

Miia Mikkonen ja Elisa Karppinen

**VIRIKKEELLISEN SENIORIPUISTON SUUNNITELMA HOIVAKOTI  
ATTENDO MARIAN KARTANOLLE**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyö  
Syksy 2014

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyö
Tekijä(t) Miia Mikkonen ja Elisa Karppinen	
Työn nimi Virikkeellisen senioripuiston suunnitelma hoivakoti Attendo Marian Kartanolle	
Vaihtoehdot ammattiopinnot Terveystieteiden opinnäytetyö	Toimeksiantaja Attendo Marian Kartano, Pirjo Ahlqvist Liisa Kaitero
Aika Syksy 2014	Sivumäärä ja liitteet 69+5
<p>Ennusteiden mukaan ikääntyneen väestön määrä Suomessa kasvaa tulevina vuosikymmeninä merkittävästi. Tällöin odotettavissa on myös, että hoivakodeissa asuvien ikääntyneiden määrä lisääntyy. Hoivakodeissa asuvien ikääntyneiden toimintakyvyn kokonaisvaltaisella tukemisella voidaan parantaa heidän elämänlaatuaan ja hyvinvointiaan. Ikääntyneiden kokonaisvaltaista toimintakykyä voidaan ylläpitää ja parantaa muun muassa säännöllisellä ja monipuolisella viriketoiminnalla. Monipuolisella viriketoiminnalla on myös mahdollista pienentää heikentyneestä toimintakyvystä aiheutuvia sosiaali- ja terveyspalvelujen kustannuksia.</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, miten monipuolinen viriketoiminta tukee ikääntyneen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä hyvinvointia. Tavoitteena oli puolestaan tehdä hoivakoti Attendo Marian Kartanolle suunnitelma virikkeellisestä senioripuistosta. Työmme kehittämistehtävinä oli selvittää, millainen viriketoiminta tukee ikääntyneen toimintakykyä ja hyvinvointia, millainen viriketoiminta soveltuu hoivakoti Attendo Marian Kartanon asukkaille ja millainen senioripuisto tukee hoivakodin asukkaiden toimintakykyä ja hyvinvointia.</p> <p>Opinnäytetyömme eteni palvelumuotoiluprosessin mukaisesti sisältäen myös laadullisen tutkimusprosessin piirteitä. Suunnittelimme johdonmukaisen kokonaisuuden yhdistämällä asiakkaiden sekä palveluntarjoajan tarpeet molempia osapuolia tyydyttäväksi kokonaisuudeksi asiakasymmärryksen avulla. Muodostimme asiakasymmärryksen haastatteleamalla hoivakoti Attendo Marian Kartanon asukkaita ja työntekijöitä. Haastatteluaineiston analyysissä käytettiin laadullista sisällönanalyysia.</p> <p>Työmme lopputuloksena valmistui suunnitelma virikkeellisestä senioripuistosta hoivakoti Attendo Marian Kartanolle. Suunnitelma sisältää ikääntyneiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä tukevia menetelmiä ja toimintoja. Suunnitelma tehtiin hoivakodin toimintaympäristöön, strategisiin tavoitteisiin, toimintaa ohjaaviin periaatteisiin sekä asiakasymmärrykseen perustuen. Suunnitelman tueksi on lisäksi laadittu kuvitteellisia käyttäjäprofiliita, joiden avulla selvennetään puiston käyttömahdollisuuksia.</p> <p>Opinnäytetyömme toimeksiantaja on ollut tyytyväinen tekemäämme suunnitelmaan ja toimeksiantajan mukaan se on käyttö- ja toteuttamiskelpoinen. Tehty suunnitelma sopii toimeksiantajan mukaan hoivakodin ympäristöön, mutta muuntautuu myös vastaamaan toisten hoivakotien tarpeita niin Kainuussa kuin muuallakin Suomessa. Jatkokehitysideana olisi palvelumuotoilun keinoin tehty kartoitus valmistuneen senioripuiston käyttäjäkokemuksista, jossa voisi huomioida hoivakodin asukkaiden ja työntekijöiden lisäksi asukkaiden läheiset.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Ikääntynyt, toimintakyky, muistisairaudet, viriketoiminta, viherympäristö
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Miia Mikkonen and Elisa Karppinen	
Title Planning a Stimulating Senior Park for Attendo Marian Kartano Nursing Home	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Commissioned by Attendo Marian Kartano Pirjo Ahlqvist Liisa Kaitero
Date Autumn 2014	Total Number of Pages and Appendices 69+5
<p>According to projections, the number of elderly population increases significantly in the coming decades. Therefore it can also be expected that the number of elderly people living in nursing homes will increase. The life quality and well-being of people living in nursing homes can be improved by supporting their functional capacity in many ways. Functional capacity can be maintained and improved by regular and diverse stimulating activities which can also reduce the costs social and health care induced by weakened functional capacity.</p> <p>The purpose of this thesis was to study the effects of diverse stimulating activities on elderly people's physical, mental and social capacity to function. The aim was to plan a stimulating senior park for Attendo Marian Kartano Nursing Home. This thesis had the following three research tasks: what kind of stimulating activities supported the functional capacity of elderly people, what kind of stimulating activities were appropriate for the clients of Attendo Marian Kartano Nursing Home, and what kind of senior park supported the functional capacity of nursing home clients.</p> <p>The service design process was applied in this thesis; in addition attributes of qualitative research were also included. The clients and commissioner's needs were integrated into a comprehensive composition which was used for planning the park. Interviews with clients and employees of Attendo Marian Kartano Nursing Home provided an understanding of the clients' needs, and the material from the interviews was analyzed by using qualitative analysis methods.</p> <p>The final outcome of this thesis is a plan of a stimulating senior park for Attendo Marian Kartano Nursing Home. The plan is based on the commissioner's strategic aims and principals, the contents of interviews/ client understanding and the operating environment of the nursing home. The fictive profiles included in the plan help to clarify the different uses of the Senior Park.</p> <p>According to the commissioner, the Senior Park plan is useful and realistic, and can also be used in different contexts such as other nursing homes all over the Finland. Follow-up research could study user experiences of the Senior Park by applying the service design process. Research could also focus on the opinions of clients, employees and clients' relatives.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	elderly person, functional capacity, dementia, recreational therapy, green environment
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
3 PALVELUMUOTOILUPROSESSI OPINNÄYTETYÖSSÄMME	4
3.1 Määrittely	4
3.2 Tutkimus	6
3.3 Suunnittelu	7
3.4 Arviointi	8
4 ASIAKASYMMÄRRYKSEN KERRYTTÄMINEN TEORIA-AINEISTON PERUSTEELLA	10
4.1 Ikääntyneen toimintakyky	10
4.2 Viriketoiminta ja viherympäristö ikääntyneen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukijana	15
5 HAASTATTELU ASIAKASYMMÄRRYKSEN SYVENTÄMISEN KEINONA	17
5.1 Haastattelu aineistonkeruun menetelmänä	17
5.2 Kuvaukset haastatteluihin osallistuneista henkilöistä	18
5.3 Haastattelujen toteutus ja arviointi	19
5.4 Laadullinen sisällönanalyysi	21
6 ASIAKASYMMÄRRYKSEN SYVENTÄMINEN	23
6.1 Asukkaiden näkemys tämänhetkisestä viriketoiminnasta	23
6.2 Työntekijöiden näkemys tämänhetkisestä viriketoiminnasta	25
6.3 Asukkaiden kehittämissuhteet viriketoiminnasta	27
6.3.1 Fyysinen toimintakyky	27
6.3.2 Psykkinen toimintakyky	28
6.3.3 Sosiaalinen toimintakyky	30
6.4 Työntekijöiden kehittämissuhteet viriketoiminnasta	32
6.4.1 Fyysinen toimintakyky	32
6.4.2 Psykkinen toimintakyky	33
6.4.3 Sosiaalinen toimintakyky	35
6.5 Yhteenveto asiakasymmärryksestä	37

7 VIRIKKEELLISEN SENIORIPUISTON SUUNNITELMA	39
7.1 Virikkeellisen senioripuiston piha-alue	39
7.2 Asiakasymmärryksen perustuva virikkeellisen senioripuiston suunnitelma	40
7.3 Visuaaliset mallinnukset senioripuistosta	41
7.3.1 Piha-alue A – kulkureitit, levähdyspaikat ja toiminta-alue	43
7.3.2 Piha-alue A – fyysisen toimintakyvyn tukeminen	44
7.3.3 Piha-alue A – psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen	45
7.3.4 Piha-alue B – kokonaisuus	47
7.4 Käyttäjäprofiilit	48
8 SENIORIPUISTON SUUNNITELMIEN ARVIOINNIT	53
8.1 Senioripuiston suunnitelmien väliarviointi	53
8.2 Senioripuiston suunnitelmien loppuarviointi	55
9 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI	57
9.1 Luotettavuuden arviointi	57
9.2 Eettisyyden arviointi	59
10 OPINNÄYTETYÖN YHTEENVETO	61
10.1 Pohdinta	61
10.2 Asiantuntijuuden kehittyminen	62
10.3 Jatkotutkimusaiheet	63
LÄHTEET	65

## LIITTEET

LIITE 1 Toimeksiantosopimus

LIITE 2 Tiedote haastatteluun osallistuville

LIITE 3 Teemahaastattelu hoivakoti Marian Kartanon asukkaille

LIITE 4 Teemahaastattelu hoivakoti Marian Kartanon työntekijöille

LIITE 5 Alkuperäinen pohjapiirros hoivakoti Attendo Marian Kartanosta

## 1 JOHDANTO

*”Enhän minä sinne puskaan pääse...minä ku oon tuon rollon vanki...”*

Ikääntyneen väestön määrä Suomessa kasvaa merkittävästi tulevina vuosikymmeninä (Suomen virallinen tilasto 2012). Ennusteiden mukaan muun muassa Kainuun väestöstä noin 28 prosenttia on yli 65-vuotiaita vuonna 2030 (Kainuu 2014). Ikääntyneiden määrän kasvaessa on odotettavissa, että myös hoivakodeissa asuvien ikääntyneiden määrä lisääntyy. Ikääntyneiden kokonaisvaltaisen toimintakyvyn tukeminen on tärkeää hoivakodeissa, jolloin heidän elämänsä laatuunsa voitaisiin pitää mahdollisimman hyvänä ja heikentyneestä toimintakyvystä aiheutuvia sosiaali- ja terveyspalvelujen kustannuksia pienentää. Säännöllinen ja monipuolinen viriketoiminta on tärkeä osa ikääntyneiden kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpitoa ja parantamista (Topo, Sormunen, Saarikalle, Räikkönen & Eloniemi-Sulkava 2007, 88; Airila 2000, 8).

Opinnäytetyömme aiheena on virikkeellisen senioripuiston suunnitelma hoivakoti Attendo Marian Kartanolle. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää miten monipuolinen viriketoiminta tukee ikääntyneen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä hyvinvointia. Opinnäytetyömme tavoitteena on puolestaan tehdä virikkeellisen senioripuiston suunnitelma ikääntyneiden hoivakoti Attendo Marian Kartanolle. Suunnittelemme hoivakodin piha-alueelle virikkeellisen senioripuiston, jonka keskeisenä ajatuksena on ikääntyneiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen sekä hyvinvoinnin edistäminen viriketoiminnan avulla.

Toimeksiantajan mukaan arjen keskellä ulkona tapahtuvien virikkeiden järjestäminen asukkaalle on haasteellista, eikä aikaa monipuolisen viriketoiminnan suunnittelulle ja järjestämiselle päivittäin löydy (Ahlqvist 2013). Toimeksiantaja saa suunnitelman myötä monipuolisia ideoita ulkona tapahtuvan viriketoiminnan toteuttamiseksi sekä valmiita, kokonaisvaltaista toimintakykyä tukevia menetelmiä ja toimintoja. Suunnittelemamme virikkeellisen senioripuiston avulla toimeksiantajamme voisi parantaa myös yrityksen palvelutasoa.

Hoivakodin asukkaat saisivat puolestaan senioripuiston toteutuessa arkeensa lisää mielekästä tekemistä ja puisto parantaisi myös hoivakodin viihtyvyyttä. Puistosta saatujen elämyksien avulla asukkaat voisivat ylläpitää toimintakykyään ja lisätä hyvinvointiaan. Hoivakodissa on

toimintakyvyltään ja voimavaroiltaan erilaisia asukkaita ja tämän vuoksi suunnitellun senioripuiston tulee tarjota monipuolisia toimintoja huomioiden kaikkien asukkaiden tarpeet. Virikkeellisen senioripuiston suunnitelmissa huomioidaan myös sen käyttömahdollisuudet ympäri vuoden.

Teemme virikkeellisen senioripuiston suunnitelman hoivakodin periaatteiden, arvojen ja strategisten tavoitteiden mukaisesti. Tekemämme suunnitelma pohjautuu teoretietoon, jossa keskeisinä käsitteinä ovat ikääntynyt, toimintakyky, viriketoiminta, viherympäristö ja muistisairaudet. Teoriatiedon eli asiakasymmärryksen kerryttämisen lisäksi hyödynnämme myös hoivakodin asukkaiden ja henkilökunnan haastatteluiden avulla syventämäämme asiakasymmärrystä. Asiakasymmärryksen syventämisessä hyödynnämme laadullisen tutkimusprosessin keinoja.

Opinnäytetyömme etenee palvelumuotoiluprosessin mukaisesti. Palvelumuotoiluprosessin ydinajatuksena on tuottaa elämyksellisiä ja haluttuja palveluita sekä aineettomista että aineellisista tekijöistä muotoilun osaamista hyödyntäen. Palvelumuotoiluprosessi perustuu asiakasymmärrykseen, jolloin suunniteltavassa palvelussa korostuu käyttäjälähtöisyys. (Tuulaniemi 2011, 12–63.) Palvelumuotoiluprosessin käyttämistä työssämme edesauttaa sen luonteva soveltuvuus opinnäytetyöhömmme sekä toisen opinnäytetyön tekijän aikaisempi tutkinto muotoilualalta.

Opinnäytetyömme rajataan koskemaan ainoastaan virikkeellisen senioripuiston suunnitelmaa ja sen toteutus eli lanseeraus jää toimeksiantajalle. Tämä rajaus tehtiin sen vuoksi, että opinnäytetyö voitiin tehdä mahdollisimman huolellisesti ja virikkeellisen senioripuiston suunnitelma laadukkaasti. Rajauksen avulla opinnäytetyömme laajuus voitiin myös pitää sopivana.

Opinnäytetyön aiheen valintaan on vaikuttanut molempien tekijöiden aikaisempi kokemus ikääntyneiden hoitotyöstä ja sitä kautta herännyt kiinnostus ikääntyneiden kokonaisvaltaisen toimintakyvyn tukemiseen liittyen. Toisen opinnäytetyön tekijän aikaisempi työkokemus hoivakoti Attendo Marian Kartanossa on vaikuttanut myös aiheen valintaan.



## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää miten monipuolinen viriketoiminta tukee ikään-  
tyneen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä hyvinvointia.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tehdä hoivakoti Attendo Marian Kartanolle suunnitelma  
virikkeellisestä senioripuistosta.

Opinnäytetyömme kehittämistehtävinä on selvittää:

1. Millainen viriketoiminta tukee ikääntyneen toimintakykyä ja hyvinvointia?
2. Millainen viriketoiminta soveltuu hoivakoti Marian Kartanon asukkaille?
3. Millainen senioripuisto tukee hoivakoti Marian Kartanon asukkaiden toimintakykyä ja hy-  
vinvointia?

### 3 PALVELUMUOTOILUPROSESSI OPINNÄYTETYÖSSÄMME

Opinnäytetyömme etenee palvelumuotoiluprosessin mukaisesti. Palvelumuotoilun tavoitteena on suunnitella johdonmukainen kokonaisuus sekä yhdistää asiakkaan ja palveluntarjoajan tarpeet kokonaisuudeksi, josta molemmat osapuolet hyötyvät. Opinnäytetyönämme tehty suunnitelma virikkeellisestä senioripuistosta tarjoaa asukkaiden käyttöön hyödyllisen ja elämyksiä tarjoavan palvelun. Palveluntuottaja, hoivakoti Attendo Marian Kartano, saa puolestaan innovatiivisia ja uusia ratkaisuja yrityksen kilpailukyvyyn ja kannattavuuden parantamiseksi. Näiden seikkojen kannalta palvelumuotoiluprosessia voi pitää erittäin käyttökelpoisena menetelmänä tässä työssä. Palvelumuotoiluprosessin hyödyntämistä työssämme helpottaa myös se, että toinen opinnäytetyön tekijöistä on suorittanut aiemmin muotoilijan AMK-tutkinnon ja menetelmä on siten entuudestaan tuttu.

Palvelumuotoilun määrittäminen on haasteellista ja sitä onkin kuvailtu lukuisilla eri tavoilla. Kaikille määritelmille yhtenäinen tekijä on kuitenkin se, että palvelumuotoilua kuvataan johdonmukaisena kokonaisuutena, joka on suunniteltu aineellisista ja aineettomista tekijöistä sekä tuottaa elämyksellisiä ja haluttuja palveluja niitä käyttäville asiakkailleen. (Tuulaniemi 2011, 12; Koivisto 2007, 64.) Palvelumuotoilussa voidaan hyödyntää muotoilijan työstä tuttuja toimintamalleja ja osaamista, joita voidaan soveltaa palvelujen kehittämiseen. (Tuulaniemi 2011, 63).

Palvelumuotoilu on prosessi, joka noudattaa luovan ongelmaratkaisun periaatteita. Palvelumuotoiluprosessi voidaan esimerkiksi Tuulaniemen mukaan (2011, 126–127) jakaa seuraaviin vaiheisiin: määrittely, tutkimus, suunnittelu, tuotanto ja arviointi. Tarkoituksenamme on käyttää opinnäytetyössämme Tuulaniemen (2011, 126–127) määrittämän palvelumuotoiluprosessin kolme ensimmäistä, sekä sen viimeistä vaihetta. Prosessiin kuuluva tuotantovaihe on rajattu pois opinnäytetyöstämme ja jää siten toimeksiantajan tehtäväksi tulevaisuudessa. Tässä luvussa kuvaillaan palvelumuotoiluprosessin eri vaiheet ja niiden käyttö opinnäytetyössämme.

#### 3.1 Määrittely

Palvelumuotoiluprosessi alkaa määrittelyvaiheella, jossa selvitetään palvelun tuottavan organisaation nykytila ja tavoitteet. Prosessin aikataulutaminen ja budjetin laadinta sekä kohderyh-

mien ja resurssien määrittely kuuluvat myös ensimmäiseen vaiheeseen. Tässä vaiheessa kartoitetaan myös palveluntuottajan toimintaympäristöön liittyvät tekijät. (Tuulaniemi 2011, 127–130).

Tässä opinnäytetyössä palvelun tuottajana on hoivakoti Attendo Marian Kartano ja suunniteltavana palveluna on virikkeellinen senioripuisto hoivakodin asukkaiden käyttöön. Attendo Marian Kartano on 43-paikkainen ikääntyneille tarkoitettu hoivakoti Salmijärven rannalla Kajaanissa. Hoivakoti on hyvä paikka ikääntyneelle silloin, kun kotona asuminen ei ole enää mielekästä ja toisaalta vaativan laitoshoidon tarvettakaan ei vielä ole. (Marian Kartano n.d.)

Yksityisyrittäjät, sairaanhoitajat Liisa Kaitero ja Pirjo Ahlqvist ovat perustaneet Marian kartanon vuonna 1998. Tammikuussa 2014 Marian Kartano siirtyi yrityskaupassa Pohjoismaisen hoivapalveluja tuottavan Attendon omistukseen. Hoivakodin toiminnan periaatteet, tavoitteet, tarpeet ja toimintaympäristö ovat kuitenkin säilyneet samoina omistajanvaihdoksesta huolimatta. Omistajanvaihdos ei myöskään vaikuta opinnäytetyömme etenemiseen ja toimeksiantosopimus (LIITE 1) sekä työn lopullinen arviointi tehdään yhteistyössä hoivakodin perustajien kanssa, jotka ovat myös opinnäytetyömme työelämäohjaajia.

Toimintaa ohjaavina periaatteina ovat asiakkaan oikeus hyvään mieleen, oikeus käyttää jäljellä olevia voimavaroja, oikeus kuulua yhteiskuntaan, oikeus kuulua yhteisöön ja oikeus tulla kohdatuksi terveenä. Näitä periaatteita ohjaavat holistinen ja humanis-kristillinen ihmiskäsitys. (Marian Kartano n.d.) Humanistinen ihmiskäsitys perustuu ihmisarvon kunnioittamiseen. Ihmisellä on tällöin valinnan vapaus ja oikeus hallita omaa elämäänsä ja tehdä omat ratkaisunsa. Humanistinen ihmiskäsitys perustuu inhimilliseen, hyvántahtoiseen ja ihmisen mahdollisuuksiin ja kykyihin uskovaan toimintaan. Humanistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen tulee sopeutua ja joustaa, mutta myös kantaa vastuu teoistaan. (Salonen 2008, 113–124.)

Kristillisessä ihmiskäsityksessä ihminen nähdään kokonaisuutena. Hoitotyössä sielunhoito mielletään osaksi ihmisen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen kuin hengellisenkin kokonaisuuden hoitoa. Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan Jumalan hyväksyessä ihmiset ilman ehtoja, tulee myös ihmisten hyväksyä toisensa samaa periaatetta noudattaen. (Salonen 2008, 113–124.)

Myös holistisessa ihmiskäsityksessä ihminen nähdään kokonaisuutena huomioiden niin fyysinen, psyykkinen kuin sosiaalinenkin puoli. Holistinen ihmiskäsitys ottaa huomioon kaikki yksilöön vaikuttavat tekijät, kuten kulttuurin, historian, sosiaaliset verkostot sekä yhteisöt, joihin

ihminen kuuluu. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan elämän kaikki osapuolet on huomioitava, jotta ihminen saavuttaa hyvän elämän. (Patrikainen 1997, 50–55.)

Toimeksiantaja toivoo hoivakodin piha-alueelle erilaisia virikkeitä sisältävän senioripuiston asukkaiden käyttöön. Tällä hetkellä piha-aluetta ei hyödynnetä toimeksiantajan mukaan tarpeeksi. Piha-aluetta olisi hyvän sijaintinsa ja kokonsa vuoksi mahdollisuus käyttää paremmin. Tarkkaa budjettia hankintoja ajatellen ei suunnitteluun annettu, mutta suunnitelma pyritään pitämään kustannuksiltaan kohtuullisena ja toteuttamiskelpoisena. Osan kalusteista ja tarvikkeista voidaan rakentaa itse ja osa voidaan hankkia valmiina tuotteina.

### 3.2 Tutkimus

Seuraava vaihe palvelumuotoiluprosessissa on tutkimusvaihe, jonka olennaisin osa on asiakasymmärrys. Asiakasymmärrys voidaan esimerkiksi Tuulaniemen mukaan (2011, 67–127) määrittellä ihmisen tarpeiden ja toiminnan perusteiden ymmärtämiseksi, jolloin on tiedettävä, mistä asioista asiakkaan arvot muodostuvat palvelua käytettäessä. Tutkimusvaiheessa rakennetaan yhteinen ymmärrys kehittämiskohteesta, toimintaympäristöstä ja käyttäjätarpeista haastattelujen, keskustelujen ja asiakastutkimusten avulla. Lisäksi tutkimusvaiheessa tarkennetaan tuottajan strategiset tavoitteet.

Tässä opinnäytetyössä asiakasymmärryksellä tarkoitetaan hoivakodin asukkaiden ja henkilökunnan tarpeiden, odotusten ja muiden arvojen ymmärtämistä koskien virikkeellistä, ulkona tapahtuvaa toimintaa. Syvennymme asiakasymmärrykseen hoivakodin asukkaiden sekä henkilökunnan haastattelujen avulla. Opinnäytetyömme etenee palvelumuotoiluprosessin mukaisesti ja sisällytämme prosessiin myös induktiivisen eli laadullisen tutkimusprosessin piirteitä. Pääasiassa laadullisen tutkimusprosessin aineistonkeruumenetelmiin kuuluva teemahaastattelu sekä laadullinen sisällönanalyysi sopivat hyvin palvelumuotoiluprosessin asiakasymmärryksen muodostamiseen. Hyödyntämässämme aineistonkeruu- ja analyysimenetelmissä tutkittavien näkökulmat ja ääni pääsevät esille, jolloin suunniteltavassa palvelussa korostuu käyttäjälähtöisyys. (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2013, 19–22; Tuulaniemi 2011, 147–148)

Ennen haastatteluja kerrytämme asiakasymmärrystä perehtymällä aineistoihin, jotka liittyvät ikääntyneiden toimintakyvyn tukemiseen ja viriketöiminnan sekä viherympäristön myönteisiin

vaikutuksiin. Haastattelemme Marian Kartanon asukkaita ja henkilökuntaa laadullisella, puolistrukturoidulla teemahaastattelulla, joka on opinnäytetyössämme tarkoituksenmukaisin tiedonkeruumenetelmä asiakasymmärryksen muodostamiselle. Analysoimme saadun haastatteluvaiheiston laadullisella sisällönanalyysillä. Käyttäjätarpeiden ja kehittämiskohteiden kartoituksesta ja analysoinnista on kerrottu tarkemmin luvussa 6.

Suunniteltavan palvelun, virikkeellisen senioripuiston, toimintaympäristönä ovat hoivakoti Attendo Marian Kartanon ympäröivät piha-alueet. Suunnittelun vapauden ansiosta saamme tehdä toiminta-alueiden rajaukset ja perustelut oman näkemyksemme mukaisesti. Laadimme virikkeellisen senioripuiston suunnitelmat kahdelle piha-alueelle, jotka sijaitsevat hoivakodin molemmin puolin. Toimintaympäristön määrittelystä kerromme tarkemmin luvussa 7.

Hoivakodin strategisina tavoitteina on muun muassa asiakastyytyväisyyteen ja palvelujen laatuun panostaminen kaikessa toiminnassa (Marian Kartano n.d.). Pyrimme senioripuiston suunnittelussa tukemaan näitä tavoitteita ja tarjoamaan toimeksiantajalle mahdollisuuksia aiempaa parempaan palveluntarjontaan ja kilpailukykyyn.

### 3.3 Suunnittelu

Palvelumuotoilun suunnitteluvaiheessa ideoidaan ja kuvataan erilaisia ratkaisuja kerrytettyyn ymmärrykseen, tunnistettuihin mahdollisuuksiin ja tehtyihin rajauksiin perustuen. Tässä vaiheessa tehdyt vaihtoehtoiset ratkaisut testataan asiakkaiden kanssa ja mahdolliset ongelmat suunnittelussa palvelussa tunnistetaan. Suunnitteluvaiheeseen kuuluu myös palvelun tuottamisen arvioinnin mittareiden määrittely sekä toimiviksi testattujen ideoiden jatkokehitys. (Tuulaniemi 2011, 67–131).

Tässä opinnäytetyössä suunnitteluvaiheeseen kuuluu visuaalisessa muodossa olevien pohjapiirustusten teko senioripuistoon rajatuista piha-alueista. Pohjapiirustukset koostuvat piha-alueiden nykyisestä tilanteesta sekä niihin tekemistämme muutoksista virikkeellisen senioripuiston suunnittelemiseksi. Tekemämme pohjapiirustusten suunnitelmat perustuvat kokonaiskuvan ymmärrykseen, tunnistettuihin tarpeisiin, mahdollisuuksiin ja niistä tehtyihin rajauksiin.

Selventääksemme virikkeellisen senioripuiston suunnitelmia ja niiden käyttöä, laadimme tiedonkeruuta hyödyntäen kuvitteellisia käyttäjäprofileita, joissa kuvaillaan virikkeellisen senioripuiston käyttäjiä. Laatimissamme käyttäjäprofileissa on käyttäjän perustietojen, kuten iän, sukupuolen ja toimintakyvyn tason lisäksi käyttäjän yksilöllisiin tarpeisiin ja käyttäytymiseen liittyviä luonnehdintoja.

Testaamme suunnitelmiamme mahdollista toimivuutta ja toteuttamiskelpoisuutta esittelemällä laatimiamme visuaalisia suunnitelmia hoivakoti Attendo Marian Kartanon asukkaille ja henkilökunnalle. Heiltä saatujen mielipiteiden ja arvioiden pohjalta teemme suunnitelmiin tarvittavat muutokset, minkä jälkeen laadimme lopulliset suunnitelmat pohjapiirustuksineen arviointia varten. Virikkeellisen senioripuiston perusteelliset suunnitelmat ja niiden arviointi on kuvailtu luvussa 7.

### 3.4 Arviointi

Arviointivaiheessa prosessin onnistumista ja palvelun toteutumista arvioidaan, ja palvelua hienosäädetään saatujen kokemusten mukaan. Arviointivaiheessa palvelu siirtyy kehitystilanteesta tuotannon puolelle. (Tuulaniemi 2011, 131).

Opinnäytetyössä suunnittelemaamme palvelua ei ole tarkoitus siirtää yleiseen tuotantoon, vaan tehdyt suunnitelmat ovat ainoastaan hoivakoti Marian Kartanon tarpeita vastaavat. Suunnitelmien on tarkoitus antaa toimeksiantajalle ideoita ja materiaalia tulevaisuuden toiminnan suunnittelua ja mahdollista toteutusta varten.

Palvelumuotoiluprosessin viimeisessä vaiheessa arvioimme koko prosessin onnistumista ja palvelun, virikkeellisen senioripuiston suunnitelman, mahdollista toteutumista. Yhtenä arvioinnin osana on lopullisten suunnitelmien ja pohjapiirustusten esittely toimeksiantajalle ja niistä saadun palautteen reflektiivinen käsittely, jossa omat sekä toimeksiantajan näkemykset nivoutuvat yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

Tuulaniemen (2011, 243) mukaan palvelu ei ole koskaan valmis, jolloin sitä täytyy kehittää jatkuvasti. Palvelun kehittäminen on otettu huomioon tässä opinnäytetyössä siten, että eräs hoivakoti Marian Kartanon työntekijöistä suunnittelee mahdollisesti jatkavansa virikkeellisen senioripuiston työstämistä omien opintojensa kehittämistehtävänä. Tulevaisuudessa valmiin

puiston käyttäjäkokemuksia voitaisiin kartoittaa sekä asukkaiden ja heidän läheistensä näkökulmasta. Siten puiston toimivuutta ja käyttäjien tyytyväisyyttä voitaisiin parantaa. Arvioinnista on tarkemmat kuvaukset luvussa 8.

## 4 ASIAKASYMMÄRRYKSEN KERRYTTÄMINEN TEORIA-AINEISTON PERUSTEELLA

Perehdymme tässä luvussa alustavan asiakasymmärryksen muodostamiseen, johon kuuluu aineistonkeruuta kirjallisuuden avulla. Olemme syventyneet aineistoon, joka liittyy muistisairauksien, viriketoiminnan ja viherympäristön vaikutuksista ikääntyneen toimintakykyyn.

### 4.1 Ikääntyneen toimintakyky

Ikääntyneen määritelmä vaihtelee riippuen siitä mistä näkökulmasta ja kuka asiaa tarkastelee. Muun muassa ihmisten eliniänodote ja kasvava hyvinvointi vaikuttavat määritelmään siitä kuka ja minkä ikäinen ikääntynyt on. Jos ihmistä tarkastelee fysiologisesta näkökulmasta, voidaan 75 ikävuotta pitää ikääntymisen rajana, sillä useimmiten vasta silloin kehossa alkavat näkyä ikääntymisen tuomat muutokset fyysisessä kunnossa ja toimintakyvyssä. (Järvimäki & Nal 2005, 107). Vanhuspalvelulaissa ikääntyneellä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa henkilöä. Iäkkäällä henkilöllä puolestaan tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn heikentyminen johtuu korkean iän myötä ilmenneistä, lisääntyneistä tai pahentuneista sairauksista, vammoista tai rappeutumisesta (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystaloudesta 2012). Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme ikääntyneellä yli 60-vuotiasta henkilöä, jonka fyysinen, psyykinen, ja sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt huolimatta hänen tarkasta kalenteri-ikästään.

Toimintakyky voidaan myös määritellä monella eri tavalla. Toimintakyky liittyy kiinteästi ihmisen terveyteen. Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan terveys ei ole ainoastaan sairauden tai vamman puuttumista vaan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (WHO 1948). Toimintakyky -käsitteen avulla ikääntyneen terveyttä voidaan määritellä yleistä WHO:n terveystaloudesta paremmin eri näkökulmasta. Toimintakykyä voidaan tarkastella fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmista ja niiden selkeä erottelu toisistaan on mahdotonta, sillä ne ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja vaikuttavat ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Myös ikääntyminen vaikuttaa toimintakyvyn osioihin eri tavoin ja vaihtelevalla nopeudella. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 18–55).



Ikääntyneiden näkökulmasta toimintakyvyn voi puolestaan määritellä laajasti kyvyksi selviytyä itselleen merkityksellisistä arjen askareista itseään tyydyttävällä tavalla. (Eloranta & Punkanen 2008, 9). Ihmisen omaan arvioon toimintakykynsä tasosta ja elämänlaadustaan vaikuttavat myös mahdolliset sairaudet, toiveet ja asenteet (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013, 69).

Toimintakyvyn vaikuttavat myös muun muassa ympäristö, jossa eletään, erilaiset sairaudet, perinnölliset tekijät sekä vanhenemisesta aiheutuvat muutokset. Ikääntynyt voi itse kompensoida toimintakykyään esimerkiksi muuttamalla käytöstään tai toimintaympäristöään, välttämällä tiettyjä toimintatapoja sekä käyttämällä avustajaa tai erilaisia apuvälineitä. (Hinkka, Karppi, Ollonqvist, Aaltonen, Grönlund, Puukka, Saarikallio, Salmelainen & Vaara 2004, 14).

***Fyysinen toimintakyky*** voidaan määritellä muun muassa elimistön toiminnallisena kykynä suoriutua sille asetetuista fyysisistä ponnisteluista ja fyysisiä taitoja vaativista tehtävistä. Fyysisen toimintakyvyn perustana ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toiminta. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 48.) Ikääntyminen näkyy yleensä ensimmäisenä fyysisessä toimintakyvyssä, jolloin ihmisen suorituskyky alenee ja lihaskunto sekä nivelten liikkuvuus heikkenee (Hinkka ym. 2004, 13–16).

Ihmisen ikääntyessä yleensä kaikissa aisteissa tapahtuu muutoksia. Toimintakyvyn vaikuttavia muutoksia ovat esimerkiksi näkö-, kuulo- ja makuaistin huonontuminen. Huono näkö- ja kuuloaisti sekä lihaksiston ja tasapainon heikkeneminen lisäävät ikääntyneen riskiä esimerkiksi kaatumistapaturmille. Makuaistin heikkeneminen voi aiheuttaa ruokahaluttomuutta, ja yksipuolinen ravitsemus puolestaan aliravitsemusta ja lihaskuntoon vähenemistä sekä riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin. (Eloranta & Punkanen 2008, 11.) Ikääntyminen vaikuttaa myös heikentävästi ihmisen ketteryyteen, liikenopeuteen ja koordinaatiokykyyn, jotka huonontavat ikääntyneen mahdollisuuksia selvittää itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista (Heikkinen & Ilmarinen 2001, 653; Hinkka ym. 2004, 14).

***Psyykinen toimintakyky*** voidaan määritellä todellisuuden tajun, elämänhallinnan kokemuksen, sosiaalisten taitojen, itseluottamuksen, optimismin ja toiminnallisuuden muodostamaksi kokonaisuudeksi. Psyykinen toimintakyky on myös taitoa käsitellä tietoa, ottaa vastaan ympäristön tarjoamia ärsykyksiä sekä kykyä tuntea ja kokea asioita. (Pohjolainen & Heimonen 2009, 55.) Ikääntyneiden kannalta tärkeimpiä psyykkisen toimintakyvyn määrittäviä tekijöitä ovat juuri nämä kognitiiviset eli tiedonkäsittelyyn liittyvät toiminnot.

Se, kuinka mielekkääksi ikääntynyt tuntee elämänsä ja millainen elämänhallinnan käsitys hänellä on, määrittää myös henkilön psyykkistä toimintakykyä. Yleensä ensimmäiset merkit psyykkisen toimintakyvyn laskusta ovat uuden oppimisen vaikeus sekä kyvyttömyys tehdä asioita ketterästi. Myös ajoittaiset muistihäiriöt ovat yleisiä, vaikka kaikilla ne eivät ole merkki muistisairaudesta. (Hinkka ym. 2004, 13–16.) Mielenterveys on psyykkisen toimintakyvyn perusta. Ikääntyessään ihminen joutuu usein kohtaamaan elämässään erilaisia menetyksen ja luopumisen tunteita, jotka voivat vaikuttaa mielenterveyteen (Pohjolainen & Heimonen 2009, 13). Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat myös ihmisen olemassa olevat voimavarat sekä hänen persoona. Psyykkisesti kunnossa oleva ihminen pitää elämäänsä merkityksellisenä ja tarkoituksellisenä. (Ruoppila 2002, 121.)

Myöskään *sosiaalista toimintakykyä* ei voida määritellä yksiselitteisesti, vaan sille on olemassa lukuisia eri teorioita ja määritelmiä. Laajan määritelmän mukaan sosiaalinen toimintakyky on yhtäläillä kykyä tulla toimeen yhteiskunnassa vallitsevien arvojen ja normien mukaisesti, kuten myös selviytymistä arkipäiväisistä toiminnoista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristön rooleista. (Simonen 2009, 64; Eloranta & Punkanen 2008, 16–18). Ikääntyneillä sosiaalisessa toimintakyvyssä tapahtuvat muutokset johtuvat yleensä psyykkisen tai fyysisen toimintakyvyn alenemisesta (Hinkka ym. 2004, 14–15.)

Sosiaalista toimintakykyä voidaan arvioida tarkastelemalla henkilön sosiaalisten suhteiden määrää ja niiden laatua. Sosiaaliset suhteet luokitellaan voimavaroiksi, joilla on vahva merkitys henkilön elämänhallinnan kokemukseen. Elämänhallinnan kokemus vaikuttaa puolestaan sosiaalisiin suhteisiin. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–18.) Ikääntyneistä puhuttaessa voidaan myös käyttää sosiaalisen toimintakyvyn käsitteen sijaan sosiaalista vanhenemista. Ikääntyessään henkilön persoona, asema ja rooli yhteiskunnassa muuttuvat, joten sosiaalinen vanheneminen voidaan nähdä ikääntymisestä johtuvana yhteiskunnan ja yksilön välisen vuorovaikutuksen muutoksena. Sosiaaliseen vanhenemiseen vaikuttaa myös ikääntyneen oma käsitys elämän historiastaan, tämän hetkisestä elämäntilanteestaan sekä ikääntymisen yhteiskunnalliset vaikutukset. Lisäksi kulttuuri, yhteiskunnan arvot ja odotukset ikääntyneitä kohtaan vaikuttavat sosiaaliseen vanhenemiseen. (Hinkka ym. 2004, 14–15.)

*Muistisairauksien vaikutukset ikääntyneiden toimintakykyyn* ovat merkittäviä ja ne ovatkin suurin ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalveluiden tarvetta aiheuttava ja toimintakykyä heikentävä tekijä. (Pitkälä, Savikko, Pöysti, Laakkonen, Kautiainen, Strandberg & Tilvis 2013, 12–13.) Noin 250 000 suomalaista kärsii jonkin asteisesta muistioireesta ja heistä noin

85 000 sairastaa vähintään keskivaikeaa muistisairautta (Löppönen 2014, 2463.) On tutkittu, että joka kolmas 65 vuotta täyttäneistä kärsii muistioireista (Koivisto 2004, 44–45). Ennusteiden mukaan vuoteen 2060 muistisairaiden määrä kasvaa 239 000:een (Viramo & Sulkava 2010, 28–36).

Muistisairauksista puhuttaessa käytetään myös usein termiä dementia. Dementia on oireyhtymä, eikä siten erillinen sairaus. Dementiaan liittyy muistihäiriöiden lisäksi kokonaisvaltaisen toimintakyvyn heikentymistä henkilön aiempaan tasoon verrattuna. Dementian syynä voivat olla monet tilat, jotka aiheuttavat laajoja toimintahäiriöitä tai vaurioita aivojen tärkeissä rakenteissa. Dementia voi olla ohimenevää, etenevää tai jäädä pysyväksi jälkitilaksi. (Erkinjuntti, Alhainen & Rinne 2004, 44–46.)

Muistisairauksista yleisin on Alzheimerin tauti, joka aiheuttaa noin 70 prosenttia kaikista muistisairauksista. Vaskulaariset eli verisuoniperäiset muistisairaudet ovat toinen merkittävä muistisairauksien ryhmä ja ne aiheuttavat puolestaan 10–15 prosenttia kaikista muistisairauksista. Myös Lewyn kappale -sairaudet ovat luultua yleisempiä ja niiden osuus on noin 15 prosenttia kaikista muistisairauksista. Muita harvinaisempia muistisairauksia ovat esimerkiksi Parkinsonin taudin aiheuttama muistisairaus, aivovaurion tai pitkäaikaisen alkoholin käytön aiheuttama muistisairaus sekä erilaiset perinnölliset sairaudet, kuten Huntingtonin tauti. (Erkinjuntti, Rinne, Alhainen & Soininen 2010, 28–36; Koivisto 2004, 46; Erkinjuntti ym. 2004, 49.)

Kaikkiin muistisairauksiin liittyy toimintakyvyn heikkenemisen riski. Muistisairauden tyyppi vaikuttaa siihen, missä sairauden vaiheessa ja kuinka nopeasti toimintakyky alkaa heiketä. Alzheimerin taudissa toimintakyvyn heikkeneminen tapahtuu hitaasti ja tasaisesti. (Stewart, Masaki, Xue, Peila, Petrovitch, White & Launer 2005, 55–60; Koivisto 2004, 47.) Ensimmäisiä oireita voivat olla esimerkiksi selviytymättömyys vaativista työtehtävistä, joista henkilö aikaisemmin on suoriutunut tai vaikeudet päättelykyvyssä, kävelyn hidastuminen sekä ongelmat suorittaa kahta asiaa kerrallaan. Taudin edetessä ilmaantuvat vaikeudet selvitä päivittäisistä toimista, kuten peseytymisestä, pukeutumisesta ja syömisestä. Myös inkontinenssivaivat ovat yleisiä. Ilman päivittäistä liikkeellistä viriketoimintaa kävelykyky unohtuu yleensä 5-8 vuoden kuluessa taudin diagnosoinnista. Alzheimer näkyy kognitiivisten toimintojen heikkenemisessä muun muassa tapahtumamuistin, oppimisen ja mieleen palauttamisen vaikeutena. Muutokset tarkkavaisuudessa ja vireystilassa ovat yleisiä, henkilö ei esimerkiksi kykene seuraamaan keskustelua ja saattaa kysellä jatkuvasti samoja asioita. Sairaudentunne heikkenee ja lopulta häviää sairauden edetessä. (Pitkälä ym. 2013, 14.)

Myös Lewyn kappale -tauti etenee hitaasti, mutta sen eteneminen on aaltoilevaa. Ensimmäisiä oireita voivat olla keskittymiskyvyn ja vireystilan vaihtelut sekä älyllisen toimintakyvyn heikkeneminen. Muita oireita ovat kävelyn ja ylipäätään liikkumisen hidastuminen sekä spastisuus eli jäykkyys. Muistioireet ilmaantuvat yleensä vasta taudin edetessä. Tauti voi aiheuttaa myös hetkellisiä tajuttomuuskohtauksia sekä vahvoja näköharhoja. (Erkinjuntti ym. 2004, 118–120).

Verisuoniperäiset eli vaskulaariset dementiaat etenevät asteittain. Kävelyn luontevuus alkaa heiketä, koska käskyt lihasten ja aivojen välillä eivät kulje normaalisti, johtuen aivojen rakenteissa tapahtuvista muutoksista. Vaskulaarinen dementia näkyy liikkumisen hankaloitumisena sekä ympäristön hahmottamisen vaikeuksina. Muita oireita ovat spastisuus, lievät halvausoireet, toispuolinen kömpelyys ja eriaisteiset muistiongelmät. Älylliset toiminnot saattavat säilyä osittain pitkään tai olla erittäin heikentyneitä jo sairauden alkuvaiheessa. (Erkinjuntti ym. 2004, 107–112; Suominen, Kannus, Käyhty, Ahvo, Rahikainen, Kaikkonen, Timonen, Koivula, Berg, Salmelin & Jalkanen-Mayer 2001, 78–80).

*”On kuitenkin tärkeä muistaa, että vaikka ovi muistiin alkaa sulkeutua, portti järkeen ei mene samanaikaisesti kiinni”* (Erkinjuntti ym. 2004, 82).

#### 4.2 Viriketoiminta ja viherympäristö ikääntyneen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukijana

Viriketoiminta voidaan määritellä usealla eri tavalla, kuten esimerkiksi erilaisiksi toimintojen ja vaikuttamisen keinoiksi, joilla voidaan tukea henkilön kokonaisvaltaista toimintakykyä ja jonka henkilö tuntee mielekkääksi. Viriketoiminta voi koostua muun muassa kädentaidoista, hengellisestä toiminnasta, kotitöistä tai liikunnallisesta virkistystoiminnasta. (Airila 2000, 7.) Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme viriketoiminnalla erilaisia ulkona tapahtuvia toimintoja, joiden tavoitteena on parantaa ja ylläpitää hoivakodin ikääntyneiden asukkaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä hyvinvointia.

Viriketoiminnalla on todettu olevan paljon myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden toimintakykyyn. Viriketoiminta vaikuttaa muun muassa ihmisen kykyyn hahmottaa ympäristössä tapahtuvia asioita ja se antaa myös sisältöä arkipäiviin. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 27.) Säännöllisen viriketoiminnan on myös tutkittu ylläpitävän ihmisen fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä ja ehkäisevän myös erilaisia psyykkisiä ongelmia, kuten masennusta (Airila 2000, 9-10). Muistisairaille henkilöille on todettu olevan hyötyä esimerkiksi ohjatusta liikunnasta, yhteisistä laulutuokioista sekä muusta heille järjestetystä toiminnasta, olipa heidän muistisairaautensa aste mikä tahansa (Topo ym. 2007, 88; Airila 2000, 8). Ikääntyneiden liikunnallisen kuntoutuksen vaikuttavuudesta on tehty useita tutkimuksia, jotka ovat osoittaneet sen olevan muistisairaiden liikunta- ja toimintakykyä parantavaa sekä kaatumistapaturmia ehkäisevää toimintaa. (Pitkälä ym. 2013, 18–54). Muistisairaiden liikkuesssa myös heidän itseluottamuksensa on tutkittu vahvistuvan ja elämänhallinnan paranevan (Suominen ym. 2001, 80–82). Fyysisen toimintakyvyn tukemisen on myös todettu alentavan ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalv palveluista aiheutuvia kustannuksia (von Bonsdorff 2009, 31).

Viriketoiminnan järjestäminen muistisairalle henkilölle edellyttää luovuuden käyttöä ja taitoa löytää uusia ratkaisuja toimintakyvyn tukemiseksi. Muistisairaana nykyisten voimavarojen tunnistaminen ja yksilöllisten mielenkiinnon kohteiden selvittäminen on myös tärkeää. Nämä seikat ohjaavat hoitotyön ohessa myös yksilöllistä viriketoiminnan suunnittelua. (Tinell 2001, 96–97.) Merkittävänä tekijänä on minäkuva tukeva viriketoiminta, joka mahdollistaa muistisairaana onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa siten ihmisen itsetuntoa (Winblad & Heimonen 2004, 81).

Viherympäristön on todettu vaikuttavan positiivisesti ihmisten hyvinvointiin ja etenkin ikääntyneiden henkilöiden hyvinvoinnissa korostuu viherympäristön kokemuksellisuus (Rappe,

Lindén & Koivunen 2003, 119–127). Ulkoilulla on vaikutusta ihmisen käytökseen ja se voi edistää ikääntyneiden hahmottamaa terveyttä heidän sairauksistaan huolimatta (Rappe 2005, 50–51).

Ulkona olevien kasvien näkeminen ja luonnon tarkkailu jo sinällään voidaan mieltää tärkeäksi ja sen on myös todettu kohentavan mielialaa muun muassa pitkäaikaishoidossa olevilla ikääntyneillä (Rappe ym. 2003, 119–127). Myös vaihteleva maasto tuottaa myönteisiä vaikutuksia mahdollistamalla muistisairaana kokemuksia oman kehon hallinnasta (Suominen ym. 2001, 80–83).

Erilaisia kasveja, tuoksuja ja kiinnostuksen kohteita sisältävät ympäristöt ennaltaehkäisevät ikääntyneen aistien rappeutumista ja tukevat toimintakykyä sekä aikaansaavat myös miellyttäviä tuntemuksia. (Rappe ym. 2003, 124–125; Tapaninen ym. 2002, 46–49). Rappen ja Kivelän (2005, 300–302) tutkimuksen mukaan viherympäristöissä ulkoilun katsottiin liittyvän läheisesti tunneperäiseen hyvinvointiin, johon sen vaikutukset olivat pääsääntöisesti myönteisiä.

Pelkkä ulospääsyn mahdollisuuskin on mielletty tärkeäksi osaksi hyvää elämänlaatua (Malin 2010, 65 & Rappe 2005, 50–51). Viherympäristössä ulkoilun on todettu myös auttavan parantamaan ikääntyneiden unen laatua, ruokahalua ja heidän keskittymiskykyään (Malin 2010, 62; Rappe & Kivelä 2005).

## 5 HAASTATTELU ASIAKASYMMÄRRYKSEN SYVENTÄMISEN KEINONA

Tässä luvussa kuvaamiemme haastatteluiden ja analyysien avulla syvennämme asiakasymmärrystä. Käytämme opinnäytetyössämme haastatteluista ja niiden analysoinnista nimitystä selvitys. Tässä luvussa kerromme tarkemmin haastattelutyypin valinnasta, haastattelujen toteutuksesta ja arvioinnista sekä saadun aineiston analyysistä.

### 5.1 Haastattelu aineistonkeruun menetelmänä

Haastattelu on tiedonkeruumenetelmä, jossa haastateltava on suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa haastateltavan henkilön kanssa. Haastattelu on siten eräänlainen vuorovaikutus- ja keskustelutilanne. Haastattelun etuna on muun muassa haastateltavien henkilöiden joustava huomiointi ja haastateltavan henkilön tarpeellisuuden korostaminen tiedonkeruuseen liittyen. Haastattelun aikana on myös mahdollista täsmentää ja syventää saatuja vastauksia esimerkiksi mielipiteiden perustelujen tarkentamisessa. (Tuomi & Sarajarvi 2013, 73; Mäkinen 2006, 96; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204-206.)

Vertailimme eri haastattelutyyppisiä ennen sen valintaa Hirsjärven ja Hurmeen (1995, 38) teoksessa olleen selkeän taulukon perusteella, jossa oli vertailtu haastattelutyyppisiä joidenkin keskeisten piirteiden suhteen. Taulukon mukaan teemahaastattelumuodossa oli eniten tarpeisimmia vastaavia ominaisuuksia, jotka olivat kysymysten muotoilu suosituskysymyksinä, kysymysalue pääpiirteittäin määriteltynä, melko pieni osallistujamäärä sekä saadun tiedon syvyys. Valitsimme edellä mainittujen seikkojen perusteella tiedonkeruumenetelmäksi puolistrukturoidun teemahaastattelun. Teimme mukaelman Hirsjärven ja Hurmeen (1995, 38) teoksessa olleesta taulukosta, jonne merkitsimme roosalla taustavärillä tarpeitamme vastaavat ominaisuudet, jotka näkyvät Taulukossa 1.

Taulukko 1. Haastattelutyyppien vertailua Hirsjärveä ja Hurmetta (1995, 38) mukaillen.

	Lomakehaastattelu	Teemahaastattelu	Avoin haastattelu
Kysymysten muotoilu	Kiinteä	Suosituskysymyksiä	Vapaa
Kysymysalue	Tiukasti määritelty	Pääpiirteittäin määritelty	Vapaa
Osallistujamäärä	Suuri	Melko pieni	Pieni
Kustannus yksikköä kohden	Pienehkö	Suurehko	Suurehko
Työmäärä analyysivaiheessa	Melko pieni	Suuri	Suuri
Tutkijan paneutuminen	Voi olla pieni	Välttämättä suuri	Välttämättä suuri
Saatu tieto	Pintapuolinen	Syvä	Syvä

## 5.2 Kuvaukset haastatteluihin osallistuneista henkilöistä

Haastatteluihin osallistui viisi hoivakodissa vakituisesti asuvaa asukasta sekä kuusi vakituista työntekijää. Asukkaiden toimintakyky ja terveydentila vaihtelivat yksilöittäin. Haastateltavat asukkaat valittiin hoitajien näkemysten perusteella ja rajauksella, jossa haastateltavan asukkaan mahdollinen muistisairaus oli vielä varhaisessa vaiheessa. Teimme rajauksen haastatteluaineiston luotettavuuden lisäämiseksi. Pitkälle edenneen muistisairaahan haastattelulla emme olisi välttämättä saaneet luotettavaa aineistoa ja haastattelu olisi voinut muodostua osittain melko haasteelliseksi. Pyrimme kuitenkin saamaan mahdollisimman monipuolisen otoksen, joten haastatelimme toimintakyvyiltään hyvin eritasoisia asukkaita. Haastateltavista asukkaista osa pystyi esimerkiksi liikkumaan itsenäisesti, joko ilman apuvälineitä tai rollaattoria apunaan käyttäen. Kaikki haastateltavat olivat kuitenkin pääasiassa psyykkiseltä ja sosiaaliselta toimintakyvyiltään hyvässä kunnossa. Haastateltavista asukkaista suurin osa oli naisia. Iältään asukkaat olivat yli 75-vuotiaita.

Haastatteluun osallistui myös hoivakodin henkilökuntaa, joista kaikki olivat naisia. He olivat työskennelleet Marian Kartanossa kolmesta kahdeksaan vuotta. Työntekijöiden haastattelun lähtökohtana oli, että haastatteleminen niin montaa työntekijää, kunnes saadut vastaukset ovat



tarpeeksi kattavia ja niissä alkaa toistua samat asiat. Tämä seikka eli aineiston kyllästeisyys voi olla yhtenä seikkana tutkimuksiin osallistuvien henkilöiden valinnassa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 83–84; Tuomi & Sarajärvi 2013, 89).

### 5.3 Haastattelujen toteutus ja arviointi

Ennen haastattelujen toteutusta olimme perehtyneet siihen liittyvään teoretietoon etenkin haastatteluvuorovaikutuksesta ikääntyneiden henkilöiden haastattelussa. Ikääntyneen henkilön kohtaamiseen ja siten myös haastattelutilanteeseen voi liittyä monenlaisia ennakkoluuloja. Ikääntynyt henkilö kohdataan usein puhumalla hänelle mahdollisimman kovalla ja selkeällä äänellä, joskus jopa mahdollisimman yksinkertaisin lausein. Tämä lähtökohta ei ole hyvä esimerkiksi haastatteluissa, sillä haastateltavaa loukataan tällöin jo heti alussa puhumalla hänelle tavalla, joka kertoo haastattelijan pitävän häntä jollain tavalla vajavaisena. Myös ennako-oletus ikääntyneiden ihmisten nopeasta väsymisestä ja sitä kautta haastattelun keston lyhyenä pitämisestä ei pidä läheskään aina paikkaansa. (Lumme-Sandt 2005, 133–134). Pohdimme omia oletuksiamme ikääntyneistä ja yritimme tehdä haastattelut mahdollisimman avoimin mielin ja kohtaamalla haastateltavat tasavertaisina ihmisinä, joille on kertynyt paljon elämäkokemusta.

Asukkaita ja henkilökuntaa haastateltiin kerran ja haastattelut toteutettiin saman päivän aikana, jolloin ne eivät jääneet toisistaan irrallisiksi, vaan muodostivat yhtenäisen kokonaisuuden. Annoimme niin haastateltaville asukkaille kuin työntekijöillekin pienimuotoisen tiedotteen haastattelusta (LIITE 2) ja sen tarkoituksesta ennen haastattelua. Kerroimme lisäksi haastateltaville mihin tarkoitukseen heidän vastauksiaan käytetään ja mikä merkitys niillä on, sekä varmistimme, että haastateltava oli ymmärtänyt asian. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja korostimme heidän vaikutusmahdollisuuksiaan senioripuiston sisällön suunnitteluun.

Haastattelussa tulisi olla jonkinlainen rakenne aineiston litteroinnin ja analyysin vuoksi (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73). Teimme sekä hoivakodin asukkaiden (LIITE 3) että työntekijöiden (LIITE 4) haastatteluita varten rungon, johon olimme luokitelleet kysymyksiä eri teemoihin liittyen, mutta haastattelut tehtiin yksilöllisesti ja niissä edettiin teemoittain haastateltavan ehdoilla. Haastattelurungon teemoina olivat niin asukkailla kuin työntekijöilläkin *taustatiedot, ulkona tapahtuva viriketoiminta* ja *ulkona tapahtuvan viriketoiminnan kehittäminen*. Haastatteluiden teemat pohjautuvat opinnäytetyömme kehittämistehtäviin. Aineiston laajuutta ei haastattelutilanteissa rajattu, vaan tarkoituksena oli saada mahdollisimman paljon tietoa määrittelemistämme

teemoista. Haastatteluissa käytettiin apuna haastattelunauhuria ja kirjoitimme lisäksi muistiinpanoja haastattelujen aikana. Haastattelut kestivät 10–30 minuuttia.

Pyrimme luomaan haastattelutilanteisiin mahdollisimman vapautuneen ilmapiirin. Haastatelimme työntekijöitä ja asukkaita hoivakodin tutuissa tiloissa, jolloin haastattelutilanne ei ollut liian virallinen ja tunnelma oli mahdollisimman vapautunut ja leppoisa molemmille osapuolille. Myös haastateltavat henkilöt olivat entuudestaan tuttuja toiselle opinnäytetyön tekijöistä, joten haastattelu kokonaisuudessaan oli siten mielestämme luontevaa niin meille kuin haastateltavillemkin. Haastateltavat kertoivat vapautuneesti omia näkemyksiään, jolloin saimme kenties enemmän tietoa, verrattuna tilanteeseen, jossa olisimme olleet haastateltaville tuntemattomia. Kaksi työntekijöiden haastattelutilannetta keskeytyi hetkellisesti muutaman asukkaan kurkistellessa haastattelutilaan. Haastattelu jatkui kuitenkin keskeytyksestä huolimatta sujuvasti työntekijöiden ollessa tottuneita asukkaiden käytökseen, emme myöskään itse mieltäneet keskeytyksiä merkityksellisiksi haastatteluiden kannalta.

Vaikka haastattelu ei keskittynytkään arkaluontoisiin asioihin, toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina, koska halusimme saada selville haastateltavien subjektiivisia näkemyksiä, joita emme olisi ryhmähaastattelutilanteessa välttämättä saaneet niin hyvin selville (vrt. Pietilä 2010, 215–219). Teimme haastattelut yhdessä, jolloin toinen pystyi keskittymään paremmin kysymysten esittämiseen ja toinen vastausten kirjaamiseen. Tarkensimme tarvittaessa haastateltavien puheissa esiintyneitä tulkintoja, jotta saimme varmasti oikean käsityksen siitä, mitä haastateltava tarkoitti.

Haastattelut suoritettiin nimettöminä ja identiteetin suojaamiseksi kaikki haastattelua varten kerätty materiaali oli vain opinnäytetyön tekijöiden nähtävissä ja käytettävissä. Kirjallisessa osuudessa esiin tuotu aineisto muokattiin siten, että materiaalia ei voi tunnistaa kenenkään tietyn henkilön kertomaksi. Kaikki haastatteluun pyydettyt henkilöt osallistuivat haastatteluun mielellään ja kertoivat kattavasti omat näkemyksensä tarvittavista asioista. Myös haastatteluaineiston kyllästeisyys saavutettiin onnistuneesti.

## 5.4 Laadullinen sisällönanalyysi

Asukkaiden ja työntekijöiden haastattelut analysoitiin aineistolähtöisesti laadullista sisällönanalyysia apuna käyttäen. Laadullinen sisällönanalyysi on prosessi, joka voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäisenä vaiheessa aineistoa pelkistetään, seuraavaksi aineisto ryhmitellään ja lopuksi luodaan teoreettisia käsitteitä. Ensimmäisessä, pelkistämisvaiheessa aineistosta poistetaan tutkimusongelmien kannalta tarpeeton tieto ja jäljelle jääneestä aineistosta kootaan käsitteitä. Näiden käsitteiden pohjalta analyysin seuraavassa vaiheessa puolestaan etsitään yhteneväisyyksiä tai eroavuuksia ja luodaan uusia, yleisempiä käsiteryhmiä. Viimeisessä vaiheessa luotujen teoreettisten käsitteiden kautta edetään lopulta johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108–112).

Laadullinen sisällönanalyysi perustuu useimmiten haastattelurunkoon, mutta se on ennen kaikkea tutkijan omaa ajattelua ja pohdintaa. Analyysi alkaa jo selvityksen aikana, ja selvityksen analyttistä otetta vahvistaa tutkija jatkuva perehtyminen omaan aineistoonsa sekä aiheeseen liittyvään teoriapohjaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 223).

Ennen analyysin aloittamista sisällönanalyysissa täytyy määrittää analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana, lause tai sen osa tai ajatuskokonaisuus, joka sisältää useita lauseita (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110). Tässä opinnäytetyössä analyysiyksikkönä oli lause tai sen osa.

Pelkistämisvaiheessa litteroimme nauhoitetun haastatteluaineiston eli muunsimme puheen sana sanalta tekstimuotoon. Litteroinnilla on suuri merkitys aineistoon tutustumisessa ja sen tarkkuus tulee määrittää tutkimustehtäviin ja analysoinnin tarkkuustasoon liittyen (Ruusuvoori 2010, 424). Teimme litteroinnin valikoiden, teema-alueiden mukaisesti, jolloin jätimme osan haastatteluaineistosta litteroimatta. Tällöin rajasimme selvityksen kannalta merkityksettömät tuotokset pois, jolloin litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 28 sivua. Litteroinnin voi suorittaa edellä mainitun tavan lisäksi myös litteroimalla koko kerätty aineisto (Hirsjärvi ym. 2009, 222).

Laadullisen analyysin tyypillinen piirre on aineiston ja tutkimusongelmien välinen tiivis vuoropuhelu (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 13). Luimme haastatteluaineiston useaan kertaan läpi ja peilasimme niitä samanaikaisesti opinnäytetyömme kehittämistehtäviin. Pelkistimme aineistoa karsimalla siitä pois sellaiset ilmaisut, jotka eivät vastanneet kehittämistehtävienne kysymyksiin. Selvityksen kannalta merkitykselliset asiat puolestaan eriteltiin tekstistä

alleiviivauksella. Näistä ilmauksista etsimme yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia analyysin ryhmittelyvaiheessa. Yhdistelimme samaa tarkoittavat ilmaukset alaluokiksi ja nimesimme ne mahdollisimman hyvin sisältöään kuvaaviksi. (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2013, 110.) Analyysin käsitteellistämisvaiheessa eli abstrahoinnissa alaluokista muodostettiin yleiskäsitteitä, joita analyysin lopputuloksessamme oli yhteensä kolme. Laadimme lisäksi edellä mainittuja kolmea pääluokkaa yhdistävän luokan.

Virikkeellisen senioripuiston suunnitelman ensimmäisessä arvioinnissa, josta käytämme opin- näytetyössämme nimitystä väliarviointi, saatu materiaali litteroitiin suoraan arvioinnissa mukana olleiden puheesta. Sovelsimme litterointimenetelmää arviointitilanteen suunnitellun lyhyen keston sekä vapaamuotoisuuden ja aineiston helpon rajaamisen vuoksi. Laadimme osan tekemästämme sisällönanalyysistä myös taulukkomuotoon, jolloin kokonaisuuden hahmottaminen oli meille helpompaa.

## 6 ASIAKASYMMÄRRYKSEN SYVENTÄMINEN

Selvityksestä saadut tulokset on esitelty tässä opinnäytetyössä asukkaiden ja työntekijöiden tämänhetkisinä näkemyksinä sekä kehittämisehdotuksina. Saadusta aineistosta rakentui sisälönanalyysin avulla kolme pääluokkaa liittyen ulkona tapahtuvan viriketoiminnan kehittämisehdotuksiin. Pääluokiksi muodostuivat fyysinen toimintakyky, psyykkinen toimintakyky sekä sosiaalinen toimintakyky. Tässä luvussa kuvaamme myös erittelemämme alaluokat, jotka sisältyvät edellä mainittuihin pääluokkiin (ks. Taulukko 2 ja Taulukko 3).

### 6.1 Asukkaiden näkemys tämänhetkisestä viriketoiminnasta

Kaikki asukkaat pitivät oman toimintakykynsä säilymistä tärkeänä asiana ja toivoivat pystyvänsä toimimaan mahdollisimman pitkään itsenäisesti. Huolimatta mahdollisesta toimintakyvyn heikkenemisestä asukkaat halusivat osallistua päivittäisten toimintojen tekemiseen tavalla, johon olisivat itse tyytyväisiä.

*”Se on minusta hirveen tärkeä että minä pystyn vielä liikkumaan ja oon tämmönen, pystyn olemaan elämässä kiinni...Minulla todettiin alshaimerin tauti täällä ollessa.....että elän päivän kerrallaan.”*

*”...että pystyisi pesemään ja pukemaan...ettei tarttis niin huonoon kuntoon mennä ettei pysty mitään tekemään...”*

Asukkaat olivat sitä mieltä, että ulkona tapahtuva viriketoiminta painottuu kesäaikaan. Heidän mukaansa ulkona ei tehdä talvisin lähinnä muuta kuin kävellä. Asukkaat kertoivat paistaneensa myös makkaraa muutamina talvipäivinä. Yhden asukkaan mielestä viriketoiminta on talvisin riittävää, mutta muut olivat sitä mieltä, että toimintaa pitäisi olla enemmän. Kaikki haastatellut olivat sitä mieltä, että kesäisin tapahtuvan viriketoiminnan tulisi olla monipuolisempaa ja sitä pitäisi olla useammin tarjolla nykyiseen verrattuna. Asukkaat kertoivat tämän hetkisen ulkoilun olevan pitkälti istuskelua etupihan keinuissa tai puutarhatuoleissa. Kävelyllä he kertoivat käyvänsä joko yksin, toisen asukkaan kanssa, omaisen tai hoitajan saattamana tai isommalla porukalla.

*”Joku joka pystyy niin käypi tuolla kiertämässä...siellä ne käypi vähä aikaa. Ei sitä oikein talavella, kesällä paremmin..”*

*”Kesällä kyllä päivittäin käyn ulkona...talvella ei tule käytyä...”*

*”No se on sitä lenkkeilyä...ja paljon istutaan tuossa ulkona porukalla ja jutellaan...”*

*”Eihän siellä meillä oikeen talvella oo...kun lenkkeillä. Että se on melekeen sisällä olloo...”*

Asukkaat kertoivat viriketyöntekijän käyvän pitämässä viriketuokiota eli ”Paulanpiiriä” hoivakodilla muutaman kerran viikossa. Sään salliessa viriketuokiot on voitu pitää myös ulkona. Haastateltujen mielestä ulkona pidetty viriketuokio on mukavaa vaihtelua arkeen. Viriketuokiot virkistävät ja lisäävät motivaatiota muuhunkin toimintaan. He kertoivat, että ulos tulisi mahdollisesti lähdettyä useammin, jos joku houkuttelisi sinne ja keksisi mielekästä tekemistä.

*”Paulanpiirissä ne aina meitä ulos vie...”*

Asukkaat kertoivat ulkoilevansa niin pitkään, kuin syksyllä tarkenee. Asukkaiden mukaan sadepäivinä ulos ei kuitenkaan tee mieli lähteä sateensuojan puutteen vuoksi. Muutama asukas kertoi poimineensa joskus marjoja hoivakodin pihalla, mutta osa kertoi sen olevan hankalaa heikentyneen fyysisen toimintakyvyn ja marjapensaiden luokse vievän reitin vaikeakulkuisuuden vuoksi. Asukkaat kertoivat, että kesäisin päiväkahvit juodaan silloin tällöin ulkona ja joskus pidetään kesäjuhliakin. Asukkaat mainitsivat mukavan yhdessäolon, rempseän toiminnan ja tarinoinnin viihdyttäviksi ajanvietteiksi ulkona. Aika kuluu asukkaiden mukaan hyvin myös luontoa ja pihapiirissä liikkuvia eläimiä, kuten oravia ja lintuja, katsellen. Piha-alueet ovat tilavia ja rauhallisia, joten ulkona on mukava istua ja nauttia auringon paisteesta

*”...enhän minä sinne puskaan pääse...minä ku oon tuon rollon vanki...”*

*”Siellä me istutaan ja ollaan vaan, otetaan aurinkoa ja tarinoijaa...”*

*”Minä usein meen tuonne ulos ihan yksinki...saa istua raubassa ja nauttia...”*

Asukkaiden vastauksista myös ilmeni, että uskonnolla oli monelle asukkaalle tärkeä merkitys. Kahden asukkaan mielestä muun muassa oman toimintakyvyn säilyminen oli pitkälti kiinni Jumalan tahdosta.

*”... se on luojankädessä se toimintakyky miten kauan se kestää...”*

*”...minullaba on niitä terveitä päiviä niin kauan ku se Herra suo...”*

## 6.2 Työntekijöiden näkemys tämänhetkisestä viriketoiminnasta

Kaikki työntekijät mielsivät ulkona tapahtuvan viriketoiminnan erittäin tärkeäksi ikääntyneiden toimintakyvyn säilymisen kannalta. Heidän mielestään ulkona tapahtuvalla viriketoiminnalla on positiivisia vaikutuksia asukkaiden mielialaan, vireystilaan ja ylipäättään kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Pelkästään jo ulos pääseminen tuottaa suurta iloa ja tarjolla ei aina tarvitse olla järjestettyä ohjelmaa. Viriketoiminta vaikuttaa työntekijöiden mielestä asukkaiden yhteishengen positiivisesti. Asukkaat ovat myös useimmiten virkeämpiä ja tarkkaavaisempia viriketoiminnan jälkeen, verrattuna päiviin, jolloin toimintaa ei ole järjestetty. Asukkaat odottavat innoissaan viriketoimintaa jo etukäteen ja työntekijöiden mukaan osallistuisivat ulkona tapahtuvaan viriketoimintaan aktiivisemmin, jos sitä olisi enemmän tarjolla.

*”On vaikutuksia yhteishengen kyllä... tulevat paremmin toimeenki keskennään...”*

*”Oottavat jo että millon alotellaan...”*

*”Eihän aina oo pakko tehdä jotain, että välillä voi vaan mennä ulos pyörätuolilla ja olla siellä...seki on varmasti mukavaa...”*

*”...ja miten paljon voisi tehdä kun keksisi.. että eihän sitä mittään rapetsitemppuja tarvii olla mutta semmosta näille sopivaa...”*

Työntekijät kertoivat, että ulkona tapahtuva viriketoiminta painottuu selkeästi kesäaikaan. Talvisin viriketoiminta koostuu pääosin lenkkeilystä ja suurimmaksi haasteeksi talvisin tapahtuvalle ulkoilulle nimettiin asukkaiden haluttomuus lähteä kylmään ulkoilmaan. Työntekijöiden mukaan makkaraa paistetaan nuotiolla muutaman kerran talven aikana, kesäisin puolestaan herkutellaan ulkona paistetuilla letuilla. Kesäisin asukkaat ulkoilevat paljon ja viriketoimintaa on enemmän kuin talvella. Kesäisin viriketoiminta koostuu pääosin ulkona istuskelusta ja yhdessäolosta, myös lenkillä käydään jonkin verran. Muutama omatoimisempi asukas käy pienillä

kävelylenkeillä myös itsenäisesti. Työntekijöiden mielestä ulkoilu ympäri vuoden voisi olla nykyistä monipuolisempaa.

*”Talvella suurin ongelma on se, ettei moni lähe...”*

*”Kyllähän sitä tietysti enempi saisi olla...tietennii on sitä kesällä enempi mutta saisi olla kyllä...”*

*”Enimmäkseen semmosta oleskelua...lenkillä käyntiä...”*

Työntekijät mainitsivat viriketyöntekijän pitämät virikepiirit mukavaksi ajanvietteeksi asukkaille. Viriketyöntekijä käy muutaman kerran viikossa, ja sään salliessa vie usein asukkaita ulkoilemaan.

*”Paulanpiirissä ne aina käypi ulkona...”*

*”Virikepiiri on kyllä hyvä...ovat paremmalla tuulella ja ehkä rauhallisempia...”*

Työntekijöiden mukaan asukkaiden kanssa poimitaan syksyisin marjoja ja omenia. Ulkona juodaan toisinaan päiväkahvit ja yleensä muutaman kerran kesässä vietetään kesäjuhlia. Työntekijöiden mukaan monelle asukkaalle ulos pääseminen on päivän tai viikon kohokohta ja osa asukkaista haluaakin ulkoilla mahdollisimman usein. Työntekijöiden mukaan asukkaat voisivat ulkoilla omaistensa kanssa nykyistä enemmän. Tämä voi johtua osittain siitä, että ulkona on liian vähän viihtyisiä paikkoja, jossa asukas saisi vaihtaa kuulumisia rauhassa omaistensa kanssa. Työntekijöiden mukaan asukkaat nauttivat ulkona ollessaan yhdessäolosta, luonnon tarkkailusta sekä virikkeellisistä tuokioista.



### 6.3 Asukkaiden kehittämisehdotukset viriketoiminnasta

#### 6.3.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky muodostui alaluokista liikunnallinen aktiivisuus ja ulkotöihin osallistuminen. Kaikki haastateltavat asukkaat toivoivat lisää liikunnallista tekemistä. Asukkaat tiedostivat liikunnan myönteiset vaikutukset omaan toimintakykyynsä ja toivoivat mahdollisuutta harrastaa monipuolista, fyysistä kuntoa ylläpitävää toimintaa. Haastateltavat kertoivat pitävänsä erityisesti erilaisista pallopeleistä, joita voisi pelata myös istualtaan. Myös tuolijumppa olisi mukavaa, jos siihen tarkoitukseen olisi olemassa sopiva paikka ja tuolit, joilla jumppaaminen olisi turvallista ilman kaatumisen pelkoa. Eräs haastateltava toivoi myös mahdollisuutta pelata lentopalloa, koska oli ollut nuorena innokas pelaamaan sitä.

*”...jotakin semmosta mihin vanhukset pystyy osallistumaan. Jos siinä tuolit oisi niin sitä voisi jo rueta tuolijumppaa pitämään...”*

*”Sinnehän mahtus vaikka mitä toimintaa...minä en oikeen äkkiä osaa sanoa että mitä se oisi...mutta kiva oisi...”*

*”Liikunta on aina ollu minun harrastus...siitä minä oon saanu niiku nytkei oon, niin semmosta elinvoimaa...”*

Muutama haastateltava ilmaisi halunsa tehdä erilaisia ulkotöitä, kuten esimerkiksi lumenluontia talvisin tai haravointia syksyisin. Asukkaat kertoivat haluavansa olla mukana ulkotöissä silloin, kun itse jaksavat. Suurin osa haastateltavista toivoi, että asukkaita pyydetäisiin enemmän mukaan osallistumaan erilaisten kotiaskareiden tekoon. He saisivat omien sanojensa mukaan hyötyliikuntaa ja hyvän mielen tekemästään työstä.

*”Jos porukalla haravoitas ja sitten juotais vaikka kahvit päälle...”*

*”Voisi olla kaverina lumitöissä, saisi vähän liikettä...”*

*”Sehän se on just sitä elämää.”*

### 6.3.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkisen toimintakyvyn alaluokat olivat erä- ja luontohenkinen toiminta, piha- ja puutarhan hoitoon osallistuminen, mielen hyvinvointi ja rentoutuminen, kädentaitojen harjoittaminen sekä henkinen toiminta.

Asukkaat kaipasivat mahdollisuutta nauttia elävän tulen luomasta tunnelmasta ja sen herättämisestä muistoista. Asukkaat ehdottivat nuotiopaikaksi jonkinlaista kotaa, laavua tai katosta. He toivoivat, että nuotiopaikkaa voisi käyttää ympäri vuoden säästä huolimatta. Asukkaiden mukaan nuotiopaikalla olisi esimerkiksi mukavaa paistaa makkaraa leutona talvipäivänä, savustaa muikkuja syysiltaisin, istua ja jutella sateelta suojassa päiväkahvien aikaan tai nauttia nuotiopaikan varjosta kuumana kesäpäivänä.

*”...se oikee tuli olisi meille kaikille varmasti...voisi katella sitä ja muistella...”*

Asukkaat kertoivat kaipaavansa luonnossa tapahtuvaa toimintaa. Luonnonläheisyydestä nauttiminen voisi antaa heille paljon iloa ja auttaisi jaksamaan arjessa. Muutama haastatelluista oli ollut ahkera luonnossa ja metsässä kulkija, ja muisteli haastatteluiden aikana kaiholla näitä luonto- ja metsäretkiä.

*”...se on minusta henkisesti...siinä jotenki avartuu ja se on eteenpäin menoa vanhuksellekin. Mieli aukiaa siellä (luonnossa)...”*

*”Kesällä yks hoitajatyttö tuli ja otti minua käestä ja sano että nyt mennään...ja voi kun me tehtiin voikukista seppel! Voi että...lapsena niitä tehtiin usein...”*

Asukkaat kertoivat puutarhan olevan heille tärkeä, positiivisia tunteita herättävä ja miellyttäviä kokemuksia antava paikka. Puutarhatyöt olisivat joidenkin asukkaiden mielestä mukavaa puuhaa ja aika kuluisi paremmin, jos olisi jotakin tekemistä. Muutamat asukkaat kertoivat kasvihoitoon olleen aikoinaan mukavaa puuhaa ja toivoivat, että siihen olisi vieläkin mahdollisuus. Alkusyksystä olisi esimerkiksi mukava korjata satoa itse istuttamistaan porkkanoista. Asukkaat kuitenkin pohtivat kasvimaan ja kukkapenkin hoidon onnistumista fyysisen toimintakyvyn heikentymisen vuoksi. Yksi asukkaista sanoi, ettei hän itse olisi kiinnostunut tekemään

puutarhatöitä, koska ei tunne hyötyvänsä siitä. Hän kuitenkin oli samaa mieltä muiden asukkaiden kanssa siitä, että olisi mukavaa, jos hoivakodilla olisi viihtyisä piha-alue. Kauniissa ja hyvin hoidetussa puutarhassa olisi mukava oleskella ja nauttia upeista kukista ja istutuksista. Asukkaat mainitsivat myös marjanpoiminnan mukavaksi ajanvietteeksi, mutta toivoivat siihen nykyistä parempia järjestelyitä, varsinkin rollaattoria ja pyörätuolia käyttävien asukkaiden kannalta. Marjapensaiden pitäisi olla muun muassa lähempänä ja helppokulkuisemmalla paikalla, kuin tällä hetkellä.

*”Puutarha antaa hirveästi...näyttää kukkia ja vaikka mitä, mitä voisi katella...”*

*”...ei se varmaan enää onnistuisi...ei polvet kestä. Eikä pääsisi enää ylös...”*

*”Minä oon ikäni ollu noppee marjanpoimija, mulla oli tuolla sankko puolillaan niin tuli hoitaja ja ihmetteli että voi mahoton kun oon joutusa...minähän autoin sitte muita ja jäin vielä sinne puskaan ku muut lähti, ku pitihän ne marjat poimia.”*

Asukkaat toivoivat ulos myös lisää turvallisia pöydällisiä istumapaikkoja, joissa olisi mukava istahtaa ja nauttia olostaan esimerkiksi päiväkahvin aikana. Asukkaat toivoivat myös puutarhakeinua, jossa useampi asukas mahtuisi keinumaan yhtä aikaa.

Asukkaat kertoivat ulkoilun olevan heille erittäin tärkeää ja piristävän mielialaa. Heidän mukaansa myös mielenkiinto muihin asioihin kasvaa ulkoilun myötä. Pitkän talven jälkeen asukkaat kertoivat odottavansa innolla lämpimiä kevätpäiviä, kun voivat taas mennä ulkoilemaan ja nauttimaan raikkaasta ilmasta.

*”Eihän siellä pihallakaan välttämättä muuta kun keinutaan, mutta kun on kaunis ilma ja aurinko paistaa ja lämmin niin siellähän on hirveen mukava olla.”*

*”Sitä virkistyy kaikin puolin ja piristyy, kun jos olisi omassa huoneessa tai istus televisiota katselemissa niin onhan se ihan eri asia.”*

Asukkaat kertoivat pitävänsä myös eläimistä ja niiden seuraamisesta. Vaikka hoivakodissa on kaikkien yhteisenä lemmikkinä kaksi kissaa, asukkaiden mielestä olisi mukavaa, jos ulkona olisi kotieläimiä. Kaikilla haastateltavilla oli ollut kotieläimiä jossain vaiheessa elämäänsä ja eläimistä

luopuminen oli ollut iso menetys. Luonnossa vapaasti elävien eläinten tarkkailu on asukkaiden mielestä mukavaa puuhaa.

*”Yksinäni minä kerran istun, niin no kissa tulloo etteen ja hiiren roikauttaa siihen minun etteen...minä että onhan mulla kaveri...minä silittelin ja kuivittelin kun sen häntä loimusi kun minä silittelin...”*

*”Koirahan se olisi kiva kaveri...”*

Useat haastateltavat mainitsivat haluavansa tehdä jotakin käsillään. He eivät osanneet tarkentaa, mitä käsillä tekeminen olisi, mutta toivoivat monipuolista, kädentaitoja ylläpitävää, toimintaa. Eräs asukas muisteli saunavastojen tekoa rattoisaksi ajanvietteeksi.

*”Jottainhan sitä voisi tehdä..että olisi käsille tekemistä...”*

*”Voisi kokeilla että vieläkö se vastan teko luonnistuu.”*

### 6.3.3 Sosiaalinen toimintakyky

Yhteisöllisyyden vahvistaminen, motivaation lisääminen ja tuen saaminen olivat alaluokkia, jotka muodostivat sosiaalisen toimintakyvyn pääluokan. Asukkaat toivoivat, että ulkona järjestettäisiin enemmän yhteistä tekemistä. Asukkaiden mukaan hoivakodissa voisi olla enemmän toimintaa, jossa asukkaat saisivat muun muassa keskustella keskenään, pelata kognitiivisia toimintoja tulevia pelejä ja kuunnella musiikkia. Asukkaat pitivät tärkeänä sitä, että kaikki voisivat osallistua toimintaan jollakin lailla. Haastatteluista ilmeni, että asukkaat mielsivät tärkeäksi hoivakodin hyvän yhteishengen sekä sen säilyttämisen ja parantamisen.

*”Kaikkihan täällä on siskoja toisilleen...minä aina sanon että tuubhan sisko tänne...”*

*”Piiritoimintaa voisi olla enempi...ihan semmosta jotaki semmosta mihin vanhukset pystyy osallistumaan.”*

*”Minä oon kyllä ollu semmonen yksinnään kulukija mutta nyt porukassa mieluummin...”*

Asukkaat toivoivat, että niin työntekijät kuin omaisetkin osallistuisivat enemmän asukkaiden kanssa ulkoiluun. Motivaatio ulkoiluun voisi kasvaa, jos joku houkuttelisi ja kannustaisi heitä

lähtemään ulos ja opastaisi, mitä ulkona voisi tehdä. He toivoivat, että ympärivuotisesta ulkoilusta tulisi luonteva osa hoivakodin arkea.

*”Pitäisi olla joku henkilö joka tyyräis meitä aina johonki että tehbäänpä sitä ja tehbäänpä tätä, niinkun Paula. Paulanpiiri on mukava...”*

Taulukko 2. Sisällönanalyysi: hoivakodin asukkaiden kehittämisehdotukset ulkona tapahtuvasta viriketoiminnasta.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	PÄÄLUOKKA	YHDISTÄVÄ LUOKKA: Ikäänvienen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn tukeminen
Pallopelien pelaaminen Monipuoliset liikuntalajit Hiihtäminen ja potkukelkka-ajelut Tuolijummat Tukevat keinut	Liikunnallinen aktiivisuus	Fyysinen toimintakyky	
Haravointi Lumitöiden teko	Ulkotöihin osallistuminen		
Muikkujen savustaminen Makkaranpaisto Grillikatoksessa / -kodassa oleilu Luonnosta nauttiminen	Erä- ja luontohenkinen yhteistoiminta		
Marjojen poiminta Kukkien istutus ja hoito	Pihan- ja puutarhan hoitoon osallistuminen	Psyykinen toimintakyky	
Tunne toimintakyvyn säilymisestä Onnistumisen tunteet Mukavat istumapaikat Kotieläinten hoito Rentoutumispaikat	Mielen hyvinvointi ja rentoutuminen		
Saunavastojen tekeminen Käsillä tekeminen	Kädentaitojen harjoittaminen		
Yhteiset kahvihetket Juttelu- ja ohjelmat Yhdessä tekeminen	Yhteisöllisyyden ja itsetunnon vahvistaminen		
Toiminnan järjestäjät Omaisten tai hoitajien kanssa ulkoilu	Läheisten ja henkilökunnan tuki sekä motivaation lisääminen	Sosiaalinen toimintakyky	

## 6.4 Työntekijöiden kehittämisehdotukset viriketoiminnasta

### 6.4.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky muodostui alaluokista liikunnallinen aktiivisuus ja motoristen taitojen vahvistaminen. Työntekijät toivoivat asukkaiden saavan enemmän vaihtoehtoja harrastaa liikunnallista toimintaa. He toivoivat, että suunniteltavassa senioripuistossa otettaisiin huomioon erilaisia apuvälineitä käyttävien asukkaiden esteetön liikkuminen. Erilaiset liikunnalliset aktiviteetit, kuten pallopelit ja jumppaamismahdollisuudet olisivat työntekijöiden mielestä varmasti ikääntyneistä mukavia ja ilahduttavia asioita. Työntekijöiden mukaan myös puiston houkuttelevuus lisäisi asukkaiden kokonaisvaltaista aktiivisuutta siten, että asukkaat olisivat kiinnostuneita lähtemään ulos ja tutustumaan senioripuistoon. Työntekijöiden mielestä nykyisin järjestettävissä virikepiireissä voisi olla enemmän liikuntaa, kuten kävelyä, koska useimmiten tämänhetkinen viriketoiminta tapahtuu istualtaan.

*”Enempi semmosta liikunnallista..että saisivat liikettä käsille ja jaloille...”*

*”Tykkäisivät pelejä pelata jotain...sitä mölkkyyä.. Ja jotain pallopelejä...”*

Työntekijät toivoivat, että suunniteltavassa senioripuistossa voisi tukea kokonaisvaltaista kehon liikkuvuutta. Heidän mukaansa hieno- ja karkeamotoriikkaa harjoittavat virikkeet olisivat varmasti asukkaille mukavaa vaihtelua ja ne tukisivat selviytymistä päivittäisistä toimista mahdollisimman pitkään.

Työntekijät tiesivät kuinka merkittävä vaikutus tasapainon heikkenemisellä on ikääntyneiden toimintakykyyn ja erityisesti kaatumisriskin kasvuun. Heidän mukaansa pihalla epätasaisessa maastossa liikkuminen voisi parantaa asukkaiden tasapainoa. Vaihtelevassa maastossa kävellessä liikkumiseen joutuisi keskittymään enemmän, ja tasapainoaisesti saisi hyvää harjoitusta mukavan toiminnan ja yhdessäolon lomassa.

*”...ja just ehkä semmosta missä vaatis motoriikkaa..että pitäis miettiä ettei oo vaan että kävellään suoraan...sais aivot vähä mietittävää...”*

*”Tasapainoharjoituksia jos olisi, ne olis tosi hyviä...”*

*”Kyllähän se kun on erilaista maastoa alla niin tasapaino kehittyisi...”*

#### 6.4.2 Psyykinen toimintakyky

Psyykkisen toimintakyvyn pääluokka muodostui alaluokista luonnonläheisyyden kokeminen ja luonnossa toimiminen, puutarhan hoitoon osallistuminen, mielen hyvinvointi ja rentoutuminen. Työntekijöiden mukaan asukkaiden tulisi päästä enemmän kosketuksiin luonnon kanssa. Jos resurssit olisivat paremmat, olisi mukava tehdä esimerkiksi metsäretkiä ja tehdä eri asioita ulkona paljon enemmän. Työntekijät tiesivät luonnon olevan erittäin merkityksellinen talon asukkaille, ja uskoivat asukkaiden kaipaavan enemmän luonnonläheistä toimintaa, siellä oleskelua ja luonnon äänistä nauttimista. Työntekijät uskoivat luontoon liittyvän toiminnan ja viihtyisän, monenlaista katseltavaa sisältävän piha-alueen motivoivan asukkaita ulkoiluun. Luonnonläheistä toimintaa voisi järjestää esimerkiksi avokodan tyyppisessä katoksessa, jossa voisi esimerkiksi paistaa makkaraa ja juoda joskus päiväkahvit. Rollaattorilla ja pyörätuolilla liikkuvien asukkaiden tulisi myös päästä esteettömästi katokseen.

*”Oisi varmasti kiiva kun pääsisivät enempi tuonne luontoon nauttimaan...”*

*”Nämä mejän omatoimiset ketkä hyvin liikkuu niin että niitä saisi motivoitua että lähtisivät ulos enempi...”*

*”Jos oisi vähän joku parempi makkaranpaistopaikka, ja jos sataa niin ei kastus sitten...”*

*”...toisille kun se riittää se ulos pääseminen ja linnun laulun kuuleminen...”*

Kaikki työntekijät kaipasivat asukkaille parempia puutarhanhoitomahdollisuuksia. Pääasia olisi että asukkaat saisivat touhuta ulkona, vaikka puutarhanhoidolle ominaista lopputulosta ei aina syntyisikään. Työntekijöiden mukaan asukkaille olisi rentouttavaa päästä läheisempään kosketukseen erilaisten luonnonmateriaalien, kuten esimerkiksi mullan ja käpyjen, kanssa. Marjojen poiminta ja puutarhatyöt voisivat olla monelle asukkaalle virikkeellistä ja mieluista ajanvietettä. Pihan siistiminen, kukkien kastelu ja hoito sekä kaikenlainen puuhastelu olisi työntekijöiden mielestä asukkaille mukavaa ja virkistävää puuhaa. He olivat kuitenkin sitä mieltä, että puutarhatöissä pitäisi aina olla joku ohjaaja tai hoitaja asukkaan tukena.

*”...ja aika moni varmasti tykkäis niitä marjoja poimia...”*

*”Että saisivat hämmentää siellä, vaikka kukkapenkkiä...ei tarvi olla aina tarkotusta. Ja semmosta käsillä tekemistä...jotaki...mä en nyt äkkiä keksi, että mitä se voisi olla...”*

Työntekijät mielsivät ulkona tapahtuvan viriketoiminnan mielen hyvinvoinnin kannalta tärkeämmäksi verrattuna sisällä tapahtuvaan viriketoimintaan. Työntekijät toivoivat pihalle viihtyisää rentoutumispaikkaa, jossa asukkaat voisivat istua mukavilla tuoleilla ja nauttia ulkoilmasta. Kaksi haastateltavaa mainitsi yhdeksi virikemahdollisuudeksi terapia-altaan, jossa veden tuomat terveysvaikutukset voitaisiin hyödyntää. Työntekijöiden mukaan asukkaat ovat kei-  
nuneet paljon etupihalla olevassa kolmen hengen keinussa mutta olisi mukava, jos keinuja olisi useampia sekä etu- että takapihalla, jotta kaikki halukkaat pääsisivät keinumaan. Työntekijät kertoivat hoivakodin kahden kissan olevan asukkaille erittäin tärkeitä. Useat asukkaat ovat huolehtineet kissojen ruoan saannista ja hyvinvoinnista. Kissojen puuhastelujen seuraaminen on tuottanut monelle asukkaalle mielihyvää. Työntekijät ehdottivat, että pihallakin voisi olla muutama kotieläin, esimerkiksi helppohoitoisia lampaita joita asukkaat saisivat hoitaa.

*”Paljo tärkeempää mielelle ku sisällä tapahtuva, jo se että pääsis ulos...”*

*”Eläimethän ne varmasti oisi näille tärkeitä...kun saisi katella niitten touhuja ja käyä rapsuttamassa..”*

Yksi työntekijä ehdotti, että pihalla voisi olla vanha maitolaituri, joka toisi asukkaille muistoja mieleen. Myös muita vanhoja esineitä voisi olla esillä ja joita asukkaat saisivat tutkailla ja kosketella. Vanhat esineet voisivat virittää keskustelua asukkaiden kesken ja he voisivat muistella vanhoja aikoja ja nuoruuttaan yhdessä.

*”Jokainen saisi kertoa omia tarinoitaan ja muistella mihin esineitä on käytetty...”*

*”Kaikkia vanhoja juttuja mitä on ennen aikaan tehty...”*

Työntekijöiden mukaan olisi erittäin tärkeää, jos puistossa olisi myös päättelykykyä vaativaa tekemistä. Työntekijöiden mukaan toiminta voisi mahdollisesti hidastaa muistisairauden etenemistä ja parantaa yleistä vireystilaa. Asukkaiden joutuessa pohtimaan enemmän, myös aikaan ja paikkaan orientoituminen voisi olla parempaa.

*”...jotain että saisivat mieltä ja päätellä...pohdia asioita. Vähä niiku näissä arvotusleikeissä on..”*



### 6.4.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky koostui alaluokista yhteisöllisyys ja vuorovaikutus. Työntekijät olivat yksimielisiä siitä, että suunniteltavan senioripuiston tulisi ottaa huomioon kaikkien asukkaiden tarpeet heidän toimintakyvystään riippumatta. Työntekijät toivoivat, että asukkaiden yhdessä-oloa tuettaisiin enemmän ja hoivakodin eri osastojen välillä olisi enemmän yhteistä viriketoimintaa. Näin hoivakodin asukkaiden yhteishenki voisi siten parantua. Asukkaat osallistuisivat enemmän yhteisölliseen elämään ja tuntisivat muodostavansa yhteisön, jossa samanarvoisuuden tunne korostuisi.

*”Semmosta mihin kaikki voisi osallistua tai ees olla mukana kabtomassa ja kuuntelemassa...”*

*”Mistä asukkaat hyötyy ja kartottaa että kuka pystyy tekemään ja mitä...”*

Työntekijät kertoivat asukkaiden ulkoilevan jonkin verran omaistensa kanssa, mutta arvelivat että ulkoilu olisi aktiivisempaa jos pihalla olisi enemmän mielekästä tekemistä ja asioita, jotka houkuttelevat ulkoiluun. Myös mukavia istumapaikkoja, jossa saisi rauhassa jutella ja vaihtaa kuulumisia, pitäisi olla enemmän. Monesti omaiset saattavat kysyä lupaa lähteä asukkaan kanssa ulkoilemaan mikä saattaa johtua siitä, että piha-alue ei ole tällä hetkellä ulkoiluun soveltuvan näköinen. Työntekijät arvelivat että omaiset rohkaistuisivat ulkoiluttamaan ikääntyneitä enemmän jos piha-alueet olisivat houkuttelevamman näköisiä ja siellä olisi selkeästi ikääntyneille tarkoitettuja virikkeitä.

*”...varmaan ulkoilisivat enemmän jos tuo piha näytäskei siltä että siellä saa ja pitää käyä...”*

Taulukko 3. Sisällönanalyysi: hoivakodin työntekijöiden kehittämisehdotukset ulkona tapahtuvasta viriketoiminnasta.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	PÄÄLUOKKA	YHDISTÄVÄ LUOKKA. Ikääntyneen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn tukeminen
<p>Monipuoliset liikuntalajit            Pallopelien pelaaminen            Jumppaamismahdollisuudet            Vaihtoehtoiset liikuntamuodot            Esteetön liikkuminen</p> <p>Kehon liikkuvuus ja hallinta            Tasapainon tukeminen            Hieno- ja karkeamotoriikan harjoittaminen</p>	<p>Liikunnallinen aktiivisuus</p> <p>Motoristen taitojen vahvistaminen</p>	<p>Fyysinen toimintakyky</p>	
<p>Metsäretket            Luonnonläheinen toiminta            Makkaranpaisto            Grillikodassa oleskelu            Luonnon virikkeiden seuraaminen            Luonnosta nauttiminen</p> <p>Marjojen poiminta            Kukkien istutus ja hoito            Kaikille soveltuvat puutarhatyöt            Aistien stimulointi            Asukkaan tukeminen</p> <p>Motivaation lisääminen ulkoiluun            Kotieläinten hoito            Kahvihetket            Vesielementti hyvinvoinnin tukijana            Päätteilykykyä vaativa tekeminen            Mukavat istumapaikat            Rentoutumispaikat            Muistelun tukeminen</p>	<p>Luonnonläheisyyden kokeminen ja luonnossa toimiminen</p> <p>Puutarhanhoitoon osallistuminen</p> <p>Mielen hyvinvointi ja rentoutuminen</p>	<p>Psyykinen toimintakyky</p>	
<p>Yhteiset kahvihetket            Juttelutuokiot            Yhteisöllinen toiminta            Yhdessä olon tukeminen</p> <p>Omaisten tai hoitajien kanssa ulkoilu            Ulkoilun houkuttelevuuden lisääminen            Vuorovaikutusta tukevat keinot</p>	<p>Yhteisöllisyys</p> <p>Vuorovaikutus</p>	<p>Sosiaalinen toimintakyky</p>	

## 6.5 Yhteenveto asiakasymmärryksestä

Hoivakoti Attendo Marian Kartanon asukkaat ovat toimintakyvyiltään hyvin vaihtelevia. Osa asukkaista kykenee suoriutumaan vaativistakin suorituksista, osa puolestaan ei pysty enää lainkaan toimimaan itsenäisesti. Myös muistisairaudet rajoittavat monen asukkaan toimintakykyä. Niin asukkaat kuin työntekijätkin pitivät toimintakyvyn säilymistä tärkeänä seikkana, joten olisi ihanteellista, että kaikille asukkaille löytyisi jotakin virikettä, josta he hyötyisivät.

Sekä työntekijöiden, että asukkaiden mukaan ulkona tapahtuva viriketoiminta painottuu kesäaikaan, ja koostuu pääosin istuskelusta ja lenkkeilystä. Heidän mielestään viriketoiminnan pitäisi olla monipuolisempaa ympäri vuoden ja sisältää enemmän varsinkin fyysistä toimintakykyä ylläpitävää toimintaa.

Kaikki haastatteluun osallistuneet henkilöt kertoivat Paulanpiirin olevan tärkeä osa hoivakodin arkea ja tuovan siihen vaihtelua. Hoivakodin asukkaat olivat viriketyöntekijän järjestämän tuokion jälkeen sekä omasta että työntekijöiden mielestä pirteämpiä ja onnellisemman oloisia. Haastateltujen mukaan yhteisellä toiminnalla on ollut positiivisia vaikutuksia hoivakodin yhteishenkeen.

Haastatellut mainitsivat marjanpoiminnan sekä piha- ja puutarhatöiden olevan mielekästä puuhaa, jos siihen olisi paremmat edellytykset. Muun muassa esteettömät kulkureitit ja toiminnan toteuttamisen helppous mahdollistaisivat myös liikuntarajoitteisten osallistumisen näihin virikkeisiin. Kaikki haastateltavat korostivat luonnosta nauttimisen tärkeyttä asukkaiden yksilöllisten mieltymysten mukaisesti. Haastateltavat halusivat paremmat mahdollisuudet nauttia elävästä tulesta ja sen luomasta tunnelmasta. Eläinten läsnäolo ja sen tuomat elämykset olisivat myös tervetulleita hoivakodin arkeen.

Sekä asukkaat että työntekijät toivoivat pihalle lisää uusia ja nykyistä turvallisempia istumapaikkoja ja keinuja. Myös pihan viihtyisäksi tekeminen motivoisi asukkaita lähtemään useammin ulos. He toivoivat myös, että osa asukkaista voisi käydä ulkona välillä omatoimisesti.

Työntekijöillä oli paljon ideoita ulkona tapahtuvan viriketoiminnan kehittämiseksi. He olisivat innokkaita järjestämään viriketoimintaa, mutta toivoisivat helpotusta sen järjestämiseen. Aikaa kuluu paljon viriketoiminnan valmisteluihin, kuten tuolien ja pöytien järjestelyyn. Heidän mielestään aikaa jäisi enemmän virikkeelliseen toimintaan ja ajanviettoon asukkaiden kanssa, jos ulkona olisi monipuolisemmat lähtökohdat viriketoiminnan järjestämiseksi. Työntekijöiden

mukaan hoivakodin aidattua takapihaa pitäisi hyödyntää paremmin nykyiseen käyttöön verrattuna. Aidattu, virikkeellinen piha-alue olisi miellyttävä paikka, jossa myös muistisairailta olisi turvallista kulkea yksilöllisten mieltymysten mukaisesti.

Myös hengellisyyden tukeminen korostui asukkaiden vastauksista. Marian Kartanon arvot ja ihmiskäsitykset puolestaan ohjaavat hoivakodin työntekijöiden työskentelyä, jolloin hengellisyyden tukemista voidaan pitää yhtenä osana virikkeellisen senioripuiston kokonaisuutta.

Asukkaiden vastauksista päätelimme heidän kaipaavan erilaisia onnistumisen tunteita. He toivoivat senioripuiston tarjoavan ikääntyneille sopivia toimintoja, joita he pystyisivät tekemään itseään tyydyttävällä tavalla.

*”Helppo kun ois jotakin semmosta valmiina, kun aika menee siihen että kuletat asukkaita ja järjestelet sitä tekemistä ja pöyät ja penkit paikalleen...”*

*”Takapiha kun on aidattu, etteivät lähe yksin pois, niin siinä voi olla aika vapaasti...”*

*”Että kaikille oisi jotain, näille meidän hyväkuntoisille jotain mitä voivat itekseenki tehdä...”*

## 7 VIRIKKEELLISEN SENIORIPUISTON SUUNNITELMA

Tässä luvussa kuvailemme virikkeellisen senioripuiston suunnitelman lähtökohdat, eli hoivakodin piha-alueen nykytilanteen ja asiakasymmärryksen avulla muodostamamme kokonaispuiston suunniteltavasta senioripuistosta. Luvussa esitellään myös senioripuistosta tehdyt visuaaliset mallinnukset sekä puiston käyttömahdollisuuksia selventävät kuvitteelliset käyttäjäprofiilit.

### 7.1 Virikkeellisen senioripuiston piha-alue

Hoivakoti Attendo Marian Kartanolla on piha-alueet rakennuksen molemmin puolin. Tässä opinnäytetyössä hyödynnettävän kahden piha-alueen kokonaispinta-ala on noin 1530 m<sup>2</sup> (vrt. LIITE 5). Nimesimme piha-alueet piha-alue A:ksi ja piha-alue B:ksi (Kuva 1). Piha-alue A sijaitsee hoivakodin takapihalla ja on kooltaan 1320 m<sup>2</sup>. Piha-alueen suuren koon vuoksi olemme keskittäneet suurimman osan suunniteltavista toiminnoista sinne. Piha-alue A:n keskellä kulkee asfalttipintainen kulkuväylä ja piha-alue on rajattu puisella aitauksella. Piha-alue B on puolestaan hoivakodin etupihalla, asfaltoitujen kulkuväylien ympäröimänä ja sen hyödynnettävä pinta-ala on 210 m<sup>2</sup>.

Molempien piha-alueiden maaperänä on epätasainen nurmikenttä, jossa kasvaa muutamia puita ja seinien viereen istutettuja pensaita. Hoivakodin ympärillä olleita muita alueita ei otettu mukaan suunnitelmiin niiden maaperän liiallisen epätasaisuuden ja alueen vaikeakulkuisuuden vuoksi. Piha-alueet A ja B ovat olleet vaihtelevassa käytössä eri vuodenaikoina ja piha-alueilla on ollut tähän mennessä käytettävissä vain lähinnä penkkejä sekä yksittäinen siltarakennelma, jossa on voinut harjoitella porraskävelyä ja tasapainoa. Muutamia kukkaistutuksia ja marjapensaita on myös istutettuna piha-alueille. Pihalla on myös siirrettävä grilli.

## 7.2 Asiakasymmärryksen perustuva virikkeellisen senioripuiston suunnitelma

Selvityksestä saatujen tietojen perusteella mallinsimme suunnitelmiin hiekkapohjaiset, tasaiset polut sekä toiminta-alueen, joissa esteetön kulkeminen myös apuvälineiden kanssa olisi vaivatonta. Polkujen varrella sijaitsisi levähdys- ja rentoutumispaikoiksi tarkoitettuja puistonpenkkejä ja pöytiä sekä keinuja. Toiminta-alueella asukkaat voisivat puolestaan harrastaa toivomiinsa tuolijumppatuokiota, pallopelejä sekä kaipaamaansa virikepiiritoimintaa. Tarkemmat kuvaukset ja sijainnit on esitelty luvussa 7.3.1.

Olemme kuvanneet luvussa 4 liikunnan myönteisiä vaikutuksia ikääntyneen toimintakykyyn liittyen ja tämän lisäksi tehdyssä selvityksessä kävi selkeästi ilmi, että suunniteltavaan senioripuistoon toivottiin liikunnallisia toimintoja. Tämän perusteella suunnitelimme senioripuiston sisältävän ylä-, ala- ja keskivartalon liikettä harjoitettavia laitteita. Lisäsimme suunnitelmiin piha-alueella jo tällä hetkellä olemassa olevan sillan, joka on tarkoitettu porraskävelyn ja tasapainon harjoitteluun. Laitteiden ja sillan sijainnit ja yksityiskohtaisemmat kuvailut on esitetty luvussa 7.3.2.

Sisällytimme suunnitelmiimme selvityksessä useasti toistuneen toiveen katoksellisesta nuotio-paikasta. Esiin tulleita toiveita soveltaen lisäsimme suunnitelmaan myös lammasaitauksen, jonne voisi vuokrata kesäajaksi kaksi lammasta. Lammasaitauksen läheisyyteen sijoitimme myös haastateltujen toiveiden perusteella puisen maitolaiturin, jonka yhteydessä olisi myös esillä vanhoja esineitä maalaismiljöön luomiseksi. Tarkemmat kuvaukset ja sijainnit edellä mainituista seikoista ovat luvussa 7.3.3.

Otimme huomioon luvussa 4.2 kuvaamamme perustelut viherympäristön terveysvaikutuksista sekä haastateltujen toiveet puutarhanhoitomahdollisuudesta lisäämällä suunnitelmaan eri tasoissa olevia puutarhalaatikoita. Näin puutarhanhoitoon voisivat osallistua sekä pyörätuolissa istuvat että omin jaloin seisovat asukkaat. Piha-alueilla voisi olla myös siirreltäviä suuria kukkalaatikoita ja ruukkuja, joihin asukkaat voisivat istuttaa kausittain vaihtuvia istutuksia. Suunnitelmassa on myös huomioitu nykyistä parempi marjanpoimintamahdollisuus ja esteetön kulku marjapensaiden luokse. Tarkemmat kuvaukset ja sijainnit kohteista on esitelty luvuissa 7.3.3 ja 7.3.4.

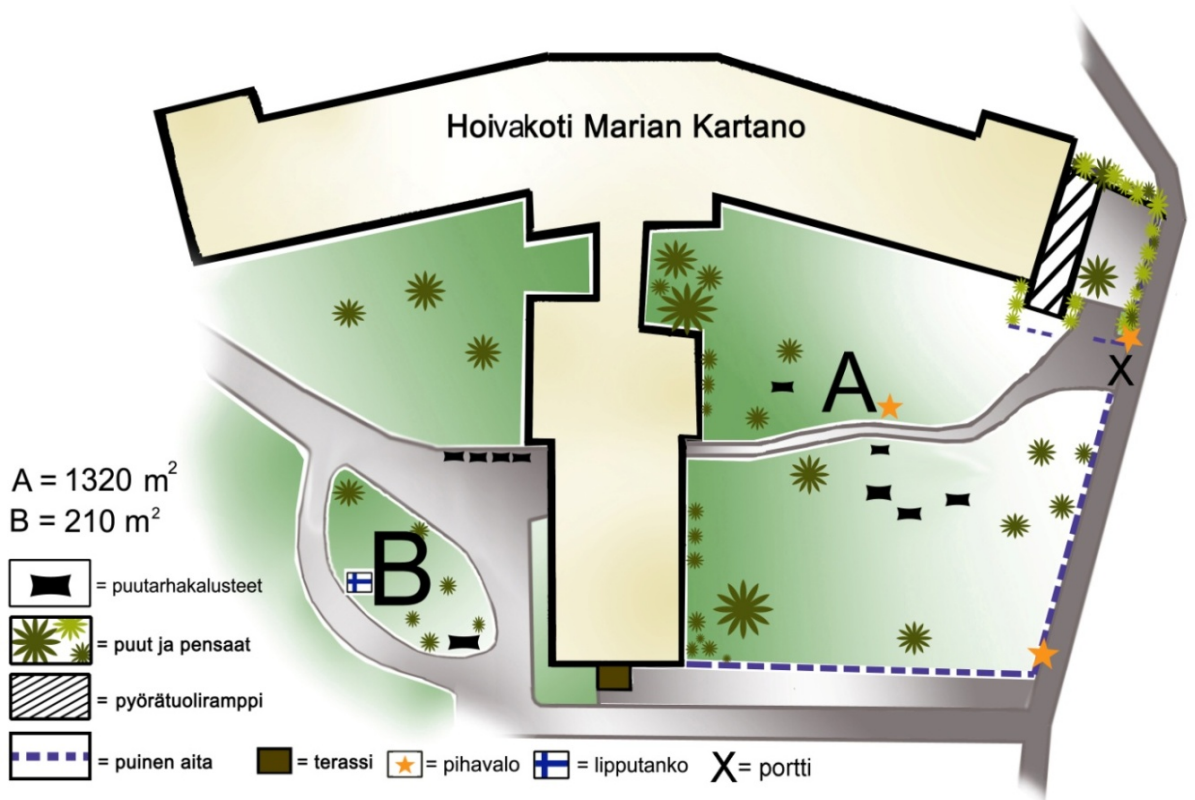
Selvityksessä korostui myös hengellisyyden tärkeys, minkä perusteella lisäsimme suunnitelmaan kivimuurin, joka voisi toimia muun muassa kirkollisten juhlapyhien aikana pyhänä muistopaikkana. Kivimuurin viereen lisäsimme suihkulähteen, joka vastaisi työntekijöiden toivetta vesielementin liittämistä senioripuistoon. Yksityiskohtaisemmat kuvaukset ja sijainnit kohteista on esitetty luvussa 7.3.3.

Haastatteluissa ilmeni selvästi, että ulkoilun ja liikunnan määrä on vähäistä talvisin. Puiston talvikäyttöä helpotetaan suunnittelemalla kulkureittien talvikunnossapito mahdollisimman helppoksi. Liikuntavälineet pystytään pitämään pienellä kunnossapidolla käytössä myös talvisin. Lisäksi puiston katoksellinen nuotiopaikka ja muistelupaikaksi soveltuva kivimuuuri on tarkoitettu käytettäväksi ympäri vuoden. Asukkaat voisivat jossakin määrin osallistua myös puistoalueen talvikunnossapitoon, mikä toimisi myös virikkeellisenä tekijänä.

Olemme ottaneet senioripuiston suunnitelmassa huomioon toimintakyvyltään eritasoiset asukkaat siten, että kaikille asukkaille olisi tarjolla jotakin mielekästä virikettä ja katseltavaa. Olemme huomioineet puiston turvallisuuteen liittyviä tekijöitä valitsemalla suunnitelmaamme tukevat penkit, pöydät ja keinut sekä tasaiset ja selkeät kulkureitit. Myös pyörätuolilla liikkuvien olisi helppo käyttää suunnitelmissa olevaa nuotiopaikkaa. Olemme säilyttäneet suunnitelmassa jo olemassa olevan aitauksen, joten muistisairaiden kanssa on siten turvallista ulkoilla. Myös suunnitellut liikuntalaitteet ovat ikääntyneille tarkoitettuja ja niiden valmistajan, Lappset Group Oy:n turvalliseksi testaamia (Lappset Group Oy 2014a).

### 7.3 Visuaaliset mallinnukset senioripuistosta

Teimme suunnitelmat virikkeellisestä senioripuistosta visuaaliseen muotoon pohjapiirustusten avulla. Piirtämiseen käytimme perinteisen lyijykynätekniiikan lisäksi Adobe Photoshop 7.0 -kuvankäsittelyohjelmaa. Ensimmäisessä piirustuksessa (Kuva 1) näkyy hoivakoti Marian Kartanon rakennus kokonaisuudessaan sekä sitä ympäröivät piha-alueet ja tiet. Piirustuksessa ilmenee piha-alueiden nykytilanne ja niissä sijaitsevat polut, penkit ja pöydät sekä piha-alueen kasvillisuus. Rajasimme virikkeellisen senioripuistoon kuuluviksi piha-alueiksi ensimmäiseen pohjapiirustukseen merkityt alueet A ja B. Piha-alue A:ta ympäröi valkoinen puusta tehty aita, jossa on pihalle avautuva portti kohdassa X.



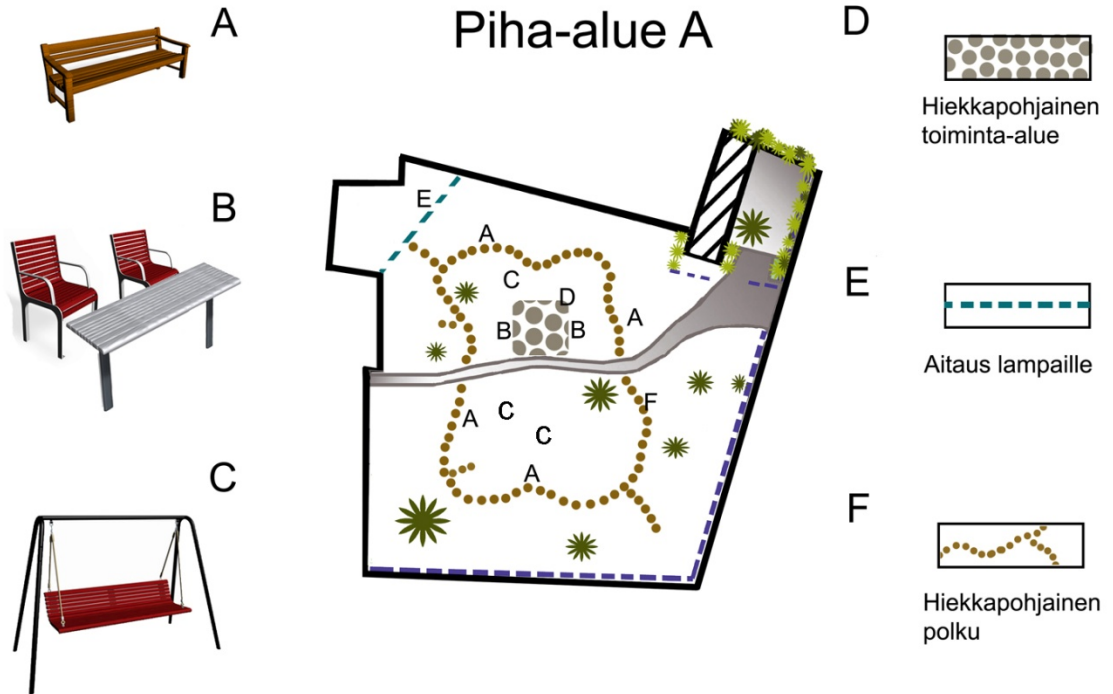
Kuva 1. Pohjapiirustus hoivakodin piha-alueiden kokonaisuudesta

Erittelimme piha-alueisiin kuuluvat suunnitelmat neljään eri pohjapiirustukseen, jotka on jaoteltu puistoon suunniteltujen aitausten, polkujen ja kalusteiden sijoitteluihin (Kuva 2), fyysistä toimintakykyä tukeviin toimintoihin (Kuva 3), psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen liittyviin kokonaisuuksiin (Kuva 4). Piha-alue B:n suunnitelmat on puolestaan kuvattu yhdelle pohjapiirustukselle (Kuva 5).



### 7.3.1 Piha-alue A – kulkureitit, levähdyspaikat ja toiminta-alue

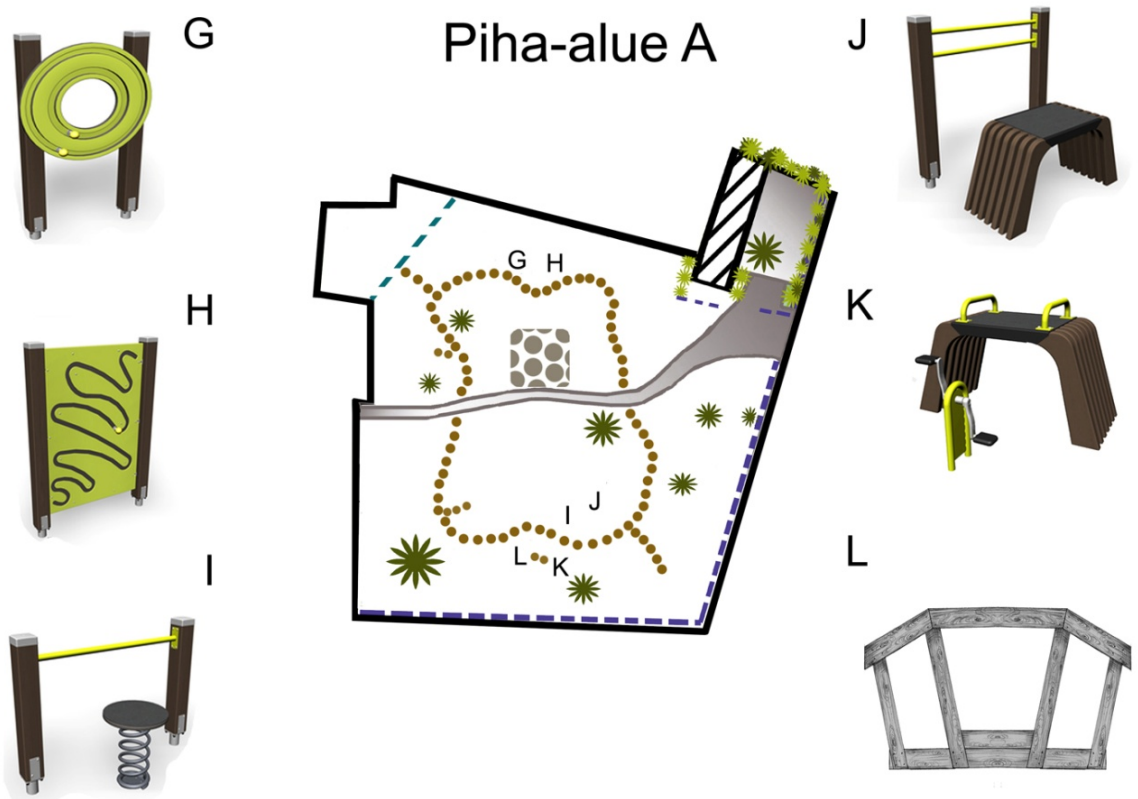
Kuva 2. Piha-alue A, kalusteet, kulkureitit, aitaukset



Kuvaan 2 on merkitty kirjaimin A-C pihalle suunnitellut kalusteet, kuten penkit, pöydät ja keinut. Kuvassa käytetyt mallinnukset A-C ovat peräisin Lappset Group Oy:n tuotekuvastosta (Lappset Group Oy 2014b). Penkkejä A olisi hyvä olla piha-alueella vähintään neljä, jolloin puiston käyttäjät voisivat istua tarvittaessa penkeille levähtämään tai vaikkapa tarkkailemaan luontoa. Kuvassa oleviin keinuihin C pääsisivät rentoutumaan myös rollaattoria käyttävät asukkaat. Kuvaan on merkitty hiekkapohjainen, tasainen toiminta-alue D, jossa asukkaat voisivat harrastaa ohjattua tuolijumpkaa, pelata erilaisia ulkopelejä tai osallistua muihin vastaaviin toimintoihin. Toiminta-aluetta voitaisiin hyödyntää myös esimerkiksi päättelykykyä kehittävässä ja vaativissa tehtävissä viriketuokioiden aikana. Toiminta-alueen pinta-ala olisi noin 25 m<sup>2</sup>. Toiminta-alueen ympärillä olisi molemmin puolin pöydät ja niihin kuuluvat tukevat, käsi-nojalliset tuolit B, joista asukkaat voisivat osallistua kykyjensä mukaan erilaisiin toimintoihin.

Kuvassa 2 on lisäksi merkitty aitaus lampaille E, joka sijaitsisi pohjapiirustusten mukaisesti piha-alueen vasemmassa yläkulmassa. Koko piha-aluetta kiertäisi hiekkapohjainen, tasainen polku F, jota pitkin myös pyörätuolilla tai rollaattorilla liikkuvat asukkaat voisivat kulkea vaivatta. Polun varrella olisi levähdykseen tarkoitettujen penkkien lisäksi erilaisia virikkeitä tarjoavia toimintoja.

### 7.3.2 Piha-alue A – fyysisen toimintakyvyn tukeminen

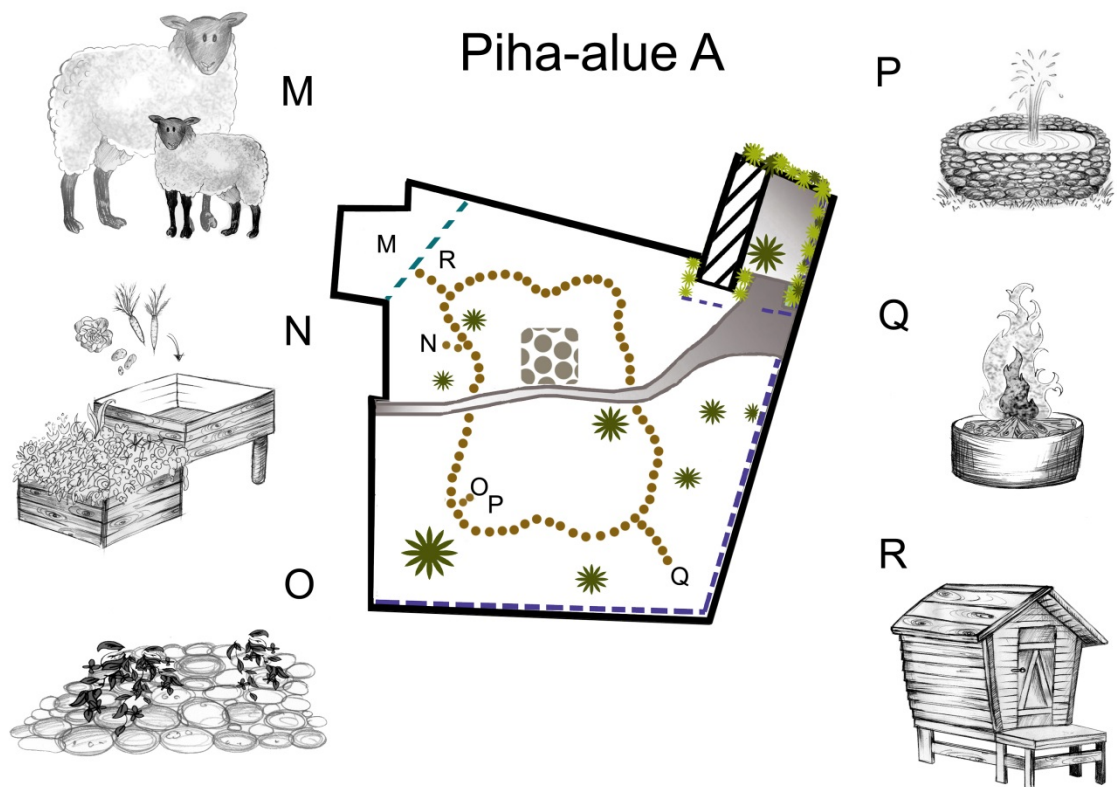


Kuva 3. Piha-alue A, fyysistä toimintakykyä tukevat toiminnot

Kuvassa 3 on merkitty pihalla kulkevan polun varrelle kuusi fyysistä toimintakykyä tukevaa laitetta G-L, jotka ovat peräisin Lappset Group Oy:n tuotekuvastosta (Lappset Group 2014b). Polun yläosassa on kuvaan merkitty laitteet G ja H, jotka tukevat ikääntyneen käsien toimintakykyä. Laitteessa G, *Olkapäätreeni* on tarkoitus pyörittää ympyrän kehällä olevia kappaleita, jolloin suoritettu liike aktivoi erityisesti olkapäätä liikuttavia lihaksia ja niveliä. Laite H:n, *Serpentiinin* toiminta perustuu kiemurtelevassa urassa olevan kappaleen kuljettamiseen uran päästä

toiseen. Liikkeen toteuttamiseen tarvitaan koko vartalon hallintaa aina käden liikkeistä kumar-  
tukseen tai kyykistelyyn. Laitteessa I, *Jousipenkki* puolestaan harjaannutetaan lantion liikku-  
vuutta istumalla jousitetun penkin päällä käsituesta kiinni pidellen. Laite vahvistaa myös jalko-  
jen ja käsien lihaksia parantaa niiden liikkuvuutta. Kuvassa 3 olevan laitteen J, *Penkkitreeni*  
avulla harjaannutetaan penkiltä nousemiseen tarvittavia jalkojen lihaksia, tarvittaessa asukas  
voi helpottaa liikkeen toistoa käsitukeen tarttumalla. Laite K, *Pyöräilypenkki* liittyy jalkojen liik-  
keiden aktivoimiseen ja muistuttaa käytöltään polkupyörällä ajamista, mutta tukea antavat kä-  
sitet ovat istuimen sivuilla laitteen molemmin puolin. Kuvassa näkyvä viimeinen kohde L on  
puinen, jo hoivakodin pihalla olemassa oleva silta, jossa on mahdollisuus harjoittaa porraskä-  
velyä ja vahvistaa tasapainoa. Laitteiden käyttöä voidaan soveltaa asukkaiden yksilöllisten tar-  
peiden ja heidän toimintakykynsä mukaan.

### 7.3.3 Piha-alue A – psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen



Kuva 4. Piha-alue A, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen liittyvät toiminnot

Lampaille tarkoitettu piha-alue M on rajattu aitauksella, josta lampaat eivät pääse karkaamaan, mutta jonka läpi hoivakodin asukkaat näkisivät hyvin ja pystyisivät halutessaan myös ruokki-  
maan tai silittelemään lampaita. Lampaille tarkoitettulta piha-alueelta kaadettaisiin siellä nykyi-  
sin sijaitsevat puut ja pensaas, jotta alueelle mahtuisi esimerkiksi kaksi lammasta. Lampaat voi-  
sivat olla kesän ajan vuokralla hoivakodin pihalla ja talven ajaksi ne sijoitettaisiin takaisin vuok-  
rauspaikkaansa.

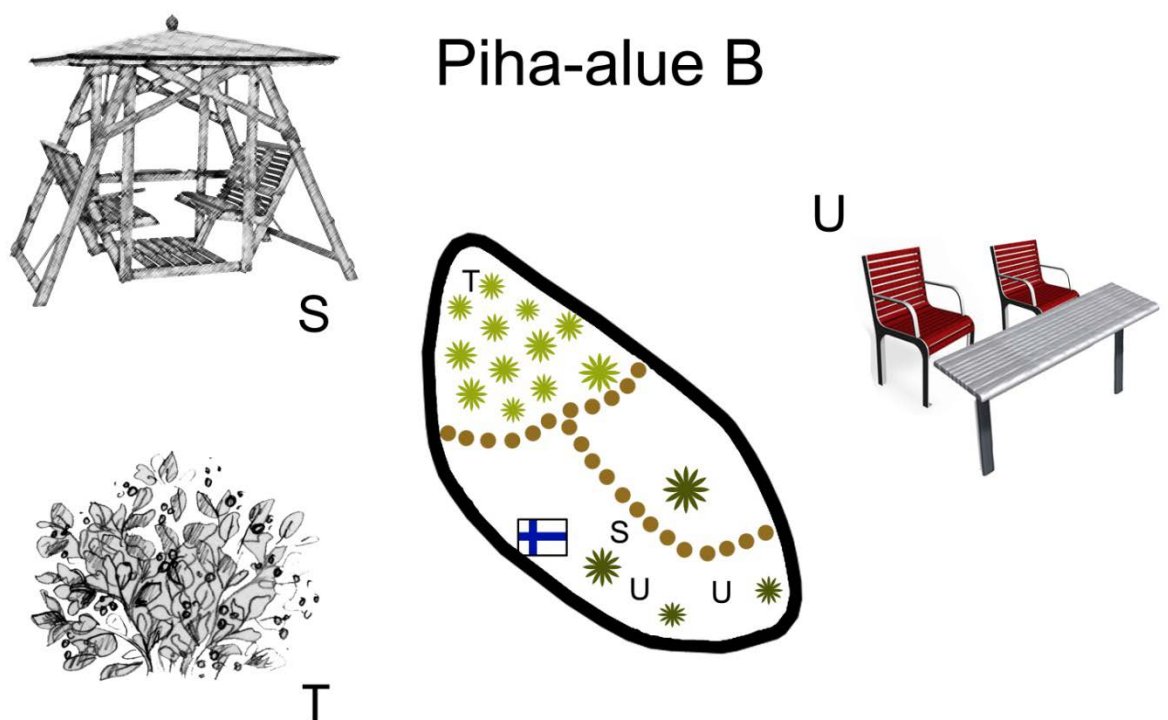
Lammasaitauksen vieressä olisi kasvimaan ja puutarhanhoitoon tarkoitettu suuri puutarhalaa-  
tikko N, jossa olisi kaksi eri korkeudella sijaitsevaa osaa. Korkeammalla tasolla olevan osan  
käyttäjinä olisivat kävelykykyiset asukkaat, ja matalassa tasossa olevien kasvien hoitaminen olisi  
mahdollista myös pyörätuolissa istuvilla sekä rollaattorilla liikkuvilla asukkailla. Piha-alueella  
olisi myös erikokoisia, siirreltäviä kukkalaatikoita ja ruukkuja kukkaistutuksia varten. Asukkaat  
voisivat osallistua kausittain vaihtuvien kukkien istutukseen ja niiden hoitoon.

Kuvassa näkyvä kivimuuri O sijaitsisi kivireunaisen suihkulähteen P läheisyydessä, jolloin  
asukkaat voisivat samanaikaisesti esimerkiksi kesäisin katsella virtaavaa vettä ja kivimuurille  
istutettuja kauniita kukkaistutuksia. Suihkulähteen tulisi olla suunniteltu turvalliseksi ja siten  
ikäntyneiden käyttöön soveltuvaksi. Kivimuuri puolestaan voisi toimia ympäri vuoden erään-  
laisena muistomerkkinä, jonne voitaisiin tuoda kynttilöitä palamaan muun muassa joulunai-  
kaan, pyhänmiesten sekä omaisten muistopäivänä. Muurille asetetut kynttilät valaisisivat tal-  
visen pihamaan ja näkyisivät selvästi myös hoivakodin sisälle ilahduttaen sieltä katsovia asuk-  
kaita. Myös seurakunnan järjestämä hartaus voitaisiin joskus pitää kivimuurin äärellä. Kivi-  
muuri sijoittuu keskeiselle paikalle ja olisi siten nähtävissä myös hoivakodin sisältä katsottuna.  
Kesäisin kivimuurille voisi laittaa kasvamaan erilaisia kivikkokukkia, jotka toisivat silmäniloa.

Asukkaiden käyttöön suunnittelema nuotiopaikka Q sijaitsisi piha-alueen reunassa, jonne olisi  
helppo kulkureitti polkua pitkin. Nuotiopaikka olisi pinta-alaltaan noin 35 m<sup>2</sup> ja voisi sisältää  
katoksen, jonka alle mahtuisivat myös pyörätuolilla tai rollaattorilla kulkevat asukkaat. Nuo-  
tiopaikalla olisi kiinteät kalusteet, jolloin aikaa ei kuluisi penkkien ja pöytien siirtelyyn ja pai-  
koilleen asetteluun. Nuotiopaikalla voitaisiin järjestää kahvitteluhetkien ja makkaranpaiston li-  
säksi muun muassa erilaisia muistelu- tai keskustelutuokioita. Elävä tuli näkyisi lisäksi hyvin  
hoivakodin sisälle, jolloin myös uloslähtöön kykenemättömät asukkaat voisivat katsella nuo-  
tion loistoa. Myös nuotiopaikkaa voisi käyttää ympäri vuoden.

Pihalla oleva maitolaituri R sijaitsisi henkilökunnan toiveiden mukaisesti lammasaitauksen lähellä, jolloin maitolaituri, sen yhteyteen vanhat esineet ja aitauksessa kulkevat lampaat muodostaisivat maalaismaisemaan liittyvän muistojen kokonaisuuden. Vanhat esineet, kuten maitotonkat, lampaiden keritsimet, hevosen puiset länget, pokasaha ja muut vanhoja muistoja mieleen tuovat tarvikkeet, voisi sijoitella turvallisesti maitolaiturin ulkoseinustoille.

#### 7.3.4 Piha-alue B – kokonaisuus



Kuva 5. Piha-alue B:n kokonaisuus

Hoivakodin etupihalla sijaitseva piha-alue B sisältäisi kaksi pöytää ja niihin kuuluvia yhdenhengen istuttavia penkkejä U sekä yhden puutarhakeininun S, jossa voisi istua neljästä kuuteen asukasta kerrallaan. Piha-alueella asukkaat voisivat ulkoilla omaistensa tai hoivakodin työntekijöiden kanssa ja juoda puutarhakeinussa tai pöydän äärellä vaikkapa iltapäiväkahvit tai vaihtaa kuulumisia. Piha-alueen kapeammassa päässä olisi viinimarjapensaita T, joiden sato voitaisiin käydä poimimassa yhdessä asukkaiden kanssa. Piha-alueella sijaitsevan lipputangon ympärillä voisi olla muutama kukkalaatikko, jotka koristaisivat piha-aluetta ja jotka voisi tarvittaessa, esimerkiksi nurmikon leikkuun ajaksi, siirtää eri paikkaan.

#### 7.4 Käyttäjäprofiilit

Haastatteluaineiston analysoinnin jälkeen loimme saatua aineistoa hyödyntäen kuvitteellisia henkilöitä käyttäjäprofiilien avulla. Koiviston (2007, 43–57) mukaan analysoitu tieto ohjaa jatkosuunnittelua jo olemassa olevan tai uuden palvelun kehittämiseksi. Analysoinnin pohjalta voidaan muodostaa palvelun käyttäjäpersoonat ja palvelukokemuskartat. Käyttäjäpersoonat ovat kuvitteellisia käyttäjäprofileja, jotka voidaan muodostaa muun muassa haastattelujen tai dokumenttianalysien pohjalta. Käyttäjäprofiilista ilmenee henkilön perustiedot, kuten nimi, sukupuoli ja omat tarpeet suunniteltavaan palveluun liittyen. (Miettinen & Koivisto 2009, 21.)

Tässä työssä palvelukokemuskarttana on kirjallinen kuvailu käyttäjäprofiilien toiminnasta suunnittelemassamme virikkeellisessä senioripuistossa. Luoduissamme käyttäjäprofileissa on hyödynnetty haastatteluaineiston pohjalta saatuja tietoja. Käyttäjäprofileissa ilmenee henkilön kuvitteellinen nimi, sukupuoli, ikä, toimintakyky sekä omat kiinnostuksen kohteet ja tekemämme ehdotukset ulkona tapahtuvalle viriketoiminnalle. Käyttäjäprofileita on yhteensä viisi joista ilmenee mielestämme monipuolisesti suunniteltavan senioripuiston käyttäjien erilaisuus.

Ensimmäinen käyttäjäprofiilimme on *Jaakko*, 70-vuotias mies, jonka toimintakyky on aivoinfarktin vuoksi heikentynyt siten, ettei hän kykene liikkumaan itsenäisesti. Infarkti ei ole vaikuttanut huomattavasti Jaakon puheen tuottamiseen tai ymmärtämiseen. Huolimatta alkavasta muistisairaudesta, hän kykenee kommunikoimaan aikaan ja paikkaan orientoidusti. Jaakko on jäänyt leskeksi muutama vuosi sitten, ja ikävöi vaimoaan edelleen erittäin paljon. Ennen sairastumistaan Jaakko on ollut innokas kalamies sekä kuulunut mieskuoroon. Valveilla ollessaan Jaakko istuu yleensä geriatrisessa tuolissa, jolla Jaakkoa liikutellaan hänen toiveidensa mukaan. Jaakko haluaa myös ulkoilla, varsinkin keväisin ja syksyisin, jolloin sää on sopivan lämmin. Ulkona Jaakko nauttii lämpimistä ilmoista ja luonnon tarkkailusta. Hän viihtyy toisten asukkaiden seurassa, pitää ympäristön tarkkailemisesta ja haluaa olla tiiviinä osana asukas yhteisöä.

Kuvatun käyttäjäprofiilin mies voisi käydä suunnittelemassamme puistossa hoitajien tai omaistensa avustuksella. Jaakkoa voitaisiin liikutella geriatrisessa tuolissaan pitkin polkua, jotta hän pääsisi tarkkailemaan läheltä puiston tarjoamia virikkeitä tai hän voisi halutessaan istua vaikkapa kivimuurin vierellä ja muistella edesmennyttä vaimoaan. Jaakko saisi kuunnella luonnon ääniä, haistella sen tuoksuja sekä katsella ympärilleen. Hän voisi myös esimerkiksi osallistua

nuotiopaikalla pidettäviin kahvitteletuksiin tai pitää muistelu- ja laulutukioita. Yhteisen tuokion ohjaaminen ja muiden asukkaiden kanssa ulkoilu voisi vahvistaa Jaakon joukkoon kuulumisen tunnetta ja ylläpitää siten hänen psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään.

**Helena** on 85-vuotias nainen, jolla on pitkälle edennyt muistisairaus. Muistisairauden myötä hän ei ole enää lainkaan aikaan tai paikkaan orientoitunut, mutta puheen tuottaminen onnistuu muistisairaudesta huolimatta hyvin. Helenan fyysinen toimintakyky on vielä säilynyt hyvänä ja hän pystyy liikkumaan itsenäisesti. Helena ei jaksakaan keskittyä paikalla olemiseen, vaan on valvella ollessaan koko ajan liikkeellä ja tekee omia askareitaan. Nuoruudessaan hän on omaistensa mukaan pitänyt erityisesti kasvimaan- ja puutarhanhoidosta ja ollut aktiivinen pihatöiden tekijä. Fyysisen kunnon ylläpito on ollut hänelle tärkeää, ja hän on aikoinaan toivonut toimintakykynsä säilyvän hyvänä mahdollisimman pitkään. Huolimatta muistisairaudestaan Helena vaikuttaa kaikin puolin onnelliselta ja oloonsa tyytyväiseltä.

Edellä kuvattu käyttäjä voisi osallistua virikkeellisen senioripuiston tarjoamiin toimintoihin hoitajien tai omaisten avustamana, mutta itsenäisestikin. Suunnitelmissa oleva puutarhanhoitopaikka voisi olla Helenalle mieluinen ja hän voisi yhdessä hoitajan ohjaamana tunnustella ja möyhiä puutarhalaatikossa olevaa multaa ja siihen istutettuja kasveja, saavuttamatta välttämättä puutarhanhoidolle ominaisia lopputuloksia. Oleellisinta olisi saada hänen eri aisteilleen vaihtelevaa virikettä. Helena voisi lisäksi ohjattuna tehdä puistossa olevissa laitteissa harjoituksia, jolloin hän voisi toteuttaa omaa tahtoaan toimintakykynsä ylläpidosta. Helena voisi myös osallistua syksyisin piha-alueen haravointiin omien kykyjensä ja jaksamisensa mukaan, jolloin hän saisi myös hyötyliikuntaa. Aidatulla piha-alueella Helena voisi kuljeskella myös itsenäisesti hoitajan läsnä ollessa, ja nauttia puiston ja luonnon tarjoamista elämyksistä oman kiinnostuksensa mukaan.

67-vuotias **Greta** on keskivaikeaa muistisairautta sairastava nainen, joka on asunut suurimman osan elämästään Ruotsissa, vaikka onkin syntynyt ja asunut ensimmäiset 12 vuotta Suomessa. Eläkkeelle siirryttyään hän on muuttanut takaisin synnyinseudulleen ja yllättäen ilmaantunut muistisairaus on vaikuttanut hänen elämäntilanteeseensa siten, että hän asuu tällä hetkellä hoivakodissa.

Gretalla on ollut silloin tällöin vaikeuksia sopeutua uuteen tilanteeseensa ja hän on joskus pelokas tulevaisuuden suhteen, koska ymmärtää muistisairautensa etenevän. Kommunikointi toisten asukkaiden ja hoitajien kanssa on välillä haasteellista, sillä muistisairauden myötä myös

suomen kielen puhumisen taito on heikentynyt. Greta ymmärtää suurimman osan suomenkielisestä puheesta, mutta haluaisi itse tulla paremmin ymmärretyksi. Perussairauksiensa vuoksi Gretan kävely on vaikeutunut ja hän tarvitsee liikkueessaan tuekseen rollaattoria. Greta ei mielellään lähtisi liikkumaan, vaikka tiedostaakin liikunnan olevan ainoastaan hyväksi hänen terveydelleen. Greta on usein allapäin, sillä hän mieltää oman toimintakykynsä huonoksi ja olemassaolonsa hyödyttömäksi, myös kommunikoinnin vaikeus aiheuttaa toisinaan mielihapaa. Omaiset käyvät katsomassa Gretaa harvoin, ja hän tuntee olevansa yksinäinen. Greta kaipaisi enemmän toisten ihmisten kanssa jutustelua ja käsillä tekemistä. Greta viettää paljon aikaa omissa oloissaan, koska kokee olevansa huonompi kuin muut asukkaat. Omien sanojensa mukaan aika kuluu hoivakodin arjessa hitaasti.

Erityisiä kiinnostuksen kohteita hänellä ei ulkoilun suhteen ole koskaan ollut, mutta kotieläinten hoidosta hän on aina pitänyt. Greta on asunut maatilalla, joten kotieläinten hoito on siten hänelle tuttua. Uskonto on ollut myös tärkeänä osana hänen elämäänsä ja Greta osallistuu mielellään erilaisiin hartaustilaisuuksiin.

Suunniteltava senioripuisto voisi lisätä Gretan motivaatiota lähteä ulkoilemaan ja liikkumaan. Mielekäs Gretaa kiinnostava tekeminen, kuten esimerkiksi ulkona järjestettävään käsityöpiiriin tai pihalla olevien lampaiden hoitoon osallistuminen saisi ajan kulumaan mukavasti. Erilaisesta viriketoiminnasta syntyvät onnistumisen kokemukset voisivat parantaa hänen itsetuntoaan ja käsitystään toimintakykynsä tasosta. Muun muassa ulkona tapahtuvat yhteiset kahvihetket, virikepiiritoiminta sekä muu mukava yhteistoiminta voisi lievittää yksinäisyyden tunnetta ja Greta mieltäisi kuuluvansa hoivakodin yhteisöön paremmin kuin tällä hetkellä. Psykkisen toimintakyvyn tukeminen vahvistaisi Gretan kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Fyysistä toimintakykyä tukeakseen Greta voisi kulkea rollaattorin kanssa puiston polkuja pitkin ja hän voisi vahvistaa jalkojen lihaksistoa ja liikkuvuutta alavartalon toimintaan vaikuttavilla laitteilla. Myös tarina- ja muistelupiirit voisivat olla Gretan mieleen, koska hän voisi kuunnella muiden kertomuksia. Kivimuurilla voitaisiin pitää hartauksia, joihin Greta voisi osallistua. Esimerkiksi vainajien muistopäivänä hän voisi muistella Ruotsiin haudattuja läheisiään ja sytyttää kivimuurille heidän muistokseen kynttilän. Yhdessä tekeminen ja mukavat ajanvietteet saisivat Gretan mahdollisesti tuntemaan olonsa paremmaksi, eikä hän olisi enää niin ahdistunut tämän hetkisestä elämäntilanteestaan. Greta voisi nauttia olostaan istuskellen suihkulähteen reunalla, ja virtaavan veden ääni voisi tuoda hänelle mieleen Ruotsin kodin järvimaisemat ja mukavat



hetket rannalla. Pääasia olisi että Greta tuntisi olonsa turvalliseksi ja kykenisi ylläpitämään kokonaisvaltaista toimintakykyään mahdollisimman pitkään.

**Veikko** on 86-vuotias mies, joka liikkuu pyörätuolilla pieniä matkoja itsenäisesti. Veikolla on todettu pitkälle edennyt muistisairaus, joka on heikentänyt hänen kokonaisvaltaista toimintakykyään. Hän ei tiedosta paikkaa tai aikaa, jossa eletään, mutta suoriutuu ohjattuna esimerkiksi pukemisesta ja syömisestä. Veikko lähtee mielellään ulkoilemaan jo pelkän raittiin ilman vuoksi. Hän seurailee tarkkaavaisena luontoa ja pihapiirissä liikkuvia eläimiä ja kuuntelee mielellään linnunlaulua. Veikko viihtyy mielellään yksin, mutta hakeutuu silloin tällöin myös toisten seuraan erilaisiin yhteisiin tuokioihin. Hän on ollut koko ikänsä innokas metsäkanalintujen metsästäjä ja pitänyt koti- ja lemmikkieläimistä, varsinkin metsästysreissuillaan mukana olleista koirista. Luonto ja erähenkinen toiminta on ollut Veikolle tärkeä harrastus, joka on kuitenkin jäänyt jo vuosia sitten kävelykyvyn asteittaisen heikkenemisen myötä. Veikko muistelee usein ääneen näitä metsästysreissuja ja tarinat ovat asukkaiden mielestä viihdyttäviä.

Puistossa Veikko voisi nauttia luonnon tarjoamista elämyksistä. Mukavat istumapaikat tarjoaisivat mahdollisuuden istua rauhassa ja nauttia katseellaan luonnon ja puiston tarjoamista virikkeistä. Myös yhteiset makkaranpaistohetket grillikatoksessa voisivat olla Veikosta mukavia ja tuoda mieleen muistoja esimerkiksi metsästysreissuilta. Veikko voisi tarinoida muille asukkaille nuotiotulen ääressä ja osallistua muihinkin muistelupiireihin. Veikko voisi pitää myös lampaiden touhujen tarkkailusta ja hän voisi osallistua niiden ruokintaan. Fyysistä kuntoaan Veikko pystyisi harjoittamaan ohjattuna esimerkiksi käsien lihaksistoa ja liikkuvuutta vahvistavissa laitteissa. Veikko voisi osallistua myös tuolijumppiin sekä yhteisiin pelituokioihin.

**Vuokko** on 85-vuotias nainen, jonka kokonaisvaltainen toimintakyky on säilynyt korkeasta iästä huolimatta hyvänä. Vuokolla ei ole todettu muistisairautta. Vuokko on toiminut miehensä omaishoitajana, mutta tämän kuollessa vuosi sitten Vuokko on muuttanut hoivakotiin, koska on tuntenut olonsa yksinäiseksi. Vuokko käy usein itsenäisesti lenkillä hoivakodin ympäristössä. Hän on ollut aina innokas liikkumaan ja käynyt erilaisissa tapahtumissa ja virikepiireissä. Vuokko on myös aina pitänyt puutarhanhoidosta ja erilaisten ulkotöiden teosta. Vuokko on kotiutunut hoivakotiin hyvin, mutta kaipaa enemmän virikkeellistä toimintaa ja keinoja ylläpitää fyysistä kuntoaan.

Vuokko voisi käyttää suunniteltavaa senioripuistoa joko itsenäisesti tai osallistua ohjattuihin toimintoihin. Hän saisi harjoittaa fyysistä kuntoaan lenkkeilyn lisäksi ulkona olevissa laitteissa.

Puutarhanhoito, marjanpaiminta ja erilaiset istutustyöt voisivat olla Vuokon mielestä mukavaa ajanvietettä. Syksyllä Vuokko voisi osallistua pihan siivoukseen ja haravointiin ja talvisin lumitöiden tekoon. Talvisin Vuokko voisi halutessaan käydä myös esimerkiksi hiihtämässä ja potkuriajelulla hoivakodin ja puiston ympäristössä. Puistossa Vuokko voisi myös pelkästään rentoutua ja nauttia ulkoilmasta istuen puutarhakeinussa tai nuotiopaikalla. Kivimuurilla vuokko voisi muistella edesmennyttä miestänsä, ja sytyttää hän muistokseen kynttilän silloin kun haluaa. Vuokko saisi ylläpitää kokonaisvaltaista toimintakykyään osallistumalla erilaisiin virikepiireihin.

## 8 SENIORIPUISTON SUUNNITELMIEN ARVIOINNIT

Virikkeellisen senioripuiston suunnitelmien arviointien kriteerit perustuivat opinnäytetyömme kehittämistehtäviin. Halusimme saada arvioita siitä, soveltuvatko suunnitelmissamme olevat viriketoiminnat hoivakodin asukkaille ja tukevatko ne asukkaiden toimintakykyä ja hyvinvointia. Teimme ensimmäisen eli väliarvioinnin yhdessä hoivakodin asukkaiden sekä työntekijöiden kanssa. Lopullisen arvioinnin virikkeellisen senioripuiston suunnitelmista saimme puolestaan työelämänohjaajiltamme sähköpostitse sekä puhelimen välityksellä.

### 8.1 Senioripuiston suunnitelmien väliarviointi

Suunnitelmien väliarviointi tehtiin hoivakoti Marian Kartanossa yhdessä asukkaiden sekä työntekijöiden kanssa. Arviointiin osallistui kaksi asukasta ja neljä työntekijää. Molemmat asukkaat sekä kolme työntekijää olivat olleet mukana ensimmäisissä haastatteluissa. Näytimme arviointiin osallistuneille henkilöille visuaaliset mallinnukset virikkeellisestä senioripuistosta tablettitietokoneelta. Kuvailimme kuvissa näkyvät kohteet ja niiden käyttömahdollisuudet mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Arviointiin osallistuneilla oli mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä. Kirjasimme arvioinnissa esiin tulleet seikat ylös paikan päällä.

Arvioinnissa saamamme palaute oli pelkästään positiivista niin asukkailta kuin työntekijöiltäkin. Arviointiin osallistuneet henkilöt pitivät tekemämme pohjapiirustusten ulkonäöstä ja heidän mielestään pohjapiirustukset olivat helposti ymmärrettäviä ja selkeitä. Ainoaksi muutoksideaksi arviointiin osallistuneet henkilöt ehdottivat ensimmäisissä suunnitelmissa piha-alue B:ssä sijainneen maitolaiturin siirtämistä piha-alue A:n puolelle lampaiden aitauksen läheisyyteen. Tällöin maitolaituri ja lampaat olisivat yhtenäinen kokonaisuus, jotka voisivat luoda muistoja maalaismaisemasta. Asukkaat voisivat katsella maitolaituria helpommin piha-alue A:n puolella, sillä sinne mahtuisi hoivakodin kaikki asukkaat yhtä aikaa, toisin kuin etupihan kooltaan huomattavasti pienemmälle piha-alueelle B.

Asukkaiden mielestä suunnitelmien yksi tärkeimmistä kokonaisuuksista olivat lampaat, jotka olisivat pihalla kesäaikaan. Niitä voisi käydä hoitamassa ja katselemassa oman toimintakykynsä mukaan. Lampaiden toiminnan seuraaminen toisi muistoja mieleen ja siten hyvää oloa ja mielenvirkistystä. Hyvänä huomiona asukkaat sanoivat lampaiden katselun mahdollisuuden myös

hoivakodin sisäpuolelta huoneiden ja yleisten tilojen ikkunoista, sillä lammasaitaukseksi suunniteltu alue sijaitisi aivan hoivakodin seinustalla. Tällöin lampaita olisi myös mahdollista katsoa hoivakodin sisäpuolelta, jos asukkailla ei olisi jostain syystä mahdollisuutta lähteä katsomaan niitä ulos.

*”Se ois kyllä parasta, jos me saatas ne kaks lammasta! Siellä ne sanos että bäää-ää-ää ja tulis lapsuusmuistot mieleen!”*

Asukkaat ja työntekijät olivat tyytyväisiä suunnittelemaamme kivimuuriin ja sen tarjoamiin monipuolisiin mahdollisuuksiin. Arviointiin osallistuneet ehdottivat, että kivimuurille voitaisiin vielä lisätä esimerkiksi puinen risti, jolloin pihalle saataisiin ihmisten muistoa tai juhlapyhiä kunnioittava, kaunis kokonaisuus.

*”Seurakunta voisi pittää hartauwen kunhan käyvät täällä.”*

*”...lähetään käymään tavallaan hauvalla...”*

Suunnitelmissa ollut nuotiopaikka sai myös positiivista palautetta niin asukkailta kuin henkilökunnaltakin. Elävän tulen katselu joko nuotiopaikalla tai hoivakodin sisältä katsottuna voisi asukkaiden mielestä tuoda monille erilaisia muistoja mieleen. Nuotiopaikalla olo ja siellä tapahtuva toiminta voisivat antaa päiviin lisää mielekästä sisältöä ja tekemistä. Nuotiopaikalla voisi paistaa esimerkiksi makkaraa ja lettuja sekä sitä voisi hyödyntää mukavana istuskelu ja jutustelupaikkana. Joskus nuotiopaikkaa voisi käyttää myös vierailevien läheisten kanssa.

*”...siitä tulisi lapsuus mieleen...”*

*”...grillikatos käy kaikkein vuodenaikoina.”*

Suunnitelmissamme oli asukkaiden ja työntekijöiden mielestä tarpeeksi tukevia penkkejä, pöytiä ja keinoja jotka toimisivat levähdyspaikkoina ja olisivat hyödyllisiä erilaisissa toiminnoissa, kuten esimerkiksi tuolijumpassa ja muistelupiirissä. Kalusteiden ollessa aina saatavilla, hoivakodin työntekijöiden aikaa ei kuluisi niiden siirtelyyn.

Asukkaiden ja henkilökunnan mielestä oli tärkeää, että suunnitelmissa oli huomioitu myös fyysisen toiminnan tukeminen, jolloin liikkumiseen ja tasapainon ylläpitoon olisi tarjolla tarkoituksen mukaisia laitteita. Hoivakodin työntekijät sekä asukkaat totesivat, että suunnitelmissa olevat monipuoliset toiminnot voisivat houkutella asukkaita ulkoilemaan enemmän ja myös käyttämään tarjolla olevia laitteita henkilökunnan auttaessa.

Arviointiin osallistuneiden mukaan olimme ottaneet suunnitelmissamme hyvin huomioon heidän toiveensa ja soveltaneet niitä luovalla tavalla. Saimme positiivista palautetta toimintakyvyltään eritasoisten asukkaiden huomioimisesta ja arviointiin osallistuneiden mielestä tehdyt suunnitelmat sisälsivät tarpeeksi monipuolisia virikkeitä.

*”Tässä oisi kaikille kaikkea!”*

## 8.2 Senioripuiston suunnitelmien loppuarviointi

Työelämäohjaajien mukaan virikkeellisen senioripuiston suunnittelussa on otettu hyvin huomioon erikuntoisten ikääntyneiden viriketoiminnan tarkoituksenmukaisuus. Heidän mukaansa opinnäytetyössä on huomioitu ikääntyneiden kokonaisvaltainen, kaikkien osa-alueiden toimintakyvyn ylläpitämisen tarpeellisuus. Työelämäohjaajien mukaan aiheenvalinta palveli yritystä hyvin, sillä ulkoilu ja siihen liittyvät asiat ovat ilmenneet kehittämiskohteiksi myös asiakastytyväisyyskyselyissä.

Työelämäohjaajien mielestä suhtauduimme haastateltaviin tasavertaisesti hyviä vuorovaikutustaitoja käyttäen. Asukkaiden tarpeiden ja toiveiden ymmärtävä kuuleminen on ollut heidän mukaansa tehtävässä onnistumisen edellytys. Arvioinnin mukaan olimme huomioineet kaikki elämisen osa-alueet kattavasti ja kokonaisvaltaisesti.

Virtuaalisten käyttäjäprofiilien hyödyntäminen opinnäytetyössä senioripuiston käytön havainnollistamiseksi sai positiivista palautetta arvioijilta. Virtuaaliset käyttäjäprofiilit konkretisoivat käyttäjien tarpeita ja mahdollisuuksia käyttää ja hyödyntää puiston elementtejä niin fyysisen, sosiaalisen kuin psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäjänä. Saimme myös positiivista palautetta palvelumuotoiluprosessin onnistuneesta käytöstä opinnäytetyömme tutkimusmenetelmänä.

Työelämäohjaajat olivat erittäin tyytyväisiä toimivaan piha-alueiden suunnitteluun, joka tukee hoivakoti Attendo Marian Kartanon periaatteita ja arvoja. Erityisesti vanhojen esineiden, eläinten ja puutarhan näkyminen puistossa miellytti heitä. He pitivät myös kauniina ajatuksena kivimuurin rakentamista puistoon, mikä tukisi muistelun ja hengellisyyden tärkeyttä ikääntyneiden arjessa.

Suunnitelma on työelämäohjaajien mukaan erittäin käyttökelpoinen ja sopii hoivakodin ympäristöön, mutta muuntautuu varmasti myös toisten hoivakotien tarpeita vastaamaan niin Kainuussa kuin muuallakin. Heidän mukaansa senioripuistoon suunnittelemiamme toimintoja on mahdollista hyödyntää ainakin osittain myös siinä tapauksessa, jos hoivakodin toimintaympäristö joskus vaihtuu. Puisto olisi toteuttamiskelpoinen myös rakentamiskustannuksiltaan.

## 9 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI

Palvelumuotoiluprosessin luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa vakiintuneita kriteereitä. Olemme soveltaneet työssämme käytetyn palvelumuotoiluprosessin ja koko opinnäytetyömme luotettavuuden arvioinnissa laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä. Olemme valinneet arvioinnin kriteereiksi uskottavuuden, vahvistettavuuden ja siirrettävyyden. Tässä luvussa arvioimme luotettavuuden lisäksi myös opinnäytetyömme eettisyyttä.

### 9.1 Luotettavuuden arviointi

Kylmän ja Juvakan (2007, 128–129) mukaan laadullisen tutkimuksen yksi kriteereistä on **uskottavuus**. Uskottavuutta voidaan heidän mukaansa lisätä tutkimukseen osallistuneiden riittävällä kuvaamisella sekä arvioimalla kerätyn aineiston totuudenmukaisuutta. Myös tutkijan riittävän syvällinen perehtyminen aiheeseen lisää tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta. **Vahvistettavuuteen** kuuluu tutkimuksen ratkaisujen ja niiden perustelujen kertominen lukijalle seikkaperäisesti ja tarkasti, jolloin lukija voi arvioida tutkimusta ja seurata tutkijan päätelyä. Tulosten **siirrettävyys** puolestaan tarkoittaa aiheen tai aineiston kokoamisen sekä tulosten hyödyntämisen mahdollisuutta toisessa kontekstissa eli asiayhteydessä.

Pyrimme lisäämään opinnäytetyömme uskottavuutta ja vahvistettavuutta muun muassa selostamalla mahdollisimman kattavasti asiakasymmärrykseen muodostamiseen liittyvät seikat. Esimerkiksi haastattelutilanteiden olosuhteet ja paikat kuvailtiin selvästi ja totuudenmukaisesti. Kuvasimme myös haastatteluihin käytetyn ajan ja siinä ilmenneiden mahdollisten ongelmien, häiriötekijöiden sekä oman arvion haastatteluiden onnistumisesta lisätäksemme opinnäytetyömme uskottavuutta. Kuvasimme myös opinnäytetyössämme keinot, joilla pyrimme ehkäisemään haastatteluissa mahdollisesti syntyvät virhetulkinnat.

Uskottavuutta ja vahvistettavuutta lisäsi myös se, että annoimme haastateltaville haastattelun alussa tiedotteen, jossa kerrottiin haastattelun tarkoitus ja tavoitteet, mikä edisti haastateltavien keskittymistä oleellisiin seikkoihin. Varmistimme myös, että henkilöt kykenivät osallistumaan haastatteluihin ja ymmärsivät haastattelussa esiin tulleet käsitteet ja siihen osallistumisen merkityksen.

Aineiston keruu- ja analyysitavan kuvailu on myös osa tutkimuksen tulosten uskottavuutta (Tuomi & Sarajarvi 2013, 20–21). Olemme muun muassa tuoneet lukijan nähtäväksi asiakasymmärryksen muodostamisvaiheeseen kuuluvan laadullisen sisällönanalyysin vaiheet taulukko- ja tekstimuodossa. Perehdyimme myös haastattelun toteutukseen liittyviin seikkoihin huolellisesti etukäteen, jolloin paransimme myös tältä osin aineiston laatua ja uskottavuutta. Syvennyimme etenkin ikääntyneiden haastatteluissa huomioitaviin seikkoihin, kuten vuorovaiikutukseen. Meillä on myös aikaisempaa kokemusta ikääntyneiden hoitotyöstä ja heidän luontevasta kohtaamisestaan, joten uskomme sen vaikuttaneen myönteisesti haastatteluihin.

Käyttäessämme asiakasymmärryksen muodostamisen keinona teemahaastattelua, haastattelutilanteet olivat välittömiä ja avoimia. Uskomme, että siten saimme haastateltavilta mahdollisesti luotettavampaa ja kokemusperäisempää tietoa verrattuna tilanteeseen, jossa olisimme olleet haastateltaville tuntemattomia tai jos haastattelu olisi tehty strukturoidulla kyselylomakkeella.

Yhteistyömme opinnäytetyön teossa oli tiivistä ja muun muassa haastatteluiden analysointi toteutettiin siten, että vertailimme molempien muodostamia tulkintoja varmistaaksemme niiden yhteneväisyyden. Luimme myös englanninkielisiä aineistoja erikseen ja vertailimme keskenämme niistä tulkitsemiamme johtopäätöksiä. Samaan lopputulokseen päätymistä voidaankin pitää yhtenä osana vahvistettavuuden kriteeriä. (Parkkila ym. 2000, 26–35). Myös haastatteluista saatu aineisto perustui vastaajien subjektiivisiin kokemuksiin, joten heiltä saamamme vastaukset olisivat olleet todennäköisesti samansuuntaisia huolimatta siitä, kuka heitä olisi haastatellut.

Pyrimme lisäämään opinnäytetyömme uskottavuutta hankkimalla tietoa useista eri lähteistä ja vertailemalla niiden sisältöä kriittisesti. Valitsimme saadusta aineistosta mahdollisimman uusia ja laadukkaita lähteitä. Käytimme opinnäytetyössämme vain luotettaviksi havaittuja lähdeaineistoja. Haimme tietoa muun muassa Medic- ja EBSCO -tietokannoista, joissa käytimme hakusanoina niin suomenkielisiä kuin englanninkielisiäkin termejä. Niitä olivat muun muassa ikääntyneet, physical and social activity, toimintakyky, ability to function, green environment ja recreational therapy.

Siirrettävyydessä voidaan pohtia työstä saadun aineiston ja lopputulosten hyödynnettävyyttä toisissa konteksteissa (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129). Vaikka haastattelujen avulla koottu



aineisto on kerätty yhden hoivakodin yksittäisiltä asukkailta ja työntekijöiltä, myös muut hoivakodit voivat käyttää aineistoa palveluidensa parantamiseen liittyvissä toimissa. Jos aineistoa kerättäisiin eri puolilta Suomea samoja teema-alueita käyttäen, voitaisiin saada paljonkin samankaltaisia vastauksia ikääntyneiden tarpeista viriketoimintaan liittyen. Subjektiiviset toiveet virikkeellisen senioripuiston sisällöistä voisivat vaihdella muun muassa maantieteellisen sijainnin sekä ihmisten henkilökohtaisten arvojen mukaan.

Luotettavuutta olisimme voineet kenties parantaa antamalla haastatelluille asukkaille mahdollisuuden tutustua laatimaamme tiedotteeseen ja haastattelurunkoon etukäteen. Muutamista haastattelutuloksista kävi ilmi, että mahdollisuus haastattelurunkoon tutustumiseen hyvissä ajoin olisi helpottanut kysymyksiin vastaamista. Toisaalta pohdimme olisiko etukäteen annettulla haastattelurungolla ollut vaikutusta lievästi muistisairaiden asukkaiden vastauksiin. He olisivat voineet mahdollisesti jännittää tulevaa tilannetta liikaa etukäteen, josta olisi voinut aiheutua ylimääräistä stressiä. Sopiessamme haastattelupäivää puhelimitse hoivakodin henkilökunnan kanssa, kerroimme haastattelun kysymysten teema-alueet, jolloin heillä oli mahdollisuus miettiä hoivakodin viriketoimintaa ja siihen liittyviä kehitysehdotuksia jo etukäteen. Olisimme kuitenkin voineet antaa haastattelurungon heille nähtäväksi viikkoa aikaisemmin, jolloin heillä olisi ollut mahdollisuus esimerkiksi kirjata ajatuksiaan kysymyksien yhteyteen.

## 9.2 Eettisyyden arviointi

Opinnäytetyön aiheen valinta on jo merkityksellinen ja eettinen ratkaisu (Hirsjärvi ym. 2009, 24–25; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 176). Halusimme tehdä opinnäytetyön aiheesta, joka tukee ikääntyneiden hyvinvointia ja arvokasta vanhenemistä. Ikääntyneiden oikeuksien ja ihmisarvon kunnioittaminen sekä itsemääräämisoikeuden turvaaminen ovat tärkeitä lähtökohtia arvokkaalle vanhenemiselle.

Ikääntyneet ovat haasteellinen ja haavoittuva ryhmä ajatellen tutkimuksen eettisyyttä, joten muun muassa anonyymiteetin huomioiminen on tärkeää (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 179). Otimme eettisyyden huomioon opinnäytetyössämme muun muassa siten, että hoivakoti Attendo Marian Kartanon asukkaiden ja työntekijöiden haastatteluaineistosta ei paljastu heidän tunnistetietojaan, ja siten he säilyttivät anonyymiteettinsä. Myös lupa opinnäytetyössä esiin tulleiden henkilönimien käyttöön on varmistettu asianomaisilta. Haastattelimme niitä

asukkaita, joiden ajattelukykyyn esimerkiksi muistisairaudet eivät olleet vielä merkittävästi vaikuttaneet. Suunnittelimme aineiston keruun niin, että kerroimme haastateltaville saadun aineiston jatkokäytön ja sen julkaisuun ja arkistointiin liittyvät seikat.

Olemme toimineet holistisen ja humanistisen ihmiskäsityksen (ks. luku 3.1) ohjaamalla tavalla kohdatessamme haastatteluun osallistuneita henkilöitä. Olemme ottaneet opinnäytetyössämme huomioon ikääntyneiden oikeudet ja heidän toiveensa suunniteltavaan senioripuistoon liittyen, emmekä ole väheksyneet heidän osallistumisensa hyötyä.

Eettisyyteen kuuluu myös tarkat kuvaukset haastatelluista ja heidän valikoinnistaan haastatteluun. Olemme kuvailleet opinnäytetyössämme haastatteluun osallistuneet henkilöt ja varmistaneet myös hoivakodin henkilökunnalta asukkaiden kykenevyyden osallistua haastatteluihin. Haastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista ja asukkaat sekä työntekijät osallistuivat niihin mielellään. Haastattelutilanteissa vastauksia ei myöskään pyritty saamaan suostuttelun avulla. (vrt. Kuula & Tiitinen 2010, 450–451; Lääkäriliitto 2014.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan eettisiä ja hyviä tieteellisiä käytäntöjä tutkimuksen toteuttamiseksi ovat muun muassa rehellisesti, huolellisesti ja tarkkaavaisesti toimiminen kaikissa tutkimusprosessin vaiheissa. Myös lähdemateriaalin arvo tulee ottaa huomioon viittaamalla käytettyihin lähteisiin asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Olemme noudattaneet edellä mainittuja seikkoja opinnäytetyöprosessissamme, jolloin työmme on eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa.

## 10 OPINNÄYTETYÖN YHTEENVETO

Tässä luvussa esittelemme yhteenvedon, jossa kerromme opinnäytetyöprosessin tarkoituksen ja tavoitteen saavuttamisesta ja siihen liittyvistä seikoista. Kerromme myös asiantuntijuuden kehittymisestä opinnäytetyöprosessin aikana sekä pohdimme mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

### 10.1 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää miten monipuolinen viriketoiminta tukee ikään-  
tyneen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä hyvinvointia. Opinnäytetyömme  
tavoitteena oli puolestaan tehdä hoivakoti Attendo Marian Kartanolle suunnitelma virikkeel-  
lisestä senioripuistosta.

Opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoitteet saavutettiin mielestämme hyvin. Hoivakodin asuk-  
kaiden ja työntekijöiden mielipiteitä ja ajatuksia kerättiin ulkona tapahtuvasta viriketoiminnasta  
ja sen kehittämisestä onnistuneesti. Tekemämme selvityksen tulokset on saatu sellaiseen muo-  
toon, joita työmme toimeksiantaja voi helposti hyödyntää. Toimeksiantaja on ollut tyytyväinen  
tekemäämme suunnitelmaan, ja olemme yhdessä todenneet sen olevan realistisesti toteutetta-  
vissa. Opinnäytetyönämme tehty suunnitelma virikkeellisestä senioripuistosta antaa hoivakoti  
Attendo Marian Kartanolle uuden, monipuolisen kokonaisuuden tarjolla oleviin palveluihin.  
Opinnäytetyössä laatimamme virikkeellisen senioripuiston suunnitelma tukee yrityksen strate-  
gisia tavoitteita kuten asiakastyytyväisyyttä ja palveluiden laatua. Suunnitelmat pohjautuvat  
myös yrityksen toimintaa ohjaaviin periaatteisiin.

Jo ennen opinnäytetyön aiheen valintaa, olimme pohtineet tekevämme opinnäytetyön, joka  
liittyisi jollain tavalla ikääntyneisiin. Aiheemme lopullinen valinta oli luontevaa, sillä siinä yh-  
distyivät omat kokemuksemme ikääntyneiden parissa työskentelystä, toisen opinnäytetyön te-  
kijän työkokemus hoivakoti Attendo Marian Kartanon hoivakodissa sekä toisen tekijän aikai-  
sempi tutkinto muotoilualalta.

Opinnäytetyömme eteneminen palvelumuotoiluprosessin mukaisesti on ollut välillä haasteel-  
lista, mutta sitäkin monipuolisempaa ja antoisampaa. Muotoilijan tutkinnosta tuttuja käsitteitä

ja menetelmiä on voitu soveltaa opinnäytetyömme kautta myös terveydenhoitotyöhön, mikä on antanut opinnäytetyöhömme persoonallisuutta ja luovuutta.

Opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme, kuinka tärkeää muun muassa aineistojen ja aiheiden rajaaminen on ollut. Ilman selkeää rajaamista opinnäytetyömme olisi muodostunut liian laajaksi. Erilaisten rajausten tekeminen on ollut välillä haasteellista, sillä joihinkin kokonaisuuksiin olisi tehnyt mieli syventyä enemmän. Teimme rajaukset yhteisenä kompromissina, joka tyydytti molempia työn tekijöitä.

Virikkeellisestä senioripuistosta tekemämme visuaaliset ja kirjalliset suunnitelmat olivat sekä omasta mielestämme että toimeksiantajan mukaan onnistuneita. Teimme suunnitelmista helpposti tulkittavat ja toteuttamiskelpoiset sisällyttäen niihin asiakasymmärryksen perusteella merkityksellisiksi korostuneet seikat.

## 10.2 Asiantuntijuuden kehittyminen

Tulevina terveydenhoitoalan ammattilaisina meidän tulisi tehdä ikääntyneiden hoitotyötä turvaamalla hyvä, arvokas ja turvallinen ikääntyminen sekä ottaa huomioon myös ikääntyneiden läheiset. Työssämme täytyisi myös osata arvioida ikääntymisen vaikutuksia ja merkityksiä etenkin ikääntyneen kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn liittyen. Yksilöllisten tarpeiden huomiointi sekä voimavarojen tunnistaminen ja niiden vahvistaminen sekä varhainen puuttuminen luovat perustan laadukkaalle hoitotyölle. Terveiden edistämisen osaamisalue ohjaa edellä mainittuja periaatteita. (Opetusministeriö 2006, 85).

Tekemämme opinnäytetyö tukee asiantuntijuutemme kehittymistä terveyden edistämisen osaamisalueella. Opinnäytetyössä ilmenee, että ikääntyneiden toimintakyvyn monipuolisella tukemisella on monenlaisia hyötyjä ja ne voivat vaikuttaa merkittävästi ikääntyneiden elämäntilaan. Ikääntyneiden toimintakyvyn tukemiseen täytyisi mielestämme panostaa enemmän ja huomioida heidän yksilöllisiä tarpeitaan paremmin. Varsinkin liikunnallisen toiminnan lisäämisellä olisi myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn. Olemme tunnistaneeet ikääntyneiden viriketoimintaan liittyviä työelämän osaamistarpeita ja opinnäytetyöprosessi on vahvistanut käsitystämme siitä, että ennaltaehkäisevällä toiminnalla on terveydenhuollon kokonaiskustannuksia alentava vaikutus.

Alustavaa asiakasymmärrystä kerryttäessämme ja kootessamme saimme paljon uutta tietoa ikääntyneiden toimintakyvystä ja sen tukemisesta. Muun muassa muistisairauksien etenemisen monimuotoisuuden, viherympäristön ja viriketoiminnan kokonaisvaltaisten ja merkittävien hyötyjen tunnistaminen on kehittänyt asiantuntijuuttamme. Voimme hyödyntää kerrytettyä osaamista monipuolisesti työskennellessämme ikääntyneiden parissa terveydenhoitajina.

Olemme kehittäneet asiantuntijuuttamme myös eri aloilla työskentelevien henkilöiden kanssa tehdyn yhteistyön avulla. Verkostoituminen moniammatillisiin työryhmiin toisi asiantuntijuuteen synergiaetua sekä vaihtelua itsenäisen työn tekemiselle. Opinnäytetyötä tehtäessä oma kiinnostus erilaisiin moniammatillisiin kehittämissuhteisiin on myös kasvanut.

Yhteiskunnallisen terveydenhoitotyön osaamiskokonaisuuteen kuuluu puolestaan yhteiskunnallisten muutosten tunnistaminen. Esimerkiksi ikärakenteiden muuttuminen ja erilaiset muutokset kulttuuriympäristössä vaikuttavat kansanterveyteen ja hyvinvointiin. Ikääntyneiden hoitotyössä tulee siten huomioida myös monikulttuurisuus ja sen tuomat haasteet ja rikkaudet. (Sarvimäki 2008, 85–86; Opetusministeriö 2006, 88.) Olemme pohtineet etenkin monikulttuurisuuden kasvun merkitystä terveydenhoitotyöhön liittyen. Erilaisten kulttuurien, arvojen ja toimintatapojen huomioiminen on tärkeää, mutta haastavaa myös ikääntyneiden kokonaisvaltaisessa hoitotyössä. Huomioimme monikulttuurisuuden myös laatimissamme senioripuiston käyttäjäprofileissa.

### 10.3 Jatkotutkimusaiheet

Palvelumuotoiluprosessin mukaan tehtyä opinnäytetyötämme voidaan oppilaitoksessamme hyödyntää esimerkkinä palvelumuotoilun hyödyntämismahdollisuuksista myös hoitotyön koulutusohjelmassa. Palvelumuotoiluprosessilla voi olla useita sovellusmahdollisuuksia etenkin toiminnallisissa opinnäytetöissä. Palvelumuotoilun käyttö erilaisissa prosesseissa ei edellytä muotoilijan tutkintoa, vaan lähinnä innovatiivisuus, luovuus ja rohkeus ratkaisevat.

Opinnäytetyömme jatkokehitysideana voisi tulevaisuudessa olla valmiin ja lanseeratun senioripuiston palvelukokemusten kartoitus ja arviointi palvelumuotoilun keinoja hyödyntäen. Keskeisenä ajatuksena olisi selvittää antaako virikkeellinen senioripuisto niitä elämyksiä ja toimintakyvyn ylläpitoa tai vahvistumista, joita tässä opinnäytetyössä kartoitettiin. Senioripuiston

käyttäjien kokemuksista voisi laatia palvelukokemuskartan, josta ilmenisi käyttäjien kokemukset ja niihin liittyvät yksityiskohdat ennen palvelukokemusta, sen aikana sekä sen jälkeen. Palvelukokemuskartan voisi tehdä myös visuaaliseen muotoon, mikä voisi helpottaa sen tulkintaa ja hahmottamista.

Toimeksiantajamme lisäksi myös esimerkiksi muut ikääntyneiden hoivapalveluita tuottavat yritykset voisivat saada ideoita ulkona järjestettävän viriketoiminnan mahdollisuuksista ja pienilläkin investoinneilla toteuttaa monipuolista ikääntyneiden toimintakykyä tukevaa toimintaa. Opinnäytetyömme jatkokehittäminen on huomioitu myös siten, että hoivakoti Attendo Marian Kartanon työntekijällä on aikomus mahdollisuuksien mukaan jatkaa virikkeellisen senioripuiston suunnittelua keskittymällä muistelun tuomiin terveysvaikutuksiin. Senioripuiston suunnitelman kehittäminen kuuluisi hänen omiin opintoihinsa ikääntyneiden hoitotyöhön liittyen. Myös muut hoitoalan opiskelijat voisivat hyödyntää opinnäytetyötämme ikääntyneiden toimintakyvyn tukemiseen liittyvissä tehtävissä tai selvityksissä saaden niihin liittyvää ajankoh- taista tietoa.

## LÄHTEET

- Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-R. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu Vanhustyöhön. 1.painos. Porvoo: WSOY.
- Ahlqvist, P. 2013. Henkilökohtainen tiedonanto.
- Airila, A. 2000. Viriketoiminnan vaikutus vaikeasti dementoituneen käytösoireisiin. *Oraita* 3/2000. Ikäinstituutti. Viitattu 23.6.2014  
<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/149>
- Marian Kartano. n.d. Marian Kartanon ihmiskäsitys ja asukkaiden hoitoa ohjaavat kuningasajatukset. Asiakirja.
- Erkinjuntti, T., Rinne, J., Alhainen, K. ja Soininen, H. 2006. Muistihäiriöt ja dementia. *Neurologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Erkinjuntti, T., Alhainen, K. & Rinne, J. 2004. Teoksessa Huovinen, M. (toim.). Muistihäiriöt. 2. painos. Kustannus Oy Duodecim. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Heikkinen, E. & Ilmarinen, J. 2001. Liikunta säilyttää työkykyä ja ikääntyneiden toimintakykyä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*. Viitattu 14.6.2014  
<http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo92160.pdf>
- Hinkka, K., Karppi, S-L., Ollonqvist, K., Aaltonen, T., Grönlund, R., Puukka, P., Saarikallio, M., Salmelainen, U. & Vaara, M. 2004. Geriatrisen kuntoutuksen arviointi. Sosiaali- ja terveys-turvan katsauksia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. Teemahaastattelu. 7. painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Järvimäki, V. & Nal, H. 2005. Vanhuksen kivun hoito. Teoksessa Lindgren, K-A. TULES – Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kainuu. 2014. Tietoja väestöstä. Väestöennusteet. Viitattu 8.8.2014  
[http://www.kainuu.fi/index.php?mid=2\\_406\\_407&la=fi](http://www.kainuu.fi/index.php?mid=2_406_407&la=fi)

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro OY.

Koivisto, K. 2004. Oikeaa hoitoa, oikeaan aikaan – Kohti toimivaa hoitoketjua. Teoksessa Heimonen, S. & Tervonen, S. (toim.). Muistihäiriö- ja Dementiatyön palapeli. Helsinki: Edita Prima Oy.

Koivisto, M. 2007. Palvelumuotoilu. Viitattu 15.7.2014  
[http://www.muova.fi/documents/key20141024130434/Raportit%20ja%20julkaisut/Loppu\\_tyo\\_TaM\\_MikkoKoivisto\\_2007.pdf](http://www.muova.fi/documents/key20141024130434/Raportit%20ja%20julkaisut/Loppu_tyo_TaM_MikkoKoivisto_2007.pdf)

Kuula, A. & Tiitinen, S. 2010. Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa Ruusuvoori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalve-  
luista. 2012.

Lappset Group Oy. 2014a. Senior Sport. Viitattu 13.8.2014  
<http://www.lappset.fi/Tuotteet/Tuotehaku/Tuotelistaus.iw3?categories=S0088>

Lappset Group Oy. 2014b. Tuotekuvasto.

Lääkäriliitto. 2014. Helsingin julistus. Viitattu 15.8.2014  
<http://www.laakariliitto.fi/liitto/etiikka/helsingin-julistus/laakariliitto>.

Löppönen, M. 2014. Muistipotilaan ajoterveysten arviointi terveyskeskuksessa. Suomen lääkä-  
rilehti. 39/2014.



Malin, M. 2010. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Maataloustieteiden laitos. Puutarhatiede. 05/2010. Maisterintutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu 15.8.2014

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/17124/MInna\\_Malin\\_Gradu.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/17124/MInna_Malin_Gradu.pdf?sequence=1)

Miettinen, S. & Koivisto, M. 2009. Designing Services with Innovative Methods. Keuruu: Otava.

Opetusministeriö. 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen. Keskeiset opinnot ja vähimmäisopintopisteet. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24. Viitattu 3.9.2014

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/litteet/tr24.pdf?lang=fi>

Parkkila, M., Välimäki, M & Routasalo, P. 2000. Kuvaileva tutkimus pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevan potilaan yksinäisyydestä. *Hoitotiede* 12, 26–35.

Patrikainen, R. 1997. Ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys luokanopettajan pedagogisessa ajattelussa. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja. N:o 36. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Pietilä, I. 2010. Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisina vuorovaikutuksen kenttinä. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Pohjolainen, P. 2009. Toimintakyvyn teoreettisia lähtökohtia. Teoksessa Pohjolainen, P. & Heimonen, S. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Ikäinstituutin julkaisuja 1/2009.

Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Faculty of Agriculture and Forestry. Department of Applied Biology. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 3.5.2014  
<http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/sbiol/vk/rappe/>

Rappe, E. & Kivelä, S-L. 2005. Effects of Garden Visits on Long-term Care Residents as Related to Depression. *Research Reports. HortTechnology* 15(2), 298–303. Viitattu 6.6.2014  
<http://horttech.ashspublications.org/content/15/2/298.full.pdf>

- Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliiton julkaisuja 28. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ruoppila, I. 2002. Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Ruusuvuori, J. 2010 Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Salonen, T. 2008. Ihmisen idea. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Sarvimäki, A. 2008. Vanheneminen eri kulttuureissa ja etnisissä ryhmissä. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia Kustannus Oy Duodecim. 2.uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Simonen, J. 2009. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Pohjolainen, P. & Heimonen, S. 2009. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Ikäinstituutin julkaisuja 1/2009.
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. 2013. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 11/2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaksi ja palvelujen parantamiseksi. Viitattu 5.8.2014  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf)
- Suomen virallinen tilasto. 2012. Väestöennuste. Liitetaulukko 1. Väestö ikäryhmittäin koko maa 1900-2060 (vuodet 2020-2060 ennuste). Helsinki. Tilastokeskus. Viitattu 29.9.2014  
[http://www.tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn\\_2012\\_2012-09-28\\_tau\\_001\\_fi.html](http://www.tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tau_001_fi.html)
- Suominen, M., Kannus, P., Käyhty, M., Ahvo, L., Rahikainen, M-L., Kaikkonen, H., Timonen, T., Koivula, M., Berg, T., Salmelin M. & Jalkanen-Mayer, A. 2001 Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Stewart, R., Masaki, K., Xue, Q.L., Peila, R., Petrovitch, H., White, L R. & Launer, L J. 2005. A 32-year prospective study of change in body weight and incident dementia. The Honolulu-Asia Aging Study. Arch Neurol. 2005; 62, 55–60. Viitattu 20.8.2014  
<http://archneur.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=787521>

Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Stakes. Porvoo: WSOY.

Tinell, M. 2001. Päivätoiminta – mielekästä sisältöä arkipäivään dementoituvan hoidon polulla. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) Dementoituvan hoitopolku. Tampere: Tammi.

Topo, P., Sormunen, S., Saarikalle, K., Räikkönen, O. & Eloniemi-Sulkava, U. 2007. Kohtaamisia dementiahoidon arjessa. Havainnointitutkimus hoidon laadusta asiakkaan näkökulmasta. Stakes. Vaajakoski: Gummerus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 1.9.2014 [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum.

von Bonsdorff, M. 2009. Physical activity as a predictor of disability and social and health service use in older people. Väitöskirja. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21763/9789513936747.pdf?sequence=1>.

WHO. 1948. World Health Organization. Definition of Health. Viitattu 15.5.2014 <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

Winblad, I. & Heimonen, S. 2004. Laatua laitoksesta – kuntouttavan lyhytaikaishoidon haasteet. Parjanne, M- L. 2004. Riittävätkö varat dementoituvien ihmisten hoitoon? Muistihäiriö- ja dementiatyön palapeli. Helsinki: Edita.

**TOIMEKSIANTOSOPIMUS OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVISTÄ OPINNÄYTETÖISTÄ TAI  
MUISTA OPPIMISPROJEKTEISTA**

**TOIMEKSIANTAJA**

Toimeksiantaja	<u>Marian kartano Oy</u>
Työn ohjaaja	<u>Lisa Kaitero</u>
Sähköpostiosoite	

**TOIMEKSIANNON TEKIJÄT KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA**

Nimi	<u>Karppinen Elina</u>	Ryhmätunnus
Sähköpostiosoite		Puhelinnumero
Nimi	<u>Mikkonen Mia</u>	Ryhmätunnus
Sähköpostiosoite		Puhelinnumero
Nimi		Ryhmätunnus
Sähköpostiosoite		Puhelinnumero
Nimi		Ryhmätunnus
Sähköpostiosoite		Puhelinnumero

**TOIMEKSIANTO**

Työstä tehdään	<input checked="" type="checkbox"/> opinnäytetyö	<input type="checkbox"/> projektitehtävä	<input type="checkbox"/> kehittämistyö
Toimeksiannon lyhyt kuvaus	<u>Tuottaa suunnitelma liikkeellisestä senioripuistosta hoitokoti Marian Kartanolle.</u>		
Työn TK-tavoitteet			
Aikataulu Kustannusarvio ja -vastuu	<u>Opinnäytetyö valmistuu keväällä 2014. Työstä ei aiheudu kustannuksia kummallekään osapuolelle.</u>		
Ohjaava opettaja	<u>Anne Karhu</u>		

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se julkaistaan pääsääntöisesti verkkokirjasto Theseuksessa tai kansitettuna versiona kirjaston kokoelmassa. Jos opinnäytetyön yhteydessä syntyy informaatiota, jota ei voi julkaista, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy.

Päiväys 8 . 1 . 2014

Elina Karppinen  
Tekijöiden allekirjoitukset

Mia Mikkonen  
Tekijöiden allekirjoitukset

Tekijöiden allekirjoitukset

Piia Kallio PIIJA KALLIO  
Toimeksiantajan allekirjoitus

HYVÄ VASTAANOTTAJA,

Haluathan olla mukana kehittämässä ulkona tapahtuvaa viriketoimintaa hoivakoti Marian Kartanossa?

Olemme 3. vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita Kajaanin Ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyönämme virikkeellisen senioripuiston suunnitelman hoivakoti Marian Kartanoon. Puisto sijoittuu hoivakotia ympäröivälle piha-alueelle. Suunniteltavan senioripuiston kautta hoivakodin asukkaat saavat arkeensa lisää mielekästä tekemistä. Puisto voisi sisältää esimerkiksi kuntoiluun soveltuvia laitteita ja välineitä, erilaisia pelejä, puutarhanhoitoa sekä rentoutumispaikkoja tai joitakin muita mieleenne tulevia toimintoja. Puistosta saatujen elämyksien avulla hoivakodin asukkaat voivat ylläpitää toimintakykyään ja lisätä omaa hyvinvointiaan. Puiston avulla hoivakodin työntekijät saavat paremmat mahdollisuudet osallistua viriketoiminnan järjestämiseen sekä asukkaiden toimintakyvyn tukemiseen.

Haluamme, että puiston suunnitelma on juuri Marian Kartanon asukkaiden ja työntekijöiden tarpeisiin soveltuva. Sen vuoksi haastattelemme sekä hoivakodin työntekijöitä että asukkaita. Pystymme hyödyntämään haastatteluissa saatuja mielipiteitä, mitä kehitettävää ulkona tapahtuvassa viriketoiminnassa vielä on ja mitä suunniteltava puisto voisi sisältää.

Haluamme Teidän vastaavan kysymyksiin jotka käsittelevät viriketoimintaa ja puiston suunnittelua. Käsittelemme haastatteluissa saadut vastaukset luottamuksellisesti. Opinnäytetyöjulkaisussa ei mainita haastateltavien nimiä. Haastattelu kestää noin puoli tuntia ja tallennamme haastattelut nauhurilla, jotta pystymme tarkastelemaan haastatteluista saatua aineistoa jällenpäin. Kaikki saatu aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuessa eikä sitä käytetä tai luovuteta muuhun tarkoitukseen.

Jos teillä on opinnäytetyöhön tai haastatteluun liittyviä kysymyksiä, voitte olla yhteydessä meihin puhelimitse tai sähköpostilla.

Ystävällisin terveisin,

Elisa Karppinen, Puh. [REDACTED]

Miia Mikkonen, Puh. [REDACTED]

## TEEMAHAASTATTELU HOIVAKOTI MARIAN KARTANON ASUKKAILLE

### 1. TEEMA: TAUSTATIEDOT

Kuinka pitkään olette asuneet tässä hoivakodissa?

Miltä hoivakodissa asuminen teistä tällä hetkellä tuntuu?

Miten elämänne on muuttunut tänne muuttamisen jälkeen?

Millaiseksi miellät hoivakodin yhteishengen?

Onko Teillä hoivakodissa ystäviä?

Oletteko tuntenut täällä asuessanne yksinäisyyttä tai ryhmään kuulumattomuutta?

Kuinka tärkeäksi miellätte oman toimintakykynne säilymisen?

### 2. TEEMA: ULKONA TAPAHTUVA VIRIKETOIMINTA

Millaista viriketoimintaa ulkona järjestetään keväisin?

Millaista viriketoimintaa ulkona järjestetään kesäisin?

Millaista viriketoimintaa ulkona järjestetään syksyisin?

Millaista viriketoimintaa ulkona järjestetään talvisin?

Onko ulkona tapahtuva viriketoiminta mielestänne riittävää? Jos ei ole, niin mitä muutosehdotuksia Teillä on?

Millaista hyötyä tunnette saavanne ulkona tapahtuvasta viriketoiminnasta?

Mikä saa teidät lähtemään ulos tällä hetkellä?

Monta kertaa viikossa ulkoilette?

Ulkoiletteko mielellänne yksin vai porukassa?

Mitä teette ollessanne ulkona?

Onko ulkona mahdollisuus puutarhan hoitoon ja jos on niin osallistutteko siihen?

Mitä ulkoilu ja/tai puutarhassa oleminen teille antaa?

Mitä hyvää (aktivoivaa) piha-alueella mielestänne tällä hetkellä on?

### 3. TEEMA: ULKONA TAPAHTUVAN VIRIKETOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Mitä ulkoiluun liittyviä asioita olette jäänyt kaipaamaan ajalta ennen tänne muuttoa?

Miten ulkona tapahtuvaa viriketoimintaa pitäisi kehittää?

Mitä piha-alueella tulisi olla, jotta se innostaisi teitä säännölliseen ulkoiluun?

## TEEMAHAASTATTEU HOIVAKOTI MARIAN KARTANON TYÖNTEKIJÖILLE

### 1. TEEMA: TAUSTATIEDOT

Työkokemus tässä yrityksessä?

Onko teillä kokemusta viriketoiminnan järjestämisestä?

### 2. TEEMA: ULKONA TAPAHTUVA VIRIKETOIMINTA

Miten merkityksellistä ulkona tapahtuva viriketoiminta mielestäsi on?

Kuinka tärkeänä pidätte ulkona tapahtuvaa viriketoimintaa asukkaiden toimintakyvyn ylläpitämisessä?

Millaista ulkona tapahtuvaa viriketoimintaa täällä tällä hetkellä järjestetään?

Onko viriketoiminta mielestäsi riittävää ja tarpeeksi monipuolista? Jos ei ole, niin mitä kehittämissideoita Teillä on?

Osallistutko itse viriketoiminnan vetämiseen/järjestämiseen?

Millaisia vaikutuksia viriketoiminnalla on mielestäsi hoivakodin yhteishenkeen?

Millaiset resurssit yrityksessä on ulkona tapahtuvan viriketoiminnan järjestämiseksi?

Kuinka aktiivisesti asukkaat osallistuvat ulkoiluun?

### 3. TEEMA: ULKONA TAPAHTUVAN VIRIKETOIMINNAN KEHITTÄMINEN?

Millaista ulkona tapahtuvaa viriketoimintaa mielestäsi tulisi järjestää?

Mitä haluaisitte piha-alueella olevan?

Olisitko itse innokas vetämään/osallistumaan viriketoiminnan järjestämiseen?

Tiedätkö millaisesta ulkona tapahtuvasta viriketoiminnasta asukkaat pitäisivät?

Onko ulkona tapahtuva viriketoiminta mielestäsi kehittynyt työsuhteesi aikana?

Mitä muutoksia tulisi tehdä ulkona tapahtuvan viriketoiminnan kehittämiseksi?









