

Tarja Kulmala

## **Polku Viriään oloon -opas**

Sosiokulttuurisia menetelmiä ikääntyneiden arkeen

Opinnäytetyö

Syksy 2015

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi Tutkinto-ohjelma

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Tarja Kulmala

Työn nimi: Polku Viriään oloon – opas, sosiokulttuurisia menetelmiä ikääntyneiden arkeen

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 83

Liitteiden lukumäärä: 10

---

Taide, luovuus ja kulttuuri ovat tärkeitä elementtejä erilaisissa palveluasumisen muodoissa asuvan ikääntyneen elämässä. Etelä-Pohjanmaan Opiston työelämän kehittämissyhmä huomasi selkeän tarpeen kehittää ikääntyvien parissa työskentelevien hoivatyöntekijöiden kulttuurista osaamista. Viriä-hankkeen kautta työntekijöiden tulisi saada varmuutta ja itseluottamusta käyttää kulttuurisia menetelmiä osana arjen toimia. Hankkeen yhtenä tavoitteena oli tehdä opas, jota voi käyttää kulttuuristen menetelmien käsikirjana hoivatyön ohessa.

Tutkimuksen avulla pyrin selvittämään oppaaseen tulevaa sisältöä. Tarkoituksena oli selvittää hankkeessa mukana olevien hoivalaitosten nykyiset toimintamallit, ja millaisia tavoitteita ikääntyneiden ohjaamiseen oli asetettu. Lisäksi tuli hahmottaa, mistä menetelmistä tarvittiin lisää tietoa, ja minkälaisessa muodossa tiedon pitäisi olla.

Toteutin opinnäytetyöni toimintatutkimuksen tapaan. Keräsin aineistoa haastattelemalla, havainnoimalla, kirjoittamalla tutkimuspäiväkirjaa sekä videoimalla ja kuvaamalla. Oman työkokemukseni kautta pystyin tarkastelemaan tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan ja sisällönanalyysin avulla sain vastauksia tutkimuskysymyksiini. Oppaasta painettiin koeversio kentälle ja kuukauden tutustumisen jälkeen tein hoivatyöntekijöille palaute- ja arviointikyselyn sähköisellä lomakkeella.

Tutkimustulosten mukaan kaikissa Viriä-hankkeen hoivayksiköissä oli viriketoimintaa ryhmille. Yksilötyöskentelyyn ei ollut juurikaan aikaa. Ohjaaminen koettiin haasteellisena kiireen, ikääntyneiden alhaisen toimintakyvyn ja muistisairauksien vuoksi. Hankkeen aikana toteutetut koulutukset oli koettu myönteisinä ja niistä oli saatu uusia ideoita omaan työhön. Johtopäätöksenä ikääntyneiden ohjauksessa tulee kiinnittää huomiota miten ja minkälaisin menetelmin pidetään huolta siitä, että ikääntyneen oma tahto näkyy hänen omassa arjessaan. Opinnäytetyöni lopputuloksena syntyi Polku Viriään oloon – opas. Konkreettinen työkalu, joka sisältää sosiokulttuurisia menetelmiä. Oppaan tavoitteena on muistuttaa, että arjen kiireenkin keskellä tärkein asia on pysähtyä kuulemaan ja kuuntelemaan ikääntyneen omaa ääntä.

Avainsanat: Viriä-hanke, ikääntyneet, sosiokulttuuriset menetelmät, Polku Viriään oloon -opas, toimintatutkimus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Tarja Kulmala

Title of thesis: The Path to a Sprightly State of Being –Guide, Socio-cultural methods for Elderly People

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2015

Number of pages: 83

Number of appendices: 10

---

Art, creativity and culture are important elements in the life of the someone who has aged and lived in an institution. The South Ostrobothnia Folk High School noticed the clear need to develop cultural know-how of the care workers who work with elderly persons and that is why they started a two- year- project called Viriä.

One aim of the project was to make a guide that could be used as a manual of cultural methods in addition to the care work. The purpose was to clarify which methods were needed and what kind of a form the information should take. This dissertation was carried out as an activity analysis. This data was collected by interviewing, observing, writing a study diary and taking photographs and videos. I was also able to examine through my own work experience to get answers to my study questions. That was the reason why the research method used for this purpose was suitable. The guide was further pressed into the test version. After a month of use, a feedback inquiry and evaluation were made. The Inquiry for the care workers was in electronic form.

According to the research results, there was no time for individual work among elderly people. Providing guidance was considered challenging because there was little time and the elderly people had a low ability to function due to their illness, an inability to remember. The training session carried out in South Ostrobothnia Folk High School during the project received positive feedback and provided new ideas. As a concrete result of the project, a guide called The Path to a Sprightly State of Being was created. It is a manual which contains socio-cultural methods.

The conclusions and the guide's objective is to point out the most important thing among elderly people in their activities. Regardless of time, the most important aspect to the care worker is to stop to hear, and to listen to the voice of the elderly.

Keywords: Viriä -project, elderly people, socio-cultural methods, The Path to a Sprightly State of Being- Guide, action research

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	7
1 JOHDANTO.....	8
2 VIRIÄ-HANKE JA OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET.....	10
2.1 Hankkeen tavoitteet.....	11
2.2 Hankkeen lähtökohdat ja toimintamuodot.....	11
2.3 Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet.....	12
2.4 Aiempia tutkimuksia.....	14
3 SOSIOKULTTUURISET MENETELMÄT IKÄÄNTYNEIDEN ARJESSA.....	16
3.1 Ikääntynyt, seniori vai harmaa pantteri.....	16
3.2 Ikääntyneen hyvä arki.....	17
3.3 Sosiokulttuuriset menetelmät.....	19
3.4 Sosiokulttuurinen innostaminen palveluasumisen eri muodoissa.....	20
3.5 Sosiokulttuuristen menetelmien periaatteita.....	21
3.6 Sosiokulttuurisen toiminnan hyödyt.....	23
4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	25
4.1 Kehittämistehtävän määrittelemineen.....	26
4.2 Tutkimusympäristö.....	28
4.3 Toimintatutkimuksen soveltaminen lähestymistapana.....	30
4.4 Alkukartoitus ja tutkijana kentälle.....	31
4.5 Tutkimusaineisto ja sen hankinta.....	33
4.6 Haastattelu ja havainnointiaineiston analyysi.....	37
4.7 Polku Viriään oloon- alkukartoituksesta oppaaksi.....	39
4.8 Tutkimuksen luotettavuus.....	42
4.9 Tutkimuksen eettisyys.....	43

5	ALKUKARTOITUKSEN TULOKSET - KULTTUURIN, TAITEEN JA LUOVUUDEN MAHDOLLISUUDET HOIVATYÖN ARJESSA.....	45
5.1	Asenne ja arvot ratkaisevat.....	45
5.2	Sosiokulttuuristen menetelmien haasteet vanhustyössä.....	48
6	JULKAISUN SISÄLTÖ .....	51
6.1	Polku Viriään oloon .....	51
6.2	Kulttuuriset- ja luovat menetelmät.....	52
6.3	Luontomenetelmät .....	56
6.4	Tunnetyöskentely ja ihmissuhteet .....	57
6.5	Rentoutuminen.....	58
6.6	Omat vahvuudet.....	60
6.7	Henkinen ja hengellinen hyvinvointi .....	61
6.8	Nappaa viriä idea .....	62
7	POLKU VIRIÄÄN OLOON- OPPAAN ARVIOINTI .....	64
7.1	Polku Viriään oloon- oppaan palaute ja arviointi .....	64
7.2	Kuvalliseen työskentelyyn liittyvien kuvakorttien palaute ja arviointi .....	65
7.3	Sähköisen menetelmän palaute ja arviointi.....	66
7.4	Yleisarvio ja palaute kaikesta Viriä- materiaalista .....	67
7.5	Itsearviointi.....	68
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	70
9	POHDINTA .....	74
	LÄHTEET .....	76
	LIITTEET .....	84

## **Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo**

Kuva 1. Luovuuden määritelmiä.....	22
Kuva 2. Työntekijöiden odotukset tanssiterapia seminaarissa .....	36
Kuvio 1. Kehittämistyön tavoitteet .....	25
Kuvio 2. Kehittämistyön toteutus.....	26
Kuvio 3. Näkökulmia sosiokulttuuriseen vanhustyöhön .....	27
Kuvio 4. Viriketoiminnan muodot Viriä-hankkeessa .....	40
Kuvio 5. Polku Viriään oloon- oppaan sosiokulttuuriset menetelmät.....	51
Kuvio 6. Viriä- valokuvakorttien aiheita .....	55
Kuvio 7. Green Care puutarhat hollantilaisissa palvelutaloissa.....	57
Kuvio 8. Kehittämistyön prosessi .....	73
Taulukko 1. Ikääntyneiden arjen monimuotoisuus (Rajaniemi 2007).....	18
Taulukko 2. Kehittämistyön toimintaympäristö.....	28
Taulukko 3. Sisällönanalyysin käsitteellistäminen.....	38
Taulukko 4. Aineiston yhdistävä luokka. ....	39
Taulukko 5. Palaute- ja arviointi Polku Viriään oloon - oppaasta .....	64
Taulukko 6. Palaute ja arviointi Viriä kuvakorteista .....	65
Taulukko 7. Palaute ja arviointi Ipadin käytöstä .....	66

## Käytetyt termit ja lyhenteet

- Sosiokulttuurinen menetelmä** Tuetaan ikääntyneiden omia voimavaroja toiminnallisten ja aktivoivien menetelmien kautta. Päämääränä on yksilöllinen ja yhteisöllinen kehitys.
- Sosiokulttuurinen innostaminen** Tarkoittaa toimintaa, jolla herätetään ihmisten tietoisuutta, organisoidaan toimintaa ja sen avulla saadaan ihmiset liikkeelle. Tavoitteena on sosiokulttuurisen toiminnan syntyminen.

# 1 JOHDANTO

Ikääntyneiden mielenkiinto kulttuurisia menetelmiä kohtaan säilyy, mutta tarjotaanko näitä menetelmiä heille niin, että ne integroituisivat osaksi hoivatyön arkea? Mielestäni ne eivät integroidu, jos ohjaaminen nähdään työläänä tai se ymmärretään väärin, kuten yleisön viihdyttämisenä tai erilaisten temppujen suorittamisena. Kaiken toiminnan pitäisi lähteä ikääntyneestä itsestään, hänen mielenkiinnon kohteestaan ja elämäntilanteestaan käsin. Tuokioiden eksperttinä ei ole hoivatyönammattilainen vaan ikääntynyt itse.

Vanhustyöhön tarvitaan Kempin (2008) mukaan avointa ja luovaa ilmapiiriä, joka innostaisi ja rohkaisisi ikääntyneitä ottamaan käyttöön itsessään olevat voimavarat. Taiteen ja kulttuuritoiminnan kautta koetaan hyvää arkea, osallisuutta ja vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Tämä mahdollistaa voimaantumisen ja toimintakyvyn ylläpitämisen. (Liikanen 2011, 26.) Iän myötä kiinnostus kulttuuritoimintaa kohtaan säilyy jos se on osa identiteettiä, vaikka elin- ja asuinympäristö muuttuisi omasta kodista palveluasumiseen.

Mahdollisuus kulttuuritoimintaan osallistumiseen ja itseilmaisuuksiin kuuluvat ihmisen perusoikeuksiin (Unesco 2005, 1–6). Kulttuurin merkitys ihmisen hyvälle elämälle on siis perustavanlaatuinen asia: ihminen, jolta viedään oikeus harjoittaa kulttuuria, menettää osan ihmisyydestään.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012), eli niin sanottu vanhuspäätös laki, on tullut voimaan 1.7.2013. Lain tavoitteena on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia ja terveyttä ja lisätä mahdollisuuksia vaikuttaa palvelujen kehittämiseen kunnassa. Tavoitteena on myös parantaa iäkkäiden henkilöiden mahdollisuutta saada laadukkaita palveluja sekä vaikuttaa palvelujensa sisältöön ja toteuttamiseen.

Opinnäytetyöni viitekehyksenä oli Etelä-Pohjanmaan Opiston hallinnoima Viriähanke. Hanke oli suunnattu ikääntyneiden parissa työskenteleville hoivatyön ammattilaisille ja sen päämääränä oli kehittää työntekijöiden kulttuurista osaamista arjen käytännöissä.



Viriä-hanke oli keskittynyt lähinnä kulttuurisiin- ja luoviin menetelmiin. Opinnäytetyöni oli kehittämishanke, jonka päämääränä oli tuottaa menetelmäopas hoivatyöntekijöille. Tutkimustulosten perusteella kentälle tarvittiin sosiokulttuurisia menetelmiä, joiden yleisenä tavoitteena on, että ikääntyneiden ääntä kuullaan ja heidät nähdään pääosan toimijoina omassa elämässään (Kurki 2008, 83, Lehto 2012, 33).

Viriä-hankkeen ja opinnäytetyöni kautta tarjotaan kentälle Polku Viriään oloon -oppaan ja Viriä - kuvakorttien myötä sosiokulttuurisia menetelmiä, joita pystytään toteuttamaan helposti arjen toiminnassa, ikääntyneiden ehdoilla. Ihminen kehittyy aina vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Viriä-hankkeen materiaali on tarkoitettu aidon vuorovaikutuksen rakentamisen helpottamiseksi useiden menetelmien kautta.

Puhuessani opinnäytetyössä ikäihmisistä, käytän tekstissäni määritteitä ikääntynyt ja iäkäs. Tässä opinnäytetyössäni ikääntyneellä tarkoitetaan Jyrkämän (2008, 267 - 323) tavoin 65- vuotta täyttänyttä henkilöä. Vuonna 2013 voimaan tulleen vanhuspalvelulain mukaan ikääntyneellä tarkoitetaan vanhuseläkeläistä 63+ väestöä (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 980/2012). Iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka toimintakyky on heikentynyt ikään liittyvien syiden vuoksi.

## 2 VIRIÄ-HANKE JA OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Viriä on Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen rahoittama valtionavusteinen hanke työelämän kehittämis- ja palvelutehtävän hoitamiseen vuosina 2012–2015. Hanketta hallinnoi Etelä-Pohjanmaan Opisto ja toiminta-alueena on Etelä-Pohjanmaa sekä Pohjanmaan maakuntien alueelta Vaasa.

Etelä-Pohjanmaan Opisto on Suomen suurimpiin kansanopistoihin lukeutuva aikuisoppilaitos Ilmajoella. Vuonna 1892 perustettu opisto on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton. Opistoa ylläpitää Korpisaaren säätiö ja säätiön taustayhteisöjä ovat Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan liitto, Etelä-Pohjanmaan nuorisoseura, Ilmajoen kunta, seurakunta ja Seinäjoen kaupunki. Päätoimista henkilöstöä opistolla on noin 45. Viriä-hankkeessa on ollut työntekijänä hankekoordinaattori, joka on vaihtunut hankkeen edetessä sekä hanketyöntekijä oppaan tuottamista varten. (Etelä-Pohjanmaan Opisto.)

Viriä-hankkeen tavoitteena on vastata ajan haasteeseen. Suomalainen vanhustyö ja sen kulttuurinen maisema on parhaillaan suurten muutospaineiden kohteena. Vanhusväestöön kohdistuu jatkuva asumisen, palveluiden ja hoitopaikkojen muutostarve. Ikääntyvän väestön kasvu ja vähenevät julkiset resurssit ohjaavat etsimään uusia työmenetelmiä ja tekemään uudenlaista yhteistyötä yli perinteisten sektorirajojen. (Nuutinen 2007, 7.)

Ennen Viriä-hankkeen alkamista Etelä-Pohjanmaan Opistolla oli koottu opiston yhteistyökumppaneista, työelämän edustajista ohjausryhmä. Ohjausryhmässä olivat mukana vastuhenkilöt Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksestä, Vaasan kaupungin Ikäkeskuksesta, Mehiläisen Hoivakartanosta Kauhavalta, JIK peruspalveluliikelaitoskuntayhtymästä Palvelukeskus Kotoplassista ja Espero Care Kurikan Hopiatuulesta sekä Kauhajoen Tuulikellosta ja Suomen Muistiliitosta. Ohjausryhmän rooli hankkeessa oli alusta alkaen yhdessä suunnitella ja kehittää työelämän tarpeita, toimia päätöksentekoaikana ja suunnata hanketta kohti tavoitteita sekä huolehtia että tavoitteet pysyivät aikataulussa. Ohjausryhmä on tehnyt samalla jatkuvaa itsearviointia seuraamalla tavoitteiden toteutumista. (Rajamäki 2015.)

## **2.1 Hankkeen tavoitteet**

Viriä-hankkeessa on ollut kaksi vaihetta. Hankkeen ensimmäisen vaiheen tavoitteena oli vuosina 2013 – 2014 hoiva-alan ammattilaisten osaamisen vahvistaminen kuntouttavan työtteen ja harrastustoiminnan alueilla. Näiden toimien myötä hoivatyöntekijöiden toivottiin pystyvän vahvistamaan ikääntyneiden henkistä hyvinvointia kulttuuristen menetelmien avulla. Työntekijöille haluttiin varmuutta ja itseluottamusta käyttää ja nivoa kulttuuriset menetelmät osaksi arjen toimia. Tavoitteena oli myös auttaa paikallisten kulttuuriosaaajien kohtaamista ikääntyneiden palveluissa verkostoitumisen avulla. (Etelä-Pohjanmaan Opisto 2013.)

Hankkeen toisessa vaiheessa vuosina 2014 – 2015 tavoitteet olivat samat. Nyt ne haluttiin viedä konkretiaan ja luoda uusia toimintamalleja, jotka ovat alan toimijoiden hyödynnettävissä oppaan sekä sosiaalisen median kautta. Tavoiteltavia asioita olivat myös kulttuurisen hyvinvointiosaamisen kehittyminen työpaikoilla sekä ammatihenkilöstön oppiminen hyödyntämään paikallisia verkostoja toiminnan ylläpitämiseksi. Tavoitteiksi oli asetettu myös hoitotyön keveneminen kulttuuristen menetelmien kautta, sekä vuorovaikutuksen paraneminen kolmella tasolla, kuten työyhteisö, asiakkaat ja asiakkaiden omaiset. (Etelä-Pohjanmaan Opisto 2014.)

## **2.2 Hankkeen lähtökohdat ja toimintamuodot**

Etelä-Pohjanmaan maakuntaohjelmassa 2011 - 2014(2010) on kirjattu alueen yhdeksi tulevaisuuden haasteeksi ennaltaehkäisevien palveluiden kehittäminen ja ikääntyvien monipuolisten toiminnallisten asumis- ja elämismahdollisuuksien luominen. Ratkaisuna ohjelmassa nähdään eri ikäluokkien toimintakyvyn edistäminen poikkihallinnollisesti muun muassa kulttuurin saralla.

Etelä-Pohjanmaan maakuntasuunnitelmassa 2030 (2010) todetaan, että kulttuurista tulee ihmisen perusrakennusainetta sekä elämänhallinnan ja hyvinvoinnin tärkeä osa. Tulevaisuudessa nähdään vapaa-ajan kulttuuriharrastusten positiivinen vaikutus ihmisten koettuun terveydentilaan sekä merkitys elämänkaaren pidentäjänä.

Viriä-hanke perustuu samalle ajatukselle kulttuuristen harrastusten ja ikääntyneille suunnatun laadukkaan toiminnan tärkeydestä. Rosenlöfin (2014, 14) mukaan nykyisin parhaimpia toimintamalleja ovat sellaiset, joissa eri alojen osaajat opastavat henkilökuntaa käyttämään taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä työssään tai löytämään luovuutta itsestään tai asukaista.

Hankkeen aikana Etelä-Pohjanmaan Opistolla järjestettiin viisi taide- ja kulttuurilähtöistä seminaaria hankkeessa mukana olevien hoivayksiköiden henkilökunnalle. Seminaarien sisältö oli laadittu vastaamaan hoiva-alan ammattilaisten tarpeita heidän ohjatessaan ikääntyneitä. Seminaarit toteutettiin hyvin pitkälti toiminnallisesti ja mahdollisimman paljon uusia ideoita tarjoavaksi. Tietoa ja uusia ideoita ikääntyneiden kanssa toteutettavaksi jaettiin taide- ja kulttuurialojen ammattilaisten luotsaamina tanssiterapiasta, draamasta, hoivamusiikista, voimauttavasta valokuvaamisesta ja yksilön kohtaamisesta. Taide- ja kulttuurialojen ammattilaiset opastivat ja rohkaisivat hankkeessa mukana olevien hoitolaitosten henkilökuntaa ottamaan uusia kulttuurisia menetelmiä käyttöön ikääntyneiden arkeen.

### **2.3 Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet**

Salosen (2015) mukaan lukuisissa gerontologisissa tutkimuksissa tulee ilmi, että väestö ikääntyy Suomessa nopeasti ja samaan aikaan erilaisissa asumispalveluyksiköissä tulee asumaan entistä enemmän yli 80 vuoden ikäisiä. 2000-luvun hyvinvointiajattelussa päällimmäisenä ajatuksena on ikääntyneiden itsestään huolehtiminen, omavastuullisuus sekä erilaisten vapaa-ajan aktiviteettien harrastamisen ja moninaisuuden lisääntyminen.

Kipinä opinnäytetyöni aiheeseen lähti pyynnöstä tulla työntekijäksi Viriä-hankkeeseen. Opinnäytetyöni yhteys koko hankkeeseen oli toteuttaa yksi hankkeen tavoitteista. Hoivatyöntekijöiden arkeen haluttiin tehdä opas, jonka tarkoituksena oli sisältää kulttuurisia menetelmiä. Oppaan käyttäjinä tulisivat olemaan hoivahenkilökunta sekä pääasialisena työnään virikeohjausta tekevät ohjaajat.

Oppaan sisältämien menetelmien tulisi olla mahdollisimman yksinkertaisia toteutukseltaan ja niiden pitäisi integroitua osaksi arjen hoivatyön rutiineja. Menetelmien toivottiin olevan kustannuksiltaan edullisia ja ohjaajan pitäisi kiireisen arjen vuoksi pysyä omaksumaan oppaan sisältämät ideat hetkessä. Menetelmien tulisi soveltua yksilötyöskentelyyn mutta toimia myös ryhmää ohjatessa. Salonen (2015, 75) on huomionnut tutkimuksessaan ikääntyneen tarpeen olla ryhmässä, tehdä ryhmässä ja kokea ryhmässä.

Sosionomin näkökulmasta ja pitkään ohjaustyötä itsekin tehneenä mietin, että oppaan sisältämällä menetelmällä pitäisi olla jokin tarkoitus ja päämäärä. Oppaasta ei saisi tulla pelkkä ”tempbukirja”. Oppaan sisältämien menetelmien tulisi auttaa ikääntyntä voimaantumaa ja menetelmällä pitäisi olla myös yhteisöllinen merkitys ja tavoite. Salonen (2015, 74) painottaa nykyäsitystä, jonka mukaan ikääntyneiden hyvinvoinnin painopiste on siirtynyt heidän omakohtaisiin kokemuksiinsa, jotka syntyvät heidän elämänsä aikana.

Lisäksi pitäisi huomioida työntekijöiden näkökulma eli mahdollisuus toimia luovasti ja omia vahvuuksiaan esille tuoden, sekä hahmottaa millaista kulttuurista ja luovaa osaamista kentällä tarvittaisiin. Mietin myös millaista osaamista hoivatyöntekijät tarvitsisivat omassa suhtautumisessaan kulttuuri- ja taidemenetelmiin. Lisäksi hoivatyön ammattilaisten tulisi löytää oppaan menetelmien kautta innostus ja uskallus heittäytyä omalle epämukavuusalueelleen. Työntekijän on hankittava kokemuksia oman rohkeuden kasvamisesta ottaa sosiokulttuuriset menetelmät omaan toimintaansa mukaan. Parhaimmillaan taide ja kulttuuri sekä luovat menetelmät voivat toimia ammatillisen kasvun välineenä (Jämsen & Kukkonen 2004, 15).

Näitä asioita pohtiessani tulin sellaiseen johtopäätökseen, että oppaan menetelmiä tulee lähestyä sosiokulttuurisesta näkökulmasta. Sosiokulttuurisessa toiminnassa ikääntyneestä tulee sosiaalinen toimija kaikissa itseään ja yhteisöään koskevissa asioissa, eikä häntä nähdä pelkkänä palvelujen vastaanottajana. Oppaan sisältämän materiaalin kautta ikääntyneetkin voivat kehittää itsetuntemusta ja itseilmaisua ja löytää näin oman voimaannuttavan polkunsaa, kunhan heille sallitaan siihen mahdollisuus. Ympäri vuorokautinen asumismuoto on toimintakykyä passivoivaa, mikäli ikääntyneen elämänsä historiaa ja kokonaistilannetta ei ole hahmotettu kunnolla. (Koistinen & Noppari 2005, 169–170.)

Salonen (2015, 8) on kommentoinut muun muassa siitä, kuinka ikääntyneet ovat sosiaalisesti ja kulttuurisesti muuttumassa ja heidän koulutustasonsa nousee jatkuvasti. Myöskään tietotekniikkaa kokemisen välineenä ei saa nykypäivänä unohtaa. Opinnäytetyöni tavoitteena oli myös tutustuttaa ja kannustaa hoivahenkilökuntaa sähköisen median käyttämiseen ikääntyneiden ohjaamisessa.

## 2.4 Aiempia tutkimuksia

Ikääntyneiden ohjaukseen ja kulttuuriin menetelmiin tarkoitettua materiaalia, lähinnä kirjallisuutta, on löydettävissä paljon. Myös kulttuurin, taiteen sekä ihmisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä on tarkasteltu lukuisilla tieteenaloilla ja aiheesta on kirjoitettu kohtuullisen paljon (Jumppanen & Suutari 2013).

Etelä-Pohjanmaan liiton kulttuurilautakunta on käynnistänyt Hyvinvointia kulttuurista- selvityksen laatimisen. Jumppanen ja Suutari (2013) ovat tutkineet Etelä-Pohjanmaan kuntien kulttuuri-, sosiaali- ja terveyssektoreiden yhteistyötä sekä aiheeseen liittyviä hankkeita. Esimerkiksi Seinäjoella on saatu hyviä tuloksia Tanssin portaat - hankkeessa, jossa hoitotyön ammattilaisille on opetettu keinoja hyödyntää tanssia vanhustenhoitotyössä. Lapualla taidenäyttelyt ja lauluryhmät olivat hyväksi havaittu menetelmä vanhusten avohoidossa Kaikki tuloo itelle – hankkeessa.

Ruotsissa kulttuuri- ja taidetoiminta on ollut jo 1970- luvulta lähtien aktiivisena osana hyvinvointipolitiikkaa, erityisesti sairaala- ja hoitotyössä. Järjestelmällisesti kulttuuri-toimintaa on integroitu hoitotyöhön 1980-luvun alusta. Pohjoismainen yhteistyö kulttuurisen terveyden kysymysten äärellä on ollut tiivistä ja Ruotsin kulttuurineuvosto on koordinoanut pohjoismaista verkostoa 1990-luvun puolivälistä alkaen. (Liikanen 2010, 55.)

Liikasen (2011, 25) mukaan taide- ja kulttuuritoimintaa on sovellettu hyvin kokemuksin useiden kulttuurihankkeiden kautta vanhustyöhön myös Suomessa. Projektien ongelma on kuitenkin lyhytaikaisuus ja tätä kautta sosiokulttuurinen toiminta on vain harvoissa hoitoyhteisöissä integroitunutta.

Opetusministeriössä on valmisteltu taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelma, jonka tavoitteena on lisätä hyvinvointia kulttuurisin keinoin ikääntyvien elämään (Opetusministeriön julkaisuja 2010:1). Toimintaohjelman toteutumisen varmistus sisältyy opetus- ja kulttuuriministeriön valmistelemissa valtioneuvoston selonteossa eduskunnalle kulttuurin tulevaisuudesta vuoteen 2035 (Valtioneuvoston selonteko eduskunnalle kulttuurin tulevaisuudesta). Ohjelman mukaan taide- ja kulttuuritoiminta pitäisi tehdä osaksi laitosten arkea.

Erityisesti kulttuuritoimintaan liittyvällä yhteisöllisyydellä ja sosiaalisuudella on nähty hyvinvointia edistäviä vaikutuksia (Liikanen 2010). Hyypän (2013, 19) tekemässä seurantatutkimuksessa on osoitettu, että kulttuuriharrastuksiin osallistuneet henkilöt säilyivät hengissä pidempään kuin vähän liikuntaa harrastavat. Hyypä työryhmiin on varmistanut useilla tavoilla, että jo perinteisesti tunnetut terveyden uhkatekijäkään, kuten esimerkiksi alhainen sosiaalinen asema, koulutus tai muu terveyskäyttäytyminen, eivät selittäneet näitä havaintoja.

Kulttuuri- ja taidelähtöisiä luovia menetelmiä on kehitetty ja sovellettu käytäntöön monissa hankkeissa. Kulttuuria vanhustyöhön 2006 – 2007 hankkeessa oli tavoitteena löytää malleja taiteilijoiden ja vanhusyhteisöjen yhteistyölle. (Nuutinen 2008, Liikasen 2011, 30 mukaan.)

TIUKU- hanke on Turun yliopiston toteuttama monitieteinen kokonaisuus, jonka tarkoituksena on luoda uusia tieteen ja kulttuurin vuoropuhelun muotoja vuosina 2009 - 2015. Hanke kattaa useimmat Turun yliopiston tiedekunnat sekä lukuisia taiteen ja kulttuurin osa-alueita.

Theseuksesta löytyy useita satoja opinnäytetöitä, joissa on esimerkiksi pidetty työpajoja ikääntyneiden parissa työskentelevälle hoivahenkilöstölle ja tehty kirjallinen ohjevihkonen viriketoiminnan ohjaamiseksi. Paljon on toteutettu pelkkiä viriketoiminnan ohjevihkosiakin kuten Lapin ja Ylitalon (2014) Kartanonväen viriketoimintakansio. Nykäsen (2014) opinnäytetyö Musiikillisia elämyksiä arkeen, tukimateriaalia luovaan viriketoimintaan on hyvä esimerkki lauluvihkojen muokkaamisesta nykyaikaiseksi Windows liven elokuvatyökalua käyttämällä.

### **3 SOSIOKULTTUURISET MENETELMÄT IKÄÄNTYNEIDEN ARJESSA**

Koskinen (2003) korostaa, että punaisena lankana yli kaikkien sosiokulttuuristen menetelmien kulkevat sosiaalipalvelutyön periaatteet, voimavaralähtöinen sekä asiakasta yhteisöön osallistava näkökulma. Työmenetelmät tulevat parhaiten käyttöön sosiokulttuurisen innostamisen kautta ja keskeistä on myös tiedostaa sosiokulttuurisen työn periaatteita kuten luovuus ja voimavarat.

#### **3.1 Ikääntynyt, seniori vai harmaa pantteri**

Ensimmäinen ongelmani opinnäytetyötä tehdessä oli se, että miksi ikääntyviä ihmisiä pitäisi nimittää? Vanhus sanan tilalle tarjotaan seniorikansalaista, kolmatta, neljättä tai viidettä ikäkautta, ikäihmistä, senioria tai harmaata pantteria. Jyrkämän (2008, 308 - 309) mukaan vanhuus alkaa niin sanotussa kolmannessa iässä ja tämä ajanjakso sijoittuu eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Opinnäytetyönä tekemäni Viriä-hankkeen oppaan menetelmät on suunniteltu Rajaniemen (2007, 34) mukaan viidennen iän kautta eläville henkilöille. Viides ikä tarkoittaa varsinaista vanhuutta, jolloin laitospalvelut korostuvat, riippuvuus omaisista ja vanhustyöntekijöistä korostuu ja raihnaisuus alkaa ennen yksilöllisen elämän lopullisesti päättävää kuolemaa.

Stuart-Hamiltonin (2003, 19) mukaan jotkut tutkijat jakavat vanhat ihmiset nuoriin iäkkäisiin ja vanhoihin iäkkäisiin. Erään tutkimuksen otannan mukaan vanhojen ihmisten enemmistö suosi termejä eläkeläinen tai seniorikansalainen (Midwinter 1991, Stuart-Hamiltonin 2003, 19 mukaan). Erilaisina ikinä on nimetty myös kronologinen, psykologinen ja sosiaalinen ikä. Kronologinen ikä kertoo, kuinka monta vuotta on kulunut syntymästä tarkasteluhetkeen. Psykologinen ikä puolestaan liittyy psyykkisen kehityksen eri vaiheisiin ja sosiaalisesta iästä puhuttaessa voidaan viitata sekä yksilöiden elämänvaiheisiin että yksilön sosiaaliseen asemaan yhteiskunnassa. (Rantamaa 2008, 52 - 58.)

Kullakin kutsumistavalla ovat omat juurensa ja sisällölliset painotuksensa. Mielestäni ei ole tärkeää mitä termiä käytetään, vaan miten ja kuinka kunnioittavasti sitä



käytetään. Mitkä ovat ne sisällöt, jotka liitetään eletyiltä vuosiltaan vanhempaan ihmiseen persoonana ja yhteisön jäsenenä (Kurki 2008, 18).

Vanha ja vanhus, ikäihminen, iäkäs sekä ikääntynyt ovat mielestäni hyviä sanoja. Käytän opinnäytetyössäni sanoja ikääntynyt ja iäkäs. Perustelen termien käytön sillä, että Viriä-hankkeessa mukana olevissa hoivayksiköissä vanhusten iän vaihteluväli oli todella suuri. Oli vaikeaa mieltää opinnäytetyöhöni yhteistä nimitystä kun nuorimmillaan, heikentyneen toimintakyvyn vuoksi erilaisissa palveluasumisen muodoissa asui 50- vuotiaita ja vanhimmat olivat iältään yli 100- vuotiaita.

### **3.2 Ikääntyneen hyvä arki**

Salmen (1991, 240) mukaan hyvä arki määritellään sen toistuvan ja syklisen luonteen mukaan, joka liittyy ihmisen elämän olemassaolon ehtoihin. Arkielämä on tavallisen ihmisen ulottuvilla ja se kattaa ihmisen toiminnan kokonaisuuden.

Jokinen (2005) määrittelee hyvään arkeen kuuluvaksi rutiineja ja tapoja, jotka sujuvat oman rytmin mukaan. Opinnäytetyössäni on keskeisenä asiana ikääntyneen voimaantuminen sosiokulttuuristen menetelmien kautta ja hänen voimavaralähtöisyytensä toimintaa toteutettaessa. Jokisen (2005) arjen määrittelyssä tulee esille ihmisen oma rooli arjen rakentamisessa ja tämä on tärkeää voimavaralähtöisen vanhus työn kannalta.

Hyvää arkea pohtiessani sain luontevasti hyvinvoinnin keskeisiä ulottuvuuksia Alldartin (1998) tunnetun jaottelun mukaan. Having (elintaso), Loving (yhteisyyssuhteet) ja Being (ihmisenä oleminen, itsensä toteuttaminen). Tästä jaottelusta varsinkin itsensä toteuttamiseen voidaan suoda monia mahdollisuuksia sosiokulttuuristen menetelmien kautta.

Ikääntyneiden hyvä elämänlaatu on Vaaraman (2006) mukaan yhteneväinen muun väestön kanssa. Hyvä terveys, riittävä toimeentulo, psyykinen hyvinvointi ja hyvät sosiaaliset verkostot luovat pohjan hyvälle arjelle.

Tulevana sosionomina ja opinnäytetyöni kohdistuessa palveluasumisen eri muotoihin, olen miettinyt paljonkin määritelläänkö hyvää arkea ikääntyneiden, omaisten, vanhustyön ammattilaisten vai palvelujärjestelmän kannalta. Samalla olen pohtinut ja millaisia valtakysymyksiä hyvän arjen määrittelyyn liittyy. Hyvää arkea voidaan tarkastella myös alla olevan taulukon (Taulukko 1.) mukaisesti, sillä ikääntyneet eivät muodosta Rajaniemen (2007) mukaan mitään yhtenäistä ryhmää vaan ikääntyneet eroavat toisistaan pelkästään elämäntilanteensakin takia. Siirryttäessä kodista palveluasumiseen, palveluiden määrä kasvaa ja iäkkäiden omatoimisuudessa tapahtuu suuria muutoksia.

Taulukko 1. Ikääntyneiden arjen monimuotoisuus (Rajaniemi 2007).

<b>KOLMANNEN IÄN ARKI</b>	<b>NELJÄNNEN IÄN ARKI</b>	<b>VIIDENNEN IÄN ARKI</b>
Ei-kotikeskeinen arki	Kodin piiriin rajautuva arki	Arki laitoksessa
Toimintakykyinen vanhuus	Toimintakyvyn heikkeneminen	Vajavainen toimintakyky
Omaehtoisuus (vapaa-aika- ja harrastuskeskeinen arki)	Omaisten ja vanhustyöntekijöiden rooli korostuu (tuttu arki)	Omaisten ja vanhustyöntekijöiden rooli keskeinen (riippuvuus muista)
Markkinayhteiskunnan näkökulma korostuu	Kansalaisyhteiskunnan näkökulma korostuu	Hyvinvointivaltion näkökulma korostuu
Vanhustyössä ennaltaehkäisevät palvelut korostuvat	Vanhustyössä avopalvelut korostuvat	Vanhustyössä laitospalvelut korostuvat

### 3.3 Sosiokulttuuriset menetelmät

Lehdon (2012) mukaan sosiokulttuurisilla menetelmillä ei hoideta vaan tuetaan ikääntyneiden omia voimavaroja. Taipaleen (2007, 77) mukaan tukemista voi tapahtua toiminnallisten ja aktivoivien menetelmien kautta, joita ovat muun muassa osallistavat ryhmätoimintamenetelmät, draama, tanssi, kuvataide, musiikki ja yhteisöteatteri.

Kinnunen ym. (2003) mieltävät sosiokulttuurisen toiminnan kasvun, tiedostamisen, osallistumisen ja luovuuden liikkeeksi. Tavoitteena on yksilöllinen ja yhteisöllinen kehitys, joka tukee aloitteellisuutta, itsenäistä toimintaa ja vastuuntuntoa. Kysymys on työtavoista, joissa korostetaan ryhmien oikeutta omaan kulttuuriseen ja sosiaaliseen toiminnan määrittelyyn. Työtavat näyttävät monimuotoisina kokeiluina ja projekteina. (Toikko 2002, 272–288.) Työ kohdistuu yhteisöihin, mutta käytännössä työskennellään erilaisten ryhmien kanssa ja ryhmiä aktivoidaan osallistumaan oman yhteisönsä kehittämiseen.

Liikasen (2004) mukaan sosiokulttuurisessa vanhustyössä vältetään tietoisesti ongelmakeskeistä lähestymistapaa. Hän korostaa, että päämääränä on tukea ikääntyvien osallisuutta, toimintakykyä, aktiivisuutta sekä itsenäisen ja mielekkään elämän jatkumista. Perustavana ajatuksena on, että vanhuus ei ole sairaus vaan elämänvaihe, johon liittyy eletty elämä ja menneisyys kulttuuristen sidosten lisäksi.

Käytännön esimerkkeinä Helsingin lähiöprojektin taide- ja kulttuurilähtöisistä menetelmistä Bäcklund ja Schulman (2000) mainitsivat muun muassa ihmisiä mobiilisoivat käsityöt, osallistumisen lähiöliikuntaan tai lähiötaiteilijan toimintaan, kahvinjuontiin tai vain tarpeeseen olla yhdessä toisten ihmisten seurassa. Liikasen (2010, 40) mukaan muistelutyöhön ikääntyneiden ja muistisairaiden kanssa voi liittää kädentaitoja sekä taiteellista ja luovaa toimintaa. Hohenthal-Antin (2006) on luonut muistorasiatekniikan, jossa esimerkiksi pieneen matkalaukkuun kerätään esineitä. Näiden myötä muistellaan edesmennyttä henkilöä tai omaa elämänkaarta.

Viriä-hankkeen myötä minulle selvisi, että tarve sosiokulttuuriseen vanhustyöhön ei lähde enää ainoastaan kulttuurin kentältä, vaan myös sosiaali- ja terveyssektorilta.

Tulevaisuudessa ikääntyneet hoidetaan ensisijaisesti omassa kodissaan ja laitoksiin tulevat vanhukset ovat toimintakyvyltään entistä huonommassa kunnossa, jolloin tarvitaan uutta luovaa työtettä ja monia aisteja herätteleviä menetelmiä asukkaiden tavoittamiseksi (Rosenlöf 2014, 10).

### **3.4 Sosiokulttuurinen innostaminen palveluasumisen eri muodoissa**

Leinon (2011, 95 – 96) mukaan useimmat innostamisen määritelmät tulevat käsitteen alkuperästä. Anima ja animus ovat latinaa ja antavat innostamiselle merkityksen elämän antamisesta, toimintaan motivoitumisesta, suhteeseen asettumisesta ja yhteisön puolesta toimimisesta.

Kurjen (2008, 98 – 101) mukaan sosiokulttuurinen innostaminen palveluasumisessa alkaa ikääntyneen siirtymävaiheesta kodista hoivaympäristöön. Tutustuminen henkilökuntaan, paikkojen katseleminen ja tilanteen kartoittaminen ovat tärkeitä asioita. Ikääntyneet tarvitsevat tukea autonomian säilyttämiseen ja elämän merkityksen löytämiseen.

Koska innostamisen tavoitteena on sosiokulttuurisen toiminnan syntyminen, innostamisen on lähdettävä arkipäivästä ja toiminnot ja ohjelmat on luotava juuri kyseessä olevia ihmisiä ja yhteisöjä varten. Ikääntyneiden hoivaympäristössä tapahtuvalle innostamiselle on määritelty seuraavanlaisia tavoitteita (Elizasu 2000, 78 – 85, Kurjen 2008, 102 – 106 mukaan).

- Pidetään yllä henkilön itsenäisyyttä, sosiaalisia rooleja ja riippumattomuutta päivittäisissä toiminnoissa.
- Tuetaan integroitumista ryhmään, omaan kulttuuriin ja psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia.
- Autetaan ikääntynyttä kohtaamaan juurensa, ulkomaailma ja vahvistamaan identiteettiään.
- Tuetaan uuden oppimista ja sekä henkilökohtaisen että ryhmän kulttuurin kehittämistä.
- Taistellaan eristäytymistä ja itseensä sulkeutumista vastaan.
- Tyydytetään viihtymisen ja iloitsemisen tarpeita.

- Luodaan positiivista kuvaa omasta itsestä.
- Mahdollistetaan spirituaalisten tarpeiden tyydyttäminen.
- Pidetään yllä ajan ja paikan tajua.
- Valetaan uskoa persoonan mahdollisuuksiin.
- Tuetaan ikääntynyttä unohtamaan tilanteensa ikävät puolet ja suuntaudutaan tulevaisuuteen.

Sosiokulttuurinen innostaminen on keino, jolla lisätään ihmisten vuorovaikutusta ja herätetään ihmisten tietoisuutta, organisoidaan suunniteltua toimintaa päämäärätietoisesti ja sen avulla saadaan ihmiset liikkeelle (Kurki 2000, Malmivirta & Kivelä 2014, 43). Toimintaa hallitsevat kunkin osallistujan henkilökohtaiset intressit, tilanteeseen tarttuminen ja muutoksen aikaansaaminen. Osallistujat ovat todellisia toimijoita ja ihmiset itse ovat alusta alkaen mukana projektin rakentamisessa. (Kurki 2000 73- 76, Taipale 2007, 75.)

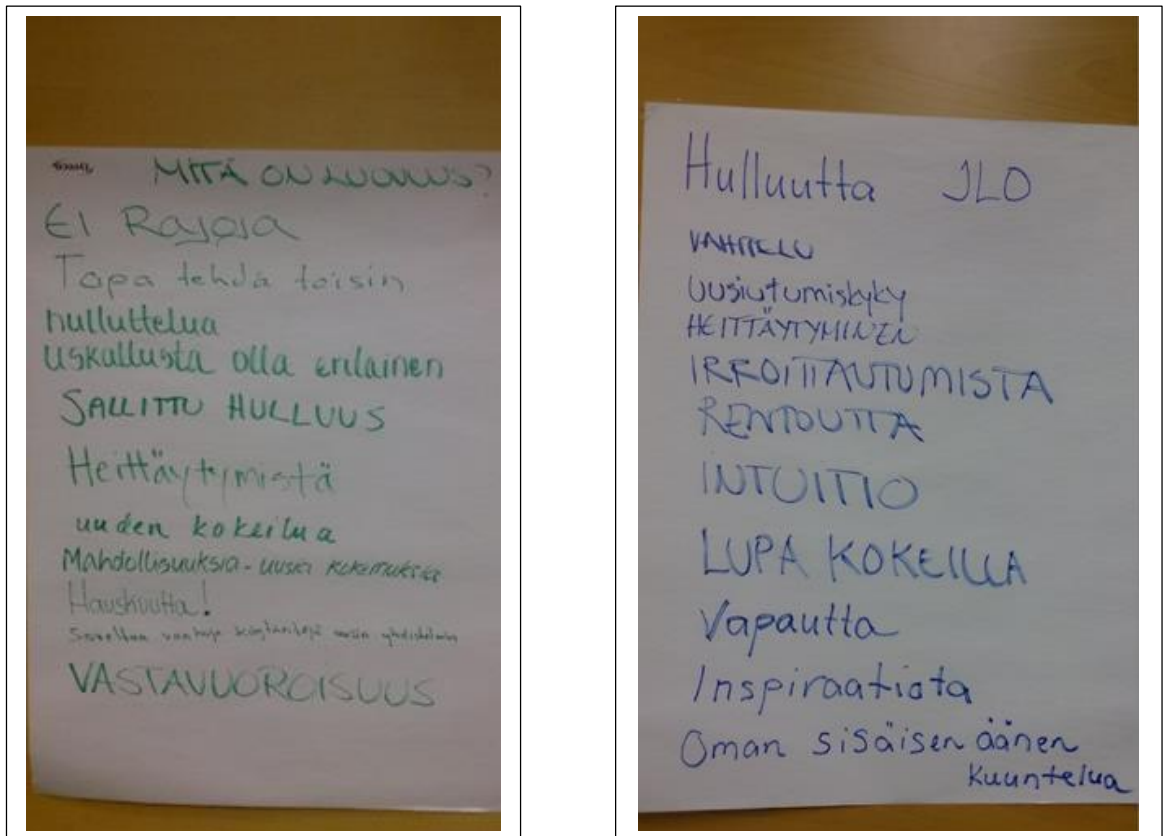
### 3.5 Sosiokulttuuristen menetelmien periaatteita

Vanhuuteen liittyy usein suuria ja ahdistavia elämänmuutoksia, mutta nämä muutokset voivat kuitenkin osoittautua uudeksi mahdollisuudeksi luovaan toimintaan ja koitua sitä kautta ikääntyneen voimavaraksi. Ikääntyessä ihminen voi löytää omaa luovuuttaan ja iloita sellaisten asioiden tekemisestä, joita ei ole ennen uskaltanut tehdä. Sosiokulttuuristen menetelmien periaatteet voidaankin jakaa luovuuteen, voimaantumiseen ja flow- kokemukseen, joita tarkastelen seuraavaksi.

**Luovuus** on jokaisen ihmisen sisällä oleva synnynnäinen voimavara, pääoma ja asenne elämään. Sen avulla voidaan ratkaista ongelmia, leikkiä ja rentoutua ja katkaista arjen rutiinit. Luovuutta voi oppia myös ikääntyneenäkin ja sitä voi käyttää oman elämän eheyttäjänä. (Martsola 2004, 100–101, Ahonen 1997, 13.)

Luovuuden avulla autetaan ikääntyneitä jäsentämään ja syventämään itsetuntoaan, pohtimaan elämän tarkoitusta, löytämään sisältöä elämään ja saavuttamaan sisäistä tasapainoa. Samalla voidaan luovien menetelmien kautta parantaa ikääntyneen elämänlaatua. (Noppari & Koistinen 2005, 170 - 171.)

Näslindh-Ylispangarin (2005, 149) mukaan luovuus nostaa ihmisen arjesta. Hoiva-työntekijöiden asenteella on suuri merkitys. Luovuutta työstettiin Viriä-hankkeen järjestämässä luovan tanssin seminaarissa Etelä-Pohjanmaan Opistolla toukokuussa 2015 liiketerapeutti Kaisa Kannon johdattamana. Alla olevissa kuvissa (Kuva1.) on hoivatyöntekijöiden kirjoittamia määritelmiä luovuudesta.



Kuva 1. Luovuuden määritelmiä

**Voimaantuminen** on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, joka lähtee aina ihmisestä itsestä ja on yhteydessä omaan haluun sekä päämääriin. Sosiaaliseen prosessiin vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Ihminen voimaantuu kun ympäristö on salliva ja hän arvioi olevansa kykenevä saavuttamaan päämääränsä. ( Kataja 2013, 45.)

Voimaantumisella tarkoitetaan Hakosen ja Suomen (2008, 116 - 121) mukaan yksilön kokeman hallinnan ja kontrollin tunteen lisääntymistä. Samalla paranee mahdollisuus osallistua itseä koskeviin päätöksiin. Osallistavalla sosiokulttuurisella toiminnalla voidaan tavoittaa voimaantumista, jos toiminta on tavoitteellista, hyvinvointiin

liittyvää ja sillä tuetaan yksilön omia voimavaroja (Malmivirta & Kivelä 2014, 12, Liikanen 2011, 8). Naisvanhuspotilaiden olemassaolon kokemuksia on tutkittu laitoshoidossa ja havaittu, että he toivoivat voivansa purkaa omia huoliaan. Vanhukset toivoivat myös, että laitoksessa olisi runsaasti mielekästä toimintaa ja riittävästi päiväohjelmaa. (Nores 1993, Nopparin & Koistisen mukaan 2005, 155.)

Luovien ja kulttuuristen menetelmien avulla voi tapahtua voimaantumista, jos toiminnalle on asetettu sosiaalisia tavoitteita. Kuukasjärven, Linnosuon ja Sutisen mukaan (2011, 93 – 94) voimaantuminen on aina henkilökohtainen kokemus mutta kuitenkin samalla myös sosiaalinen prosessi. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa voi olla merkittävä voimaantumiseen vaikuttava tekijä.

**Flow- kokemus** syntyy siitä, että on ollut rohkeutta kokea uusia asioita ja on voimaantunut. Parhaimmillaan tämä johtaa syvän ilon, flow – tunteen kokemiseen. (Hovila 2004.) Flow on ikääntyneen oma sisäinen tunne ja se toteutuu kun ihminen saa toteuttaa itseään ja omia taitojaan äärimmilleen vietyinä. Toimintaan tarvitaan silloin keskittymistä ja mahdollisuuksia toimia niin, että millään muulla ei ole enää merkitystä. (Pitkälä, Routasalo & Blomquist 2004.) Flow – käsitteellä tarkoitetaan syvää ilon kokemista, jonka muistaa kauan ja jonka kautta ikääntynyt tuntee elävänsä täyttä elämää, jota voi itse kontrolloida.

Liikasen (2004, 15) mukaan hyvää elämää tai vanhuutta ei rakenneta mahtavin ja yhä turvallisemmin laitoksin tai tuottamalla lisää kulttuuripalveluja. Ikääntyneen ympärille tarvitaan yhteisö, joka tarjoaa monia mahdollisuuksia nauttia elämästä kehittämällä itsessä olevia resursseja. Ikääntynyttä ei nähdä enää vain vastaanottajan roolissa vaan heille tulee suoda mahdollisuuksia itse kokea ja toteuttaa taide- ja kulttuuritoimintaa.

### 3.6 Sosiokulttuurisen toiminnan hyödyt

Sosiokulttuurinen toiminta ikääntyneiden kanssa on hyvin palkitsevaa ja se antaa ikääntyneille ja henkilökunnalle elämän sisältöä, sekä työyhteisöihin uutta työnsisältöä ja mielekkyyttä. Taidelähtöisten menetelmien hallinnasta on tullut joillekin työntekijöille osa ammatillisesta identiteettiä. (Rosenlöf 2010, 11).

Taide on vaikuttanut työnkuvan avartumiseen ja esimerkiksi sairaanhoitajan perustehtävään voi kuulua muistisairaiden kuoron tai sirkusryhmän ohjaamista. Tällä tavoin taide, luovuus ja kulttuuri ovat muodostuneet osaksi vanhustyötä ja sen kehittämistä. Samalla työntekijöiden arkikäyttöön on juurtunut uusia taiteen menetelmiä. (Rosenlöf 2014). Kulttuurisesti myönteisessä työympäristössä työntekijällä on aina mahdollisuus lähteä liikkeelle, ottaa aloitteellinen rooli suhteessa itseensä ja muuttaa omia toimintatapojaan (Kinnunen ym. 2003).

Sosiokulttuurinen toiminta tuotti paljon iloa asukkaille Liikasen (2003, 152) tutkimuksessa. Hoivapainotteiseen elämään tuli uutta sisältöä, asukkaat lähentyivät toisiaan ja tavanomainen arki katkesi hetkeksi. Asukkaat saivat merkittäviä kokemuksia musiikin, kirjallisuuden, kirjoittamisen, maalaamisen ja tanssimisen kautta. Engströmin (2013, 22) mukaan taiteen moninaisten keinojen avulla pystytään vahvistamaan asukkaiden yksilöllisyyden kokemista sekä huomioimista.

Nopparin ja Koistisen (2005, 169 – 171) mukaan toimintakyky laskee ikääntymisen myötä ja samalla se voi heikentää mahdollisuuksia kokea toiminnallisuutta ja elämyksellisyyttä. Ikääntyneiden kanssa toteutettavissa sosiokulttuurisissa menetelmissä tavoitteena on ikääntyneen hyvä elämä ja osallisuus yhteisössä. Luontevimmillaan työntekijät aktivoivat ikääntyneen passiivisen objektin sijasta osallistuvaksi subjektiksi (Hakonen & Suomi 2008, 34, Lähdesmäki & Vornanen 2009, 205).

Sosiokulttuurisessa ryhmässä työskentely saattaa myös lieventää elämän ja kuoleman pelkoa ja estää syrjäytymistä. Saman kokemuksen läpikäyneet ikääntyneet toimivat toistensa vertaisina. Parhaimmillaan he voivat osallistua omana itsenään ilman vaatimuksia ja he voivat löytää uusia resursseja itsestään. (Karisto & Konttinen 2004).



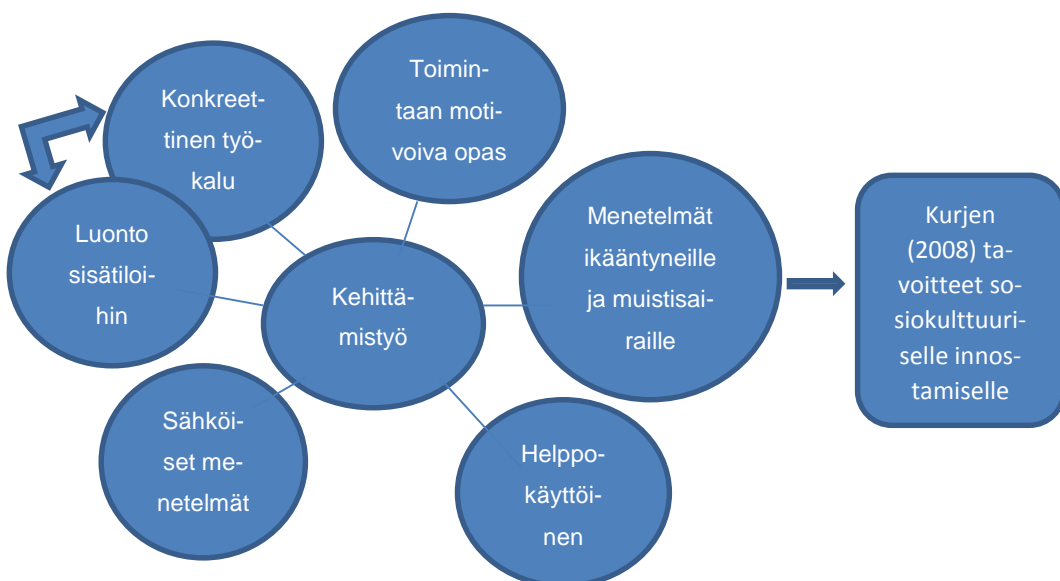
## 4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Viriä-hankkeen hankehakemuksessa mainittiin konkreettiseksi tulokseksi, että loppuraportin rinnalle tehdään opas, josta hoivatyöntekijät voivat toteuttaa toiminnallisia menetelmiä. Sain vapaat kädet oppaan toteuttamiseksi. Ainoana toiveena oli, että kokeilisin sähköistä menetelmää kentällä.

Mietin oppaan menetelmien sisällöllisten tavoitteiden täyttymistä. Käytin pohjana Kurjen (2008) aiemmin, luvussa 3.4 esittelemiä tavoitteita hoivaympäristössä asuvien ikääntyneiden sosiokulttuuriselle innostamiselle. Menetelmien tulisi soveltua juuri hankkeessa olevia ikääntyneitä ja heidän tarpeitaan varten. Kehittämistyöni tavoitteet olen kuvannut alla olevaan kuvioon. (Kuvio 1.)

Oppaan tavoitteena oli toimia konkreettisenä työkaluna ohjaustilanteissa. Ohjaustilanteiden pitäisi sosiokulttuurisen ideologian mukaan olla osallistavia, joten materiaalin pitäisi olla toimiva myös ikääntyneiden käsissä. Oppaan käytön pitäisi olla selkeää, houkuttelevaa, tunteita ja ajatuksia herättävää.

Oppaassa oli hyvä olla jokin sitova yleisteema. Valitsin yleisteemaksi luonnon, koska Salovuoren (2014, 7) mukaan suomalaisilla on vahvaa kokemustietoa luontoympäristöstä, vaikka luonnon elvyttävää voimaa ei ole Suomessa vielä hyödynnetty paljon. Kehittämistyön tavoitteena oli kehittää työkalu, jonka avulla luonto voitaisiin tuoda sisätiloihin.



Kuvio 1. Kehittämistyön tavoitteet

Toteutuksen aloitin alkukartoituksella. Suunnan työlleni sain haastattelemalla hoivatyöntekijöitä ja osallistumalla Viriä-hankkeen seminaareihin havainnoimalla, valokuvaamalla ja videoimalla sekä pitämällä koko prosessin ajan tutkimuspäiväkirjaa. Havainnoista, haastatteluista ja tutkimuspäiväkirjan muistiinpanoista tehdyn sisällönanalyysin kautta tein hoivatyöntekijöille työkaluksi sosiokulttuuristen menetelmien oppaan sekä oppaaseen liittyvät luontoaiheiset valokuvakortit. Julkaisun koeversio sekä valokuvakortit olivat kentällä palautetta ja arviointia varten kaksi viikkoa. Palautteen ja arvioinnin keräsin sähköisellä kyselylomakkeella ja julkaisun lopullinen muoto toteutui palautuneiden vastausten jälkeen. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Kehittämistyön toteutus

#### 4.1 Kehittämistehtävän määritteleminen

Suomen (2003, 107–109) mukaan vanhustyössä on käytössä hyviä menetelmiä ja osaamista. Toisaalta samaan aikaan esimerkiksi kunnallisella sektorilla juuri vanhustyöntekijät tarvitsevat eniten asiakastyöhön liittyvää lisäkoulutusta. Tältä osin Viriä-hanke on tarjonnut mahdollisuuksia sosiokulttuuristen menetelmien opiskeluun

ja oppinäytetyönä tekemäni opas sosiokulttuurisista menetelmistä kokosi ideat käytännön työskentelyyn ikääntyneiden parissa.

Kulttuurisen vanhustyön nykytilanne on pirstaleinen. Jäsennän alla olevassa kuviossa (Kuvio 3.) millaisten näkökulmien kautta sosiokulttuurista toimintaa voidaan lähestyä. Sosiokulttuurisuus on Viriä-hankeen ja kehittämistyöni keskiössä olevien hoiva-alan ammattilaisten sekä ohjaajien työn arkea. Vanhustyössä voi lisäksi työskennellä satunnaisesti vapaaehtoisia sekä luovien alojen ammattilaisia. Erityisesti toiminnan pysyvyyteen tähtäävien toimien tueksi tarvitaan myös kulttuurisen vanhustyön jäsentämistä eri ammattialojen näkökulmista. (Huhtinen-Hildén 2013, 10 - 12.)



Kuvio 3. Näkökulmia sosiokulttuuriseen vanhustyöhön

Olen työskennellyt vapaaehtoistoimijoiden yhteyshenkilönä vuodesta 2005 ja koordinaattorina vuosina 2012 – 2015 yksityisessä, ikääntyneille palveluita tuottavassa yhdistyksessä. Hyvää ja tiivistä yhteistyötä on ollut myös luovan alan ammattilaisten kanssa kaikkina näinä vuosina. Tiedostan havaintojeni kautta kuinka näiden näkökulmien sekä asiakkaiden kautta määrittävät ne tavat ja keinot, joilla sosiokulttuuriset menetelmät ovat osana erilaisissa palveluasumisen muodoissa asuvien ikääntyneiden arkea. Oppaan tarjoamat menetelmät ovat kaikkien asiasta kiinnostuneiden tahojen hyödynnettävissä.

Tutkimuksia on tehty paljon taide- ja kulttuuritoimintojen kehittämisestä vanhustyössä (Huhtinen-Hildén 2013, 9). Oma kehittämistehtäväni ei voi suoraan vaikuttaa

ikäntyneiden voimaantumiseen, mutta toivon ja uskon, että hoiva-alan ammattilaiset oppaan kautta huomaisivat uusia näkökulmia omaan työhönsä. Lisääntynyt tieto ja kokemus eivät päädy konkretiaksi asumispalveluyksiköiden arkeen ilman aktiivista kehittämistä (Huhtinen-Hildén 2013).

Opinnäytetyönä tekemäni opas on pisara siinä muutoksen meressä, joka mahdollistaa hoiva-alan ammattilaisille sosiokulttuuristen menetelmien käyttöön ottamisen. Tätä kautta opinnäytetyöni on mukana arjen vuorovaikutuksessa monella tasolla. Ikääntynyttä ei nähdä hoidon ja hoivan kohteena vaan aktiivisena toimijana.

## 4.2 Tutkimusympäristö

Tein oppaan hankkeessa mukana olevien palveluasumisyksiköiden käyttöön. Kehittämistyöni toimintaympäristönä ovat alla olevassa taulukossa (Taulukko 2.) mainitut sosiaalihuoltoasetuksen mukaiset asumispalveluita järjestävät yksiköt.

Taulukko 2. Kehittämistyön toimintaympäristö.

YKSIKKÖ	ASIAK- KAITA	HENKILÖ- KUNTAA	MUISTISAI- RAITA	OHJATTUA VIRIKETOI- MINTAA	PÄIVÄ- TOIMIN- TAA
Vaasan Ikä- keskus	30	11	10	X	X
Kotoplassi	41	23	15	X	X
Pentinlam- minkoti	29	15½	13	X	
Hopiatuuli	17	14	10	X	
Hoivakar- tano	26	16	26	X	

Mehiläisen hallinnoima Hoivakartano Kauhavalta, JIK peruspalveluliikelaitoskuntayhtymästä palvelukeskus Kotoplassi Kurikasta ja Pentinlamminkoti Jalasjärveltä sekä Esperi Care Hopiatuuli Kurikasta ja Vaasan kaupungin Ikäkeskus.

Kohderyhmääni kuului 16 henkilöä. Heistä kolme oli hoivatyön ammattilaisia joiden päätyönä oli päivätoimintaryhmien ohjaaminen. Kahdella on oman hoivatyönsä ohella päävastuu virikeohjauksesta ja yksi toimii päätoimisena viriketoiminnanohjaajana. Tästä otoksesta kymmenen hoivatyöammattilaista ohjaa ikääntyneitä satunnaisesti oman työnsä ohella.

Mehiläinen Kuntapalvelut tarjoaa asumispalveluita muistisairaille Hoivakartano Oy:n yksikössä. Hoivakartano Oy on Härmän Palvelukeskuksen alueella kahdessa yksikössä toimiva hoivakoti muistisairaille. Toimipisteissä on turvalliset, kodinomaiset ja viihtyisät tilat palvelun tarvisijoille. Asiakkaiden yksilölliset tarpeet huomioivaa virikkeellistä arkea ja kuntoa ylläpitävää toimintaa ohjaa moniammatillinen ja kokenut henkilökunta. (Mehiläinen.)

JIK- peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä on Jalasjärven ja Ilmajoen kuntien sekä Kurikan kaupungin yhdessä omistama liikelaitoskuntayhtymä. JIK:n yksiköistä mukana hankkeessa olivat palvelukeskus Kotoplassi, jonka asukkaat on sijoitettu asumaan neljään soluun. Kodikkaat ja virikkeelliset yhteiset sisätilat sekä keskellä pihaa sijaitseva kuntoilupuisto ovat asiakkaiden ahkerassa käytössä. Pentinlamminkoti Jalasjärveltä on jakautunut kahteen yksikköön ja sijaitsee kerrostalossa hieman keskustan ulkopuolella. Pihapiiriin on kesäksi pystytetty katostelulta viihtyisyyttä lisäämään.

Vaasan kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden alainen Ikäkeskus tukee vanhusten avohoitoa. Ikäkeskuksessa toimii päivätoiminnan lisäksi muistipoliklinikka, SAS-toimisto, geriatrinen sosiaalityö, liikuntaneuvonta sekä hoitotarvikejakelua. Päivätoimintaa on kolmessa yksikössä, joista yksi on pelkästään muistisairaille. Päivätoimintaa toteutetaan kaikkina arkipäivinä ja kunakin päivänä on toiminnassa oma ryhmänsä.

Esperi Care Kurikan Hopiatuudessa on asukkaiden käytössä omien huoneiden lisäksi viihtyisät oleskelutilat sekä ulkoilualueet. Asukkaat pääsevät liikkumaan alueella esteettömästi omien voimavarojensa mukaisesti. Puutarha suihkualtaineen ja kävelyreitteinään sekä asfaltoitu piha puutarhakalusteineen ovat ahkerassa käytössä. Kukat ja kasvit sekä jokeen virtaava puro täydentävät pihan viihtyisyyttä.

### 4.3 Toimintatutkimuksen soveltaminen lähestymistapana

Toteutin opinnäytetyöni toimintatutkimuksen tapaan. Toimintatutkimuksella tarkoitetaan osallistuvaa, tilanteeseen sidottua ja yhteistyötä vaativaa pienimuotoista interventiota elävässä elämässä, jonka avulla pyritään kehittämään olemassa olevaa käytäntöä paremmaksi. Tutkimusmenetelmänä toimintatutkimus sopi erittäin hyvin Viriä-hankkeen tavoitteeseen, koska sen lähestymistapana on tavoitella käytännön hyötyä ja käyttökelpoista tietoa, jota tarvitsin oppaan tekemiseen. Heikkisen, Rovion ja Syrjälän (2010, 200) mukaan toimintatutkimuksessa on kyse asenteesta tai mielentilasta, joka perustuu toiminnan kehittämiseen tutkimuksen avulla. Tutkijan rooli on aktiivinen ja hän tekee muutokseen tähtäävän väliintulon eli intervention. Käynnistettyään muutoksen tutkija luo uskoa ihmisten omiin kykyihin voimauttamalla ja rohkaisemalla heitä tarttumaan asioihin, jotta oma työ kehittyisi parempaan suuntaan. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010,19 – 28.)

Toimintatutkimus on yleensä ajallisesti rajattu tutkimus- ja kehittämisprojekti, jossa suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja. Toimintatutkimukseen kuuluu läheisesti syklisyys ja pysähtymätön spiraali. Syklisyydellä tarkoitetaan suunnitelmaan perustuvaa kokeilua ja näiden kokemusten pohjalta paranneltua suunnitelmaa. Useat peräkkäiset syklit muodostavat toimintatutkimuksen spiraalin, jossa toiminta ja ajattelu liittyvät toisiinsa pyörteen omaisesti peräkkäin kehinä, jotka sisältävät suunnittelua, toimintaa, havainnointia, reflektiota ja uudelleen suunnittelua. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010, 17–19.)

Opinnäytetyöni ei ole varsinainen toimintatutkimus, koska tarkastelin ja toteutin ai-noastaan yhden syklin. Toisaalta toimintatutkimukselle ominainen jatkuvuus ja spiraalimainen kehittäminen voivat sisältyä yhteenkin sykliin, joten voidaan puhua toi-

mintatutkimuksen soveltamisesta. Sykliä lukumäärää tärkeämpää on toimintatutkimuksen perusidean, suunnittelun, toiminnan ja arvioinnin toteutuminen sekä tutkiva ote työhön. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010, 82.)

Toimintatutkimuksen tavoitteena on yhteisön toiminnan kehittäminen (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010, 94). Olen itse työskennellyt pitkään vanhustyössä ohjaajana ja tässä kohtaa pohdin hyvin tarkasti omaa taustaani ja kokemuksiani, etteivät ne vaikuttaisi tutkimustyöhöni. Tutkijalla voi olla omia käsityksiä tutkittavasta kohteesta ja juuri sen vuoksi on tärkeää tuoda näkyväksi omat sokeat kohdat ja oletukset (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010, 97). Mielsin itseni toimija-tutkijaksi, koska minulla oli paljon omaa käytännön kokemusta tutkimuskohteestani. Heikkisen, Rovion ja Syrjälän (2010, 94) mukaan toimija tutkijalla on halu selvittää, voisiko asioita tehdä toisin tai kehittää ja häneltä edellytetään kiinnostusta havainnoida.

#### **4.4 Alkukartoitus ja tutkijana kentälle**

Aloittaessani hanketyöntekijänä Etelä-Pohjanmaan opistolla tammikuussa 2015 selvitin Viriä-hankkeen tavoitteet sekä päämäärät. Aloitin työskentelyni lukemalla paljon aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja aikaisempia tutkimuksia.

Päätutkimuskysymykseni alkukartoituksessa oli, miten sosiokulttuuriset menetelmät näyttäytyivät nykyisellään ikääntyneiden arjessa palveluasumisen yksiköissä? Kysymyksen jaoin neljään alakysymykseen, jotka olivat:

1. Miten ja millä menetelmillä toimintaa ohjataan tällä hetkellä?
2. Mitä materiaalia ja missä muodossa on käytettävissä?
3. Miten luonto näyttäytyy toiminnassa?
4. Miten henkilökunnan ja asiakkaiden voimavarat on huomioitu, miten hyödynnetty?

Tehtäväni oli selvittää kysymysten avulla minkälaista ja minkä sisältöistä opasta hoivatyön ammattilaiset tarvitsisivat ideapankikseen toteuttaakseen sosiokulttuurisia menetelmiä ikääntyneille. Työstämistä aloittaessani mietin, että minun tulisi löytää

jotain uutta ja innostavaa, sellaisia menetelmiä joita kentällä ei ole käytössä. Toisaalta minun tulisi kuunnella ja toteuttaa henkilökunnan toiveita. Toimintatutkijan on osattava tehdä tutkittavilleen järkeviä kysymyksiä ja mietittävä, miten saada niihin vastauksia (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010, 200).

Luontoaiheinen kysymys poikkeaa muista kysymyksistäni. Halusin luontokysymyksen avulla kartoittaa hankkeessa olevien yksiköiden toimintaa suhteessa Green Care menetelmään. Viriä-hankkeeseen liittyi opintomatka Hollantiin. Siellä tein havaintoja kuinka vierailukohteina olevissa ikääntyneiden hoivayksiköissä oli järjestelmällisesti otettu menetelmänä käyttöön Green Care. Salovuoren (2014, 9) mukaan Green Care tarkoittaa ammatillista, tavoitteellista sekä pitkäjänteistä luontoelementtien käyttöä. Keskeisimpiä menetelmiä ovat maatila- ja luontoympäristön käyttäminen, terapeutin puutarhanhoito ja eläinavusteiset toiminnot.

Otin selvää mitä Viriä-hankeen aikana ennen hankkeeseen mukaantuloani oli tapahtunut. Miten oli toimittu yhteistyössä hankkeessa mukana olevien ikääntyneiden hoivayksiköiden kanssa. Mitä kulttuurisiin ja luoviin menetelmiin liittyviä seminaareja oli järjestetty hankkeen ensimmäisessä vaiheessa ja millaisilla sisällöillä. Hahmotelin tutkimusasetelmaa ja ideoin kenttätöitä.

Päätin hankkia aineiston osallistuvalla havainnoinnilla, valokuvaamalla ja videomalla tulevissa Viriä-hankeen seminaareissa. Kiertäisin hankkeessa mukana olevissa ikääntyneiden palveluasumisyksiköissä tekemässä ohjaamista suorittavalle henkilökunnalle yksilö- että ryhmähaastatteluita. Vierailujeni aikana tekisin myös havaintoja ja pitäisin tutkimuspäiväkirjaa.

Tutkimusluvut anoin kustakin tutkittavasta kohteesta hyvissä ajoin. (Liite1.) Ennen varsinaista kentälle menoa ja hyvän luottamuksen syntymiseksi soitin jokaiseen yksikköön ja esittelin itseni. Samalla otin hieman tarkemmin selvää tutkimuskohteistani.

Menessäni kentälle huhti-toukokuussa olin erittäin innostunut ja motivoitunut tekemään havaintoja ja haastatteluita. Kerroin työntekijöille, että olin kokoamassa opasta heidän tarpeitaan vastaavaksi ja että yhdessä pohtisimme sisältöä ja muotoa. Toimintatutkimuksessa on oleellista, että asiantuntemus jaetaan osallistujien



kanssa ja siksi minulla oli haastateltavinani henkilöitä, jotka olivat suostuneet tutkitaviksi vapaaehtoisesti ja joiden työpäivään kuului ikääntyneiden ohjaamista (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010, 99).

#### 4.5 Tutkimusaineisto ja sen hankinta

Tiedonkeruussa voidaan käyttää sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010, 82). Kehittämishankettani varten keräsin aineistoa pääosin laadullisen tutkimuksen tapaan ja määrällistä käytin vain palautetiedon kanssa. Laadullisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu ja havainnointi. Haastattelun etuna on joustavuus ja mahdollisuus saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta ilmiöstä sellaisilta henkilöiltä, joilla on mahdollisimman paljon tietoa ja kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2010, 76 – 88.) Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole tilastollinen yleistettävyyys vaan ilmiöiden tai tapahtumien ymmärtäminen. Kokemuksen myötä saadaan vastaukset tutkimuskysymyksiin, ja tämän vuoksi laadullinen tutkimusprosessi perustuukin pitkälti tutkijan omaan tulkintaan, järkeilyyn ja intuitioon. (Metsämuuronen 2001, 8.)

Analyysini olennaisin osa olivat tekemäni haastattelut. Haastattelujeni kohderyhmänä olivat hoitolaitoksissa työskentelevät hoiva-alan ammattilaiset ja lähinnä sellaiset henkilöt, joilla oli kokemusta ikääntyneiden ohjaamisesta virike-, luovien- tai kulttuuristen toimintojen kautta. Viriketoiminnan ohjauksella tarkoitan tässä työssä psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten ympäristötekijöiden muuttamista siten, että ihminen voi kokea elävänsä mahdollisimman täysipainoisesti. Viriketoiminta on ympäristöolosuhteisiin, vuorovaikutussuhteisiin, toiminnan sisältöön, määrään ja laatuun vaikuttamista. (Mäki 2009.)

Itselläni oli ennakkoon tietoa, että tutkimuskohteissani ohjataan viriketoimintaa, mutta viriketoiminnan sisällöistä en tiennyt tarkemmin. Oppaan ideoimista ja sisällön laatimista varten minun oli saatava järkeviä vastauksia. Haastattelin henkilökuntaa sekä yksilö-, että ryhmähaastattelun keinoin. Tuomen ja Sarajärven (2002, 76 – 78) mukaan teemahaastattelulla tarkoitetaan etenemistä tiettyjen keskeisten ja etukäteen valittujen teemojen mukaisesti. Teemat perustuvat tutkimuksen viitekehykseen eli ilmiöstä jo tiedettyyn.

Haastattelutilanteita minulla oli yhteensä kuusi. Haastattelin yhteensä kuuttatoista henkilöä. Tavallisesti haastattelu kohdistuu yksilöön mutta hoivatyössä arki on usein varsin kiireistä. Joissakin yksiköissä esimiehen mielipiteenä oli, että ajankäytön säästämiseksi haastattelut oli tehtävä ryhmässä.

Tein kolme ryhmähaastattelua, joissa kahdessa oli kolme henkilöä ja yhdessä peräti seitsemän. Ryhmähaastattelussa saadaan samaan aikaan tietoa monelta vastaajalta (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010, 111). Kokemukseni ryhmistä olivat erilaiset. Sain paljon tietoa usealta vastaajalta mutta välillä jäin miettimään ryhmädynamiikkaa sillä tein huomioita, että kaikki eivät saaneet puheaikaa tasapuolisesti. Toisaalta taas hiljaisemmatkin rohkaistuivat ryhmässä puhumaan, varsinkin aivan haastattelun loppuvaiheessa. Yksilöhaastatteluita tein kolmelle henkilölle.

Nauhoitin kaikki haastattelut, yhteensä seitsemän tuntia, joista valikoivaa litteroitua tekstiä kirjoitin kaksikymmentä sivua. Kaikki litteroinnit tein välittömästi kukin haastattelutilanteen jälkeen. Jokaisen litterointikerran jälkeen poistin haastattelun nauhurista.

Osallistuvia havainnoiteja tein Etelä-Pohjanmaan Opistolla Viriä-hankkeen kahdessa seminaarissa. Havainnoilla tarkoitetaan Uusitalon (1998, 89 – 90) mukaan käyttäytymisen tarkkailua. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu ryhmän toimintaan sen yhtenä jäsenenä. Keräsin havainnointini tueksi aineistoa valokuvamalla ja Ipadilla videoimalla. Ipadia käytin kameran ja videokameran sijasta innostaakseni hoivatyöntekijöitä käyttämään laitetta myös omassa työssään.

Kuvaamisen ja videoinnin yhteydessä kerroin kaikille osallistujille omasta roolistani tutkijana ja pyysin lupaa kaikilta osallistujilta käyttää materiaalia hankkeen tarkoitukseen. Kerroin, että kuvia tultaisiin käyttämään Viriä-hankkeen sähköisillä sivuilla sekä julkaistavassa materiaalissa. Tiedotin osallistujille, että kukin yksikkö saa hankkeelta koekäyttöön oman Ipadinsa yhdeksi kuukaudeksi. Ipadiin olisi valmiiksi tallennettuna kuvia ja nauhoituksia hoitajien muistin tueksi hankkeen seminaareista.

Yhtä henkilöä lukuun ottamatta kaikki osallistujat antoivat suostumuksensa kuviansa sekä videomateriaalin käyttöön hanketta varten. Käytin kuvaamaani aineistoa lisäksi oman muistini tukena oppaan sisältöä laatiessani sekä analysoin sellaisenaan. Osa materiaalista käytin suoraan oppaan sisältöön. Lainaamani Ipadin

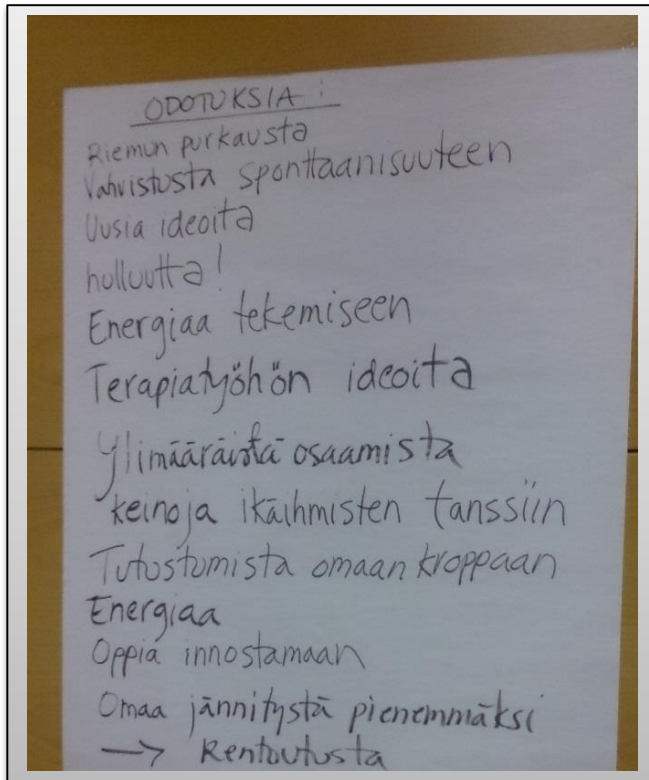
palautin Etelä-Pohjanmaan Opistolle tyhjennettynä kaikista kuvista sekä videomateriaalista eettisistä syistä.

Metsämuurosen (2001, 18 – 19) mukaan on perusteltua käyttää toimintatutkimuksessa osallistuvaa havainnointia. Sen avulla yritetään ymmärtää ja analyttisesti kuvata tutkittavaa yhteisöä ja ihmisryhmää. Kenttävaiheessa tulisi olla pitkähkön aikaa, että tutkija pystyisi ymmärtämään tutkimuskohdetta osallisten omasta näkökulmasta. Omaan tutkijan työtäni helpotti se, että olen tehnyt pitkän työuran ohjaajana ikääntyneiden parissa ja nyt tunsin erittäin hyvin tutkimuksen kohteen, sen kielen, toiminnot ja moraalikoodiston. Tästä syystä minua ei vaivannut se tosiseikka, että en pystynyt oman päivätyöni vuoksi olemaan pitkiä aikoja kentällä.

Tammikuussa 2015 Etelä-Pohjanmaan Opistolla pidetystä hoivamusiikkiseminaarista sain paljon sisältöä oppaaseen. Menetelmästä olivat luennoimassa Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiasta kasvatustieteen tohtori, musiikin maisteri, musiikkiterapeutti, Liisa-Maria Lilja-Viherlampi ja musiikin maisteri, sairaala- ja hoivamusiikko Uli Kontu-Korhonen.(Liite 2.)

Seminaarissa lähestyttiin aihetta aluksi vuorovaikutteisesti tutkimuksen ja teorian kautta. Luentojen lisäksi hoivamusiikkia tuotiin työmenetelmänä tutuksi konkreettisten harjoitteiden kautta. Seminaaripäivän aikana hoivatyöntekijät tutustuivat useaan menetelmään musiikin ja laulun käyttämisessä hoivatyön arjessa.

Toukokuussa 2015 Viriä-hanke järjesti kaksipäiväisen seminaarin tanssi- ja liiketerapiasta. Kouluttajana toimi tanssi- ja liiketerapeutti, Nlp-practitioner Kaisa Kanto (Liite 3). Seminaarissa oli paljon toiminnallisia menetelmiä, joissa oman kehon kautta muodostettiin minäkuva. Omaan kehittämistyöhöni sain materiaalia käytännön harjoitteista ja alla olevan kuvan (Kuva 2.) mukaisesti hoiva-alan työntekijöiden laatimista tavoitteista kyseiselle seminaarille.



Kuva 2. Työntekijöiden odotukset tanssiterapia seminaarissa

Tutkimuspäiväkirjaa pidin koko prosessin ajan. Aloitin kirjoittamisen tammikuussa ja kirjoitin siihen aluksi kaikkea Viriä-hanketta koskevaa tietoa päivittäin. Myöhemmin kentällä ollessani kirjoitin omia tunnelmiani iltaisin kotona, toisinaan irrallisille liimalapuillekin, kun muistikuvat ja ajatukset tulvivat mieleen arjen askareiden keskellä.

Heikkisen, Rovion ja Syrjälän (2010, 107) mukaan kaikki kirjoittaminen vie tutkimusta eteenpäin. Oma tutkimuspäiväkirjani sisälsi tietoa kentällä tapahtuneista havainnoista. Yksiköissä vierailtuani kirjoitin muistiin niiden ilmapiiristä ja ympäristöstä sekä sisätiloissa että ulkona. Kirjasin ylös myös itselle päällimmäiseksi mieleen jääneistä tunnelmista vierailujeni jälkeen.

Havaintoja tehdessäni minua kiinnostivat lähinnä henkilökunnan käytöksessä kiihtyneen havainnoiminen, suhtautuminen asiakkaisiin ja suhtautuminen omaan työhön, lähinnä ikääntyneiden ohjaamiseen. Kirjasin tutkimuspäiväkirjaani havaintoja myös käytettävissä olevista välineistä sekä materiaaleista. Ohjaajana pitkän päivätyön tehneenä kirjasin ylös myös sellaisia havaintoja, jotka olivat minun omista ennakkoletuksistani poikkeavia.

Sähköisen menetelmän kokeilemista ohjaustyössä selvitin viemällä lpadit koekäyttöön kuukaudeksi hankkeessa mukana oleviin yksiköihin Vaasaan, Kauhavalle, Kurikkaan kahteen eri yksikköön sekä Jalasjärvelle. Samoihin yksiköihin vein tekemästäni oppaasta ja oppaaseen sisältyvistä valokuvakorteista koeversiot palautetta ja arviointia varten.

Toimintatutkimuksessa voidaan Heikkisen, Rovion ja Syrjälän (2010, 104) mukaan hyödyntää määrällistä aineistoa esimerkiksi kyselylomakkeen avulla kerättynä. Uusitalon (1998, 91) mukaan kyselytutkimuksessa vastaajat itse täyttävät kyselylomakkeen, jonka palauttavat tutkijalle. Määrällistä aineistoa minulle kertyi sähköisellä palaute- ja arviointikyselyllä projektin lopussa. (Liite 4.) Olin laatinut kysymykset sekä avoimiksi että monivalintaisiksi, ja vastausaikaa hoivatyöntekijöillä oli kaksi viikkoa.

#### **4.6 Haastattelu ja havainnointiaineiston analyysi**

Analyysimenetelmäni on havaintojeni, haastattelujeni ja tutkimuspäiväkirjani perusteella aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Metsämuurosen (2001, 51) mukaan ennen analyysin tekemistä aineiston on oltava oikeanlaisessa muodossa.

Tuomen ja Sarajärven (2002, 110 - 112) mukaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi on prosessi, joka jaotellaan kolmeen vaiheeseen. Ensimmäiseksi aineisto pelkistetään eli siitä karsitaan kaikki tutkimukselle epäolennainen pois. Olin purkanut nauhalta haastatteluni litteroiduksi tekstiksi. Tein litteroituun tekstiini alleviivauksia nostakseni esiin tutkimukselle tärkeitä tietoja ja alleviivasin asiat teemoittain erivärisillä kynillä. Samalla tavalla kävin lävitse tutkimuspäiväkirjani ja tekemieni havaintojen sisällön. Etsin tekstin joukosta samankaltaisuuksia ja karsin aineistosta kaiken epäolennaisen pois.

Tämän jälkeen aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan (Tuomi & Sarajärvi, 112). Luin litteroidusta aineistostani alleviivatut ilmaukset ja erottelin tekstistä saman sisältöisiä teemoja sekä ryhmittelin käsitteet omaksi luokakseen. Jokaiselle luokalle pitää tämän jälkeen löytää luokan sisältöä kuvaava käsite. Yhdistin analyysissä yksittäiset

asiat laajempiin käsitteisiin. Olen käyttänyt käsitteiden ryhmittelyssä nimitystä alaluokka ja alaluokkien ryhmittelyä olen nimittänyt yläluokaksi ja siitä edelleen pääluokaksi. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Sisällönanalyysin käsitteellistäminen.

PELKISTETTY ILMAUS	ALA- LUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Ryhmä ei pysy ka- sassa	Levottomuus	Ohjaamisen haasteelli- suus	Toiminnan järkeistämi- nen
Muistisairaita melkein kaikki			
Ohjataan kun ehdi- tään	Ajan riittämättö- myys	Resurssipula	
Ohjaan yksin			
Kaikki materiaali on tervetullutta	Uudet ideat	Uudet näkökulmat	Uusien toimintatapojen löytäminen
Toistanko itseäni			
Heittäytyminen	Oma epämu- vuusalue	Omien toimintatapojen muuttaminen	
Pienin askelin eteen- päin			
Ulkoilua	Liikunnan har- rastaminen	Fyysisen toimintaky- vyn tukeminen	Ohjauksessa käytettävät menetelmät
Liikuntaryhmiä			
Musiikki	Vuorovaikutus	Luovat menetelmät	
Laulaminen			
Luontoretket	Luonnon hyö- dyntäminen	Luonto menetelmät	
Eläimet			
Hartaudet	Seurakunnan vuorovaikutus	Hengellisyyden tuke- minen	
Vapaaehtoiset	Läheisten ja ammattilaisten	Sosiaalinen tuki	
Omaisten apu	vierailut		

Kolmantena vaiheena seuraa abstrahointi eli käsitteellistäminen (Tuomi & Sarajärvi (2002, 111). Käsitteellistämistä jatkoin niin kauan kuin se oli aineistoni kan-

nalta mahdollista. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä edetään tällä tavoin tutkimuksen vastauksiin sekä käsitteellisempiin näkemyksiin tutkittavasta ilmiöstä. (Taulukko 4.) Johtopäätöksiä tehdessäni pyrin ymmärtämään mitä tulokset merkitsivät julkaistavaa opasta ajatellen ja mitä uusia näkökulmia hoivatyön arkeen löytyisi ikääntyneiden voimaannuttamiseksi.

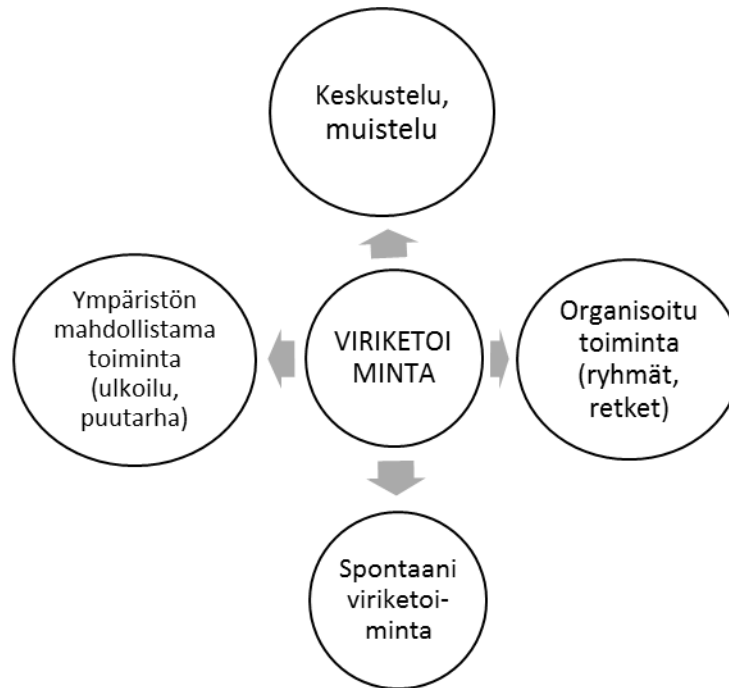
Taulukko 4. Aineiston yhdistävä luokka.

YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA	YHDISTÄVÄ LUOKKA
<b>Ohjaamisen haasteellisuus</b> <b>Resurssipula</b>	Toiminnan järjestyttäminen	Toiminnan integroiminen osaksi arjen rutiineja
<b>Toimintaan uusia näkökulmia</b> <b>Omien toimintatapojen muuttaminen</b>	Uusien toimintatapojen löytäminen	Sosiokulttuuriset menetelmät
<b>Fyysisen toimintakyvyn tukeminen</b> <b>Psyykinen tukeminen</b> <b>Luonto menetelmät</b> <b>Hengellisyyden tukeminen</b> <b>Sosiaalinen tuki</b>	Ohjauksessa käytettävät menetelmät	Ikääntyneiden viriketoiminta

#### 4.7 Polku Viriään oloon- alkukartoituksesta oppaaksi

Oppaan nimeksi tuli ”Polku Viriään oloon”. (Liite 5.) Polulla tarkoitan matkaa sosiokulttuurisiin menetelmiin ja viriä olo syntyy iäkkään itsensä näköisestä voimaannuttavasta toiminnasta. Etenin oppaan suunnitteluun haastattelujen ja havaintojen analyysin kautta. Alkukartoituksessa havaitsin, että kaikissa Viriä-hankkeessa mukana olevissa vanhusten hoivayksiköissä oli ohjattua toimintaa vaihtelevassa määrin. Toimintaa kutsuttiin viriketoiminnaksi ja sen päämääränä oli mielekkyys ja hyvän olon tuottaminen. Organisoidusti ohjattu toiminta sisälsi valmiiksi tuotettuja ohjelmia, ku-

ten erilaisten esiintyjien vierailuja tai monenlaisia ohjattuja ryhmiä. Lisäksi muisteltiin, ulkoiltiin, pelattiin tai laulettiin. (Kuvio 5.) Sisällönanalyysin kautta en saanut suoria vastauksia oppaan sisältöön. Löysin kuitenkin aineistosta oman ymmärrykseni avulla teemoja, jotka kentältä puuttuivat.



Kuvio 4. Viriketoiminnan muodot Viriä-hankkeessa

Vanhusten viriketoiminnan käsitteestä syntyy usein vaikutelma, että ikääntyneet ovat passiivisia vastaanottajia ja ohjatun toiminnan kohteita (Lundahl, Hakonen, & Suomi 2007, 259). Mielestäni Miettinen (2009, 22 - 23) on oikeilla jäljillä kommentoidessaan, että vanhuudessa pitää olla odotettavissa muutakin kuin vessapaperirulla-askartelua, huovutusta tai hernepussien heittelyä.

Sosionomin näkökulmasta katsottuna palveluasumisyksiköissä on totuttu kiireeseen, tehokkuuteen ja monenlaisiin tekniikoihin. Otetaan helposti menetelmä sieltä ja toinen täältä. Arjessa menevät sekaisin käsitteet virike-, taide- ja kulttuurinen toiminta. Menetelmät eivät ole itsessään tärkeitä vaan tärkeää on, miten ne toimivat. Hyvin toimivia ne ovat silloin kun ikääntyneet voivat vapaasti valita toiminnat, jotka tuottavat mielihyvää ja hyvinvointia.



Kertyneen aineistoni perusteella tulin siihen tulokseen, että Polku Viriään Olooppaan tulee sisältää menetelmiä, joiden tarkoituksena on pysähtyä ikääntyneiden kanssa tehtävän työn ääreen. Tärkeimpänä asiana on kohtaaminen, pysähtyminen kuulemaan ja kuuntelemaan. Oppaan pitäisi motivoida ulkoasullisesti ja sisällöllisesti henkilökuntaa, jotta he pystyisivät innostamaan myös ikääntyneiden omaa aktiivisuutta ja osallistumista. Tällöin voidaan puhua sosiokulttuurisista menetelmistä. Sosiokulttuurisen toiminnan päämääränä on herättää ihmisyyttä sen kaikissa ilmenemismuodoissa ja hoivahenkilöstön roolina on mahdollistaa toimintaan välttämättömät materiaaliset ja henkiset välineet sekä innostaa ikääntyneitä toimimaan. (Kurki 2008, 16.)

Haastatteluiden myötä ymmärsin, että useimmat hoivatyöntekijät eivät ehtineet hankkia saatikka lukea ikääntyneiden ohjaamiseen tarkoitettua kirjallisuutta työn kiireen takia. Hankkeessa mukana olevissa yksiköissä oli käytetty pääsääntöisesti Kirsti Koivulan viriketoiminnan kirjoja. Kirjoista saatu palaute kentältä oli, että kaikki materiaali ei kokonaisuudessaan sovellu ohjattaviin tuokioihin. Kentältä tullut selkeä toive oli, että Viriä-hankkeen materiaalin sisäistämisen ja käytön pitäisi olla helppoa, yksinkertaista ja nopeaa. Oppaan menetelmineen tulisi olla motivoiva, yksinkertainen, helppokäyttöinen ja näppärästi mukaan otettavissa erilaisiin ohjaustilanteisiin.

Työstin oppaan kierrekansion muotoon. Jokainen sivu on irrotettavissa ja otettavissa mukaan ohjaustuokioon. Sivuja ei numeroitu käytön nopeuttamiseksi, vaan ne eroteltiin värikoodein osa-alueiden mukaisesti. Jokaisessa sivussa on etupuolella valokuva ikääntyneelle katseltavaksi ja takapuolella ohjeet hoivahenkilöstölle tuokion ohjaamiseksi.

Valokuvakorttien ja koko oppaan valokuvien päätteemana ovat luontoelementit. Haastattelussa toivottiin luontomenetelmien tuomista sisätiloihin ja ratkaisin sen tuomalla luonnon sisälle valokuvien muodossa. Kuvien aiheet on valokuvattu ystävättäreni toimesta Viriä-hankkeessa mukana olevien ikääntyneiden palveluasumisyksiköiden lähiympäristöstä. Ikääntyneiden on tällöin helppo mieltää itsensä kuvien avulla kotiseutuunsa. Tuulimyllyjä on Jalasjärvellä, vaasalaiset tuntevat merenranta maiseman omakseen ja Kurikassa ja Kauhavalla lakeutta riittää silmän kantamattoon.

Varsinkin haastatteluissa tuotiin esille sellainen seikka, että muistisairailta kaikki materiaali menee helposti suuhun maisteltavaksi. Ratkaisin tämän ongelman materiaalin pinnoituksella. Oppaan kaikki sivut ja valokuvakortit ovat laminoituja ja pyyhittävissä hygieniasyistä jokaisen käyttökerran jälkeen.

#### **4.8 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimusaineistosta tulkinnan avulla saatujen kuvausten luotettavuus riippuu siitä, miten ne vastaavat tutkimuksen teoreettisia lähtökohtia sekä tutkimushenkilöiden ilmaisuissa tarkoittamia merkityksiä (Salonen 2015, 77).

Tutkimuksen luotettavuutta miettiessäni huomasin, että aineistostani ei suoraan noussut paljonkaan suoria vastauksia tai toiveita Viriä-hankkeen julkaistavaa materiaalia varten. Jouduin miettimään, vastaako aineistoni tutkimuskysymyksiini riittäväällä tavalla ja saanko aineistoni pohjalta yleistettävää tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 17). Tulkintojen oikeellisuus on lopulta kiinni tutkijan omasta kyvystä luoda tutkittaville asioille teoreettisia tulkintoja ja esittämistapoja (Eskola & Suoranta 1999, 147 – 149).

Tutkimuksessani käytin laadullisia menetelmiä. Brymanin (2001, 272 – 275) mukaan laadullisella tutkimuksella on neljä kriteeriä eli uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistavuus. Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja kerätyn aineiston totuudenmukaisuutta sekä tutkijan omaa ymmärrystä todellisuudesta, jossa tutkittavat työskentelevät. Tämän vaatimuksen mukaan uskottavuutta voidaan olettaa lisäävän sellaisen seikan, että hoivatyöntekijöiden ja ikääntyneiden kanssa toimiminen oli minulle ennestään tuttua 24 vuoden työkokemukseni perusteella. Tutkimuskentän ajatusmaailma ei ollut minulle vierasta ja lisäksi kaikki tutkittavani suhtautuivat myönteisesti haastatteluihini.

Siirrettävyyttä minun on vaikea todentaa, koska tein tutkimukseni pienestä joukosta ja tiettyä ajankohtana. Tutkimustulokseni voi kuitenkin lisätä sosiokulttuuristen menetelmien ymmärtämistä muuallakin kuin Viriä-hankkeen kohteissa.

Olen esittänyt tässä tutkimuksessa tutkimukselliset vaiheet mahdollisimman totuudenmukaisesti. Riippuvuus kriteerinä tarkoittaa tutkimuksen suorittamista tutkimuskäytäntöjen mukaisesti. Vahvistavuudella tarkoitetaan tutkijan tietoisuutta siitä, että tutkimuksella tavoitellaan erilaisia näkökulmia ja pyrkimyksenä on olla puolueeton ja neutraali. (Bryman 2001, 274.) Tutkijana olen pyrkinyt olemaan mahdollisimman rehellinen ja neutraali koko tutkimusprosessin ajan.

Uusitalon (1998, 90) mukaan osallistuvan havainnoinnin tavalliset ryhmän jäsenen velvollisuudet sitovat myös tutkijaa. Tämä tarkoittaa omassa havainnointitilanteissani videoinnin, kuvaamisen ja havaintojen kirjaamisen vuorottelua ja omaa aktiivista osallistumistani ryhmän toimintaan. Luotettavuutta miettiessäni omassa työskentelyssäni huomasin keskittyväni havainnoimiseen oman osallistumiseni kustannuksella. Tämä korostui varsinkin muistiinpanojen kirjoittamisena suurimmaksi osaksi seminaarien aikana eikä vasta jälkikäteen. Luotettavuutta mielestäni alensi kuvaaminen ja videointi sillä silloin keskityin vain linssin läpi näkemääni pieneen osaan kokonaisuudesta.

#### **4.9 Tutkimuksen eettisyys**

Opinnäytetyöni aikana mietin eettisyyttä ensimmäiseksi oman kehittämistyöni kautta. Tutkimusaiheen valinta on eettinen kysymys jo itsessään. Uusitalon (1998, 126) mukaan aiheen eettisyydessä pitää pohtia kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. Eettisyyden kannalta työtäni helpotti suunnattomasti kehittämistyöni aihe, oppaan tekeminen. En tutkinut lainkaan hoivayksiköissä asuvia ikääntyneitä, vaan keräsin aineistoa julkaistavaa materiaalia varten hoivatyöntekijöiden näkemyksiin perustuen.

Monet tilanteet kentällä muistuttivat arkielämän vuorovaikutusta ja Uusitalon (1998, 122) mukaan mitä vapaamuotoisempi tiedonhankintakeino on, sitä korostuneempia tutkimuseettiset kysymykset voivat olla. Tällöin mietin paljonkin omaa rooliani tutkijana ja mietin, miten kohtelen kohtaamiani ihmisiä ja millaisia keinoja käytän. Kentällä ollessani toimin omana itsenäni ja kerroin avoimesti työntekijöille kaiken mitä he halusivat minusta tai Viriä-hankkeesta tietää.

Osallistuvana havainnoitsijana ennen Viriä-hankkeen seminaareja kysyin kuvaamiseen lupaa seminaarien ohjaajilta. Seminaarien alussa kerroin kaikille osallistujille oman roolini tutkijana ja kysyin kaikilta osallistujilta luvan kuvaamiseen ja videoimiseen. Kerroin missä yhteydessä ja miksi tulen materiaalia käyttämään. Sellaiset henkilöt, jotka kieltäytyivät kuvaamisesta, rajasin tarkasti pois kuvista ja videonauhoituksista. Tutkittavilla oli mahdollisuus etukäteen tarkistaa oppaan koeversiosta itseään koskevat valokuvat. Mielestäni sain kuvaamisen ja havainnointini suhteen hyväksyvää ymmärrystä, koska kerättävän aineiston tarkoitus ja päämäärä oli kaikkien tiedossa. Aineistoa tarvittiin oppaan sisällön luomiseksi ja opas on kaikkien osallistujien käytettävissä omassa työssään sen valmistuttua.

Tutkijana minun piti arvioida sitä, onko tutkittavia mahdollista tunnistaa oppaassa sekä opinnäytetyössä käytetystä tekstistä (Heikkinen, Rovion & Syrjälän 2010, 158). Olen kysynyt tutkittaviltani lupaa käyttää haastatteluissa saamiani kommentteja ja lisäksi tutkittavilla on ollut etukäteen mahdollisuus tarkistaa itseään koskevat tekstit.

## 5 ALKUKARTOITUKSEN TULOKSET - KULTTUURIN, TAITEEN JA LUOVUUDEN MAHDOLLISUUDET HOIVATYÖN ARJESSA

Sosiokulttuurisuudessa on Kurjen (2008, 107) mukaan lähtökohtaisesti kysymys arvomaailmasta. Palveluasumisyksiköissä ovat omat työkulttuurinsa, tapansa toimia ja arvostuksen kohteensa ja ajattelu voi olla hyvin laitoskeskeistä. Viriä-hankkeessa mukana olevissa yksiköissä havaintojeni mukaan toimintakulttuuri oli hoivapainotteen ja ikääntyneiden aktiviteeteista käytettiin nimitystä viriketoiminta. Viriketoimintaa järjestettiin kaikissa hoivayksiköissä ja kiireinen arki, muistisairaudet sekä ikääntyneiden toimintakyky sanelivat toiminnan muodot.

### 5.1 Asenne ja arvot ratkaisevat

Viriä-hankkeessa ikääntyneiden ohjaajina toimivat pääasiallisesti hoivatyön ammattilaiset. Pääpaino oli ryhmien ohjaamisessa niin, että ikääntyneet ikään kuin veloitettiin toimintaan mukaan tiettyinä kellonaikoina. Kurjen (2008, 15 – 16) mielestä täysipainoiseen vapaa-aikaan sisältyy ikääntyneen itsenäistä päätöksentekoa, autonomisuutta ja luovuutta, jotta se tyydyttäisi ihmisen persoonallisia ja sosiaalisia tarpeita.

Osa hoitajista kokee Rosenlöfin (2014, 10) mukaan kulttuurin ja taiteen edelleen ylimääräisenä perustyön lisänä, joka ei kuulu toimenkuvaan. Kaikki uudet asiat tuovat ensiksi vastustusta kunnes ne vähitellen muovautuvat osaksi arkea ja vievät kehitystä eteenpäin. Seminaarien aikana en huomannut vastustusta vaan havainnoin, kuinka työntekijät innostuivat uusista menetelmistä ja nauttivat uskaltaessaan heittäytyä musiikin ja luovan tanssin maailmaan. Innostuminen saattoi johtua myös siitä, että seminaareihin olivat ilmoittautuneet alun alkaenkin sellaiset hoivatyöntekijät joita asia kiinnosti. Haastatteluissa minulle kerrottiin kuinka menetelmiä oli uskallettu jo kokeillakin ikääntyneiden kanssa, kun itse oli ensin rohkaistunut niitä seminaarissa kokeilemaan.

Oon ollu mukana hankkeen seminaareissa. Siinä laulu, millä nimellä se nyt olikaan. Oon käyttänyt menetelmiä, mutta se laulujuttu. Pelonsekkaasin tuntein menin sinne sen takia kun oon huono laulamaan. Mä oon aika paljon käyttänyt sellaista taustalaulua kun mä oon laulanut ja tota

kun ne ei aina mee oikeasta kohdasta tai ne ovat liika nopeita. Nyt tota se siellä alko niin pienestä. Se oli todella ihanaa, siinä ihan vaan ensiksi hyräiltiin.

Vankka kokemus vanhustyöstä antaa realistiset mahdollisuudet arvioida sitä, miten paljon arkea voi rikastuttaa kulttuurisilla- ja luovilla työmenetelmillä ja mitkä harjoitteet sopivat omaan työhön (Itkonen 2013, 39). Tekemieni haastattelujen perusteella seminaareista oli osattu poimia juuri omaan asiakaskuntaan sopivia ideoita ja soveltaa niitä asiakkaiden toimintakyvyn mukaisesti. Joitakin menetelmiä oli kokeiltu muistisairaiden kanssa ja epäonnistuttu. Minusta tuntui kuitenkin hyvältä, että kentällä ei petytty vaan mietittiin muita tapoja toteuttaa menetelmiä.

Onhan se tosi, että jos sä jonkun oikein hienon jutun suunnittelet ja sitten se ei menekään suunnitellusti, niin pitää varautua sitten johonkin helpompaan juttuun. Pitää osata vähän vetää oikeasta narusta.

Engströmin (2013, 24 - 26) pro gradu- tutkielmassa hoitotyöntekijöiden näkemyksiä taiteesta ja kulttuurista vanhusten hoitotyössä kävi ilmi, että hoitotyöntekijät kokivat hoitotyön ja omien menetelmien laajenneen taiteen myötä. Keskustellessani hoivatyöntekijöiden kanssa seminaareissa totesin, että kentällä oltiin tyytyväisiä hankkeen seminaareista saatuun antiin. Uusista menetelmistä opittiin, mutta tapaamiset koettiin erittäin tärkeinä myös vertaistuen kannalta. Osallistujat saivat paljon ideoita ja vinkkejä myös toisiltaan ja pystyivät peilaamaan niitä omaan työhönsä.

Viimeksi mä sain sieltä opiskelutoverilta paikan päällä kivoja vinkkejä niinku tällaiseen toimintaan. Sellaista hyvää juttua mitä mä oon sitte jo kokeillu.

Lehkon (2013, 16) mukaan yksi sosiokulttuuristen menetelmien elementeistä on se, että toiminnan arvon ymmärtää vasta sen nähdessä käytännössä. Musiikkiesitys, liike tai kuva herättää laitostuneen vanhuksen ja välinpitämätön katse vaihtuu valppaaksi tarkkailuksi. Tällaiset onnistumiset antavat virtaa asiakkaille ja lisäävät henkilökunnan innostusta käyttää menetelmiä. Haastattelujeni yhteydessä tiedostin, että juuri tällaisissa vastavuoroisissa kohtaamisissa tapahtuu sekä ikääntyneiden, että henkilökunnan voimaantumista sekä arvomaailmojen kohtaamista.

Sitten kun mä rupesin lukemaan joku mummu rupesi vähän vesittelemään ja yksi paappa sanoi, että kyllä oli kiva kuunnella. Mä huomasin, että ei ollut ollenkaan huono idea ruveta niitä tarinoita lukemaan.

Viriä-hankkeessa mukana olevissa palveluasumisyksiköissä käytettiin haastatteluiden mukaan vaihtelevassa määrin luontomenetelmiä. Joissakin paikoissa hoidettiin sisäkukkia ja toisissa jopa puutarhaa. Missään kohteessa ei kuitenkaan varsinaisesti puhuttu luontomenetelmien tavoitteellisuudesta tai toteutettu suoranaisesti Green Care menetelmää. Luontomenetelmä eli Green Care on Salosen (2010, 76 - 77) mukaan tietoista ja tavoitteellista toimintaa, jossa luontoympäristö tai luontoelementit kuten kasvit, eläinten- tai luonnon äänet tuodaan esille hoito-, kuntoutus- tai terapiaprosessiin.

Meillä näkyy luonto. Meillä on valtavan ihanat terassit ja meillä ollaan paljon pihalla. Meillä on tuo grillikota, jota me hyödynnetään ja sitten on paljon pihatiloja. Ei voi sanoa, että meillä ei päästä pihalle.

Muutama asukas pystyy istuttamaan kukkia. Enää ei kuitenkaan pystytä pitämään huolta omista kasveista. henkilö kunta saa tuoda töihin mukanaan koiran ja talossa asuu kaksi kissaa. Kesällä ollaan paljon pihalla ja grillataan, syödäänkin ulkona ja pidetään kesäjuhlia. Ulkona on oma puutarha, omenapuita ja paljon istutuksia.

Pyhyys voidaan kokea luonnossa, musiikissa, taiteessa tai luomistyössä. (Noppiari & Koistinen 2005, 96). Hankkeessa mukana olevissa palveluasumisyksiköissä suurimmalla osalla ikääntyneistä oli fyysisiä rajoituksia, joiden vuoksi he eivät pystyneet osallistumaan kirkoissa pidettäviin jumalanpalveluksiin. Seurakunta oli huomionnut tämän ja kävi pitämässä hartaustuokioita säännöllisesti ympäri vuoden, kerran tai kaksi kuukaudessa. Hartaustuokioiden lisäksi ja ikääntyneiden toiveista oli hengellisiä tuokioita ohjattu hoitohenkilöstön puolesta. Tällöin tuokiot sisälsivät hengellisen kirjallisuuden lukemista, virsien laulamista tai hengellisten laulujen kuuntelua.

Hyypän (2015, 76 - 78) tekemä Pohjanmaa - tutkimus osoitti, että myönteisessä vanhuudessa hyvään terveyteen kuuluu kirkossa käyminen sekä aktiivinen seurakuntatoiminta. Hänen mukaansa tieteellisesti tätä ei ole kuitenkaan voitu todistaa. Pitkäkestoisissa tutkimuksissa on kuitenkin osoitettu, että uskonnollisuus sisältyy kulttuuri- ja taideharrastuksiin.

Kurjen (2008, 160) mukaan pitäisi tukea projekteja, jotka tukevat ikääntyneiden jatkuvaa kasvua ja kehitystä. Sosiokulttuuristen menetelmien kautta tämä onnistuisi, mutta suurimpana haasteena Räsänen (2013, 56) kokee sen, että menetelmien merkityksellisyyden pitäisi todentua ensiksi hoivahenkilökunnalle omakohtaisesti. Vasta tämän jälkeen kulttuurisille ja luoville menetelmille löytyy arvo myös hoivatyössä. Haastatteluissa hoivatyöntekijät toivat varsin hyvin esiin, mitkä seminaareissa koetut menetelmät kokivat itselleen luontaisiksi ja mitkä tuntuivat vierailta tai mitä olisi hankala toteuttaa ikääntyneiden kanssa. Sosiokulttuuristen menetelmien ja innostamisen juurruttamiseen tarvitaan vallitsevien arvojen kartoittamista ja niistä keskustelemista (Kurki 2008, 107).

## 5.2 Sosiokulttuuristen menetelmien haasteet vanhustyössä

Viriä-hankkeen myötä olen jäänyt miettimään, että onko suurin este sosiokulttuuristen menetelmien käyttöön otossa asiakastyössä kuitenkin resurssien tai osaamisen puute, vaan sittenkin uskalluksen puute? Etelä-Pohjanmaan opiston järjestämissä Viriä-hankkeen seminaareissa ja haastateltuani työntekijöitä, olen huomionnut sen, että kaikki hoitajat eivät välttämättä olekaan innoissaan uusista menetelmistä. Toiset saattavat olla hyvinkin arkoja oman osaamisen suhteen ja pelätään heittäytyä omalle epämukavuusalueelle. Sähköisten menetelmien käyttö asiakastyössä tuntui joissakin yksiköissä kovin vieraalta.

Ipadin käyttö ohjaamisessa tuntuu hassulta. En näe itseäni vielä kenenkään sängyn vierellä Ipadin kanssa. Ei ole tullut perehdyttyä siihen, että mitä se vois antaa vanhukselle.

Sosiokulttuurisella ”matkalla” tarvitaan kaikkien osallistujien, niin asiakkaiden kuin henkilökunnan osaamista. Haastetta sosiokulttuuriseen toimintaan tuovat Nuutisen (2007, 15) mukaan vanhusyhteisöjen kiire, hoitajien vähyys ja hoitotyön toistuvat päivärutiinit ja viikko-ohjelmat. Viesti kentältä oli selvä, työssä oli kiire eikä aikaa juurikaan jäänyt ikääntyneiden vapaa-ajan toimintojen suunnitteluun. Tekeväni haastatteluiden ja havaintojen perusteella Viriä-hankkeessa mukana olevissa yksiköissä ei juurikaan ollut aikaa yksilötyöskentelyyn. Joissakin yksiköissä toimintaa



järjestettiin satunnaisesti, silloin kun aika antoi myöten. Kehittämistyöni prosessin aikana olin onnekas, että pystyin aikatauluttamaan omat vierailuni täysin hoivatyöntekijöiden aikataulujen mukaisesti. Haastattelut saatiin tehtyä, mutta aikaa ei kovin paljon jäänyt muuhun keskusteluun. Kiireestä puhuttiin jokaisessa vierailemassani yksikössä.

Tällä hetkellä on tosi vähän tätä työväkiä ja se jää aika vähälle se viri-ketoiminta.

Kun olis aikaa istua jonkun viereen ja ottaa ne valokuvat ja kattella yhdessä tai jutella niiden omasta elämästä. Mutta sitä aikaa niin ku tosisnaan kaipaa että.

Aikapula on kova kun hoitajia on vähän. Toimintaa on meidän puolesta kun ehtii.

Keskeisinä haasteina kulttuurisen vanhustyön näkökulmasta ovat Huhtinen-Hildenin (2013, 18) mukaan tällä hetkellä kokonaiskuvan hahmottuminen, yhteisymmärryksen sekä moniammatillisten toimintamallien vakiinnuttaminen osaksi työelämän käytäntöjä. Huomasin haastateltuani hoivahenkilöstöä, että moniammatillisuus nähtiin haasteellisena myös Viriä-hankkeen toimintaympäristössä. Henkilökunnasta kaikki eivät ole sitoutuneet kulttuurisen toiminnan tuottamiseen. Väänäsen (2007, 69) mukaan sosiaalisen ja kulttuurisen toiminnan kohtaaminen ei onnistu vanhusten hoitotyössä voimavarana ilman uudenlaisia asenteita ja arvoja. Toiminta tulee sisällyttää hoitoyhteisöjen kehittämisstrategioihin ja tarvitaan myös uudenlaisia koulutus-rakenteita ja rahoitusmalleja.

Hoitajat ei tahro keritä tuora sitä väkeä ryhmiin. Se on varmaan ikuunen ongelma joka paikas. On ryhmä mutta ei tahrota sitte tuora.

Lehdon (2012, 44) mukaan tällä hetkellä sosiokulttuurinen työ on lähes täysin projektien ja projektirahoitusten varassa. Liikanen (2010, 53) kannattaa sektorien kuten esimerkiksi sosiaali-, terveys-, kulttuuri- ja liikuntatoimen rahoituksen yhdistämistä

ja toimimista yhteisen tavoitteen eteen. Luovuus on valttia myös silloin, jos resurssit ovat niukat ja asiakkaita kiinnostavaa toimintaa ei ole tarjolla.

Hoivatyöntekijät ketoivat haastatteluissa, että toiveita kysyttäessä ikääntyneet eivät niitä kovin paljon ilmaisseet tai eivät lähteneet ohjattuun toimintaan mukaan. Ongelma saattaa olla Kurjen (2008, 16) mukaan siinä, että ikääntyneet eivät ole valmistautuneet vapaa-ajan ja sen valintojen edellyttämään luovuuteen ja osallistumiseen, he tarvitsisivat osallistumiseensa tukemista. Toisaalta kaikki eivät aina halua osallistua ja sekin pitää hyväksyä. Ilokseni havainnoin kentällä, että osa henkilökunnasta oli tiedostanut, että omat työtavat voi muuttaa luoviksi arjen kiireenkin keskellä.

Onhan meillä viriketoimintaa kun kaikki nostetaan ylös sängyistä. Mutta sitä koittaa tuossa kun aamutoimia tekee niin jutella ja kysellä kaikenlaista. Se on sitä yhteistä aikaa. Ei tarvitse kaikkien aina olla viriketoiminnassa.

Nopparin ja Koistisen (2005, 17) mukaan tulevaisuudessa vanhustyö monimuotoistuu ja toimijoina ammattilaisten rinnalla ovat vapaaehtoistyöntekijät ja omaiset. Ilmiö on minulle tuttu oman työni kautta ja lisäksi useista tutustumiskäynneistäni Euroopassa sijaitseviin vanhusten hoitolaitoksiin. Haastatteluiden kautta selvisi, että myös Viriä-hankkeessa mukana olevissa palveluasumisyksiköissä käy muutamia vapaaehtoisia toimijoita, lähinnä omaisia tai kulttuurin tuottajia. Toiminta ei kuitenkaan ole koordinoitua, eikä sitä varten ole palkattua henkilökuntaa erikseen.

Meillä on tuota SPR:n vapaaehtoiset ulkoiluttamassa. Henkilökunta pukee asukkaat ja ne kiertävät koko talos.

Meillä käy yksi omainen vapaaehtoisena lukemassa satuja. Asukkaat tykkäävät aivan valtavasti.

Sosionomin näkökulmasta katsottuna arkisen kiireen puristuksessa työntekijöiden motivaatio ja työssä viihtyminen paranee, kun työssä saa olla luova ja toteuttaa omia vahvuuksiaan. Hyvinvoiva henkilöstö parantaa ikääntyneidenkin elämänlaatua palveluasumisyksiköissä. Välittävä ja arvostava kohtaaminen arjen haastavissakin tilanteissa vahvistaa ikääntyneen identiteettiä ja elämän hallinnan tunnetta (Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007: 8, 14–19).

## 6 JULKAISUN SISÄLTÖ

Tässä luvussa kuvaan suunnittelemani oppaan sisältöjä ja perustelen miten kukin osio rakentui. Tuon perusteluni esiin kirjallisuudesta löytämieni tutkimustulosten sekä keräämäni tutkimusaineiston kautta sekä esittelen menetelmien käyttöön liittyviä näkökohtia.

### 6.1 Polku Viriään oloon

Oppaan sisällössä on seitsemään osa-alueetta, joiden tavoitteena on ikääntyneen voimaannuttaminen sosiokulttuurisin menetelmin alla olevan kuvion (Kuvio 6.) mukaisesti. Kulttuurisista menetelmistä luovan tanssin ja hoivamusiikin aiheet ovat Etelä-Pohjanmaan Opiston seminaareista. Kuvallinen työskentely poikkeaa kaikista muista menetelmistä sillä, että siihen on liitetty työkaluksi valmistamani ”Viriä”-valokuvakortit. Muut osiot valikoituivat oppaaseen kokemusteni ja keräämieni aineistojen perusteella.



Kuvio 5. Polku Viriään oloon- oppaan sosiokulttuuriset menetelmät

Oppaan tarkoituksena on saada hoivahenkilökunta havahtumaan menetelmien monipuolisuudesta ja löytämään sieltä itselle ominaisia tapoja toimia, ikääntyneen valinnanvapautta kunnioittaen. Oppaan menetelmät eivät auta mekaanisena ihmekeinona, mutta voivat olennaisesti auttaa ikääntyneen ja muistisairaana ihmisen kuulluksi ja nähdäksi tulemisen tarvetta sekä helpottaa kommunikointia ja vuorovaikutusongelmia (Laitinen, Lillandt, Numminen & Kurki 2011). Koko Polku Viriään oloon- oppaan perspektiivi on ikääntyneen kohtaamisessa, pysähtymisessä kuuntelemaan ja kuulemaan. Valmis opas, Polku Viriään oloon on luettavissa sähköisessä muodossa osoitteesta <https://www.facebook.com/groups/950863468330548/>

## 6.2 Kulttuuriset- ja luovat menetelmät

Oppaan ensimmäinen osio sisältää materiaalia luovasta tanssista, hoivamusiikista ja kuvallisesta työskentelystä. Kulttuuriset- ja luovat menetelmät koostuvat pääosin Viriä-hankkeen seminaareista kerätystä materiaalista. Haastatteluiden perusteella hyödyllisimmiksi seminaareiksi oli oman työn takia koettu hoivamusiikki ja luova tanssiliikunta. Oli siis itseoikeutettua sisällyttää juuri nuo aihealueet oppaaseen. Kuvallisen työskentelyn osion perustelen sillä, että kaikissa Viriä-hankkeessa mukana olevissa vanhusten hoivayksiköissä oli muistisairaita. Minulta toivottiin myös tämän seikan huomioimista ja siksi liitin tähän osioon muistisairaillekin sopivaa toiminnallista tekemistä valokuvakorttien myötä. ”Viriä” valokuvakortteja käytetään työkaluna muun muassa tunnetyöskentelyssä. Kortteja on yhteensä 60 ja niiden aiheena ovat luontoelementit.

**Luovaan tanssi** osioon keräsin menetelmiä Etelä-Pohjanmaan Opistolla pidetystä seminaarista. Havaintojeni perusteella seminaariin osallistuneet työntekijät pitivät menetelmiä tärkeinä, koska tanssiin liittyvän kosketuksen kautta ikääntyneeseen ja varsinkin dementoituneeseen henkilöön saadaan kontakti. Ikääntyneet hyötyvätkin

erityisesti tanssin kautta saatavista sosiaalisista kontakteista ja se auttaa ikääntyneitä irtautumaan usein hoivaympäristössä liian pieneksi käyneestä elämänpiiristä (Hari ym. 2015, 68).

Pidän tanssiosioita tärkeänä, koska tanssin avulla saatu kosketus on luonnollista. Ikääntyneillä erilaiset kosketukset voivat toimia väylänä keskustelun avaamiseen (Svennevig 2005, 54–55). Työssäni olen huomannut, että tanssin aikana moni ikääntynyt innostuu muistelemaan elämänsä varrella tanssin kautta tapaamiaan ihmisiä tai ryhtyy myös laulamaan tuttua sävelmää.

Ikääntyneet ovat kertoneet minulle potevansa ihoikävä. Palveluasumisessa ikääntyneellä ainoat tilanteet saada kosketusta saattavat olla kumikäsineet käsissä suoritettavat hoivatilanteet. Luovan tanssin seminaarissa käytiin lävitse erilaisia tapoja hierontaa. Työstin myös nämä menetelmät oppaaseen ja täydensin muutamalla omalla hyväksi koetulla menetelmällä.

Luovaa tanssia voidaan ohjata pyrkimällä saamaan ikääntynyt tanssin ja asentojen avulla kosketuksiin oman itsensä kanssa sekä ilmaisemaan tunteitaan ja saamaan tunneaistimuksia (Miettinen 2004, 69, Payne 2006, 17 – 23, Svennevig, 2005, 98). Muistisairaana ikääntyneen keho voi muistaa rytmin. Tuttu musiikki saa hänet nousemaan tuolista ja liikuttamaan kehoaan musiikin tahtiin ja tämä tuo hänelle riemun tunteen. (Payne 2006, 23.)

Ahosen mukaan (1997, 72 - 76) tanssin alkuperäinen tarkoitus löytyy kehon ja mielen vuorovaikutuksellisesta ilmaisusta. Luova tanssi on hyvää terapiaa eikä siihen kuulu mitään opeteltavia askeleita, liike tulee ihmisen sisimmästä. En koonnut oppaaseen ainuttakaan opeteltavaa tanssikuviota vaan kaikki tekeminen lähtee luovuudesta ja leikkimielisyydestä. Luovassa tanssissa ei ole olemassa oikeaa eikä väärää, tämän vuoksi hoivatyöntekijöiden olisi helppo tarttua tähän menetelmään

**Hoivamusiikilla** tarkoitetaan Siika-Ahon (2013, 179 -180) mukaan hoivatyön puitteissa suoritettua musiikkityötä, johon liittyy selkeä hyvinvointia lisäävä tavoite. Valitsin hoivamusiikin oppaaseen mukaan, koska Etelä-Pohjanmaan Opistolla pidetyssä hoivamusiikki seminaarissa havaitsin hoivatyöntekijöiden innostuksen ja hoivamusiikki menetelmänä oli osallistujille uusi asia.

Seminaarissa korostettiin kuinka hoivatyöntekijöiden tulisi käyttää muistisairaille tuttuja ja tärkeitä lauluja joko hyräilemällä, laulamalla tai kuuntelemalla säännöllisesti, osana arkea. Hoivamusiikki osio kuului itseoikeutetusti oppaan menetelmiin sillä vieraillessani palveluasumisyksiköissä kävi ilmi, että jokaisessa yksikössä käytettiin musiikkia, mutta enimmäkseen yhteislaulujen muodossa tai sitten sitä kuunneltiin satunnaisesti.

Suomalaiset tutkimukset osoittavat, että musiikkiterapiasta on selvästi hyötyä masennuksen hoidossa. Säännöllinen musiikin harrastaminen, kuten laulaminen ja kuuntelu, voivat olla myös tehokkaita emotionaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn edistäjiä muistisairauden edetessä. (Rämö 2013, 36.) Lisäksi dementiaoireita koskeva tutkimus on osoittanut, että erityisesti haasteellista käyttäytymistä voidaan vähentää musiikin avulla (Noppari & Koistinen 2005, 143).

Musiikillisesti suuntautunut hoivatyöntekijä osaa hyödyntää terapeuttisia elementtejä, jos hän esimerkiksi rauhoittaa dementoituneen ikääntyneen omalla laulullaan tai hyräilyllään (Noppari & Koistinen 2005, 173 -174). Tutut ja rakkaat sävelet voivat lohduttaa ja auttaa ikääntynyttä ilmaisemaan tunteitaan tai puhumaan peloistaan (Andreev & Salomaa 2005, 169, Leino 2011, 39).

Hoivamusiikkitoiminta on interaktiivista ja hoitojärjestelmässä on monia hyötyjäosapuolia. Ikääntyneet saavat hoivaympäristöön lisää positiivista lisätehoa ja hoitoa suorittavien ammattilaisten työhyvinvointi lisääntyy. Lisäksi hoivamusiikin kautta ammattilaiset saavat työhönsä lisää työkaluja, joita he voivat käyttää myös itsenäisesti asiakkaiden vireystason nostamiseen. (Siika-Aho 2013, 187.)

**Viriä- valokuvakortit** saivat alkunsa kun haastatteluissa minulta toivottiin sellaista materiaalia, mitä voisi käyttää todella huonokuntoisten sekä muistisairaiden ikääntyneiden kanssa. Salmen & Launiksen (2011) mukaan valokuvan hyödyntäminen on hedelmällistä vanhustyössä, varsinkin silloin kun pyritään edistämään virikkeellistä vuorovaikutusta vakavasti muistisairaiden kanssa. Valokuvien kautta syntyy luonnostaan tarinoita, joihin sisältyy tunteita, aistimuksia, mielikuvia ja muistoja. Nämä tekijät puolestaan auttavat voimavarojen uudistumisessa. (Pulkinen 2003, 155 – 159.)

Oppaassa keskitytään kuvalliseen ilmaisuun ”Viriä” valokuvien kautta, joiden avulla ikääntynyt voi työstää ja tiedostaa kokemuksiaan. Susi (2011, 183) korostaa, että valokuvien kautta muistelemisella ei ole merkitystä minkälaisia asioita iäkkäät muistavat. Kun kuvista keskustellaan, siirrytään tunnistamisesta älylliselle alueelle. Tarinan kertomisella saadaan näkyväksi oman elämän merkitys (Pulkkinen 2003, 159). Keskustelu kauniista maisemakuvasta ja siihen liittyvät muistot voivat irrottaa ikääntyneen hetkeksi arjesta ja kohottaa mielialaa. Oppaassa on kymmenen menetelmää toteutettavaksi ryhmissä tai yksilötyöskentelyinä.

Valitsin valokuvakorttien aiheeksi luontoelementtejä, sillä Salosen (2010, 25) mukaan tutkimuksissa on havaittu, että luonto vaikuttaa ihmiseen elvyttävästi, terapeuttisesti ja sillä on myös terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Ihmisten mielipaikkoja tutkitessa on havaittu, että n. 60 % mielipaikoista liittyy luontoon ja siellä määrällisesti enemmistönä metsään tai ranta-alueeseen (Salonen 2010, 27).

Haastatteluissa hoivahenkilökunta kertoi suurimman osan asukkaista tulevan palveluasumisyksikön lähiympäristöistä. Korttien maisemallinen miljöö tuli mielestäni sijoittaa tähän kontekstiin siksi, että ikääntyneet tunnistaisivat kuvien kautta kotiseutuaan ja tuttuus loisi heille turvallisuuden tunteen ja helpottaisi näin keskusteluun tai muisteluun ryhtymistä. Alla olevassa kuviossa on esimerkkejä Viriä- kuvakorttien aiheista. (Kuvio 7.)



Kuvio 6. Viriä- valokuvakorttien aiheita

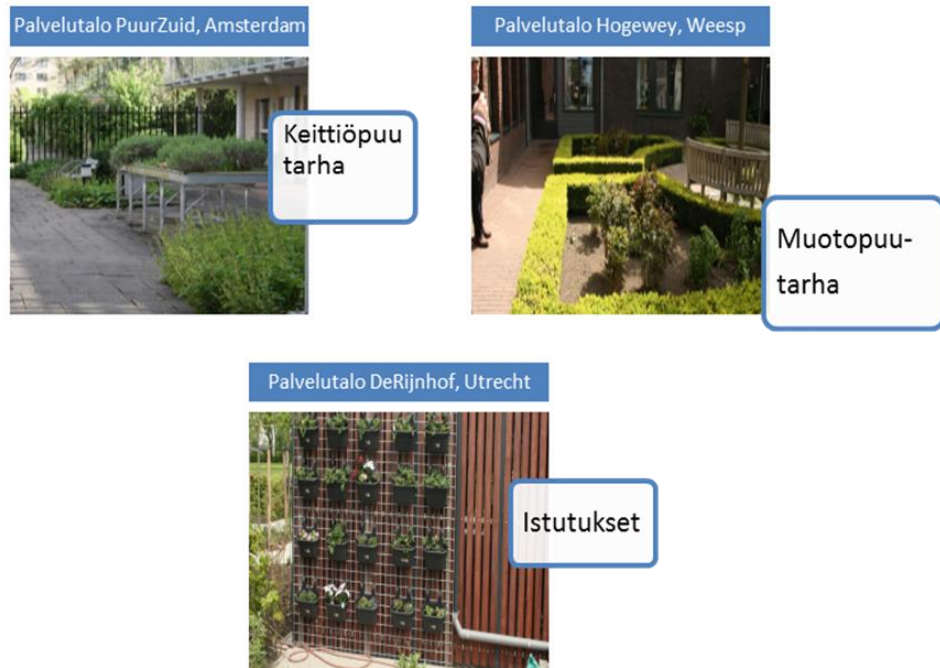
### 6.3 Luontomenetelmät

Oppaan toinen osio sisältää luontoelementtejä. Luontoa on vaikea määritellä koska sitä on kaikkialla ympärillämme. Määrittelemisen hankaluudesta huolimatta luonnon vaikutusta ihmisen mieleen on tutkittu paljon. Pelkkä luontokuvan näkeminen sisätiloissa vaikuttaa ihmisen fysiologiaan myönteisemmin kuin abstraktien kuvien. (Salonen 2010, 21- 27.) Mielikuvan ajattelu herättää kehossa samat aistit kuin olisi todellisuudessa luonnossa (Arvonen 2014, 32). Wahlströmin (2006, 66–67) mukaan tutkimuksissa on selvinnyt kasvien hyvää tekeviä vaikutuksia dementoituneiden hoidossa. Kasvit herättivät muistoja, aistikokemuksia ja tunteita.

Tästä syystä Polku Viriään oloon -oppaassa ja Viriä -valokuvakorteissa on selkeä painotus luontoelementteihin. Mielimaisemaan mennään Viriä -kuvakorttien kautta tai ryhmäkeskustelujen muodossa. Työssäni olen havainnut, että saattaa olla kulu- nut vuosia siitä kun palveluasumisyksikössä asuva ikääntynyt on kävellyt metsässä, istunut järven tai meren rannalla. Tämä asia oli huomioitu myös Viriä-hankkeen yksiköissä ja haastatellessani hoivahenkilökuntaa minulta toivottiin menetelmiä, joissa luonto voitaisiin tuoda sisälle.

Viriä-hankkeeseen kuului opintomatka, joka tehtiin toukokuussa 2015. Hollannissa ikääntyneiden hyvinvointityö ja toiminta perustui Green Care menetelmään. Toiminta oli kaikissa vierailmissamme palvelutaloissa ammatillista, tavoitteellista ja pitkäjänteistä. Green Care menetelmien keskeistä sisältöä olivat terapeutti- nen puutarhanhoito ja eläinavusteiset toiminnot. (Kuvio 7.)





Kuvio 7. Green Care puutarhat hollantilaisissa palvelutaloissa

Green Care menetelmä on tuttu asia myös suomalaisissa hoivakodeissa. Nevalainen (2015) kertoo Ylen kotimaan uutisten mukaan, että hoitokodin henkilökunta viihtyy myös paremmin, kun asukkaita viedään kalaan, metsälle tai puutarhaan. (Liite 5.) Juankosken Hoiva Oy:n hoitolaitoksissa eläimet aktivoivat vanhuksia, joilla saattaa olla vaikeuksia vaikkapa puheen tuottamisessa. Hoitolaitoksessa on myös oma puutarha, jossa asukkaat henkilökunnan avustuksella viljelevät itselleen ruokaa. Tärkeintä ympäristössä on luonnollinen toiminnallisuus, tällöin ei virikkeitä tarvitse keksiä kun ne tulevat ympäristöstä.

#### 6.4 Tunnetyöskentely ja ihmissuhteet

Kolmas osa-alue oppaassa on tunnetyöskentely ja ihmissuhteet. Tämä sen vuoksi, että tutkimusten mukaan joka neljäs palvelutaloissa asuvista tuntee itsensä yksinäiseksi, vaikka heistä vain kuusi prosenttia viettää päivänsä yksin (Räsänen 2013, 51).

Haastatteluiden perusteella Viriä-hankkeessa mukana olevissa yksiköissä oli enimmäkseen ryhmätoimintaa ja hoivahenkilökunnalla oli ongelmia järjestää yksilötyöskentelyä ajanpuutteen vuoksi, tahtotila oli kuitenkin olemassa. Ongelma voi mielestäni olla myös siinä, ettei tiedosteta mitä kaikkea yksilötyöskentely voisi pitää sisällään.

Tunnetyöskentely on identiteettiä rakentavaa, ylläpitävää ja hoitavaa keskustelua ikääntyneen kanssa. Keskustelu sisältää ikääntyneen motivointia ja aktivointia sekä hänen omien tavoitteiden ja tahdin mukaista ajatustenvaihtoa. (Suomi 2003, 122.) Olen työstänyt oppaaseen menetelmiä, joissa keskustelun kautta käydään läpi jakamista, voimavaroja, onnea ja toivon liittyviä aiheita.

Olen työssäni kokenut tärkeäksi, että ikääntynyt on kosketuksissa omiin tunteisiinsa ja siihen mitä hän haluaa ja tarvitsee. Omien tunteiden huomiotta jättäminen johtaa helposti pettymykseen tai epämääräiseen surun tuntemiseen (Svennevig 2004, 126 – 127, Ahonen 1997, 13).

Työssäni olen kohdannut monia ikääntyneitä, jotka ovat usein ärtyneitä. Laiminlyödessään rakkauden ja hyväksynnän itseä kohtaan, ei voi olla onnellinen. Jos antaa muiden tahdon aina ylittää omat toiveet, päätyy lopulta olemaan vihainen ja katkera. (Svennevig 2004, 125.) Olen huomannut ryhmiä ohjatessani kuinka sodan käyneellä sukupolvella on yhä edelleen tarve käydä läpi rintamalla sattuneita usein hyvin traumaattisiakin tapahtumia. Näille keskusteluille on hyvä antaa aikaa ja tilaa.

Polku Viriään oloon- oppaaseen olen koonnut ideoita tunnetyöskentelyyn, jotta ikääntyneet voisivat kokea tulevansa hyväksytyksi omana itsenään ja pystyisivät tekemään tiliä elämästään sekä miettimään valintojaan, tekojaan ja niiden oikeutusta. Parhaimmillaan nämä pohdiskelut auttavat näkemään kauas, jopa tuleviin sukupolviin. (Hari ym. 2015, 68 – 69.)

## 6.5 Rentoutuminen

Neljäs osa-alue oppaassa on rentoutuminen. Kentällä tekemieni havaintojen perusteella hoivatyöntekijöillä näyttäisi olevan melkein päivittäin ratkaistavana laitosympäristössä vallitseva ristiriita. Hoivatyöntekijöillä on kiire ja on oltava tehokas, arki

on täynnä aikataulutuksia ja rutiineja. Kun puolestaan Ikääntyneillä on käytettävissä jotakin nyky-yhteiskunnassa hyvin kallisarvoista – aikaa.

Kiireinen arki tarvitsee tasapainottamista, eikä toiminnan tarvitse joka kerta olla suurta. Huomioni mukaan työpäivät hoivayksiköissä eivät aina kulkeneet suunnitellun ohjelman mukaisesti. Joku asukkaista oli saattanut kaatua tai joku henkilökunnasta oli sairastunut. Toisaalta taas rauhallisen toimintatuokion tai kahdenkeskisen vuorovaikutuksen tilanne asukkaan kanssa voi aueta odottamatta. Tällöin työntekijä voi nopeastikin virittää yhteisen hyvää oloa tuottavan hetken asukkaan tarpeiden mukaisesti. Leppäsen, Ahon, Harjun ja Gockelin (2000, 6) mukaan rentoutuneessa olotilassa alitajunta eli tiedostamaton mieli aktivoituvat ja ikääntyneen on mahdollista ottaa käyttöön alitajuisia voimavaroja.

Rentoutus- osioon olen koonnut helppoja rentoutumiseen tarkoitettuja harjoituksia hieronnan ja mielikuvaharjoitusten kautta. Aina ei hoitajan itse tarvitse olla kaikessa toiminnassa mukana. Itse olen kokenut hyvänä menetelmänä laittaa ikääntyneet hieromaan toisiansa. Svennevigin (2005, 55) mukaan hieronnan ja sivelyn on tutkittu rauhoittavan myös hierovaa osapuolta.

Valitsin oppaaseen rentoutus- osion myös siksi, että nykyihminen on erkaantunut luonnosta ja sitä kautta myös luonnollisesta rentouden tilasta. Rentoutuminen on nykyään elimistön toiminnan rauhoittamista erilaisilla menetelmillä, jotka kohdistuvat sekä mieleen että fyysisiin toimintoihin. (Kataja 2003, 22 - 23.)

Oppaan rentous- osion menetelmistä on ikääntyneille ja muistisairaille hyötyä. Muistisairauksiin liittyy Laitisen ym. (2011, 17) tiedonkäsittelyn häiriöitä ja tunne-elämän oireita, jotka voivat ilmetä käyttäytymisen levottomuutena. Dementoituneen vanhuksen tai vaikeasti aivovammaisen ihmisen kohdalla hieronta, koskettaminen tai sively ovat lähes ainoa tie toisen maailmaan. Rauhallinen sively rentouttaa, rauhoittaa sekä tasapainottaa levottoman ihmisen ja lisää turvallisuuden tunnetta. (Svennevig 2005, 55.)

Leppäsen ym. (2000, 8-9) mukaan rentoutuminen vilkastuttaa ääreisverenkiertoa ja laukaisee lihasjännitystä, mikä puolestaan helpottaa kipua. Unen laatu paranee ja psykologisista vaikutuksista ahdistuneisuuden ja ärtyneisyyden sekä vihan tuntei-

den väheneminen ovat rauhoittavia tekijöitä. Rentoutuminen riittää yksistään hoidoksi henkilöille, joilla ei ole tarvetta psykologiseen muutokseen (Svennevig 2005, 110).

## 6.6 Omat vahvuudet

Halusin menetelmien kautta kiinnittää oppaan viidennessä osa-alueessa huomiota ikääntyneiden aktiivisuuteen, luovuuteen ja omien vahvuuksien löytämiseen. Ikääntyneen on hyvä tiedostaa kuka on ja tuntea omat vahvuutensa. Se on tunne, että menneisyys on olemassa ja siinä on ollut erilaisia sisältöjä ja rooleja ja siitä on tarina kerrottavaksi muille. (Kitwood 2002, 13, Allisen 2004, 92.)

Omat vahvuudet- osion menetelmien kautta hoivatyöntekijät voivat oppia tuntemaan paremmin ikääntyneen voimavarat, arvot ja itsetunnon. Räsäsen (2013, 59) mukaan hyvä ohje vanhustyön ammattilaisille on elää tätä aikaa yhdessä ikääntyneiden ajatusmaailman kanssa. Ilman, että heti ”tiedetään” ikääntyntä paremmin hänen hyvänsä ja mielihalunsa.

Yuran ja Walshin (1992, 147 -148) mukaan useimmat teoreetikot määrittelevät minäkäsityksen kokoelmaksi ihmisen käsityksiä omista ajatuksista, toiveista, peloista ja hänen omasta näkemyksestään mikä hän on, mikä hän on ollut ja miksi hän voisi tulla. Yksilön käsitys itsestään muodostuu tämän lisäksi kanssakäymisessä toisten ihmisten, yhteisön sekä yhteiskunnan kanssa (Andreev & Salomaa 2005, 163).

Kurjen mukaan (2008, 58) palveluasumisessa ikääntynyt on saattanut sisäistää itsestään uudenlaisen kuvan ja nähdä itsensä entistä sairaampana ja riippuvaisempana. Tämä saattaa johtaa siihen, että ikääntynyt ei enää edes näe itseään mahdollisena osallistujana toimintaan.

Polku viriään oloon- oppaan avulla tuetaan ikääntyneitä rakentamaan identiteettiään työstämällä elämänsä historiaansa, analysoimalla elämäntilannettaan sekä hahmottamalla myös omaa tulevaisuuttaan. Materiaali avaa ikääntyneille mahdollisuuksia olla asiantuntijana, neuvoa ohjaajaa. Muistisairas ikääntynyt voi tuoda vaikkapa esiin entistä maanviljelijän rooliaan tutkimalla Viriä- kuvakortteja maalaismaisemista

tai viljapelloista. Räsäsen (2013, 53) mukaan elämän mielekkäänä kokemista edistävät pienetkin asiat. Iäkkäälle yleensä riittää, kun saa kokea omat tekonsa ainakin itselleen tärkeinä ja hyväksyttävänä.

Hoivaympäristössä työntekijä voi koettaa nostaa ikääntyneen itsetuntoa vakuuttamalla häntä ainutkertaisuudesta, mutta pidemmälle pääsee kun kohtelee ikääntynyttä arvostavasti ja kuuntelee oikeasti hänen tarinaansa (Salovuori 2014, 87). Oppaan menetelmien kautta hoiva-alan ammattilainen pystyy antamaan ikääntyneelle mahdollisuuden toimintaan, josta hän saa onnistumisen kokemuksia. Onnistuneiden suoritusten kautta työntekijä pystyisi ehkä vaikuttamaan itsetuntoon tehokkaammin kuin pelkällä puheella.

Räsäsen (2013, 57) mukaan elinikäinen oppiminen sopii kulttuuriseen vanhustyöhön. Erityisen hyvin se sopii myös omat vahvuudet osioon. Vaikka moni iäkäs, erityisesti muistisairas ihminen, elää menneitä aikoja tämän nykyhetken kautta, hän silti elää myös nykyhetken tuskat ja nautinnotkin. Omasta itsestä voi oppia uutta koko ajan.

## **6.7 Henkinen ja hengellinen hyvinvointi**

Valitsin oppaaseen mukaan tämän osion, koska sosiokulttuurinen innostaminen käsittelee kaiken sen, mitä palveluasumisyksiköissä tehdään. Kuten ruumis, myös henki tarvitsee ravintoa ja huolenpitoa pysyäkseen hengissä. Kainulaisen (2007, 132–133) mielestä sana henki on hyvin lähellä tietoisuuden ja mielen käsitteitä. Henkeen kuuluu itsetietoisuus ja tietoisuus arvoista sekä pyhyiden ymmärtäminen.

Palveluasumisessa tulee mahdollistaa myös spirituaalisten tarpeiden tyydyttäminen ja ikääntyneiden kohdalla ne tiivistyvät usein uskontoon. Hengellisyys eli uskonnollinen puoli tarkoittaa tekijöitä, jotka ovat välttämättömiä henkilökohtaisen Jumalasuhteen ylläpitämiseksi. (Kurki 2008, 100 – 106.) Ihmisen vanhetessa elämänarvot tulevat yhä tärkeämmiksi ja kysymys on syvimmillään yksilön minä-kuvasta, kiinnostuksesta omaan olemassaoloon sekä elämäntarkoitukseen. Tällöin voidaan puhua ihmisen henkisyystestä. (Salonen 2015, 29, Yura & Walsh 1992, 112 -113.)

Polku Viriään oloon- oppaasta löytyvät kuudennesta osiosta tarvittavat perustiedot ja esimerkkejä, millaisin keinoin voidaan henkisyttä ja hengellisyyttä edistää hoitotyön rinnalla. Kentällä vieraillessani tein havaintoja, että hengellisyys kuului luonnollisena osana hoivatyön arkeen. Omassa työssäni myös kuoleman kohtaaminen on luonnollinen osa työtä. Ikääntyneiden kohtaamisessa tarpeet voivat liittyä voimakkaasti institutionaaliseen uskontoon, koska kuoleman tiedetään lähestyvän. Elämän rajallisuus ja kuolemaan liittyvät asiat askarruttavat mieltä. (Yura & Walsh 1992, 120–122.)

Kivikosken (2002) mukaan tukemalla ikääntyneen vakaumusta, lisätään samalla hänen turvallisuudentunnettaan ja omanarvontuntoaan. Mielestäni varsinkin muistisairaana kohdalla on tärkeää kohdata ikääntynyt kokonaisvaltaisesti ja selvittää hyvin monenlaisia asioita lapsuudenkodin merkityksestä lähtien. Onko lapsuudenkodissa luettu iltarukous, käyty joulukirkossa tai miten on vietetty sunnuntaita?

Oppaassa on toteutettu henkilökunnan haastattelussa esittämiä toiveita valmiista hartaustuokioista. Hoitotyössä olevien henkilöiden tulee tiedostaa ikääntyneiden henkiset ja hengelliset tarpeet, vaikka he eivät tietenkään voi omaksua teologin roolia.

## 6.8 Nappaa viriä idea

Tätä seitsemättä osiota tarvittiin kerätäkseni sinne kaikki linkit sähköisten menetelmien käyttöön sekä menetelmiä, jotka tyydyttävät viihtymisen ja iloitsemisen tarpeita. Sosiokulttuurinen innostaminen korostaa Kurjen (2008, 105) mukaan koko elämän ajan tapahtuvaa oppimista.

Perustelen sähköisten menetelmien käyttämisen sillä, että myös ikääntyneillä pitää olla mahdollisuus pysyä yhteiskunnan kehityksessä mukana, täysinä kansalaisina ja kykyjensä mukaisella tavalla. Tutustuminen sähköiseen maailmaan hoitajien avustuksella on yhtäläillä elämistä ja kokemista yhdessä, sekä uuden oppimista.

Kurjen (2008, 104) mukaan palveluasumisyksiköissä ei välttämättä tunneta yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden asukkaiden kanssa. Omassa työssäni sekä vieraillessani Viriä-hankkeen hoivayksiköissä olen huomoinut, että ikääntyneet kokoontuvat

mielellään aulatiloihin, mutta yleisilme ja tunnelma on usein kuitenkin hiljainen ja passiivinen. Oppaan seitsemännessä osiossa innostetaan hoivahenkilökuntaa sellaisiin aktiviteetteihin, jotka saisivat ikääntyneet tekemään jotain yhdessä. Innostamisen päämääränä on ikääntyneen hyvä ja turvallinen olo, yhdessä iloitseminen arjen keskellä.

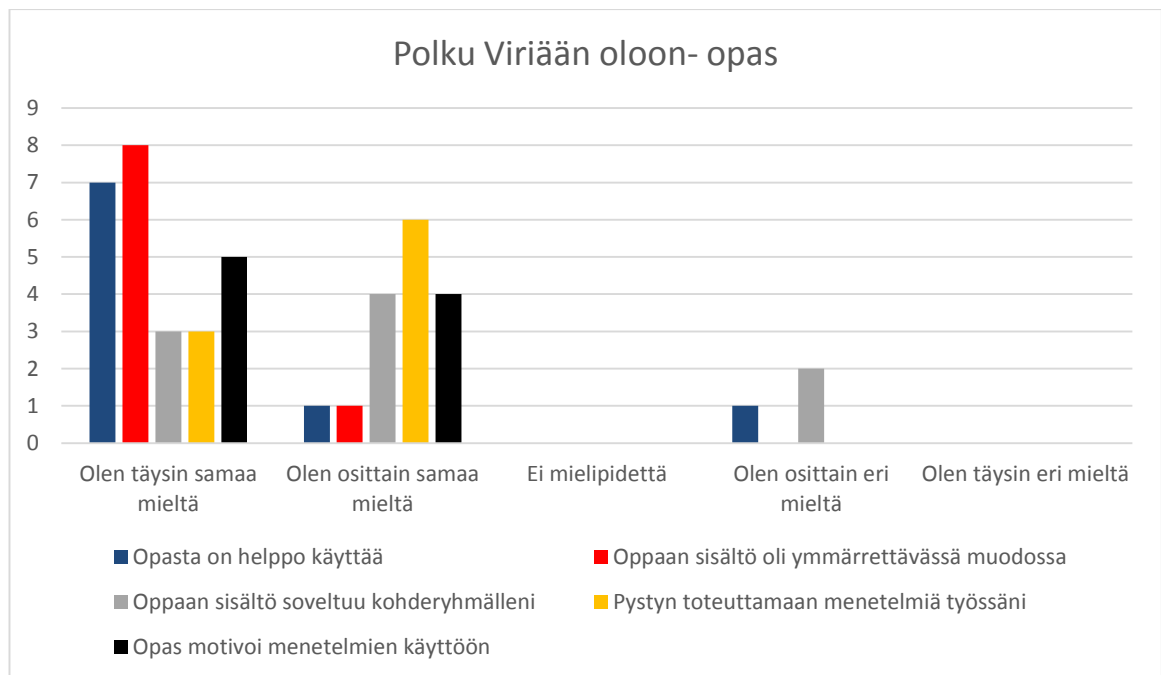
## 7 POLKU VIRIÄÄN OLOON- OPPAAN ARVIOINTI

Kyselyn avulla halusin selvittää työntekijöiden mielipiteitä oppaasta sekä valokuva-korteista ja Ipadin käytöstä. Materiaalien koeversiot olivat testattavana hoivatyön yksiköissä käytännön työssä. Hoivatyöntekijöiden kokemuksen myötä halusin tarkentaa materiaalin lopullista sisältöä sekä saada palautetta materiaalin onnistumisesta. Kuudestatoista haastateltavasta kyselyyn vastasi yhdeksän.

### 7.1 Polku Viriään oloon- oppaan palaute ja arviointi

Yhdeksästä vastaajasta seitsemän oli sitä mieltä, että opasta oli helppo käyttää ja sen sisältö oli motivoiva sekä ymmärrettävässä muodossa. Menetelmien ei katsottu soveltuvan hoivatyöntekijöiden kohderyhmälle kaikilta osin, mutta suurin osa hoivatyöntekijöistä pystyi kuitenkin toteuttamaan menetelmiä sovelletusti omassa työssään. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Palaute- ja arviointi Polku Viriään oloon - oppaasta





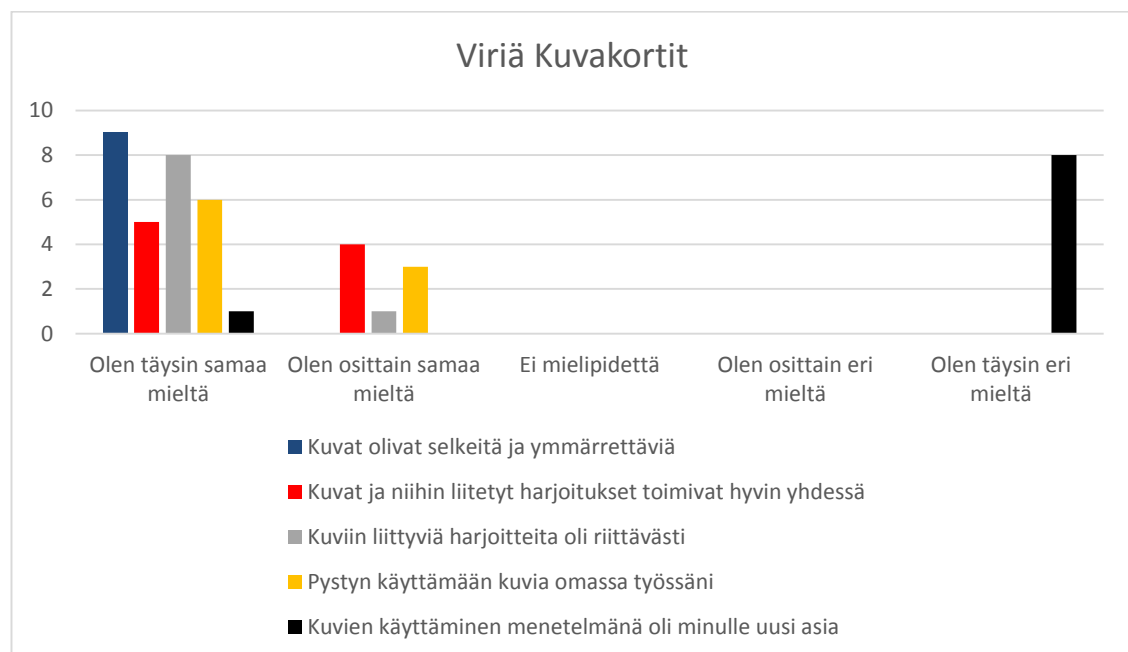
Vastaajien mielestä opas oli ulkoasultaan kaunis ja selkeä. Sisältö oli monipuolinen ja sisälsi hyviä, sovellettavia sekä käyttökelpoisia menetelmiä. Menetelmien katsottiin soveltuvan hyvin sellaisiin ryhmiin, joissa on lievästi ja keskivaikeasti muistisairaita henkilöitä. Vaikeasi muistisairaille tehtävät vaativat hivenen ohjaajalta soveltamista, mutta toimivat kuitenkin erinomaisesti lähtökohtana virikkeellisen toiminnan suunnittelemiseen.

Oppaan jakaminen osa-alueisiin sai kiitosta ja sitä pidettiin hyvänä ideana. Kiitosta saivat myös irrotettavat välilehdet, joita oli helppo kuljettaa tuokioihin mukaan sekä kauniit ja selkeät kuvat. Huomioitavaa oli se, että asukkaiden kuntoisuudesta johtuen osa materiaalista ei sovellu käyttöön ja yksi vastaajista koki oppaan menetelmiltään liian runsaana.

## 7.2 Kuvalliseen työskentelyyn liittyvien kuvakorttien palaute ja arviointi

Palautteen mukaan kuvien käyttö menetelmänä oli tuttu melkein jokaiselle vastaajalle. Kuvien laatuun oltiin tyytyväisiä samoin kuin kuviin liittyvien harjoitusten määrään. Suurin osa vastaajista pystyi käyttämään kuvia työssään ja kuvien sekä niihin liittyvien harjoitusten katsottiin toimivan hyvin tai melko hyvin yhdessä. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Palaute ja arviointi Viriä kuvakorteista



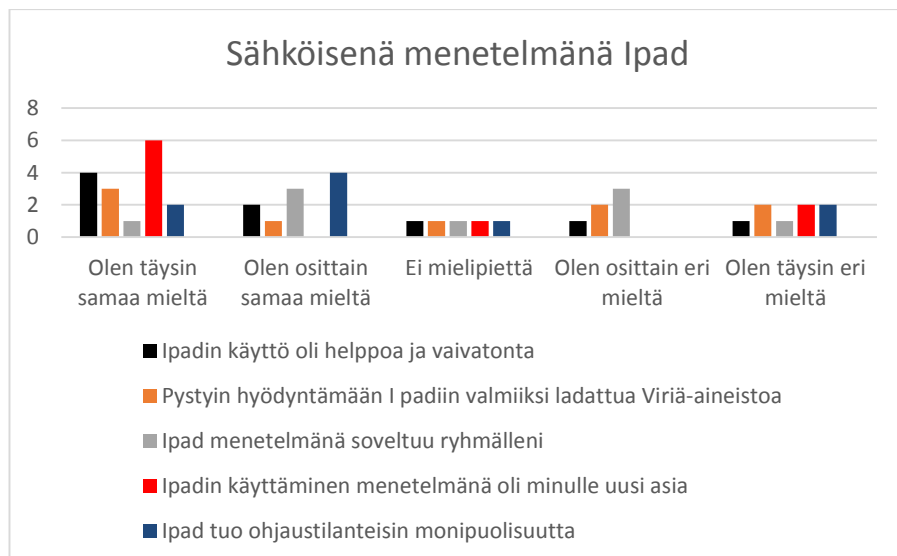
Yleisarvion mukaan vastaajat pitivät kuvia kauniina, monipuolisina ja kooltaan riittävän isoina. Aihealueet olivat heidän mielestään hyvin valittuja, tutuista tilanteista, sillä kuvien katsottiin herättävän ikääntyneissä mukavia muistoja ja ajatuksia. Lisäksi kuvat toimivat hyvin keskustelun avaajina, johdattajina tai tunteiden, ajatusten ja mielipiteiden ilmaisijoina.

Kuvien huonona puolena nähtiin yhden vastaajan mielestä valinnan vaikeus. Osa kuvakorteista tuntui paremmilta ja nousivat sen vuoksi hyvin esille. Ongelmana nähtiin myös yhden vastaajan näkökulmasta se, että kuvia ei aina pystynyt käyttämään oppaassa olevien alkuperäisten harjoitusten mukaisesti.

### 7.3 Sähköisen menetelmän palaute ja arviointi

Ipadin käytön vaivattomuudessa vastaajien mielipiteet jakoutuivat. Tämä johtui siitä, että osalle hoivahenkilöstöstä Ipad oli tuttu entuudestaan ja osa tutustui laitteeseen ja sen käyttöön hankkeen aikana ensimmäistä kertaa. Yksi työntekijä ei ehtinyt kokeilemaan laitetta ollenkaan. Latasin Ipadiin valmiiksi materiaalia Viriä-hankkeen seminaareista ja kuvakorteista. Mielipiteet jakaantuivat tämän materiaalin hyödyntämisestä onnistuneista kokemuksista täysin hyödyntämättömiin. Ipadin katsottiin soveltuvan ikääntyneiden ohjaukseen kohtalaisesti ja sähköisenä menetelmänä Ipadin käyttö oli melkein kaikille uusi kokemus. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että ohjaustilanteisiin Ipad tuo kuitenkin monipuolisuutta. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Palaute ja arviointi Ipadin käytöstä



Yleisarvion mukaan hoivatyöntekijät pitivät positiivisena sitä, että saivat ylipäättään kokeilla Ipadia käytännössä. He pitivät mahdollisuutta oppimistilanteena, jonka toimesta heille selvisi sähköisten menetelmien hyvät ja huonot puolet. Ongelmaksi koettiin verkkoyhteyksien saaminen mutta toisaalta huomattiin, että arjen ohjaustointa ei ole riippuvainen internetyhteydestä.

Ipadia pidettiin ihanana uutena tuttavuutena, joka tarjosi suunnattomat mahdollisuudet ja uudet ulottuvuudet toteuttaa virikkeellistä arkea asukkaiden kanssa. Se tarjoaa menetelmiä, joiden avulla voitiin ikääntyneet huomioida vielä paljon yksilöllisemmin. Asiakkaan omia mieltymyksiä pystyttiin toteuttamaan musiikin, elokuvien, sanomalehtien luvun sekä ajankohtaisten- ja paikallisten asioiden seuraamisessa.

Ipadia pidettiin ajanmukaisena, monipuolisena sekä nopeakäyttöisenä. Asukkaat ja työntekijät olivat nauttineet suunnattomasti ja saaneet hyviä hetkiä. Ipadin käyttö oli tuonut mukavaa vaihtelua ohjaustyöhön. Ladatut materiaalit Viriä-hankkeen puolesta saivat kiitosta ja ne koettiin hyväksi. Myös sähköpostilla lähettämäni linkit nettisivuille oli koettu monipuolisina ja käytännöllisinä.

Huonoina puolina koettiin ajanpuute. Laitteeseen ei ehditty perehtyä kunnolla ja käyttöä hankaloitti kun talon puolesta ei ollut hankittu nettiyhteyttä Ipadiin. Ehdotuksena kentältä tulikin, että laitteessa olisi voinut olla nettiyhteys valmiiksi asennettuna. Laitteen katsottiin olevan myös herkkä rikkoutumiselle, eikä näin ollen sovellu kaikkien käytettäväksi. Muutama vastaajista koki myös Ipadin olevan tarpeeton työyksikön käytössä.

#### **7.4 Yleisarvio ja palaute kaikesta Viriä- materiaalista**

Kentällä koettiin, että yhteistyö Viriä-hankkeen kanssa oli selkeää, miellyttävää ja asiat toteutuivat sovitusti. Viriä-hankkeesta oli saatu erittäin paljon eväitä ja oppaasta paljon hyviä menetelmiä, joita aiottiin toteuttaa myös tulevaisuudessa.

Kuvakorttien aiheet oli koettu hyviksi ja todella kauniiksi. Vastaajat kiittelivät myös tarpeeksi isoja kuvia ja pitivät niiden käyttöä parempana vaihtoehtona kuin kuvien näyttämistä Ipadista.

Ipadin käyttämättömyys harmitti yhteysongelmien vuoksi ja muutama vastaaja koki, että Ipad ei toiminut käytännössä koska heillä ei juurikaan ole mahdollisuuksia yksilölliseen ohjaukseen.

## 7.5 Itsearviointi

Prosessia edisti se, että Viriä-hankkeen materiaalia työstäessäni koin olevani omalla maaperälläni ja hyvin innostunut itsekin koko prosessin ajan. Hoivatyöntekijät olivat kiireistään huolimatta hyvin avuliaita ja aina valmiina yhteistyöhön kanssani.

Tavoitteenani oli tehdä konkreettinen työkalu, helppokäyttöinen ja toimintaan motivoiva opas hoivatyöntekijöille. Palautuneiden arviointien mukaan olin työssäni onnistunut ja opasta valokuvakortteineen pystyttiin hyödyntämään kentällä. Menetelmien käyttöön oppaan katsottiin olevan motivoiva, joten olin mielestäni onnistunut innostamaan hoivatyöntekijöitä sosiokulttuuristen menetelmien kokeilemiseen ja käyttämiseen.

Muutama vastaajista mainitsi runsauden pulasta. Myönnän, että tieto lisää tuskaa ja rajaamisen ongelma oli minulle ajoittain vaikeaa. Monipuolisuus takaa kuitenkin sen, että hoivatyöntekijät varmimmin löytäisivät oppaasta itselleen sopivan menetelmän kohdata ikääntyneen tarpeet.

Prosessia hankaloitti kahden työn kirjoittaminen yhtä aikaa. Oppaan sekä oppaasta tehtävän opinnäytetyön tekemisessä työmäärä oli melkoinen. Käänsin asian kuitenkin mielessäni positiiviseksi ja totesin, että olen parhaimmillani paineen alla ja työ eteni aikataulun mukaisesti. Prosessissa minua harmitti palaute- ja arviointilomakkeiden vähyys. Muistutteluistani huolimatta niitä saapui minulle vain noin puolet lähetetyistä.

Yleisarvioni kaikesta tekemästäni materiaalista on se, että hoivatyöntekijöillä on valtavan suuri kohderyhmä ikäjakaumaltaan. Lisäksi muistisairaudet sekä toimintarajoitukset luovat työhön omat haasteensa. Hoivayksiköiden puitteet yleisiltä tiloiltaan ja välineiltään ovat erilaiset ja ne asettavat omat rajoituksensa toimintaan. Vaikein

asia koko prosessissa oli hyväksyä se tosiasia, että oppaan menetelmistä on mahdoton saada kaikkien tarpeita tyydyttävää työkalupakkia. Mietin asian kuitenkin niin, että jokaisen ohjaamista tekevän työntekijän on muokattava ideoista oman näköisensä ja omaan kohderyhmäänsä sopivan. Täytyy innostua ja rohkaistua ensin itse ja sitä kautta saada ikääntyneet mukaan toimintaan.

Myönnän olevani perfektionisti ja minua jännitti melkoisesti koeversioiden, oppaan sekä valokuvakorttien vastaanotto kentällä. Omaa oloani helpotti se, että prosessin aikana havaitsin työntekijöiden hienon vastaanottamisen ja kiitollisuuden heille tarjotusta materiaalista. Toimintatutkimuksen tapaan tämäkään prosessi ei ole koskaan valmis vaan loppumaton kehä sivuspiraaleineen.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kehittämistyöni johtopäätöksenä voin todeta, että Etelä-Pohjanmaan Opiston Viriä-hankkeen toisen vaiheen eräs tavoitteista oli mahdollistaa hoivatyöntekijöille toiminnallisten menetelmien opas hoivatyön arkeen. Tutkin hankkeen toimintaympäristöä ja koetin löytää vastauksia julkaistavan oppaan sisältöä ja muotoa varten. Tavoite toteutui ja opas- Polku Viriään oloon valokuvakortteineen valmistui opinnäytetyönäni.

Opasta käytetään ikääntyneiden ohjaamiseen erilaisissa palveluasumiseen tarkoitetuissa yksiköissä. Tutkimusten mukaan ikääntynyt menettää paljon muuttaessaan kotoaan palveluasumisen pariin. Hänen ihmissuhteensa muuttuvat, perheen ja omaisten merkitys korostuu. Lisäksi hoivaympäristössä asuvien ikääntyneiden arki poikkeaa kotona asuvista ikääntyneistä siinä, että se on hyvin pitkälti aikataulutettua. (Liikanen 2004, 19.)

Kentällä huomasin, että hoivatyön kiire pakottaa työntekijät rutiineihin. Arjessa ei ehditä kohtaamaan ikääntyneitä riittävästi yksilötasolla, vaikka tahtoa löytyisi. Allardin (1998) hyvinvoinnin keskeisistä ulottuvuuksista nimenomaan Being (ihmisenä oleminen, itsensä toteuttaminen) ei huomioideni mukaan välttämättä toteudu kaikkien laitoksessa asuvien ikääntyneiden kohdalla. Tämä saattaa johtua osaksi siitäkin, että nykyään asumispalveluissa asuvat ikääntyneet ovat Rosenlöfin (2014, 10) mukaan toimintakyvyltään entistä huonommassa kunnossa. Tutkimukseni mukaan Viriä-hankkeen toimintaympäristön ikääntyneistä hieman yli puolet oli muistisairaita.

Tämän tutkimuksen pohjalta voin sanoa, että kentällä tarvitaan uutta luovaa työotetta ja monia aisteja herätteleviä menetelmiä asukkaiden tavoittamiseksi. Viriä-hankkeen julkaistavaan materiaalin tarvittiin menetelmiä, joiden kautta hoivatyöntekijät pystyisivät lähestymään ikääntyneiden omia tarpeita ja toiveita, löytämään jonkinlaista tarkoituksellisuutta. Palveluasumisyksiköissä asuville ikääntyneille on todella tärkeää saada elää omaa elämäänsä ja päättää omista asioistaan (Elovainio 1995, Marinin & Hakosen 2003, 40 mukaan).

Tutkimukseni osoitti selvästi sen että, toimintaympäristössä puhuttiin yleisesti ikääntyneiden aktiviteeteista viriketoimintana ja pääasiallisesti ohjattiin ryhmiä. Räsänen

(2011) toteaa väitöstyössään, että neljäsosa ympärivuorokautisen hoivan muistisairaista ikääntyneistä ei nauttinut nykyisten virkistysmenetelmien avulla tuotetuista palveluista. Sosionomin näkökulmasta pitää pysähtyä miettimään tuotetaanko ikääntyneille juuri heille sopivia elämäniloja tai jääkö toiminta irralliseksi?

Tutkimuksen päämääränä oli löytää menetelmiä, joita hoivatyöntekijät voisivat käyttää työnsä ohessa ikääntyneiden ohjaamiseen. Kulttuurisen- ja taidetoiminnan vaikutuksia ikääntyneen elämänlaatuun on tutkittu paljon. Taide ja kulttuuri tuottavat hyvinvointia kasvavassa määrin osana sosiaali- ja terveysalan toimintakenttää ja toiminnasta on saatu hyviä tuloksia. (Pitkälä, Routala & Blomqvist 2004, Lehto 2012, 50.)

Tulevana sosionomina mietin, että ikääntyneiden palveluissa työntekijän asenne ja teot vaikuttavat suuresti siihen, millaiseksi ikääntyneen elämä arjessa muodostuu. Hoivaympäristössä tämä tarkoittaa ikääntyneen oman merkityksellisyyden tukemista. Räsänen (2013, 55) mukaan erilaiset aktiviteetit sekä oma osallisuus asioissa rakentavat merkityksellisyyttä.

Tutkimustulosten perusteella kentältä puuttui sosiokulttuurinen näkökulma ohjaustoimintaan, eräänlainen kokonaisuuden hallinta. Ikääntyneille ohjatun toiminnan pitäisi sisältää kaiken sen mitä palveluasumisyksiköissä tehdään. Kysymys on ikääntyneiden mahdollisimman täyteläisen arkipäivän takaamisesta. (Kurki 2008, 100.) Tästä syystä Polku Viriään oloon – oppaan näkökulmaksi valikoituivat sosiokulttuuriset menetelmät.

Menetelmien kautta voidaan ikääntynyt ja hänen eletty elämänsä nostaa keskiöön. Oppaassa korostuvat punaisena lankana kaikissa sosiokulttuurisissa menetelmissä ikääntyneen oma rooli ja mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen. Visuaalisesti materiaalissa on käytetty paljon luontokuvia. Suomalaiset eivät jostain syystä ole hyödyntäneet kovinkaan paljon tietoa luonnon elvyttävästä voimasta kuntoutustyössä, vaikka useissa tutkimuksissa on todettu, että terveytensä heikoksi kokevat ihmiset hyötyivät luontoympäristön hyvää tekevista vaikutuksista eniten (Salovuori 2014, 7).

Toiminnan käynnistämiseksi tarvitaan innostamista. Sosiokulttuurinen innostaminen palveluasumisessa alkaa ikääntyneen siirtymävaiheesta kodista hoivaympäris-

töön. Kurjen (2008, 98–101) mukaan tutustuminen henkilökuntaan, paikkojen katseleminen ja tilanteen kartoittaminen ovat tärkeitä asioita. Ikääntyneet tarvitsevat tukea autonomian säilyttämiseen ja elämän merkityksen löytämiseen.

Sosiokulttuurisesta toiminnasta on tutkimusten mukaan hyötyä ikääntyneille. Toiminta antaa ikääntyneille ja henkilökunnalle elämän sisältöä, sekä työyhteisöihin uutta työnsisältöä ja mielekkyyttä. Juurtumisen myötä taidelähtöisten menetelmien hallinnasta on tullut joillekin työntekijöille osa ammatillista identiteettiä. (Rösenlöf 2010, 11.)

Jyrkämän (2003, 16) mukaan vanhusväestön määrä kasvaa ja eliniän piteneminen tarkoittaa ikääntyneen väestön erityisryhmien suurenemista. Muistisairaiden määrä nousee varsin pian toiselle sadalle tuhannelle ja laitoksissa asuu iältään yhä vanhempia ihmisiä. Viriä-hankkeen hoivayksiköissä tapasin muutamia sata- ja yli sata vuotiaita. Yhteisöllisesti ajateltuna luovuus, kulttuuri ja taide hoitotyössä onnistuvat hoidollisempienkin ikääntyneiden kanssa. Tämä tarkoittaa kuitenkin menetelmien sisällyttämistä vanhusten hoitoyhteisöjen kehittämisstrategioihin. (Vakimo 2003.)

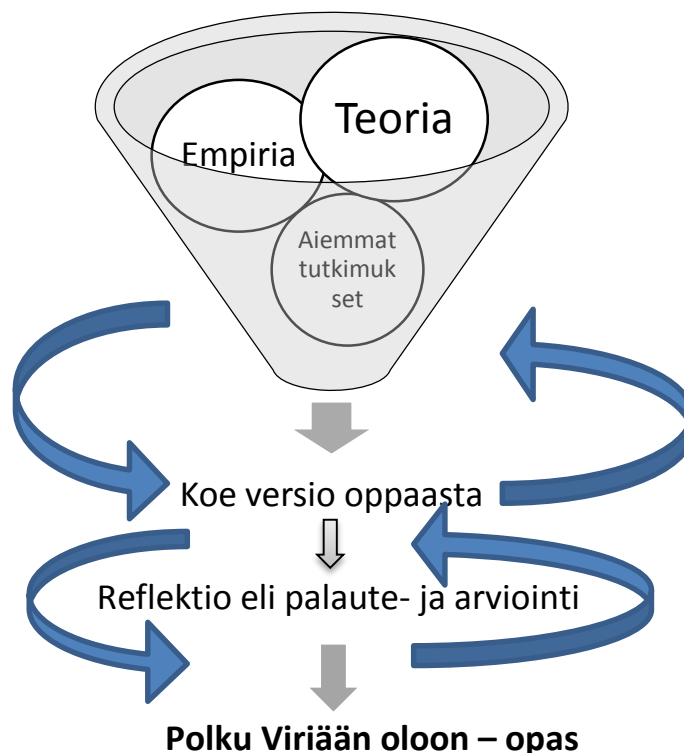
Käytänteiden muuttuminen on hidasta ja vaatii yhteistyön lisäksi monia erilaisia toimia, joilla on yhteinen päämäärä. Huhtinen – Hildenin (2013) mukaan uudenlaisten ratkaisujen etsiminen voi tarkoittaa myös totuttujen käytänteiden ja rakenteiden kriittistä tarkastelua. Rosenlöfin (2013, 85) mukaan tällä hetkellä sosiokulttuurisen toiminnan vaikutuksia tai sen jatkuvuutta ei seurata käytännössä lainkaan hankkeen tai kokeilujakson päätyttyä. Taiteen ja kulttuurin hyvinvointityön projektimuotoisuuden varjopuolia on se, että projekteilla on alku ja päätepiste. Jatkuvuus ja tulosten hyödyntäminen olisivat kaikille tärkeitä. (Lehto 2012, 45.)

Sosionomin näkökulmasta ajateltuna hoiva-alan ammattilaisia pitäisi innostaa miettimään toiminnan jatkamista itsenäisesti hankkeen loputtuakin. Viriä-hanke on ollut oikeilla jäljillä antaessaan tietoa, tukea ja innostamista seminaarien muodossa. Menetelmien juurruttamisessa on mielestäni ollut hyvänä käytäntönä se, että toimintavastuu kentällä on ollut alun alkaenkin hoiva-alan ammattilaisilla. Lisäksi hankkeesta käteen jäävä konkreettinen materiaali jää muistuttamaan sosiokulttuuristen menetelmien tärkeydestä ja käyttämisestä.



Tutkimusmenetelmä toimintatutkimuksen tapaan soveltui hyvin kehittämistyöhöni. Toimintatutkimukselle ominainen jatkuvuus ja spiraalimainen kehittäminen onnistuivat kehittämistyöni prosessissa yhdessäkin syklissä alla olevan kuvion mukaisesti. (Kuvio 8.) Heikkisen, Rovion ja Syrjälän (2010, 19 – 23) mukaan toimintatutkimus tavoittelee teoreettisen tiedon sijasta käyttökelpoista tietoa. Tutkijalle oma välitön kokemus on myös osa aineistoa. Kokemuksellisuus mahdollistui kun olin kentällä havainnoijana sekä osallistujana. Minulle konkretisoitui käytännössä, kuinka erilais- ten ammattiryhmien kohtaaminen ja yhteistyötaidot ovat välttämättömiä projektien onnistumiseksi. Väänänen (2007, 69) on tuonut tutkimuksissaan ilmi, kuinka vanhustyön laitokset tarvitsevat tukea ja tietoa toimintakenttiensä ulkopuolelta.

Näkisin tulevaisuudessa mahdollisuuden myös Viriä 3 -jatkohankkeelle. Kulttuurisen vanhustyön asiantuntijuuden ja laadun vakiintuminen osaksi työelämän käytäntöjä vaatii monia kehittämistoimia. Hankekoordinaattoria tarvitaan näkemään isoja kokonaisuuksia ja kitkemään pois pirstalemaisuuksia. Jatkohankkeessa vahvistaisin edelleen sosiokulttuurisen osaamisen juurruttamista. Tärkeimpänä asiana kiinnittäisin huomiota ympärivuorokautisessa asumismuodossa elävien ikääntyneiden tunne ilmaisun kannustamiseen ja heidän tunnustamiseensa yksilöinä ja persoonina.



Kuvio 8. Kehittämistyön prosessi

## 9 POHDINTA

Vertaan opinnäytetyötäni pitkän matkan juoksemiseen. Pystyäkseen kirjoittamaan ja päästäkseen perille on kuunneltava huolellisesti omaa kehoa ja muistettava tankata ja virkistää itseä nesteellä. Kipuakaan ei voi välttää, jos valitsee maratonin, eikä mikään ole niin tuskallista kuin viimeiset kymmenen kilometriä.

Polku Viriään oloon- materiaalin tavoitteena on ollut sosiokulttuuristen menetelmien tuominen hoitajien myötä ikääntyneiden arkeen. Päästäkseen perille sosiokulttuuristen menetelmien käytössä hoivatyöntekijöiden on kuunneltava itseään ja innostuttava henkilökohtaisesti toteuttamaan uusia menetelmiä. Heidän on koettava ensiksi omien lampujen syttyminen ja tätä kautta oman mielen voimaantuminen. Virkistymistä tapahtuu kun huomataan, että arjen työtä voi rikastuttaa muuttamalla omaa työrutiiniaan ja tankata sitä uusilla menetelmillä. Kipuakaan ei voi välttää kun joskus joutuu menemään omalle epämukavuusalueelle. Heittäytyminen kuitenkin kannattaa sillä itsestä saattaa löytyä uusia ja yllättäviä voimavaroja. Hyvän olon tunne on suunnaton kun on päässyt omien tavoitteidensa kanssa maaliin.

Tekemieni havaintojen ja haastatteluiden perusteella toiminta on ohjaajansa näköistä ja perustuu hänen vahvuuksiinsa sekä persoonaansa. Nykyisellään toiminta on suunniteltua mutta usein pirstaleista. Pirstaleisuus johtuu ajankäytön lisäksi toimintaa ohjaavien henkilöiden resurssien vähäisyydestä. Yksi hoitaja ohjaa ikääntyneiden ryhmää, jossa on monen kuntoisia ja muistikapasiteetiltaan monen taseisia asiakkaita. Toimintaa ei pystytä juurikaan yksilöimään vaan ryhmässä toimitaan lähinnä ohjaajan intressien ja taitojen sekä kiinnostuksen varassa.

Olen miettinyt, kuinka Viriä-hanke onnistuu juurruttamaan sosiokulttuurisia menetelmiä hoivatyön arkeen. Tämä jää nähtäväksi tulevaisuudessa ja asia on kiinni monestakin seikasta. Tarvitaan innostunut, joskus miltei tulisieluin hoivatyönammattilainen toteuttamaan menetelmiä oman työnsä rinnalla. Toiminnan juurtuminen arjen rutiineihin on kiinni hoiva-alan ammattilaisten henkilökohtaisista näkemyksistä sosiokulttuurisiin menetelmiin. Näkevätkö he menetelmät hoivatyön rinnalla hyödyllisiksi, tarpeellisiksi tai palkitseviksi toimintamuodoiksi. Onko toiminta heille luontaista vai toimitaanko kipurajoilla ja vastentahtoisesti.

Pelkät oppaat, koulutukset ja seminaarit eivät riitä, jos ihminen ei ole asialle avoin. Työpaikalla tarvitaan salliva, hyväksyvä ilmapiiri työkavereiden sekä johdon osalta, asenteiden, työtapojen ja toimintakulttuurin muutoksia sekä sosiokulttuuristen tarpeiden kirjaamista osaksi hoito- ja palvelusuunnitelmaa.

Tärkeintä on, että työntekijä osaa olla aidosti läsnä ja kuunnella ikääntyneiden toiveita. Jokainen antaa panoksensa oman osaamisensa ja voimavarojensa mukaan. Tietty menetelmä voi toimia tänään, kun ikääntyneellä on vireä olo, mutta huomenna taas ei tapahdu mitään. Varmaa kuitenkin on, että kun yhdessä jaetaan kokemuksia, taitoja, tietoja ja elämyksiä, jokainen saa myös jotakin ja aivan varmasti runsaasti mielihyvää. Askel askeleelta sosiokulttuuriset menetelmät siirtyvät toivottavasti mukaan hoivayhteisöjen arkipäivään.

Tutkimus voi tuntua päättymättömältä spiraalilta, suunnittelun, toiminnan ja havaintojen sekä reflektioiden kautta (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010, 105). Omat tunteukseni oppaan sekä valokuvakorttien työstämisestä vaihtelivat innostuksesta riittämättömyyden tunteeseen. En osaa sanoa koska itselle olisi tullut se hetki, että olisin lopettanut työni muokkaamisen. Tuskallisinta koko prosessissa oli uskallus luovuttaa työ eteenpäin. Onneksi hankkeen loppuseminaarin päivämäärä oli tiedossa ja lopulta Polku Viriään oloon - opas oli vain maltettava antaa taittajan käsiteltäväksi lopullista painamista varten.

## LÄHTEET

- Ahonen, H. 1997. Löytöretki itseen. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Allardt, E. 1998. Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka. Teoksessa: J – P. Roos & T. Hoikkala (toim.) Elämänpolitiikka. Tampere: Gaudeamus, 34 – 53.
- Allinen, S. 2004. Muistojen paja- dementoitunut vanhus kuvataideterapiassa. Teoksessa: A. Jämsen & T. Kukkonen (toim.) Voimavirtaa arkeen. Taide ja kulttuuri sosiaalialan työssä. Joensuu: Pohjois - Karjalan ammattikorkeakoulu, 92.
- Andreev, T. & Salomaa, V. 2005. Kokemista ja kuvitusta- luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa: E. Noppari & P. Koistinen (toim.) Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammi, 169.
- Bryman, A. 2001. Social Research Methods. Oxford: Oxford University Press.
- Bäcklund, P. & Schulman, H. (toim.) 2000. Kunnostusta ja kuntokävelyä, asukasiltoja ja aikamatkoja. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tutkimuksia 4. Helsinki.
- Elizasu, C. 2000. La animacion con personas mayores. Madrid: Editoria CCS.
- Engström, A. 2013. Hoitotyöntekijöiden näkemyksiä taiteesta ja kulttuurista vanhus-ten hoitotyössä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu- työ. Julkaisematon.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Etelä-Pohjanmaan liitto. 2010. Etelä-Pohjanmaan maakuntaohjelma 2011–2014. Julkaisu A:32.[Verkkosivusto]. [ Viitattu 7.2.2015.] Saatavana: [http://www.epliiitto.fi/maakuntaohjelman\\_toimeenpanosuunnitelma](http://www.epliiitto.fi/maakuntaohjelman_toimeenpanosuunnitelma)
- Etelä-Pohjanmaan maakuntasuunnitelma 2030. Julkaisu A:30. [Verkkosivusto]. [Viitattu 7.2.2015.] Saatavana: [http://www.epliiitto.fi/kulttuuri\\_tehtavat](http://www.epliiitto.fi/kulttuuri_tehtavat)
- Etelä-Pohjanmaan Opisto. [Verkkosivusto]. [Viitattu 31.7.2015]. Saatavana: <http://www.epopisto.fi/>
- Etelä-Pohjanmaan Opisto. 2013. Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen valti-onavustushakemus työelämän kehittämis- ja palvelutehtävän hoitamiseen. Viriä hanke. Kyösti Nyssölä.
- Etelä-Pohjanmaan Opisto. 2014. Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen valti-onavustushakemus työelämän kehittämis- ja palvelutehtävän hoitamiseen. Viriä 2. Kyösti Nyssölä.

- Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen, J. Lonka, K., Peräkylä, A., Pyysiäinen, A., Salenius, S., Sams, M. & Ylikoski, P. 2015. Ihmisen mieli. Tallinna: Gaudeamus.
- Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) 2010. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Kansanvalistus-seura.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori - ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: PS- Kustannus.
- Hovila, E. 2004. Ikääntyminen ja luovuus. Teoksessa: Teoksessa: K. Pitkälä & P. Routasalo & L. Blomqvist (toim.) Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Huhtinen-Hildén, L. 2013. Kohti luovaa arkea- kulttuurisen vanhustyön mahdollisuuksista ja haasteista. Teoksessa: K. Leppisaari (toim.) Tahtoa, toimintaa ja teoriaa. Helsinki: Osaattori ja Lasipalatsin Mediakeskus Oy, 8-21.
- Hyyppä, M.T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Itkonen, S. 2013. Kohtaamisia taidekuvan äärellä. Teoksessa: T. Lehko (toim.) Taidetta tunteen vuoksi- tarinoita taiteen ja vanhustyön kohtaamisista. Helsinki: Osaattori ja Lasipalatsin Mediakeskus Oy.
- JJK- peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 31.7.2015]. Saatavana: <https://www.jikky.fi/>
- Jokinen, E. 2005 Aikuisen arki. Tampere: Gaudeamus.
- Jumppanen, A. & Suutari, T. 2013. Hyvinvointia kulttuurista esimerkkejä kulttuuri-toimijoiden sekä sosiaali- ja terveyssektorin yhteistyöstä Etelä-Pohjanmaalla. [Verkkosivusto]. Helsinki: Helsingin yliopisto Ruralia – instituutti.[Viitattu 6.9.2015]. Saatavana: <http://www.helsinki.fi/ruralia/julkaisut/pdf/Raportteja100.pdf>
- Jumppanen, A. & Suutari, T. 2013. Kulttuurin hyvinvointivaikutukset tunnetaan kunnissa. [Verkkolehtiartikkeli]. Pro Etelä-Pohjanmaa 1/1023, 9. [Viitattu 6.8.2015]. Saatavana: [http://issuu.com/epliitto/docs/proep\\_1\\_2013](http://issuu.com/epliitto/docs/proep_1_2013)
- Jyrkämä, J. 2001. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa: A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 267 -323, 308 – 309.

- Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyvä yhteiskunta ja vanhojen elinolot. Teoksessa: M. Marin & S. Hakonen. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 16.
- Jämsen, A. & Kukkonen, T. (toim.) 2004. Voimavirtaa arkeen. Taide ja kulttuuri sosiaalialan työssä. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Kainulainen, P. 2007. Pyhän kosketus luonnossa. Johdatus kristilliseen ekoteologiaan. Hämeenlinna: Kirjapaja.
- Karisto, A. & Konttinen, R. 2004. Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua. Palmenia. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kataja, J. 2013. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kemppi, L. 2008. Taide kantaa ja kannattaa. Taidetoiminnan merkitys eläkeiässä. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta.
- Kinnunen, P., Penttilä, L., Rantala, J., Salonen, K. & Tervo, T. 2003. Innostuskirja. Nyt. Sosiokulttuurisen toiminnan polunpäitä. Vantaa: Opintokeskus kansalaisfoorumi.
- Kitwood, T. 2002. Healing arts therapies and person-centered Dementia care. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Kivikoski, T. 2002. Dementoituneen vakaumuksen tukeminen hoitotyössä. Kuopio: Suomen dementiahoitoyhdistys.
- Koskinen, S. 2003. Sosiaalisuus ja kulttuurisuus vanhushpalveluissa. Luento vanhushpalveluita kehittämässä. Ideaseminaari ikäihmisten hoivapalveluiden tilasta ja tulevaisuudesta. Jyväskylä 3.4.2003.
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.
- Kurki, L. 2008. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Tampereen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print.
- Kuukasjärvi, A., Linnossuo, O. & Sutinen, J.(toim.) 2011. Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Tampere: Tampereen yliopistopaino-Juvenes Print Oy.
- Laitinen, S., Lillandt, J., Numminen, A. & Kurki, M. 2011. Muistaakseni laulumusiikkituokioiden järjestäminen. Ohjaajan opas. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiön julkaisuja B:35.

- Lappi, A. & Ylitalo, K. 2014. Kartanonväen viriketoimintakansio.[Verkkojulkaisu]. Diakonia ammattikorkeakoulu Oulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyön tyyppi: Julkaisematon.[Viitattu 6.8.2014]. Saatavana: <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83193/Opinnaytetyo.pdf?sequence=1>
- Lehko, T. 2013. Taidetta tunteen vuoksi- tarinoita taiteen ja vanhustyön kohtaamisista. Helsinki: Osaattori ja Lasipalatsin Mediakeskus Oy.
- Lehto, K. 2012. Taiteesta tulevaisuuden hyvinvointia Varsinais- Suomessa. Taide- ja kulttuuritoiminnan nykytila ja tulevaisuuden näkymiä terveys- ja hyvinvointialalla. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Leino, J. 2011. Voimauttava musiikkielämäkertamenetelmä. Teoksessa: A. Kuuskasjärvi & O. Linnossuo & J. Sutinen (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Tampere: Tampereen yliopistopaino- Juvenes Print Oy, 33–57, 92 – 109.
- Liikanen, H-L. 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in hospital- hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisien hoitoyksikköjen arjessa ja juhlassa. Keuruu: Otava
- Liikanen, H-L. 2004. Taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutus hyvinvointiin. Teoksessa: K. Pitkälä & P. Routasalo & L. Blomqvist (toim.) Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia- ehdotus toimintaohjelmaksi 2010- 2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.
- Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia- ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. [Verkkosivusto]. Helsinki: Opetusministeriö. [Viitattu 6.8.2015]. Saatavana: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>>
- Liikanen, H-L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Oraita 1/2011. [Verkkosivusto]. Ikäinstituutti. [Viitattu 15.6.2015]. Saatavana: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/333>
- Lundahl, R., Hakonen, S. & Suomi, A. 2007. Taide ja kulttuuri- innovaatioita seniori- ja vanhustyöhön. Teoksessa: M. Seppänen, A. Karisto & T. Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: PS- kustannus, 253–269.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Prima.

- Malmivirta, H. & Kivelä, S. 2014. Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen. Palvelumallien kehittämistä kansalaislähtöisesti. Saarijärvi: Turun ammattikorkeakoulu.
- Marin, M. & Hakonen, S. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Martsola, M-R. 2004. Taiteesta elämän eväitä. Teoksessa: A. Jämsen & T. Kukkonen (toim.) Voimavirtaa arkeen. Taide ja kulttuuri sosiaalialan työssä. Joensuu: Pohjois – Karjalan ammattikorkeakoulu, 99–112.
- Mehiläinen. [Verkkosivusto]. [Viitattu 31.7.2015]. Saatavana: <https://www.mehilainen.fi/terveyspalvelut/toimipisteet/197/hoivakartano>
- Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia- sarja 4. Viro: International Methelp Ky.
- Midwinter, E. 1991. The British gas report on attitudes to ageing 1991. British Gas.
- Miettinen, H. (toim.) 2009. Iloa ja voimaa tarinoimalla. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Miettinen, K. 2004. Terapiaa tanssin ja kuvan keinoin. Teoksessa: A. Jämsen & T. Kukkonen (toim.) Voimavirtaa arkeen. taide ja kulttuuri sosiaalialan työssä. Joensuu: Pohjois – Karjalan ammattikorkeakoulu, 69–82.
- Mikkola, A. 2005. Ympäristö vanhuksen hoitajana. Teoksessa: E. Noppari & P. Koistinen (toim.) Laatia vanhustyöhön. Tampere: Tammi, 121.
- Mäki, O. 2009. Teknologia viriketoiminnan apuna. [Verkkosivusto]. [Viitattu 13.9.2015]. Saatavana: [http://www.tamk.fi/web/aip.nsf/ttais\\_Outi\\_Maki.pdf](http://www.tamk.fi/web/aip.nsf/ttais_Outi_Maki.pdf)
- Nevalainen, A. 5.8.2015. Voiko vanhuksia hoitaa näinkin? Hoitokodin päiväohjelmassa puutarhanhoitoa, saunomista ja pullataikinan vaivaamista. [Verkkosivusto]. Yle kotimaan uutiset.[Viitattu 7.8.2015]. Saatavana: [http://yle.fi/uutiset/voiko\\_vanhuksia\\_hoitaa\\_nainkin\\_hoitokodin\\_paivaohjelmassa\\_puutarhanhoitoa\\_saunomista\\_ja\\_pullataikinan\\_vaivaamista/8204192](http://yle.fi/uutiset/voiko_vanhuksia_hoitaa_nainkin_hoitokodin_paivaohjelmassa_puutarhanhoitoa_saunomista_ja_pullataikinan_vaivaamista/8204192)
- Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatia vanhustyöhön. Tampere: Tammi.
- Nores, T. 1993. Naisvanhuspotilaan olemassaolokokemusta koskeva käsitteellinen ja empiirinen analyysi. Väitöskirja. Turun yliopisto, 78–79,83.
- Nummelin, S. 2011. Kulttuurin hyvinvointivaikutukset: onnea, elämyksiä, terveyttä. Tutkimuskatsauksia 1/2011. Turun kaupunki, kaupunkitutkimus- ja tietoyksikkö.



- Nuutinen, T. 2007. Elämänilon välähdyksiä. Taiteen ja vanhustyön kohtaamisia. Jyväskylä: Pohjois- Karjalan ammattikorkeakoulu
- Nuutinen, T. 2008. Taiteilijat vanhustyötä kehittämässä. Toimintatutkimus Kuva-projektissa. Joensuun yliopisto.
- Nykanen, M. 2014. Musiikillisia elämyksiä arkeen. Tukimateriaalia luovaan virike-toimintaan. [Verkkojulkaisu]. Diakonia- ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulu-tusohjelma. Sosionomi AMK. [Viitattu 6.8.2015]. Saatavana: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84897/Nykanen\\_Maarit.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84897/Nykanen_Maarit.pdf?sequence=1)
- Näslindh-Ylispangar, A. 2005. Vanhuksen olemassaolon kokemuksen vahvistaminen yhteisössä. Teoksessa: E. Noppari & P. Koistinen (toim.) Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammi, 147.
- Opetusministeriö. Valtioneuvoston selonteko Eduskunnalle kulttuurin tulevaisuudesta.[Verkkosivusto]. [Viitattu 4.8.2015]. Saatavana: [http://minedu.fi/export/sites/default/OPMKulttuuri/kulttuuripolitiikka/linjaukset\\_ohjelmat\\_ja\\_toimenpide-ehdotukset](http://minedu.fi/export/sites/default/OPMKulttuuri/kulttuuripolitiikka/linjaukset_ohjelmat_ja_toimenpide-ehdotukset)
- Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia- ehdotus toimintaohjelmaksi 2012–2014. [Verkkosivut]. Helsinki: Yopaino Books. [Viitattu 4.8.2015]. Saatavana: [http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2010/01/kulttuuri\\_hyvinvointi.html?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2010/01/kulttuuri_hyvinvointi.html?lang=fi)
- Payne, H. 2006. Dance movement therapy. Theory, research and practice. London: Routledge.
- Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) 2004. Ikäänntyneiden yksinäisyys. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 5. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Pulkkinen, P. 2003. Kuvallinen ilmaisu: Matkaa mielikuvien ja muistojen äärellä. Teoksessa: M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS- kustannus, 155–159.
- Rajamäki, S. 2015. Terveyskasvatuksen linjan vastuupettaja/ Suunnittelija. Etelä-Pohjanmaan opisto. Puhelinkeskustelu. 3.9.2015.
- Rajaniemi, J. 2007. Ikäihmisen arki ja kotona asumisen arkilähtöinen tukeminen. Teoksessa: P. Pohjolainen, A. Sarvimäki & I. Syrén. Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Esiityksiä VI Gerontologian päivillä 4.-5.5.2007. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Ikäinstituutti. [Viitattu 1.10.2015]. Saatavana: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/17/>

- Rantamaa, P. 2008. Ikä ja sen merkitykset. Teoksessa: A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen, iän sosiologiaa. Tampere: Juvenes Print, 52–58.
- Rosenlöf, A-M. 2014. Rakenteita ratkomassa. Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön käytäntöjä ja toimintamalleja. Vaasa: Taiteen edistämiskeskus.
- Rämö, T. 2013. Musiikki tuntuu aivoissa. Teoksessa: L-M. Lilja-Viherlampi (toim.) Care Music. Sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina. Tampere: Juvenes Print Oy, 36.
- Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Acta Universitatis Lapponiensis 210. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Räsänen, R. 2013. Hyvää elämänlaatua taiteen ja kulttuurin keinoin. Teoksessa: S. Juvonen & K. Leppisaari (toim.) Kulttuurinen vanhustyö nyt ja tulevaisuudessa. Tahtoa, toimintaa ja teoriaa. Helsinki: Osaattori ja Lasipalatsin Media-keskus Oy, 50 – 57, 51.
- Salmi, H. & Launis, V. 2011. Tarina, menneisyys, identiteetti. Valokuvatyöpaja Liedon vanhainkodissa keväällä 2011, 40. Teoksessa: L. Reunanen(toim.) 2010. Tiedosta terveys. Vuoropuhelua kulttuurisesta hyvinvoinnista. Turku: Uniprint Oy. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 6.8.2015]. Saatavana: [http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/76799/tiedosta\\_terveys.pdf?sequence=1](http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/76799/tiedosta_terveys.pdf?sequence=1)
- Salmi, M. Ajatteletko arkea? Arkielämä ja tietoisien toiminnan mahdollisuus. Sosiologia 28 (4), 237 – 249.
- Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmas- ikäläisten keskuudessa. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta
- Siika-Aho, P. 2013. Hoivamusiikki ammattina- mahdollisuuksia ja haasteita. Teoksessa: L-M. Lilja-Viherlampi (toim.) Care Music. Sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina. Tampere: Suomen yliopistopaino- Juvenes Print Oy, 179–200.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 2013:11. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. [Verkkosivusto]. [Viitattu 4.8.2015]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3415-3>
- Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:8. Tie hyvään vanhuuteen. Vanhusten hoidon ja palvelujen linjat vuoteen 2015. [Verkkosivusto]. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus. [Viitattu 4.8.2015]. Saatavana: [http://vanhustyonosajat.fi/suosituks/asiakirjat/selvit2007\\_8.pdf](http://vanhustyonosajat.fi/suosituks/asiakirjat/selvit2007_8.pdf)

- Suomi, S. & Hakonen S. (toim.) 2008. Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: PS- kustannus.
- Susi, M. 2011. Valokuva muistelutyössä. Teoksessa: A. Kuukasjärvi & O. Linnosuo & J. Sutinen (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Tampere: Tampereen yliopistopaino Juveness Print Oy, 179–187.
- Svennevig, H. 2005. Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Taipale, M. 2007. Monikulttuuristuvan yhteiskunnan haasteet: Kulttuurit kohtaavat taiteen äärellä. Teoksessa: Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisuja A.4:2007. Katsomosta estradille. Lappeenranta: Lappeenrannan teknillinen yliopisto Digipaino, 75.
- Toikko, T. 2002. Marginaalit ja sosiokulttuurisen työn mahdollisuudet. Teoksessa: H. Forsberg & K. Juhila & I. Roivainen. Marginaalit ja sosiaalityö. Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 272–288.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- UNESCO (2005). Yleissopimus kulttuuri-ilmainsujen moninaisuuden suojelemisesta Uusitalo, H. 1998. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Juva: WSOY
- Vaarama, M., Luoma, M-L. & Ylönen, L. 2006 Ikääntyneiden toimintakyky, palvelut ja koettu elämänlaatu. Teoksessa: M. Kautto (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2006. Vaajakoski: Stakes, 104 – 136.
- Vakimo, S. 2003. Kulttuurista gerontologiassa- kulttuurigerontologisen identiteetin pohdintaa. Gerontologia 17 (4) 196–201.
- Väänänen, S. 2007. Luovuus ja taide vanhusten hoitotyön mahdollisuutena muuttuvassa yhteiskunnassa. Teoksessa: T. Nuutinen. Elämänilon välähdyksiä. Taiteen ja vanhustyön kohtaamisia. Jyväskylä: Pohjois – Karjalan ammattikorkeakoulu, 60–69.
- Yura, H & Walsh, M-B. 1992. Inhimilliset tarpeet ja hoitotyö. Juva: WSOY.

## LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Hoivamusiikki


Liite 3. Luova tanssi

Liite 4. Palaute ja arviointi lomake

Liite 5. Polku viriään oloon- kansilehti

Liite 6. Juankosken hoivayksikkö

## Liite 1

<b>Viranomainen</b> <b>JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä</b>	<b>Päätös</b> Päivämäärä <b>14.4.2015</b>	
<b>Ikääntyneiden palvelujohtaja</b>	Pykälä <b>36/2015</b>	Diaari nro <b>:0 /0</b>
<b>Asia, jota päätös koskee</b>	Tutkimuslupa opinnäytetyöhön "Sosiokulttuuriset menetelmät hoivatyöntekijöiden arjessa"	
<b>Asianosaiset</b>	Tarja Kulmala	
<b>Selostus asiasta ja perustelut</b>	<p>Seinäjoen ammattikorkeakoulussa opiskeleva Tarja Kulmala on hakenut tutkimuslupaa sosionomiopintoihinsa liittyvän opinnäytetyön aineistonkeruuta varten. Tutkimuslupahakemus ja tutkimussuunnitelmat on toimitettu JIKky:n ikääntyneiden palvelujohtajalle.</p> <p>Opinnäytetyön aiheena on tutkia sosiaalikultuuristen menetelmien toimitusta hoivatyöntekijöiden arjessa. Tarkoitus on julkaista materiaalia sosiaalikultuurisista työmenetelmistä. Opinnäytetyön kohteena on Etelä-Pohjanmaan Opiston Viriä -hankkeessa mukana olevat ikääntyneiden yksiköt. JIK ky toimii yhteistyökumppanina hankkeessa. Aineistonkeruutavat ovat osallistuva havainnointi ja haastattelu sekä päiväkirja. Kohderyhmänä ovat ammattihenkilöstö, joka arjessaan toteuttaa sosiaalikultuurisia menetelmiä hoivatyön ohessa. Opinnäytetyössä ei käytetä salassapidettäviä tietoja.</p> <p>Aineistonkeruu tapahtuu keväällä 2015, 13.-26.4.2015 ja opinnäytetyö valmistuu marraskuussa 2015.</p> <p>Toimivalta asiassa perustuu JIK ky:n hallintosäännön 4 §:ään.</p>	
<b>Päätös</b>	<p>Tutkimuslupa myönnetään seuraavin edellytyksin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tutkimuksen aineistoa käsitellään siten, että vastaajien anonymiteetti säilyy</li> <li>- sähköinen kopio valmiista opinnäytetyöstä toimitetaan pdf-muodossa osoitteeseen kirjaamo@jicky.fi ja luvan myöntäjälle.</li> </ul>	
<b>Viranomaisen allekirjoitus</b>	 Tarja Palomäki Ikääntyneiden palvelujohtaja 050 303 2049, tarja.palomaki@jicky.fi	
<b>Muutoksenhaku</b>	Oikaisuvaatimusviranomainen: Osoite:  Oikaisuvaatimusaika: Oikaisuvaatimusviranomaisen viraston aukioloaika:	JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä Johtokunta Kärrytie 1 61300 Kurikka 14 päivää  ark. 9.00 – 15.00

Muutosta tähän päätökseen voidaan hakea kirjallisella oikaisuvaatimuksella, joka osoitetaan oikaisuvaatimusviranomaiselle. Oikaisuvaatimus on hakijan itsensä tai hänen valtuuttamansa asiamiehen annettava tai lähetin välityksellä tai postitse toimitettava 14 päivän kuluessa nähtävilläolopäivästä taikka tiedoksisaantipäivästä virka-aikana □ JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän kirjaamoon (Kärrytie 1, 61300 Kurikka).

Viranomaisen  
JJK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä

Ikäntyneiden palvelujohtaja

**Päätös**  
Päivämäärä  
**14.4.2015**  
Pykälä  
**36/2015**

Diaari nro  
:0 /0

Tiedoksianto asian-  
osaiselle

- Lähetetty tiedoksi kirjeellä (Kuntalaki 95 §)  
 Lähetetty tiedoksi sähköisesti (Laki sähköisestä asioinnista viranomaistoiminnassa 19 §)  
 Annettu postin kuljetettavaksi  Luovutettu asianosaiselle

Vastaanottajan allekirjoitus

Tiedoksi: Tarja Kulmala, tutkimuksessa mukana olevien yksiköiden lähiesi-  
miehet, kuntayhtymän johtaja

Paikka ja aika  
Ilmajoki 14.4.2015

Tiedoksiantaja



Tarja Palomäki

Päätös ollut nähtävillä 20.4.2015

Todistaa: \_\_\_\_\_



## VIRIÄ-hanke 2015. Musiikki kuuluu kaikille! – Iloa ja eloa hoivamusiikista. Hoivamusiikkipäivä hoitoalan ammattilaisille.

29.1.2015 klo 9–16 Etelä-Pohjanmaan Opistolla (Opistontie 111, Ilmajoki).

Koulutuspäivän tavoitteena on, että osallistujat saavat monenlaisia musiikillisia kokemuksia ja näit-  
ten kautta rohkeutta ja työkaluja musiikin ja musiikkityöskentelyn soveltamiseen omassa työssään.  
Koulutus on maksuton ja siihen kuuluu maksuton lounas ja kahvi.

### Kouluttajat:

Musiikin maisteri, sairaala- ja hoivamusiikko Uli Kontu-Korhonen/ Turun ammattikorkeakoulun  
Taideakatemia.

KT, musiikin maisteri, musiikkiterapeutti Liisa-Maria Lilja-Viherlampi/ Turun ammattikorkeakoulun  
Taideakatemia

### Taustamateriaali ja ennakkotehtävä:

- artikleja ja uutisia sairaala- ja hoivamusiikkityöstä
- valikoima lauluja: osallistujien toivotaan palauttavan mieleensä lähetetystä valikoimasta tun-  
temiaan lauluja sekä mahdollisuuksien mukaan opettelemaan niiden sanoja ulkoa
- taustamateriaalit ja ennakkotehtävä lähetetään osallistujille 12.1.2015 alkaen

### Ohjelma:

klo 9 – 11.15	Saa laulaa! Lauletaan, liikutaan ja soitetaan yhdessä. Keskustellaan har- joitusten herättämistä ajatuksista.
klo 11.15 – 12.15	Lounastauko ja tehtävä aamupäivän työskentelyn perusteella.
klo 12.15 – 13.30	Kaksi klinikkaa: Ryhmä A. Mistä syntyy musiikin terapeuttisuus? (Liisa-Maria) Ryhmä B. Miten työskentelen laulun parissa yhden ihmisen tai ryhmän kanssa? (Uli)
Klo 13.30	Kahvitauko
klo 13.45 – 15.00	Kaksi klinikkaa: Ryhmä A. Miten työskentelen laulun parissa yhden ihmisen tai ryhmän kanssa? (Uli) Ryhmä B. Mistä syntyy musiikin terapeuttisuus? (Liisa-Maria)
klo 15.15 – 16	Yhteenveto ja keskustelu: Minä musiikkitoimijana ja musiikin käyttäjänä omassa työyhteisössäni
Jatko:	Koulutuspäivän jälkeen on mahdollista esittää kysymyksiä ja saada kou- luttajilta vastauksia ja vinkkejä ryhmän yhteisen sähköpostilistan kautta.

Ilmoittautumiset 23.1.2015 mennessä: [ammatillinen@epopisto.fi](mailto:ammatillinen@epopisto.fi) Otsikolla: "Hoivamu-  
siikki". Ilmoita myös ruokailtko ja mahdollinen erityisruokavaliosi.

**TERVETULOA!**

## Liite 3



**Etelä-Pohjanmaan  
OPISTO**



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

**Viriä-Hanke tarjoaa:**

**TANSSI- JA LIIKETERAPIALLA ILOA JA ELOA IKÄIHMISEN ELÄMÄÄ.  
TYÖVÄLINEITÄ LUOVUUDEN LISÄÄMISEEN VANHUSTYÖSSÄ**

**Sisältö**

Tanssi- ja liiketerapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, joka kuuluu luoviin taideterapioihin. Luovuudella tässä tarkoitetaan konkreettisesti sitä, ettei opetella ulkoa askelia tai liikkeitä, vaan ohjaajan avustuksella annetaan musiikin viedä. Tanssiterapiassa sovelletaan tanssia ja liikettä luovassa prosessissa, johon sisältyy erilaisia liike-, hengitys- ja kehotietoisuusharjoituksia sekä keskustelua. Myös kosketuksella on oma tärkeä osuutensa tässä terapiamuodossa. Tanssi- ja liiketerapia on motivoiva ja aktiivinen terapiamuoto, josta voi saada voimavaroja ja välineitä elämän eri osueille.

Kahden työpajailtapäivän aikana saat omakohtaisen kokemuksen terapeuttisen tanssin ja liikkeen prosessista ryhmässä. Leikimme, irrottellemme, löydämme ja etsimme luovuutta itsestämme, kokeilemme heittäytymistä ja rentoutumista, opettelemme olemaan läsnä tässä hetkessä, omassa kehossa, hyväksyen itsemme sellaisena kuin olemme tällä hetkellä. Sillä kaikki alkaa hyväksymisestä. Läsnäolosta tässä ja nyt.

Tavoitteena kurssilla on se, että oman kokemuksen kautta opit näkemään uusia luovuuden käyttämisen mahdollisuuksia arjen työssä. Sen lisäksi saat reppuusi menetelmäpaketin, jota voit hyödyntää ja soveltaa oman työsi apuna vanhusten parissa.

Pukeuduthan väljän mukavasti. Paljaat varpaat ovat parhaat jalkineet. Ota myös jotakin lämmintä mukaan rentoutusten ajalle. Vesipullo mukaan! (Hikitakuu) Kouluttajana toimii Kaisa Kanto/Tanssi- ja liiketerapeutti, Nlp-practitioner.

**Ajankohta**

**21.5. ja 28.5.2015 klo 12–16**

**Paikka**

**Etelä-Pohjanmaan Opisto (Opistontie 111, Ilmajoki, Korpisaarisali, Liakka-talo)**

**Hinta**

Koulutus on osallistujille ilmainen, koulutukseen sisältyy kahvi.

**Ilmoittautumiset**

**14.5.2015 mennessä: [ammatillinen@epopisto.fi](mailto:ammatillinen@epopisto.fi) Otsikolla: "Viriä-koulutus"**



## Liite 4

**PALAUTE- JA ARVIOINTILOMAKE**

Polku Viriään oloon oppaasta, kuvalliseen työskentelyyn liittyvistä kuvakorteista ja Ipadin käytöstä ohjaustyössä.

Palauta vastauksesi 9.10.2015 mennessä sähköpostitse: [tarja.kulmala@epo-pisto.fi](mailto:tarja.kulmala@epo-pisto.fi)

Väittämässä vastausvaihtoehdot ovat

- A Olen täysin samaa mieltä
- B Olen osittain samaa mieltä
- C Ei mielipidettä
- D Olen osittain eri mieltä
- E Olen täysin eri mieltä

**POLKU VIRIÄÄN OLOON OPAS:**

1. Opasta on helppo käyttää\_\_\_\_
2. Oppaan sisältö oli ymmärrettävässä muodossa\_\_\_\_
3. Oppaan sisältö soveltuu kohderyhmälleni\_\_\_\_
4. Pystyn toteuttamaan menetelmiä työssäni\_\_\_\_
5. Opas motivoi menetelmien käyttöön\_\_\_\_

Yleisarvioita oppaasta: \_\_\_\_\_

---

**KUVALLISEEN TYÖSKENTELYYN LIITTYVÄT KUVAKORTIT**

1. Kuvat olivat selkeitä ja ymmärrettäviä\_\_\_\_
2. Kuvat ja niihin liitetyt harjoitukset toimivat hyvin yhdessä\_\_\_\_
3. Kuviin liittyviä harjoitteita oli riittävästi\_\_\_\_
4. Pystyn käyttämään kuvia omassa työssäni\_\_\_\_
5. Kuvien käyttäminen menetelmänä oli minulle uusi asia\_\_\_\_

Yleisarvioita kuvallisen työskentelyn korteista: \_\_\_\_\_

**SÄHKÖISENÄ MENETELMÄNÄ IPAD**

1. Ipadin käyttö oli helppoa ja vaivatonta\_\_\_\_
2. Pystyin hyödyntämään Ipadin valmiiksi ladattua Viriä – hankkeen aineistoa\_\_\_\_
3. Ipad menetelmänä soveltuu kohderyhmälleni\_\_\_\_
4. Ipad on tarpeellinen ohjatessani toimintaa\_\_\_\_
5. Ipad tuo ohjaustilanteisiin monipuolisuutta\_\_\_\_
6. Ipadin käyttäminen menetelmänä oli minulle uusi asia\_\_\_\_

Yleisarvioita Ipadin käytöstä: \_\_\_\_\_

---

---

**MUUTA PALAUTETTA, HUOMIOITAVAA:**

---

---

---

---

**KIITOS VASTAUKSISTASI!**



## Liite 5



# POLKU VIRIÄÄN OLOON

Sosiokulttuurisia  
menetelmiä  
ikäntyneiden  
arkeen

OPISTO

Eläkelä-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

YIK

MEHILÄINEN

Matti-Pekkanen  
Muistipuolustus ry  
Muistiliitto  
Alzheimer-tutkimuskeskus

## Liite 6

[Kotimaa](#) 5.8.2015 klo 18:44 | päivitetty 5.8.2015 klo 18:44

- **Voiko vanhuksia hoitaa näinkin? Hoitokodin päiväohjelmassa puutarhanhoitoa, saunomista ja pullataikinan vaivaamista**
- Savolaisyhtiön hoitokodeissa vanukset pääsevät elämän makuun pihapiirin puuhissa. Hoitokotien asukkaiden elämänlaatua kohentava niin sanottu vihreä hoiva tulee nyt voimalla suomalaisiin hoitolaitoksiin ja siitä on kehittymässä jopa vientituote.



02:56

Muurutvirran hoitokodissa leivotaan kieppipullia, kitetään kukkapenkkiä, kerätään kesän satoa kasvihuoneesta ja käydään retkellä. Video: Toni Pitkänen / Yle

- **Vihreä hoiva eli green care**
- Maaseutu ympäristön ja maatalan hyödyntämistä hoiva-, kuntoutus- ja hyvinvointipalvelujen tuottamiseen
- Vihreän Hoivan toimintamuotoina voivat olla muun muassa päivätoiminta, kuntouttava työtoiminta tai eläinavusteinen terapia

- Juankosken Hoiva Oy:n mukaan vihreä hoiva on sosiaalisuutta, luonnon läheisyyttä, hyvää ravintoa ja mielekästä tekemistä

Leipomista, kukkapenkin kitkemistä ja kesän sadon korjaamista kasvihuoneesta. Juankoskella sijaitsevassa Muurutvirran hoitokodissa vihreä hoiva eli green care näkyy vanhusten ja kehitysvammaisten asukkaiden arkipäivän askareissa.

– Täällä on hyvä ilmapiiri joka päivä, Muurutvirran hoitokodin asukas Ritva Hartikainen kertoo.

Myös Kari Martikainen on tyytyväinen asuinpaikkaansa. Lähellä ovat hyvät kalavedet, asukaskaverit ja hoitajat.

– Rantasaunassa tulee kala- ja eräreissujen jälkeen saunottua, sanoo Muurutvirran hoitokodin asukas Kari Martikainen.

Muurutvirran 36-paikkaisessa hoitokodissa noudatetaan green caren periaatteita. Se tarkoittaa sitä, että toimintakyvyltään heikentyneille ihmisille halutaan turvata oikeus luontoon, liikuntaan, sosiaaliin suhteisiin ja yhteisölliseen kokemiseen.

- **Toiminnallinen ympäristö lähtökohtana**

Juankosken Hoiva Oy:n hoitolaitoksissa Juankoskella, Nurmeksessa ja Juuassa on esimerkiksi lampaita, kanoja, kissoja ja koiria. Eläimet aktivoivat vanhuksia, joilla saattaa olla vaikeuksia vaikkapa puheen tuottamisessa.

Toimintamme pitää olla kannattavaa, mutta meillä on matalammat tulostavoitteet kuin isoilla hoivapalveluketjuilla.

– *Arja Nevalainen, hoivapalveluyrittäjä*

Lisäksi jokaisessa hoitolaitoksessa on oma puutarha, jossa asukkaat henkilökunnan avustuksella viljelevät itselleen ruokaa. Tärkeintä ympäristössä on toiminnallisuus.

– Ei tarvitse keksiä asioita. Virikkeet tulevat ympäristöstä, ja motivoivat lähtemään ulos toimintaan, sanoo Muurutvirran hoivakodin toimitusjohtaja Päivi Holopainen.

– Elämässä pitää olla muutakin kuin seinät ympärillä. Luonto antaa niin paljon meidän asukkaille, jatkaa Muurutvirran hoitokodin omistavan Juankosken Hoivan yrittäjä Arja Nevalainen.

- **Ero tulostavoitteessa**

Yhtiön hoitokodeissa on perinteisiä hoivalaitoksia enemmän työntekijöitä. Esimerkiksi Muurutvirralla on oma viriketyöntekijä ja fysioterapeutti, joita ei monissa hoivapalveluketjujen yksiköissä ole.

Palveluntuotanto tulee jonkin verran kalliimmaksi suurempien henkilöstökustannuksien takia, mutta Nevalaisen mukaan asuminen ei ole tyyriimpää kuin muissa hoitolaitoksissa.

– Toimintamme pitää olla kannattavaa, mutta meillä on matalammat tulostavoitteet kuin isoilla hoivapalveluketjuilla, Nevalainen selittää liiketoiminnan kannattavuutta.

Nevalainen kertoo, että hoitokodin henkilökunta viihtyy myös paremmin, kun asukkaita viedään kaajaan, metsälle tai puutarhaan. Toisaalta pätevän ja sitoutuneen henkilöstön löytäminen on toisinaan vaikeaa, kun työntekijät eivät ole valmiita puutarhanhoitoon.

- **Ajatusmallia viedään Aasiaan**

Tekesin tutkimuksissa on todettu, että vihreän hoivan ansiosta asukkaiden unen laatu paranee, masentuneisuus sekä stressi vähenevät ja elämänlaatu kohenee.

Elämässä pitää olla muutakin kuin seinät ympärillä.

– *Arja Nevalainen, hoivapalveluyrittäjä*

Vihreä hoiva -ajatusmalli laajenee koko ajan Suomessa ja sitä viedään jo suomalaisvoimin myös Aasian suuntaan.

Juankosken Hoiva on rakentanut yli kahden vuoden ajan yhteistyöverkostoa Singaporen suuntaan, ja näkyvyyttä on haettu muun muassa alan messuilta. Yrityksen toimintaa on esitelty myös paikalliselle terveysministeriölle.

– Yksityisille hoitokodeille kansainvälistyminen on hiukan monimutkaista ja se vaatii aikaa. Olemme kuitenkin toiveikkaita tulevaisuuden laajentumisen suhteen, Nevalainen kertoo.



- [Seppo Tikkanen](#) **Yle Savo**



- [Kaisu Jansson](#) **@KaisuJansson Yle Tampere**