvojen pysymistä viitearvoissa, jotka tukevat myös aivoterveyttä.

Aivoterveuden edistämiseksi on tarjolla runsaasti vaihtoehtoja eri toimintakyvyn osa-alueille, kuten teorian tiedon perusteella olen laatinutkin Aktiivisen arjen oppaan. Esimerkiksi kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemisen kohentamiseen asukkaat voivat valita oppaasta erilaisia harjoituksia sekä fyysisen toimintakyvyn tukemiseen erilaisia vinkkejä arjen yhteydessä. Jatkotutkimusaiheena tutkimusmenetelmää käyttämällä voisi hyödyntää tutkimustietoa, mitkä tekijät vaikuttavat asukkaiden kiinnostukseen kognitiivisen toimintakyvyn harjoittamiseksi tai fyysisen toimintakyvyn harjoittamiseksi, kuten teorian tiedossa toteankin liikkumisen kannustimena, on yhdessä liikkuminen toisten kanssa.

6.2 Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus

Tutkimustieteellisen neuvottelukunnan julkaisussa (2023,11,16) mainitaan vastuun kannon merkityksestä tieteellisen toiminnan elinkaaren aikana, joka alkaa ideasta ja ulottuu hallintoihin, koulutukseen, vaikutuksiin, ohjaukseen, toteutukseen ja julkaisemiseen. Peruseriaatteita tälle käytännölle ovat vastuunkanto, arvostus, luotettavuus ja rehellisyys. Nämä käytännön periaatteet tulee toteutua koko toiminnan ajan. Ne ovat osaksi tiede- ja tutkimusyhteisöön kuuluvien organisaatioiden laatu järjestelmää.

Peruseriaatteiden laiminlyöminen voi johtaa loukkausepäilyyn hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Tällainen toiminta rikkoo tieteellisen käytännön periaatteita ja vahingoittaa toiminnan laatua. Loukkausepäilyihin liittyvien tekojen ilmaannuttua puntaroidaan liittyvätkö ne näkemuseroihin tieteellisistä tulkinnoista tai teorioista. Arviointi tehdään tapauskohtaisesti, onko kyseessä hyvän tieteellisen käytännön loukkaus. Arvioinnissa huomioidaan, kuinka laajaa toiminta on, onko toiminta toistuvaa ja sen tieteellinen merkitys sekä haitallisuus.

Korkeakoulujen opinnäytetyössä opiskelija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tässä opinnäytetyössä vastuunkannon elinkaari on huomioitu oppaan suunnittelussa sekä ideassa, lisäksi koulutuksessa, ohjauksessa sekä toteutuksessa ihan oppaan valmistumiseen saakka. Opinnäytetyössä arvostetaan kollegoita ja asukkaita, henkilötietoja ei käsitellä eikä tuoda esille tässä opinnäytetyössä. Käytän työhöni luotettavia lähteitä ja ajankohtaisia tieteellisiä tutkimuksia ja artikkeleita. Kunnioitan muiden saavutuksia ja annan niille kuuluvan arvon niitä loukkaamatta ja viittaan julkaisuihin asianmukaisella tavalla.

LÄHTEET

Antikainen, A. & Scwab, U. 2020. Välimeren ruokavalio, terveyttä edistävä pohjoismainen ruokavalio, kasvisruokavalio ja vähähiilihydraattinen ruokavalio. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 23.7.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01271>

Anttila, P., Ngandu, T., Häkkinen, A., Lehtisalo, J., Kivipelto, M. & Kulmala, J. 2022. Liikkumisen kannustimet muistisairauksien riskiryhmään kuuluvilla ikään-tyneillä. Viitattu 5.1.2024 <https://journal.fi/gerontologia/article/view/108980/68060>

Carter, R. 2016. Aivot, kuvitettu opas aivojen rakenteeseen, toimintaan ja häiriöön. Helsinki: Readme.fi.

Hoppania, H., Vilkkö, A. & Topo, P. 2021. ”Se on mukavampi yhdessä tehdä” Elämänote-ohjelman osallisuustutkimuksen tuloksia, osa 2/2. Viitattu 23.7.2023 https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/11/Elamanote-2_SAAV_5.pdf

Huynh, D., Stjernberg, M. & Cuadrado A. 2022. Active and Healthy Ageing: Heterogenous perspectives and Nordic indicators. Viitattu 20.12.2023 https://nordicwelfare.org/wp-content/uploads/2022/06/Active-and-Healthy-Ageing_-_Heterogenous-perspectives-and-Nordic-indicators_final.pdf

Jyväkorpi, S. 2017. Hyvää aivoille. Ravinto x muisti & mieliala. Helsinki: Kirjapaja.

Kivipelto, M. & Hellenius, M. 2022. Aivoterveys. Viiden sormen ohje: kuinka pienennät muistihäiriöiden ja muistisairauksien riskiä? Tukholma: Holm & Holm Books.

Kulmala, J. (toim.) 2019. Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kulmala, J. 2021. Tampereen yliopisto. Muistisairauksia voi estää vielä vanhana-kin, elämäntavoilla suuri merkitys- liikunta, terveellinen ruokavalio ja aktiivisuus ovat hyvästä, viina ja tupakka pahasta. MustRead Akatemia. Viitattu 12.12.2023

<https://www.mustread.fi/artikkelit/muistisairauksia-voi-estaa-viela-vanhanakin-elamantavoilla-suuri-merkitys-liikunta-terveellinen-ruokavalio-ja-aktiivisuus-ovat-hyvasta-viina-ja-tupakka-pahasta/>

Mak, H.W., Noguchi, T., Bone, J.K., Wels, J., & Qian Gao, Q., Katsunori Kondo, K., Saito, T. & Fancourt, D. 2023. Hobby engagement and mental wellbeing among people aged 65 years and older in 16 countries. *Nature Medicine*. Volume 29. September 2023. 2233–2240. Viitattu 5.1.2024 <https://www.nature.com/articles/s41591-023-02506>

Muistiliitto Ry. Aivoterveys. Viitattu 5.1.2024
<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys>

Paavilainen, P. 2020. Toimivat aivot. kognitiivisen neurotieteen perusteita. Helsinki: Edita.

Pietilä, M. & Saarenheimo, M. 2017. Ilmeikäs Arki. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Viitattu 22.1.2024
<https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/Ilmeik%C3%A4s-arki.pdf>

Plaami, E., Lampio, T., Pulkkinen, P., Hammar, T., Ngandu, T., Roitto H., Kivipelto, M. & Kulmala, J. 2022. Aivoterveiden edistäminen perusterveydenhuollossa vaatii vielä vahvistusta. Viitattu 5.1.2024
<https://journal.fi/gerontologia/article/view/121841/75089>

Rantakokko, M. 2019. Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Selkokeskus 2021a. Ohjeita informoivien tekstien tekijöille. Viitattu 21.1.2024
<https://selkokeskus.fi/selkokieli/nain-kirjoitat-selkokielta/ohjeita-informoivien-tekstien-tekijoille/>

Selkokeskus 2021b. Selkokielen tarve. Viitattu 21.1.2024 <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-tarve/>

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020 a:31. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030, Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Viitattu 5.1.2024 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2024 b:4. Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palveluiden turvaamiseksi 2024–2027. Viitattu 30.2.2024 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165460/STM_2024_4_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Stenholm, S., Leskinen, T. & Viikari, L. 2019. Eläköityvien terveyden edistämiseen kannattaa panostaa, Nro 11 Viitattu 5.1.2024 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14949>

Suomen Geronomiliitto ry 2023 a. Geronomin kompetenssit. Viitattu 5.1.2024 <https://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi/kompetenssit>

Suomen Geronomiliitto ry 2023 b. Geronomin ammattieettiset ohjeet. Viitattu 5.1.2024 <https://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi/ammattieettiset-ohjeet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Finger-tutkimushanke. Viitattu 5.1.2024 <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finger-tutkimushanke>

Terveyskylä.fi 2023a. Ravitseminen ja toimintakyky. Viitattu 6.3.2024 <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4-terveys-ja-sairaudet/elintavat-ja-toimintakyky/ravitseminen-ja-toimintakyky>

Terveyskylä.fi 2023b. Sosiaaliset suhteet. Viitattu 6.3.2024 <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/hyv%C3%A4-arki/sosiaaliset-suhteet>

Toikko & Rantanen 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Viitattu 5.1.2024 https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Keiski, R., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K., Spoo, S., Tarkiainen, T., Kaila, E. & Aittasalo, M. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Viitattu 5.1.2024 https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

UKK-instituutti. 2023. Liikunta ja ikääntyminen. Viitattu 3.1.2024 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantymisen/>

Valtioneuvosto. 2023. Vähemmän lihaa, enemmän kasviksia: tässä ovat pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023. Maa- ja metsätalousministeriösosiaali- ja terveysministeriön julkaisu. Viitattu 5.1.2024 <https://valtioneuvosto.fi/-/1410837/vahemman-lihaa-enemman-kasviksia-tassa-ovat-pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-2023>

Varjakoski, H. 2021. Ikääntyneiden naapurisuhteista ja verkostoista. Gerontologia 200 (8/11) nro 2 (2021) Viitattu 3.1.2024 <https://journal.fi/gerontologia/article/view/98638/64028>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Helsinki: Readme.fi.

LIITTEET

linkki aktiivinen arki opas seniorikotiin

<https://aktiivinenarkiopas.my.canva.site/>