

Katariina Ylitalo

PIKKUJOULUTAPAHTUMA SALMEN KARTANON
PALVELUKESKUKSEN ASUKKAILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2015

PIKKUJOULUTAPAHTUMA SALMEN KARTANON PALVELUKESKUKSEN ASUKKAILLE

Ylitalo, Katariina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2015
Ohjaaja: Ajanko, Sirke
Sivumäärä: 29
Liitteitä: 9

Asiasanat: kehitysvammaisuus, toimintakyky, viriketoiminta

Opinnäytetyön aiheena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida pikkujoulutapahtuma Uudessakaupungissa sijaitsevan Salmen kartanon palvelukeskuksen kehitysvammaisille asukkaille. Tavoitteena oli asukkaiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen viriketoiminnan avulla. Opinnäytetyön tekijän tavoitteena oli syventää tietämystään kehitysvammaisuudesta sekä kehittää ryhmän ohjauksen taitoja.

Projekti sai alkunsa toukokuussa 2014 kohdeorganisaation valitsemisella. Idea pikkujoulutapahtumasta esitettiin Salmen kartanon vastaavalle hoitajalle lokakuun 2014 alussa ja silloin sovittiin pikkujoulutapahtuman ajankohta. Idea hyväksyttiin ja tämän jälkeen alkoi pikkujoulutapahtuman ohjelman suunnittelu. Pikkujoulutapahtuman projektisuunnitelma oli valmis 7.12.2014. Projektin toteutuksessa mukana oli opinnäytetyön tekijän lisäksi kaksi avustavaa henkilöä. Projekti toteutettiin pikkujoulutapahtumana 13.12.2014 kello 14-19. Pikkujoulutapahtumaan osallistui Salmen kartanon 16 asukasta. Ohjelmassa oli jouluaiheinen tuolijumppa, kuntosalipiiri, taikataikina-askartelu, tonttuleikki, laulua, joulubingo ja yleistietovisa. Asukkailla oli oikeus valita mihin ohjelmaan osallistui. Salmen kartanon henkilökunta oli tarvittaessa apuna tapahtumassa. Pikkujoulutapahtuman lopuksi asukkaat saivat yllätyspussit, jotka sisälsivät pipareita ja karkkia. Projekti päättyi toukokuussa 2015 opinnäytetyön raportointiin.

Asukkaille ja henkilökunnalle oli laadittu omat palautelomakkeet arviointi varten. Lisäksi palautetta kerättiin suullisesti ohjelmien ja tapahtuman jälkeen. Opinnäytetyön tekijä havainnoi koko tapahtuman ajan asukkaiden ilmeitä, eleitä ja halukkuutta osallistua tapahtumaan. Kaiken kaikkiaan tapahtuma oli hyvin onnistunut ja kaikki olivat tyytyväisiä. Pikkujoulutapahtuman suosituin ohjelma palautelomakkeiden perusteella oli taikataikina-askartelu ja vähiten suosiota sai kuntosalipiiri. Salmen kartanon henkilökunta oli erittäin tyytyväinen järjestettyyn tapahtumaan. Pikkujoulutapahtuman ohjelma oli ollut monipuolista ja asukkaille hyvin mieleistä. Asetetut tavoitteet saatiin saavutettua hyvin. Pikkujoulutapahtumalla edistettiin asukkaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Opinnäytetyön tekijä kehittyi ohjaustaidoissa ja sai kokemusta projektityöskentelystä. Jatkossa voitaisiin järjestää vastaavia tapahtumia Salmen kartanon palvelukeskuksen asukkaille. Tapahtuman teemat voisivat vaihtua vuodenaikojen ja juhlapyhien mukaan. Lisäksi olisi mielenkiintoista tehdä tutkimusta asukkaiden ajatuksista Salmen kartanon viriketoiminnasta, jonka pohjalta viriketoimintaa voitaisiin kehittää.

CHRISTMAS EVENT FOR THE RESIDENTS OF THE RETRAINING-CENTER OF SALMEN KARTANO

Ylitalo, Katariina
Satakunta applied sciences
Degree program in retraining program
May 2015
Counselor: Ajanko, Sirke
Pages: 29
Amendments: 9

Index terms: mental retardation, performance, stimulus activities

The subject of the thesis was to design, implement and evaluate a Christmas event in the service-center of mentally disabled residents of Salmen kartano. The goal was to promote the physical, psychological and social capacity with the mental stimulation activities. The aim of the thesis was to deepen the knowledge of the author of the study thesis, as well as to develop the skills of the group guidance.

The project got started in May 2014 by selecting the target organization. The idea of Christmas event. Was presented to the main nurse of Salmen kartano and already then was agreed the timing of the Christmas event. The idea was widely accepted and the program planning of this event could start. The Project plan of the Christmas event was ready 7.12.2014. The implementation was accompanied by the author of the study thesis in addition to two auxiliary persons. The Project was fulfilled as a Christmas event 13.12.2014 from 14-19 o'clock. 16 residents of the Salmen kartano took part into this event. Program included chair gymnastics in Christmas theme, gym circuit, magic pastre, crafting, elf-play, singing and a quiz. Residents could choose in which part of program they took part. Personal of Salmen kartano helped during the event when needed. After the event residents got a surprise bag which contained cookies and candies. The project ended in May with the reporting of the study thesis conclusions.

It was compiled an own feedback form for residents and the personal for the evaluation. In addition feedback was collected verbally after the program numbers and the whole event. The author of study thesis observed during the whole event the residents facial expressions and gestures and the willing to participate into the program. Altogether the event was successful and all were satisfied with it. On the basis of the feedback form the most popular program number in the Christmas event was the magic pastry crafting and less favor got the gym circuit. The personal of Salmen kartano were very satisfied in the arranged event. The program of the `small Christmas-event` was diverse and pleasing for the residents. The set targets were achieved well. This Christmas event designed the physical, physical, mental and social stimulation activity of residents. The author of this study thesis made progress in the guidance skills and got experience in project work. In the future there could be presented equivalent events for the resident of Salmen kartano. The themes of the events could vary according the seasons and holy feasts. In accordance it would be interesting to investigate the reflections of residents about the mental stimulation activities on the basis which the mental stimulation activities could be developed.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KEHITYSVAMMAISUUS.....	6
3	TOIMINTAKYKY.....	8
4	VIRIKETOIMINTA.....	10
5	TARCOITUS JA TAVOITTEET	13
6	PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA	14
6.1	Projektin kohdeorganisaatio ja -ryhmä	14
6.2	Vaiheistus ja aikataulu	15
6.3	Resurssit ja riskit.....	17
6.4	Arviointisuunnitelma	19
7	PROJEKTIN TOTEUTUS	19
8	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	22
8.1	Projektin tavoitteet	22
8.2	Projektin vaiheistus ja aikataulu	23
8.3	Projektin tapahtumapäivä	23
8.4	Projektin tapahtumapäivän palaute	24
9	POHDINTA.....	25
	LÄHTEET.....	28
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Arviolta Suomessa on noin 40 000 ihmistä, joilla on jokin kehitysvamma. Kehitysvammaisuus voi aiheutua esimerkiksi odotusajan ongelmista, hapen puutteesta synnytyksen aikana, lapsuuden sairaudesta tai häiriöistä perintötekijöissä. Kehitysvammaisuus ilmenee yleensä vaikeutena ymmärtää ja oppia uusia asioita. Jokaisella ihmisellä on erilaisia kykyjä ja vahvuuksia, joista kehitysvammaisuus rajoittaa vain osaa. (Kehitysvammaliiton [www-sivut](http://www.kvliiton.fi) 2014.)

Viriketoiminnan avulla pyritään tarjoamaan osallistujille yksin tai yhdessä tekemistä, hyvää oloa ja mieltä sekä elämyksiä. Kuntoutujan arkeen tuodaan viriketoiminnan avulla hänelle tärkeitä asioita. Osallistuminen erilaisiin viriketapahtumiin usein huomaamatta edistää ja tukee osallistujan eri toimintakyvyn osa-alueita. (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslanoski 2013, 223.) Määritelmiä ja jäsentelyitä toimintakyvystä löytyy paljon. Yleisin jäsentelytapa on erotella toimintakyky sosiaaliseen, fyysiseen ja psyykkiseen osa-alueeseen. Ihmisellä on näihin osa-alueisiin liittyviä voimavaroja ja tarpeita. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 9.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida pikkujoulutapahtuma Salmen kartanon palvelukeskuksen asukkaille toimintakyvyn tukemiseksi. Opinnäytetyön aiheen valitsin, koska pidän viriketoiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta, sekä työskentelen mielelläni kehitysvammaisten parissa. Tapahtuman teeman valitsin sen perusteella että joulukuusi oli tulossa, joten halusin järjestää joulukuusiin liittyvää ohjelmaa. Pikkujoulutapahtuman ohjelmaa suunniteltaessa kartoitin asukkaiden toiveita kyselemällä heiltä ohjelmatoiveita. Pikkujoulutapahtuma sisältää tuolijumpan, kuntosalipiirin, tonttuleikin, tietovisan, joulubingon ja karaoke laulanta. Tapahtuma järjestetään 13.12.2014 klo 14-19 Salmen kartanon palvelukeskuksessa. Tavoitteena on pikkujoulutapahtuman avulla edistää asukkaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Tavoitteenani on syventää omaa tietoa kehitysvammaisuudesta, kehittää ryhmän ohjauksen taitoja ja järjestää viihtyisiä pikkujoulutapahtuma Salmen kartanon palvelukeskuksen asukkaille.

2 KEHITYSVAMMAISUUS

Suomessa on laki kehitysvammaisten erityishuollosta. Lain ensimmäisessä luvussa 1§ sanotaan näin ”Tässä laissa säädetään erityishuollon antamisesta henkilölle, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi ja joka ei muun lain nojalla voi saada tarvitsemiaan palveluksia”. (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 1977/519, 1§.)

Kehitysvammalla tarkoitetaan vaikeutta oppia ja ymmärtää uusia asioita (Vernerin www-sivut 2014). Kehitysvammaisuuden aste voi vaihdella hyvinkin paljon (Kehitysvammaliiton www-sivut 2014). Vamma voi vaihdella lievästä oppimisvaikeudesta vaikeaan vammaisuuteen. Kehitysvammaisuus ei ole sairaus, se on vaurio tai vamma, joka ilmenee ennen 18 vuoden ikää. Vamma on yleensä käsitys- ja ymmärtämiskyvyn alueella, joka voi ilmetä eri tavoin. Kehitysvammaiset oppivat paljon samoja asioita kuin me muutkin. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry www-sivut 2014.) Tavalista on että kehitysvammaisen on vaikeampi oppia uusia asioita, soveltaa aiemmin oppimaansa uusissa tilanteissa sekä vaikeampi itsenäisesti hallita elämäänsä. Kehitysvammaisen motoriset-, kielelliset-, sosiaaliset- ja älylliset taidot, hahmottamiskyky, omatoimisuustaidot ja tarkkaavuus ovat vammatonta ikätoveria heikommät. Down-henkilöt ovat taustasyyltään yhtenäinen ryhmä ja heitä on kaikista kehitysvammaisista 10-15 %. (Arvio & Aaltonen 2011, 12-13.)

Kehitysvammaisuus määritellään WHO:n ICD-10-tautiluokituksessa. Diagnosointi perustuu ICD-10-luokitukseen. (Vernerin www-sivut 2014.) Kehitysvammadiagnosi voidaan asettaa kolmen kriteerin perusteella. Kriteerit ovat: ”1. psykologin suorittamassa tutkimuksessa älykkyysosamäärä jää alle 70:n 2. adaptiiviset (käsitteelliset, sosiaaliset ja käytännölliset taidot) eivät vastaa ikäodotuksia 3. Vamma on ilmennyt kehitysiässä”. (Arvio & Aaltonen 2011, 12.) Kehitysvammaisuuden neljä eri astetta ovat: lievä, keskivaikea, vaikea ja syvä (Vernerin www-sivut 2014).

Lievästä älyllisestä kehitysvammaisuudesta aiheutuu erilaisia oppimisvaikeuksia koulussa. Normaalissa luokassa opiskelu saattaa onnistua lapselta tukitoimenpiteiden avulla, mutta usein hän tarvitsee myös erityisopetusta. Henkilökohtaisissa toimissaan

hän on yleensä omatoiminen ja aikuisena pystyy asumaan hieman tuettuna tai itsenäisesti. Moni kykenee työelämään ja ylläpitämään sosiaalisia suhteitaan. Työssään useimmiten hän tarvitsee jonkinlaista valvontaa ja opastusta. Nuorista osa ei pääse työelämään kiinni ilman jatkuvaa valvontaa ja opastusta. Lievästi kehitysvammainen on useimmilla elämän osa-alueilla hyvin itsenäinen ja usein tukea tarvitaan tarvittavien palvelujen hankkimisessa tai asioinnissa. Puutteita voi usein ilmetä erityisesti rahankäytössä, jonka seurauksena kehitysvammainen saattaa joutua hyväksikäytön kohteeksi. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 19.)

Keskiasteinen älyllinen kehitysvammaisuus ilmenee merkittävänä viiveinä lapsen kehityksessä. Yleensä lapset tarvitsevat koulussa erityisopetusta, mutta kykenevät kuitenkin riittävään kommunikaatiokykyyn ja saavuttavat riippumattomuuden itsensä hoidossa jollain tasolla. Henkilökohtaisista toimista selviävät melko itsenäisesti tai kokonaan itsenäisesti. Saattavat tarvita tukea elämisessä ja työskentelyssä vaihtelevasti. Useat osallistuvat ohjattuun työhön työkeskuksessa tai tavallisella työpaikalla. (Kaski ym. 2012, 19-20.)

Vaikeasta älyllisestä kehitysvammaisuudesta aiheutuu yksilölle jatkuva tuen ja ohjauksen tarve. Huomattavia tukitoimia henkilö tarvitsee työtehtävissä, koulussa ja asumisessa. Vaikeasti älyllinen kehitysvammainen on lähes kokonaan riippuvainen muista ihmisistä. Hänen kuntoutuksensa vaatii paljon työtä onnistuakseen. Pitkän kuntoutuksen turvin hän voi kehittyä lähes itsenäiseksi päivittäisissä henkilökohtaisissa toimissaan. (Kaski ym. 2012, 20-21.)

Syvästä älyllisestä kehitysvammaisuudesta aiheutuu yksilölle jatkuva hoivan tarve ja täysi riippuvuus muista ihmisistä. Vakavia puutteita ilmenee suolen ja rakon toiminnan huolehtimisessa, kyvystä huolehti henkilökohtaisista toimista, liikunnassa ja kommunikaatiossa. Opetettaessa syvästi kehitysvammaista tähdätään jokapäiväisiin elämäntilanteisiin liittyvien asioiden oppimiseen, sekä esimerkiksi liikunnallisten perusvalmiuksien kehittymiseen. Omatoimiseksi voi kehittyä joissakin päivittäisissä toiminnoissa, kuten syömisessä ja oppia helppoja työtehtäviä. Asuminen edellyttää ympärivuorokautista valvontaa. (Kaski ym. 2012, 21.)

3 TOIMINTAKYKY

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen valmiuksia selviytyä jokapäiväisen elämän tehtävistä työssä, vapaa-aikana ja kotona (Järvikoski & Härkäpää 2011, 92). Määritelmiä ja jäsentelyitä toimintakyvystä löytyy paljon. Yleisin jäsentelytapa on erotella toimintakyky sosiaaliseen, fyysiseen ja psyykkiseen osa-alueeseen. Ihmisellä on näihin kolmeen osa-alueeseen liittyviä voimavaroja ja tarpeita. Ihmisen toimintakyky on kokonaisuus jossa mieli, keho ja sosiaalinen ympäristö ovat vuorovaikutuksessa jatkuvasti toistensa kanssa. (Kettunen ym. 2009, 9.)

Gullsten, Hiltunen ja Ylikulju (2013, 2, 29) ovat tutkineet ikääntymisen tuomia muutoksia kehitysvammaisten henkilöiden toimintakykyyn ja millaisia haasteita se tuo Oulun kaupungin asumispalveluyksiköissä toteutettavalle ohjaustyölle. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena (N=3). Tutkimuksen tuloksissa oli käynyt ilmi että ikääntyminen tuo monenlaisia muutoksia toimintakykyyn ja muutokset ovat yksilöllisiä. Työntekijät korostivat että tärkeää ohjaustyössä on ottaa huomioon asukkaan yksilöllinen jaksaminen, voimavarat ja toimintakyky.

Fyysinen toimintakyky koostuu tuki- ja liikuntaelimistön, keskus- ja ääreishermoston sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvystä. Elimistön toiminnot heikenevät iän myötä, kuitenkin vanheneminen huonontaa vähemmän toimintakykyä kuin sairaudet. (Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2005, 58.) Fyysinen toimintakyky käsittää kyvyn huolehtia päivittäisistä perustoiminnoista kuten nukkumisesta, henkilökohtaisesta hygieniasta, siirtymisistä, ravitsemuksesta ja liikunnasta. Lisäksi henkilö pystyy huolehtimaan arjen askareista niin kotona kuin kodin ulkopuolella, pitää yhteyttä sosiaaliseen verkostoon sekä huolehtii työstä ja opiskelusta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014.) Fyysistä toimintakykyä pyritään tukemaan hyvällä ravitsemuksella, kuntouttavalla työotteella, liikunnalla ja sen ylläpitämisellä, unella ja levolla (Eloranta & Punkanen 2008, 42).

Psyykkinen toimintakyky kuvaa kykyä suoriutua älyllisistä ja muista henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä (Medina ym. 2005, 58). Psyykkiseen toimintakykyyn sisältyy omat voimavarat, itsearvostus, erilaisista haasteista selviytyminen ja mieliala

(Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014). Hyvä psyykinen toimintakyky on ajatusten, tunteiden ja toiminnan hallintaa. Psyykkistä toimintakykyä, hyvinvointia sekä mielenterveyttä luonnehtii elämänhallinnan kokeminen, tyytyväisyys elämään, sosiaalinen taitavuus, realiteettinen taju, optimisti, itseluottamus, toiminnallisuus ja tarkoituksen kokeminen. Elämän varhaisvuosina koetut hyväksynnän ja onnistumisen tunteet vaikuttavat psyykkiseen toimintakykyyn. Myönteiset elämäkokemukset yleensä antavat valmiudet selviytyä elämänmuutoksista. Psyykkisesti toimintakykyinen ihminen toimii järkevästi ja tehokkaasti, on hyvällä mielellä, tuntee olonsa hyväksi, arvostaa itseään ja suhtautuu optimistisesti tulevaisuuteen. Merkityksellistä mielenterveydelle on, että ihmisen perushoito on taattu. Hyvinvoinnin edistämiseksi voidaan käyttää monia keinoja esimerkiksi läheisten ihmisten kanssa puhumista. (Eloranta & Punkanen 2008, 12-14, 104.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä suoriutua sosiaalisista rooleista, valmiuksia suoriutua elämässä toisten ihmisten kanssa sekä koko yhteiskunnassa ja toimia eri yhteisöjen jäsenenä (Eloranta & Punkanen 2008, 16). Sosiaalinen toimintakyky kuuluu fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn (Medina ym. 2005, 59.) Sosiaalista toimintakykyä määrittelevät sosiaalisten suhteiden sujuvuus, elämän mielekkyys, suhteet omaisiin ja ystäviin, vastuu läheisistä sekä osallistuminen. Sosiaalisen toimintakyvyn alueelle kuuluvat myös harrastuksen ja vapaa-ajanvietto yhdessä toisten kanssa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014.) Yksilötasolla ihminen oppii hahmottamaan itsensä suhteessa ympäristöön sekä tuntemaan omat mahdollisuutensa. Ihmisen sisäinen vuorovaikutusjärjestelmä toimii yksilötasolla. Tarkasteltaessa sosiaalista toimintakykyä tulee kiinnittää huomiota läheissuhteiden määrään sekä kontaktien useuteen ystävien, naapurien ja sukulaisten kanssa. Dialogisuudella voidaan tukea ja vahvistaa sosiaalista toimintakykyä. Dialogisuus tarkoittaa toisten huomioon ottamista, erilaisuuden arvostamista ja hyväksymistä sekä vuorovaikutussuhteeseen sitoutumista. (Eloranta & Punkanen 2008, 16-17, 134-135.)

Metsävainion (2013, 2, 15-16, 95, 101) tekemän pro gradun tavoitteena oli ollut laatia sosiaalisesta toimintakyvystä käsiteanalyysi. Keskeisenä tavoitteena oli ollut löytää tekijät mistä sosiaalinen toimintakyky koostuu. Aineisto perustuu aiemmin tehtyihin julkaisuihin ja tutkimuksiin. Hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn kokonaisuuden

kannalta sosiaalinen toimintakyky on merkittävä. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi on hyvin vaikeaa sen ollessa hyvin paljon sidoksissa aikaan ja paikkaan. Kaikkien toimintakyvyn osa-alueiden olemassa olo ja toimivuus ovat perusta jonne ihminen voi rakentaa tyydyttävän elämänsä, toteuttaa itseään sekä hallita omaa elämäänsä. Tutkimuksessa sosiaalinen toimintakyky oli jaettu kolmeen käsitteeseen: sosiaalinen, kyky ja toiminta. Sosiaalinen toimintakyky viittaa yksilön pysyvyyteen olla ja tehdä muiden kanssa yhdessä. Se sisältää myös yksilön sosiaalisen pääoman kartuttamisen ja omistamisen toteutumisen.

Tarkoituksena on että toimintakykyä ylläpitävän työtavan avulla ikääntyneen elämä tuntuu arvokkaalta ja hyvältä. Erilaisin menetelmin pystytään tukemaan yksilön toimintakykyä. Esteeksi ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitämiselle on koettu hoitajien puolesta tekeminen ja motivaation puute. Toimintakyvyn ylläpitämiseksi motivaatioita vahvistavat tiedon antaminen toimintakyvyn ylläpitämisen hyödyistä ja asioiden perustelemineen. Asiakaslähtöisyys korostuu toimintakykyä ylläpitävässä työtöteessä. (Eloranta & Punkanen 2008, 41.)

4 VIRIKETOIMINTA

Viriketoiminta on kuntouttavaa, tavoitteellista, omatoimisuutta tukevaa ja ennaltaehkäisevää toimintaa (Seniorinetin www-sivut 2014). Jokaisen ihmisen elämään kuuluu viriketoiminta. Vain mielikuvitus on rajana suunniteltaessa ja toteuttaessa viriketoimintaa. Tarkoituksena viriketoiminnassa on tarjota osallistujille yksin tai yhdessä tekemistä, hyvää oloa ja mieltä sekä elämyksiä. Viriketoiminnan avulla tuodaan kuntoutujan arkeen kuntoutujalle tärkeitä asioita. Viriketoiminnan muotoja on monia esimerkiksi taideryhmät, tapahtumat, vierailukäynnit ja retket. Osallistuminen erilaisiin viriketapahtumiin usein huomaamatta edistää ja tukee osallistujan eri toimintakyvyn osa-alueita. Viriketoiminta on koettu asiakkaiden elämänlaatua ja elämää parantavaksi ja se myös tukee hoitohenkilökunnan työssä jaksamista. (Kari ym. 2013, 223, 227.)

Lähdeoja ja Mäkitalo (2013, 2, 15) olivat järjestäneet Lappikodin mielenterveyskuntoutujille toimintapäivän. Tavoitteena oli ollut, että toimintapäivän avulla edistettäisiin asukkaiden kuntoutumista ja asukkaat virkistyisivät sekä viihtyisivät tapahtumassa. Toimintapäivän aiheena on ollut pikkujoulut. Ohjelmana on ollut ruokailua, erilaisia kilpailuja ja pelejä sekä laulesityksiä. Toimintapäivä oli ollut palautteiden mukaan viihtyisä. Virkistäytyminen ja viihtyminen oli näkynyt asukkaiden osallistumisena ja hyväntuulisuutena. Opinnäytetyöntekijät olivat myös kokeneet tapahtuman erittäin onnistuneeksi.

Malila (2012, 2, 30) oli järjestänyt palvelukoti Pihlaja-Vaahteran vaikeasti kehitysvammaisille asukkaille aisteja aktivoivan viriketapahtuman. Tavoitteena oli ollut, että asukkaat saisivat positiivisia aistikokemuksia palvelukodin tiloissa. Viriketapahtumassa oli aktivoitu eri aisteja maistelemalla, kuuntelemalla, haistelemalla ja koskettelemalla eri asioita. Viriketapahtuma oli sujunut suunnitelmien mukaan ja osallistujia oli ollut riittävästi. Henkilökunnan palautteen perusteella viriketapahtuman ohjelma oli ollut asukkaiden kehitystasoon nähden sopiva. Tapahtuma oli tuottanut osalle asukkaista positiivisia aistikokemuksia. Asukkaista valtaosa oli näyttänyt tykänneensä tapahtumasta. Sanallinen kommunikaatio ei ollut onnistunut vaikeasti kehitysvammaisilta asukkailta niin ikään heitä oli ollut vaikea tulkita.

Akseli (2012, 2, 32, 34, 41) oli järjestänyt kehitysvammaisille Espanjateeman ympärille tapahtumapäivän. Tavoitteena oli ollut järjestää sellaista ohjelmaa johon toimintakyvystä riippumatta kaikki pystyivät osallistumaan. Ohjelmaan oli kuulunut yhteistanssit, videon katsominen ja flamencotanssiesitys. Tapahtumaan oli osallistunut 21 kehitysvammaista ja kaksi ohjaajaa. Tapahtuma oli ollut osallistujille mieleinen ja he olivat toivoneet jatkossa myös samanlaista ohjelmaa. Ohjaajien palautteen mukaan tapahtuma oli ollut monipuolinen, sopivan mittainen, vaihteleva ja riittävän yksinkertainen. Asukkaista kaikki eivät olleet osallistuneet aktiivisesti tapahtumaan.

Suunniteltaessa viriketoimintaa on tärkeää miettiä tuokion sopiva pituus osallistujien toimintakyvyn mukaan. Täytyy myös huomioida ajankohta, milloin osallistujia pääsisi mahdollisimman paljon paikalle. Kaikkia tulee pyytää osallistumaan tuokioon. Tärkeää on, että ohjaaja motivoi ja kannustaa tuokioon osallistuvia. (Kari ym. 2013, 224.) Ohjaus on pääasiassa keskustelua, jossa ollaan vuorovaikutuksessa, mutta se ei

kuitenkaan rakennu ainoastaan keskustelun varaan. Ilman kohtaamista eivät toteudu ohjaukselle asetetut tavoitteet. (Vehviläinen 2003, 12.)

Jaakkola & Järvitalo (2012, 2, 25, 27, 36) ovat tutkineet millaista ammattitaitoa kehitysvammatyössä ohjaaja tarvitsee ja mitä on ammattitaito. Opinnäytetyö oli ollut kvalitatiivinen ja menetelmänä käytettiin teemahaastattelua (N=6). Ohjaajien työ oli ollut monipuolista ja heidän työtehtäviin oli kuulunut kaikki arkipäivään liittyvät asiat asumisyksikössä, sekä asiakkaan tukeminen ja ohjaaminen. Kaikki haastateltavat haluavat työskennellä asiakaslähtöisesti. Toisinaan kehitysvammaisten kanssa kommunikointi voi olla haasteellista. Tutkimuksen perusteella työntekijältä vaaditaan itsetuntemusta ja rohkeutta. Monella saattaa olla ennakkoluuloja kehitysvammaisia kohtaan. Kehitysvammatyössä huumori auttaa usein jaksamaan. Haastateltavien mielestä kehitysvammaiset ovat iloisia ja aitoja.

Suutari & Yliviitala (2011, 2) ovat tutkineet kehitysvammaisten henkilöiden ohjaamisen monimuotoisuutta työ- ja päivätoiminnassa. Tutkimus oli toteutettu laadullisena tutkimuksena ja menetelmänä käytettiin teemahaastattelua (N=10). Tutkimuksen perusteella onnistuneeseen ohjaukseen vaikuttavia tekijöitä ovat ohjaajan persoona, sekä hänen erilaiset ominaisuudet ja työyhteisön hyvinvointi. Onnistuneen ohjauksen kannalta tärkeää on luottamuksellinen vuorovaikutussuhde ohjaajan ja ohjattavan välillä, asiakkaan yksilöllinen tunteminen ja kohtaaminen. Sekä yksilö että ryhmä ohjauksessa tärkeää on ottaa yksilöt huomioon. Tunnusmerkkejä onnistuneessa ohjauksessa ovat erilaiset asiakkaalta tulevat viestit. Ohjauksen haasteeksi koettiin laajat asiakasryhmät suhteessa henkilökunnan määrään.

Turusen (2014, 2, 28-29, 32) tutkimuksen tarkoituksena on ollut ohjata ja suunnitella henkilökohtaisesti 35-vuotiasta kehitysvammaista miestä. Tutkimuksen tavoitteena oli ollut selvittää mitä eroja kehitysvammaisen henkilökohtaisella ohjauksella on normaaliin personal trainingiin ja mitä tulee ottaa huomioon erityisliikuntaa ohjatesa. Tutkimus oli aloitettu tutustumalla henkilöön sekä hänen tavoitteisiinsa. Tutkimuksen alussa ja lopussa tehtiin motivaatiokysely. Tutkittavalle laadittiin 5 kuukauden harjoitusohjelma, joka toteutettiin 2012 syyskuun ja 2013 tammikuun välillä. Tutkimuksen mukaan kehitysvammaisen ohjaamisessa tärkeää on kohdata hänet omana itsenään. Ohjaajan tulee huomioida ohjattavan rajoitteet ja kyvyt. Opinnäytetyön tu-

loksena kohdehenkilön paino oli pudonnut, motivaatio oli kasvanut ja arkipäiväisissä toiminnoissa aktiivisuus oli lisääntynyt.

Saukon (2013, 2, 17, 23) tekemän tutkimuksen tarkoituksena oli ikääntyvien kehitysvammaisten viriketoiminnan kehittäminen seniorikoti Lehtolassa Rovaniemellä. Tutkimus oli kvalitatiivinen ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua (N=7). Tutkimuksessa oli ensin selvitetty viriketoiminnan nykytila. Haastattelujen perusteella kehitysvammaiset ovat valmiita lähes kaikkeen viriketoimintaan. Opinnäytetyön tekijä oli haastattelujen perusteella tehnyt vuosikellon, johon oli merkitty vuodenajat, tärkeät tapahtumat kalenterivuoden aikana ja viriketoiminnan neljä tärkeää osa-aluetta. Vuosikellon lisäksi oli työstetty ideapankki. Näiden tarkoituksena on ollut helpottaa työntekijöiden viriketoiminnan suunnittelemista.

5 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tavoitteiden tulee olla realistiset ja selkeät, niiden tulee kuvata toiminnan tai tilanteen muutossa, johon projektilla pyritään. Tavoitteen tulee olla tarpeeksi konkreettinen. Usein tavoitteet määritellään epärealistisen korkeiksi, vaikka riman pitääkin olla korkealla. Hyvällä projektin toteutuksella tulee saavuttaa asetetut tavoitteet. (Silverberg 2007, 27-28.) Tavoitteet ja toimeksianto täytyy olla sovittu ennen kuin projektilta voi vaatia sitovia suunnitelmia. Tavoitteet tulee laatia asiakkaan tilaukseen perustuen. (Ruuska 2006, 25.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida pikkujoulutapahtuma Salmen kartanon palvelukeskuksen asukkaille. Pikkujoulutapahtuma sisältää viriketoimintaa, kuten tuolijumppaa ja joulubingoa. Tavoitteena on asukkaiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen. Tavoitteena on tukea fyysisistä toimintakykyä tuolijumpan ja kuntosalipiirin avulla. Tuolijumpan tavoitteena on lisätä innostusta tuolijumppaan jatkossa ja kuntosalipiirillä tavoitellaan että asukkaille tulisi pieni hiki. Tavoitteena on tukea psyykkistä toimintakykyä yleistietovisan, joulubingon sekä laulun merkeissä. Sosiaalista toimintakykyä tuetaan yhdessä teke-

misen avulla. Tärkeä tavoite on, että asukkaat pystyvät toimimaan ryhmässä esimerkiksi yleistietovisassa. Oma tavoitteena on syventää tietoa kehitysvammaisuudesta, kehittää ryhmän ohjauksen taitoja, motivoida asukkaita osallistumaan viriketoimintaan ja järjestää viihtyisiä pikkujoulutapahtuma Salmen kartanon palvelukeskuksen asukkaille.

6 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA

Projekti on kertaluontoinen hanke, joka pyrkii selkeästi asetettuihin tavoitteisiin. Sen toteuttamisesta vastaa ryhmä tai organisaatio. Projektit ovat laadultaan, sisällöltään ja kestoaltaan erilaisia. Hyvässä projektissa on realistiset ja selkeät tavoitteet, aikataulu on toteutettavissa ja projektilla on selkeä aloitus sekä lopetus. (Pedan www-sivut 2013.) Hyvin erilaisiin tarkoituksiin voidaan perustaa projekteja. Projektilla ei tarkoiteta toimintakokonaisuutta tai tehtävää, joka toistetaan rutiininomaisesti. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 7.) Kuukausia ennen sopimuksen allekirjoittamista on hyvä käynnistää projektin suunnittelu, johon tulee varata riittävästi aikaa. Perustietojen keruulla ja projektin alustavalla rajauksella aloitetaan suunnittelu vaihe. (Silfverberg 2007, 45.) Projektissa töiden organisointi ja suunnittelu ovat jatkuvaa toimintaa. Puutteellisen suunnittelun perusteluna usein on kiire. (Ruuska 2006, 102-103.)

6.1 Projektin kohdeorganisaatio ja -ryhmä

Projekti toteutetaan pikkujoulutapahtumana Salmen kartanon palvelukeskuksessa 13.12.2014 klo 14-19. Salmen kartano on Uudessakaupungissa vuodesta 1994 alkaen toiminut yksityinen kehitysvammaisille tarkoitettu palvelukeskus, jossa on ympärivuorokautinen valvonta. Kartanon välittömässä läheisyydessä sijaitsee Wasaborgin hevostalli. Asukaspaiikkoja kartanossa on 18, ne on jaettu kahteen eri rakennukseen. Asukkailla on pääasiassa omat huoneet, mutta löytyy myös kahden hengen huoneita. Huoneet saa sisustaa itse mieleisekseen. (Salmen kartanon www-sivut 2014.)

Opinnäytetyön kohderyhmä ja mahdollinen rajaus ovat tärkeä osa aiheanalyysia. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ohjeistus, opastus, tuote tai tapahtuma tehdään aina jonkun tai joidenkin käytettäväksi, koska tavoitteena on jonkin toiminnan selkeyttäminen ohjeistuksen tai oppaan avulla tai joidenkin ihmisten osallistuminen tapahtumaan tai toimintaan. Tärkeää on määrittää kohderyhmä täsmällisesti, koska tapahtuman, tuotteen tai ohjeistuksen sisällön ratkaisee se kenelle idea on ajateltu. (Vilka & Airaksinen 2004, 38,40.)

Kohderyhmä muodostuu 16 kehitysvammaisesta. Ikähaarukka on 21 vuotiaasta 74 vuotiaaksi. Asukkaista 6 on naisia ja 10 miehiä. Pääosin asukkaat ovat keskiasteisesti kehitysvammaisia, asukkaista yksi on vaikeasti kehitysvammainen. Apuvälineenä kahdella asukkaalla on tukiviittomat ja kuvat, muuten apuvälineitä ei ole käytössä. Monella asukkaalla kehitysvamman syynä on downin syndrooma tai autismi. Kaikkien asukkaiden kehitysvammaisuuden syytä ei tunneta. Perussairauksia on epilepsia, kilpirauhasen vajaatoiminta ja verenpainetauti. Asukkaita kannustetaan omatoimisuuteen kuntouttavan työotteen avulla. Kartanolla järjestetään päivätoimintaa päivittäin joka sisältää muun muassa ulkoilua, askartelua, muutama asukkaista harrastaa uintia, osa käy työtoiminnassa, osa taidepiirissä sekä viikoittain järjestetään liikunta-tuokioita Haapaniemen koulun liikuntasalissa. Asukkaat osallistuvat oman toimintakykynsä mukaan kodin askareisiin, kuten siivoukseen, keittiötöihin ja pyykkihuoltoon. (Meriläinen henkilökohtainen tiedonanto 17.11.2014.)

6.2 Vaiheistus ja aikataulu

Projektisuunnitelma on laadittava kaikille projekteille johtamistyökaluksi. Hyvin laadittu projektisuunnitelma voidaan liittää hakemusten liitteeksi ja siitä on helppo poimia tiedot esimerkiksi rahoitushakemukseen. Projektisuunnitelman pitäisin antaa vastaus kolmeen kysymykseen. ”1. Miksi projekti toteutetaan, mihin sillä pyritään, mitä sillä tavoitellaan. 2. Mitä projektissa pitäisi saada aikaiseksi. 3. Miten projekti toteutetaan”. (Silfverberg 2007, 74.)

Projektin vaiheet jakautuvat seuraavasti esisuunnittelu, projektisuunnitelman laatiminen, suunnitelman arviointi ja viimeistely, rahoitus- ja sopimusvaihe, projektin käyn-

nistäminen, projektin toteutus, projektin arviointi ja päättäminen. (Silfverberg 2007, 35-38.) Konkreettisia välitavoitteita saadaan vaiheistuksen avulla runkosuunnitelmaan, joiden perusteella voidaan varmistaa työn eteneminen alkuperäistä päämäärää kohti. Tärkein osa projektisuunnitelmaa on aikataulu, joka täsmentyy projektin etenemisen mukaan. Aikataulun perusteella voidaan projektin kulkua ennakoida ja etenemistä seurata. Erikseen ei kannata lähteä kaikkia pikkuasioita aikatauluttamaan. (Ruuska 2006, 77, 101-102, 121.)

Idean opinnäytetyön kohdeorganisaatiosta sain toukokuussa 2014, silloin otin yhteyttä Salmen kartanoon ja sovin Salmen kartanon vastaavan hoitajan kanssa projektin toteuttamisesta Salmen kartanossa. Silloin tapahtuman tema ja sisältö oli vielä avoinna. Idea pikkujoulutapahtumasta syntyi, koska joulukuun oli tulossa ja tiesin asukkaiden pitävän joulusta. Lokakuun alussa kävin keskustelemassa Salmen kartanon vastaavanhoitajan kanssa ja ehdotin hänelle että järjestäisin pikkujoulutapahtuman. Idea oli hyvä, joten tapahtuman suunnittelu alkoi heti sen jälkeen. Tapahtuman päiväksi valikoitui 13.12.2014 klo 14-19, sinä aikana ehtisi toteuttaa koko tapahtuman ohjelman. Raportointiseminaari on toukokuussa 2015.

Projektin esisuunnitteluna kartoitettiin kysymällä kahdeksalta asukkaalta henkilökohtaisesti ohjelma toiveita. Asukas sai esittää yhtä tai useampaa ohjelma toivetta. Asukkaiden esittämiä toiveita: yksi toivoi jouluisia muistipelejä, kolme bingoa, neljä tonttuleikkejä, viisi joululauluja, neljä karaokea ja yksi erilaisia palapelejä. Kyselyn perusteella eniten toivottiin joululauluja ja tonttuleikkejä, sekä karaokea.

Pikkujoulutapahtuman ohjelmassa (LIITE 1) on tuolijumppa, taikataikina-askartelu, kuntosalipiiri, tonttuleikki, laulua, joulubingo ja yleistietovisa. Ensimmäisenä ohjelmassa on jouluaiheinen tuolijumppa (LIITE 2). Ideana on, että tuolijumppa sisältää kuvitteellisen kuusenhakureissun. Tila olisi koristeltu ja lattialle laittaisin pieniä kuusen oksia. Taustalla soi joulumusiikki. Tilaksi ajattelen Salmen kartanon ruokasalia, jotta kaikki halukkaat pääsevät mukaan. Jouluaiheisen tuolijumpan ohjeet laati opinnäytetyön tekijä ja hän myös ohjaa tuolijumpan.

Tuolijumpan jälkeen on vuorossa kuntosalipiiri (LIITE 3). Salmen kartanossa on pieni kuntosali, johon mahtuu kerrallaan kuusi asukasta. Tuokio järjestetään niin

monta kertaa, että kaikki halukkaat pääsevät mukaan. Tila koristellaan joulukoristeilla. Ohjelma on vielä avoinna. Osan ollessa kuntosalilla, on muilla mahdollisuus askarrella avustavan henkilön ohjeistuksella jotain jouluun liittyvää, esimerkiksi jouluaiheinen kuva oman huoneen oveen. Tämän jälkeen on vuorossa päivällinen, joka tulee Salmen kartanolta.

Päivällisen jälkeen alkaa pikkujouluosuus, joka aloitetaan joululauluilla. Avustava henkilö on tulossa säestämään pianoa. Joululaulujen yhteydessä voidaan mahdollisesti ottaa jonkinlainen tonttuleikki esimerkiksi tuolileikki istuen. Tuolileikissä kaikki istuvat ringissä ja musiikin soidessa kierrätetään tonttulakkia. Se kenelle tonttulakki jää musiikin loppuessa, tippuu pelistä.

Joululaulujen ja mahdollisen tonttuleikin jälkeen olisi vuorossa yleistietovisa (LIITE 4). Kysymys esimerkki: Kuka on Suomen presidentti?. Kysymykset on laadittu mahdollisimman helpoiksi, jotta asukkaat osaisivat niihin vastata. Asukkaat ovat pienissä ryhmissä ja vastausvuoron saa viittaamalla. Tämän jälkeen olisi vuorossa joulubingo (LIITE 5). Opinnäytetyön tekijä itse on tehnyt jouluun liittyvistä kuvista bingon, koska kaikki asukkaat eivät osaa numeroita ja kuvia on helpompi etsiä bingoalustoista. Salmen kartanon työntekijät ja avustava henkilö ovat avustamassa asukkaita bingossa, esimerkiksi oikeiden kuvien etsimisessä. Samalla asukkaat saavat glögiä ja pipareita, jotka tulevat Salmen kartanolta.

Viimeiseksi on vuorossa karaokelaulantaa. Salmen kartanosta löytyy jouluisia karaokelevyjä ja karaoke välineet. Tämän jälkeen on vielä mahdollinen yllätysohjelma, sekä otetaan mahdollisesti ryhmäkuva. Kerään palautteen asukkailta ja henkilökunnalta tapahtuman jälkeen.

6.3 Resurssit ja riskit

Resursseiksi katsotaan projektin toteutustiimi, avainhenkilöt, roolit ja tehtävät. Muita resursseja ovat tilat, laitteet, matkat ja materiaalit. Projektiin varatut resurssit täytyy määrittellä selkeästi sekä niiden täytyy olla riittävät tavoiteltaviin tuloksiin ja tavoit-

teisiin suhteutettuna. Suunnitelmassa täytyy määritellä mahdollisen omarahoituksen määrä ja rahoittajilta hankittavan rahoituksen määrä. (Silfverberg. 2007, 27, 139.)

Pikkujoulutapahtuma järjestetään Salmen kartanon omissa tiloissa, joten kustannuksia tilasta ei tule. Materiaali- ja laitekuluja tulee tietokoneesta, tulostimesta, paperista, musteista ja kartongeista joulubingoon arviolta seitsemän euroa. Matkakuluja kertyy arviolta kymmenen euroa. Projektin kulujen uskon jäävän pieniksi. Salmen kartanon henkilökunta auttaa tapahtumassa, ainakin yksi työntekijä tarvittaessa kaksi. Työntekijöitä aamu- ja iltavuorossa on kaksi. Avustavat henkilöt osallistuvat tapahtumaan maksutta. Salmen kartanon puolesta tulee glögi ja piparit. Mahdollisuuksien mukaan yllätyskäynnille tulee joulupukki tai tonttu, joka antaa jokaiselle pienen paketin (paketin arvo n. 1 e). Jos joulupukkia ei tule saavat asukkaat silti paketin, joka sisältää koristeltuja pipareita ja karkkia. Karaoke välineet löytyvät kartanolta, joten kustannuksia niistä ei tule.

Mahdollisten riskien selvitys kuuluu hyvään projektisuunnitteluun. Riskien arvioinnin pitäisi kohdistua projektin oikeisiin alueisiin, esimerkiksi aikataulun kriittinen polku. Aikaa on aina rajallisesti käytettävissä. (Pelin 2009, 225, 227.) Useista ulkoisista tekijöistä ja projektista itsestään yleensä riippuu projektin onnistuminen (Silfverberg, 2007, 93). Harvoin on mahdollista että riskeistä päästään kokonaan eroon. Luonteeltaan projektit ovat hyvin erilaisia, joten yleispätevää riskien arviointi ohjetta on mahdoton laatia. Projektisuunnitelma käydään läpi, kun riskikartoitusta tehdään. (Ruuska 2009, 83, 87.)

Pikkujoulutapahtuman riskinä on, etteivät asukkaat pidä tapahtumasta tai asukkaiden kiinnostus loppuu tapahtuman ollessa niin pitkä. Riskinä on myös asukkaiden kotiloman osuminen tapahtumapäivään, jolloin tapahtumaan osallistujia ei ole montaa. Tapahtuman järjestäjän sairastuminen tai avustavien henkilöiden sairastuminen on myös riski. Aikataulussa pysyminen on niin ikään riski, koska tapahtuman ohjelma pitää saada valmiiksi ennen tapahtuman toteuttamista.

6.4 Arviointisuunnitelma

Oman arvioinnin lisäksi on hyvä saada jonkinlainen palaute kohderyhmältä, muuten arvio saattaa jäädä subjektiiviseksi. Kannattaa pyytää palautteessa kommentteja esimerkiksi tapahtuman onnistumisesta. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 157.) Arviointi kohdistuu toimintaan ja kerättävä tieto on aina luottamuksellista. Tuloksia täytyy käsitellä niin, että niistä ei selviä henkilöä. (Silfverberg 2007, 123.)

Arviointi pikkujoulutapahtumasta tapahtuu nimettömänä palautelomakkeen (LIITE 6) avulla. Lomakkeen täyttämässä auttaa työntekijät ja opinnäytetyön tekijä. Työntekijät myös antavat palautteen lomakkeella (LIITE 7). Lisäksi havainnoin koko tapahtuman ajan asukkaiden halukkuutta osallistua toimintaan sekä ilmeitä ja eleitä. Opinnäytetyön tekijä on laatinut palautelomakkeet mahdollisimman yksinkertaisiksi, että asukkaiden olisi niihin helppo vastata ja kysymykset olisivat helposti ymmärrettävissä. Palautelomakkeessa on hymiöitä mistä saa valita mieleisensä sen mukaan mitä ohjelmasta piti. Lisäksi on kaksi avointa kysymystä.

7 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektisuunnitelman hyväksymisen jälkeen sopimus (LIITE 8) allekirjoitettiin Salmen kartanon palvelukeskuksen vastaavan hoitajan kanssa 7.12.2014. Sopimusta allekirjoittaessa käytiin vielä läpi pikkujoulutapahtuman ohjelma. Tämän jälkeen sopimus toimitettiin postitse ohjaavalle opettajalle, joka toimitti sopimuksen Satakunnan ammattikorkeakoulun Terveys-osaamisalueen johtajalle allekirjoitettavaksi.

Projektin virikepäivä toteutettiin suunnitelman mukaan 13.12.2014 klo 14-19 pikkujoulutapahtumana Salmen kartanon palvelukeskuksessa. Opinnäytetyön tekijä oli kotona valmistellut taikataikinan valmiiksi, tehnyt yllätyspussit, askarrellut joulubingon sekä leiponut juustokakun tapahtumaan. Opinnäytetyön tekijä sekä avustava henkilö menivät valmistelemaan paikkoja tuntia ennen tapahtuman alkamista. Olohuoneeseen vietiin tuolit ja CD-soitin valmiiksi tuolijumppaa varten. Kuntosalilla valmistel-

tiin eri pisteet ja askartelupöytä valmisteltiin ruokasaliin. Askartelupöydälle laitettiin pöytäliina sekä piparkakkumuotit ja kaulin joita käytettiin taikataikinasta askartelussa. Aikataulu sekä tuleva ohjelma käytiin vielä työntekijöiden kanssa läpi ennen tapahtuman alkamista opinnäytetyön tekijän johdolla.

Pikkujoulutapahtuma aloitettiin klo 14 esittelyllä ja käymällä tapahtuman ohjelma läpi. Jokaiselle jaettiin myös tonttulakit päähän laitettavaksi. Opinnäytetyön tekijä kertoi osallistumisen olevan vapaaehtoista, mutta toivottavaa. Ensimmäiseksi ohjelmassa oli joulunin tuolijumppa, joka kesti puoli tuntia. Tuolijumppa pidettiin olohuoneessa, johon tuolit oli asetettu ympyräksi. Asukkaista tuolijumppaan osallistui 12. Tuolijumpan ohjaajana toimi itse opinnäytetyön tekijä. Tuolijumppaan sisältyi alku- ja loppuverryttely sekä tarina osuus joulukuusen haku reissusta. Tuolijumpan loputtua opinnäytetyön tekijä kertoi seuraavan ohjelman, jonka jälkeen asukkaat saivat päättää mihin osallistuvat.

Avustava henkilö ohjasi taikataikinasta askartelun (LIITE 9) klo 14.30-15.30. Kerrallaan ryhmään osallistui neljä asukasta. Jokainen sai muotoilla taikataikinasta mitä halusi, käytössä oli erilaisia piparkakkumuotteja. Tuotoksiin tehtiin reiät jonka jälkeen ne laitettiin uuniin. Seuraavana päivänä tuotoksiin laitettiin narut ja asukkaat saivat omansa. Taikataikinasta askartelu oli asukkaiden suosiossa, jokainen asukkaista osallistui. Samaan aikaan opinnäytetyön tekijä ohjasi kuntosaliryhmää, johon asukkaista osallistui seitsemän. Kuntosalilla oli ohjattua toimintaa musiikin soidessa. Aluksi oli yhteinen alkuverryttely, jonka jälkeen asukkaat alkoivat kiertää pisteitä. Yhdellä pisteellä aikaa oli kaksi minuuttia. Kuntosalilla oli muun muassa painojen nostamista ja kuntopyörällä polkemista. Lopuksi oli yhteinen loppuverryttely. Asukkailla oli mahdollisuus osallistua molempiin, vaikka taikataikina-askartelu ja kuntosaliryhmä olivat samaan aikaan.

Näiden jälkeen vuorossa oli tonttuleikki. Tonttuleikki toteutettiin opinnäytetyön tekijän johdolla olohuoneessa. Tonttuleikkiin osallistui 13 asukasta sekä opinnäytetyön tekijä ja avustava henkilö. Osallistujat istuivat ringissä ja joulumusiikin soidessa kierrätettiin tonttulakkia. Musiikin sammuessa se kenelle tonttulakki jäi, tippui pelistä. Tonttuleikkiin aikaa meni vartti. Tonttuleikin jälkeen asukkailla oli välipalan aika, jonka yhteydessä nautimme glögiä, pipareita sekä juustokakkua.

Joululaulutuokio alkoi klo 16.45 avustavan henkilön säestämänä. Salmen kartanolla oli lauluvihkot jokaiselle. Laulamiseen osallistui kaikki asukkaat ja se toteutettiin ruokasalissa. Asukkaat saivat päättää laulettavat laulut. Laulettiin laulut joulupuu on rakennettu, jouluyö juhlayö, enkeli taivaan, sylvian joululaulu ja joulupukki. Opin- näytetyön tekijä, työntekijät ja avustava henkilö auttoivat asukkaita löytämään laulu- vihkoista oikeat laulut.

Tämän jälkeen vuorossa oli jouluinen bingo klo 17.15-17.45. Joulubingon oli laatinut opinnäytetyön tekijä askartelemalla bingon jouluun liittyvistä asioista. Bingo järjes- tettiin myös ruokasalissa. Kaikki asukkaat osallistuivat bingoon. Aluksi käytiin sään- nöt läpi opinnäytetyön tekijät toimesta. Bingon ohjasi avustava henkilö. Asukkaita kuvien etsimisessä auttoi työntekijät sekä opinnäytetyön tekijä. Aikaa bingoon meni yllättävän paljon joten pelattiin vain neljä riviä bingoa. Bingon päätteeksi jokainen sai suklaapatukan, joten kaikille tuli hyvä mieli.

Bingon jälkeen vuorossa oli karaoke laulanta klo 17.55-18.45. Työntekijöistä toinen oli laittanut valmiiksi karaoke välineet. Karaoke välineet sekä levyt olivat Salmen kartanon. Pääasiassa levyt olivat joulumusiikkia, mutta oli myös muutakin musiikkia. Viimeinen laulu laulettiin kaikki yhdessä. Karaoke laulantaan osallistuivat kaikki, joko laulaen tai tanssien.

Tämän jälkeen oli vuorossa vielä tietovisa, joka toteutettiin pareittain. Avustava hen- kilö esitti kysymykset ja asukkaat saivat vastausvuoron viittaamalla. Tämän aikana opinnäytetyön tekijä kävi koputtamassa ikkunoihin ja kävi jättämässä korin oven taakse jossa oli jokaiselle pieni yllätyspussi nimellä varustettuna. Yksi asukkaista kävi hakemassa korin oven takaa ja opinnäytetyön tekijä jakoi jokaiselle nimikoidun yllätyspussin, joka sisälsi koristeltuja pipareita ja karkkia. Lopuksi opinnäytetyön tekijä piti pienen yhteenvedon pikkujoulutapahtumasta ja kiitti kaikki osallistujia.

Aikaa ei enää sinä iltana ollut palautelomakkeiden täyttämiseen, joten opinnäytetyön tekijä meni seuraavana päivänä keräämään palautteet klo 14-16 välillä. Silloin myös opinnäytetyön tekijä laittoi narut jokaisen taikataikina askarteluun sekä antoi jokai- selle oman askartelunsa.

8 PROJEKTIN ARVIOINTI

Asetetut tavoitteet yleensä saavutetaan onnistuneessa projektissa sovitun kustannusarvion ja aikataulun mukaisesti. Projektin onnistumista tulee arvioida suhteessa projektisuunnitelmaan. Elleivät projektisuunnitelmaan kohdistetut odotukset täyty, on kyseessä toteutusprosessissa tai projektisuunnitelmassa esiintyvä puute. Projektityöhön liittyy usein epävarmuustekijöitä, silloin alkuperäiset suunnitelmat eivät yleensä toteudu. Projektityöskentelyn ominaisuuksia ovat yllätykset, muutokset ja epävarmuus. (Ruuska 2006, 251, 261.) Oppimisprosessiin kuuluu oman opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi. Toiminnallisen opinnäytetyön tärkein arvioinnin osa on tavoitteiden saavuttaminen. Työn toteutustapa on toinen keskeinen arvioinnin kohde, johon kuuluu aineiston kerääminen ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi. Tärkeää on kuvailla keinoja joilla päädyttiin asetettujen tavoitteiden mukaiseen tapahtuma muotoon. (Vilkka & Airaksinen 2004, 154-155, 157-158.)

8.1 Projektin tavoitteet

Projektin tarkoituksena oli järjestää pikkujoulutapahtuma Salmen kartanon palvelukeskuksen asukkaille. Projektin tavoitteet mielestäni täyttyivät hyvin. Mielestäni pikkujoulutapahtuman avulla edistettiin asukkaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Fyysistä toimintakykyä tuettiin mielestäni hyvin tuolijumpan sekä kuntosalipiirin avulla. Tuolijumpan avulla mielestäni tuettiin myös psyykkistä toimintakykyä, koska tuolijumppa oli hauska ja sen aikana oli paljon naurua. Kuntosalipiirissä osallistujille tuli hiki, mutta mielestäni kuntosalipiiri ei ollut niin suosittu mitä ajattelin sen olevan. Osallistujia siihen ei ollut paljoa. Psyykkistä toimintakykyä tuettiin yleistietovisan, joulubingon sekä laulun merkeissä. Mielestäni psyykkisen toimintakyvyn tukeminen onnistui hyvin. Asukkailla oli paljon tapahtumassa yhdessä tekemistä ja mielestäni kaikki käyttäytyivät hyvin. Asukkaat olivat erittäin innoissaan erilaisista ohjelmista. Omat tavoitteeni sain täytettyä mielestäni odotetulla tavalla. Opinnäytetyön tekemisen aikana olen saanut lisää tietoa kehitysvammaisuudesta esimerkiksi sen luokittelusta. Sain kehittää taitoja projektin vetäjänä ja huomasin sen kuinka iso vastuu siinä on jotta projekti onnistuu. Tavoitteeni oli järjestää viihtyisiä pikkujoulutapahtuma Salmen kartanon asukkaille ja siinä mielestäni onnis-

tuin erityisen hyvin. Opin uusia taitoja miten asukkaita saa motivoitua osallistumaan tapahtumaan esimerkiksi kannustaminen että varmasti sinä osaat.

8.2 Projektin vaiheistus ja aikataulu

Aikataulutus projektissa oli hieman tiukka. Sopimus opinnäytetyön tekemisestä allekirjoitettiin 7.12.2014 kun pikkujoulutapahtuma toteutettiin 13.12.2014. Ohjelman suunnitteluun ja päivän aikataulun suunnitteluun meni runsaasti aikaa. Vaikka aikataulutus oli tiukka, kuitenkin sain kaikki tehtyä valmiiksi ennen tapahtumaa. Jälkeenpäin ajateltuna olisin voinut aloittaa tapahtuman suunnittelun jo kesällä, mutta silloin vielä viriketoiminnan sisältö ei ollut selvillä. Vasta syksyllä sain idean järjestää jotain joulukuun liittyvää. En osannut arvioida että materiaalien tekemiseen menee paljon aikaa kuten joulubingon tekemiseen jonka askartelin itse. Tietenkin olisi voinut pyytää apua ohjelmien suunnitteluun, mutta halusin tehdä mahdollisimman paljon itse.

8.3 Projektin tapahtumapäivä

Pikkujoulutapahtuma oli mielestäni erittäin onnistunut. Tapahtuma sujui ilman suurempia ongelmia joitain pieniä aikataulumuutoksia tuli. Aikaa oli varattu sopivasti ennen tapahtuman alkamista paikkojen valmisteluun. Mielestäni oli kiva kun tapahtumalla oli selkeä yhteinen aloitus, jossa jokaiselle osallistujalle jaettiin tonttulakki. Jouluaiheinen tuolijumppa sujui todella hyvin. Asukkaat olivat innoissaan ja kaikilla oli hauskaa. Taustalla soi joulumusiikki, mutta tilaa ei ollut koristeltu vaikka niin suunnittelinkin. Taikataikina-askartelusta kaikki olivat innoissaan, mikä yllätti opinnäytetyön tekijän. Jokainen halusi askarrella taikataikinasta. Ehdotin heille että he voisivat maalata vaikka teokset päivätoiminnassa, se olisi kivaa jatkoa vielä tapahtumalle. Samaan aikaan askartelun kanssa oli kuntosalipiiri. Asukkaita osallistui vähän kuntosalipiiriin. Todennäköisesti se johtui siitä, että osa luuli selityksestä huolimatta, etteivät voi osallistua molempiin ohjelmiin. Joten askartelusta pidettiin enemmän kuin kuntosalipiiristä. Ehkä olisi pitänyt järjestää ohjelmat eri aikaan.

Yhteiskuvaa ei otettu, vaikka niin oli suunniteltu. Suunnitelmassa oli myös joulupukin tai tontun mahdollinen vierailu. Kuitenkin opinnäytetyön tekijä tuli siihen tulokseen ettei se ole välttämätöntä, koska Salmen kartanon asukkaat osallistuvat työoimintapaikkojensa joulujuhliin ja niissä joulupukki vierailee sekä jouluaattona joulupukki tulee.

8.4 Projektin tapahtumapäivän palaute

Palautelomakkeita palautui 12. Niiden perusteella suosituin ohjelma oli taikataikinas-ta leipominen. Parasta siinä oli ollut se että sai muovaila mitä halusi, kukaan ei ollut ennen tehnyt taikataikinas-ta mitään. Toiseksi suosituin oli jouluaiheinen tuolijumppa. Palautteiden perusteella tuolijumppa oli ollut hyvin mukaansa vetävä ja hauska. Tuolijumpan taustalla oli soinut hyvä musiikki josta kaikki olivat pitäneet. Asukkaiden mielestä kuvitteellinen tuolijumppa olisi mukava jatkossakin. Kolmanneksi suosituin oli pianon säestyksellä laulaminen. Palautteen perusteella oli ollut mukavaa kun asukkaat itse saivat päättää mieluisat laulut ja oli ollut erityisen kivaa kun kaikki olivat osallistuneet laulamiseen. Suosittuja olivat myös karaoke, joulubingo ja tonttuleikki. Karaokessa oli ollut kivaa kun kaikki saivat laulaa ja halukkaat tanssia. Joulubingo sai myös hyvää palautetta. Bingoalustoissa kuvat olivat olleet mukavia ja ne oli ollut helppo löytää. Monen asukkaan mielestä oli kivaa kun viimeiseksi jokainen sai palkinnon. Tonttuleikki leikittiin kerran, mutta sitä olisi haluttu leikkiä enemmän. Tonttulakin kierrättäminen oli ollut hauskaa. Kuntosaliipiiri ja tietovisa eivät palautteiden perusteella olleet hirvittävän suosittuja. Moni kehui palautteessa yllätyspusseja jonka jokainen sai. Se oli ollut erityisen mieleinen.

”Oli kivaa kun pelattiin joulubingo ja saatiin yllätyspussit.”

”Tuolijumppa oli mukavaa kun viimeiseksi sai suuta vääntää.”

”Karaoke oli ikimuistoisin.”

Salmen kartanon työntekijät olivat tyytyväisiä tapahtumaan. Heidän mielestään oli kiva että asukkailla oli mieluisaa tekemistä ja asukkaat olivat erityisen tyytyväisiä.

Työntekijöiden mielestä tapahtuma oli erityisen hyvin järjestetty, aikataulutusta oli hyvä ja ohjelmaa oli monipuolisesti. Työntekijät toivoisivat jatkossakin samanlaisia tapahtumia järjestettävän. Työntekijät olivat kaiken kaikkiaan hyvin kiitollisia tapahtumasta ja kertoivat että asukkaat olivat vielä seuraavinakin päivinä jaksaneet puhua pikkujoulutapahtumasta. Työntekijöiden mielestä oli hienoa kun pikkujoulutapahtuman järjestämiseen oli nähty niin paljon vaivaa.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää pikkujoulutapahtuma Salmen kartanon palvelukeskuksen asukkaille toimintakyvyn tukemiseksi. Mielestäni pikkujoulutapahtuma oli erittäin onnistunut niin asukkaiden, työntekijöiden kuin järjestäjänkin mielestä. Ohjelmaa oli monipuolisesti ja riittävästi. Ohjelma oli suunniteltu asukkaiden toimintakyvyn mukaan niin että jokaiselle oli jotakin. Vaikka ohjelmiin oli vapaaehtoinen osallistuminen, niin asukkaat olivat todella innoissaan ja halusivat osallistua mikä on hieno asia. Ennen tapahtumaa pohdin, että jatkuuko asukkaiden kiinnostus koko tapahtuman ajan sen ollessa niin pitkä. Asukkaat kuitenkin jaksivat osallistua hyvin tapahtumaan ja olisivat halunneet vielä jatkaa pitempäänkin. Varmasti asukkaita motivoi osallistumaan tapahtumaan se että vastaavia tapahtumia ei paljoa ole.

Teoriatietoa löytyi hyvin kehitysvammaisuudesta ja toimintakyvystä. Haastetta tuotti oikeanlaisen ja luotettavan teoriatiedon ottaminen työhön. Viriketoiminnasta löytyi hyvin vähän teoriatietoa, johtuukohan se siitä että viriketoimintaa voi olla monenlaisia. Aikaisempia tutkimuksia ja projekteja löytyi, mutta etsimiseen meni todella paljon aikaa. Haastetta tuotti myös sopivan ja riittävän teoriatiedon löytäminen projektin teoriaan. Eri lähteitä olisi vielä voinut käyttää enemmän, koska niitä varmasti olisi löytynyt.

Seuraavalla kerralla käyttäisin enemmän aikaa tapahtuman suunnitteluun. Aikataulussa pysyminen tuotti haasteita. Tapahtuman suunnittelu tapahtui nopealla aikataululla. Idean pikkujouluista esitin Salmen kartanoon lokakuussa, kuitenkin siinä vai-

heessa oli jo ohjelma ideoita tapahtumaan. Vaikka aikataulu oli tiukka, niin projektin pikkujoulutapahtuma onnistui todella hyvin. Projektin päättymisen jälkeen ymmärtää sen että kuinka tärkeä suunnitteluvaihe oikeasti on ja kuinka tarkkaan kaikki pitäisi mieltä projektisuunnitelmaan. Mieltisin myös mikä olisi parempi tapa saada palautetta kuin palautelomake. Olisiko sivusta seuraava henkilö parempi, joka havainnoisi tapahtumaa kokoajan.

Projektin eri vaiheita oli vaikea ymmärtää teoriassa ennen projektin toteuttamista. Kuitenkin vaiheet aukenivat projektin edetessä. Sain kokemusta projektin toteuttamisesta pikkujoulutapahtumana. Tämänkaltaisen projektin toteutus ei ollut kovin tuttua ennestään. Tein itse paljon projektiin liittyviä asioita, joten asioiden organisointi jäi vähäiselle. Joten organisointi olisi ainakin kehittämishaaste itselle. Ennen projektin toteutusta ei ymmärrä, että kuinka iso työ siinä on ja mitä kaikkea pitää huomioida. Itselleni jäi hyvä ja opettavainen kokemus projektista. Pienillä kuluilla pystyi toteuttamaan hienon projektin.

Mielestäni sairaanhoitajan tärkeä taito on projektityöskentelyn osaaminen. Sairaanhoitajan työssä tärkeää on ohjaustaidot, joita tapahtuman avulla sai kehitettyä. Ohjausta voi olla hyvin monenlaista. Sairaanhoitaja voi työskennellä monenlaisessa paikassa ja joskus tuleva työ voi olla vaikka osaksi viriketoiminnan ohjaamista. Mielestäni oma ammattitaitoni kehittyi viriketoiminnan ohjauksen myötä. Koen että sain projektin myötä lisää tietoa kehitysvammaisuudesta, koska sairaanhoitajan koulutuksessa kehitysvammaisuudesta ei juurikaan puhuta. Mielestäni tapahtuman toteuttaminen kehitysvammaisille oli senkin puolesta hyvä. Sairaanhoitajan tulee tietää miten eri toimintakyvyn osa-alueita tuetaan ja edistetään. Tärkeää oli myös asukkaiden toimintakyvyn arviointi, jotta järjestetty ohjelma oli heille sopivaa.

Pikkujoulutapahtumassa huomioitiin eettisyys, jokaisella oli oikeus itse päättää mihin ohjelmaan osallistui. Kaikki oli vapaaehtoista. Tasa-arvoisuus oli myös tärkeässä osassa. Kaikkia asukkaita kohdeltiin tasa-arvoisesti. Pohdin että tasa-arvoisuus myös korostui ohjelman järjestämisessä. Jokaisella asukkaalla oli tasa-arvoinen oikeus pystyä osallistumaan eri ohjelmiin.

Kehittämistyönä voisi Salmen kartanolle laatia jonkin tapahtuman rungon tai erilaisia tuolijumppaohjeita, koska se oli asukkaille niin mieleinen. Jatkossa voitaisiin järjestää vastaavia tapahtumia Salmen kartanon palvelukeskuksen asukkaille. Tapahtuman teemat voisivat vaihtua vuodenaikojen ja juhlapyhien mukaan. Lisäksi olisi mielenkiintoista tehdä tutkimusta asukkaiden ajatuksista Salmen kartanon viriketoiminnasta, jonka pohjalta viriketoimintaa voitaisiin kehittää.

LÄHTEET

- Akseli, A. 2012. Virkistyspäivä kehitysvammaisten toimintakeskuksessa. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.5.2015.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40792>
- Arvio, M. & Aaltonen, S. 2011. Kehitysvammaisen potilaana. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Gullsten, S., Hiltunen, U. & Ylikulju, S. 2013. Asukkaiden ikääntyminen haasteena ohjaustyölle kehitysvammaisten asumisyksikössä. AMK-opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.5.2015.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55244>
- Jaakkola, J. & Järviö, N. 2012. Ohjaajan ammattitaito kehitysvammaisissa. AMK-opinnäytetyö. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.5.2015.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/42443>
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uus.p. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen, H. & Arslankoski, V. 2013. Kuntoutumisen tukeminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. 5. uud.p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kehitysvammaisten tukiliitto ry www-sivut. 2014. Viitattu 28.10.2014.
<http://www.kvtl.fi>
- Kehitysvammaliiton www-sivut. 2014. Viitattu 6.6.2014.
<http://www.kehitysvammaliitto.fi>
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Laki kehitysvammaisten erityishuollosta. 1977. 23.6.1977/519.
- Lähdeoja, E. & Mäkitalo, L. 2013. Toimintapäivä Lappikodin asukkaille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.4.2015.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/61662>
- Malila, J. 2012. Aisteja aktivoiva viriketapahtuma kehitysvammaisille asukkaille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.5.2015.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/42158>

- Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U-M., Pyykkö, V. & Kivelä, S-L. 2006. Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY.
- Meriläinen, K. 2014. Sairaanhoidaja, vastaavaohitaja Salmen kartanon palvelukeskuksessa. Henkilökohtainen haastattelu 17.11.2014. Haastattelija Katariina Ylitalo.
- Metsävainio, M. 2013. Sosiaalinen toimintakyky –käsitemanalyttinen tutkimus. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 15.3.2015. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130084
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo: Silverprint.
- Pedan www-sivut. 2013. Viitattu 6.6.2014. <http://www.peda.net>
- Pelin, R. 2009. Projektihallinnan käsikirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Ruuska, J. 2006. Terveystenhuollon projektihallinta. Helsinki: Tammer-paino Oy.
- Salmen kartanon palvelukeskuksen www-sivut. 2014. Viitattu 5.6.2014. <http://www.salmenkartano.fi>
- Saukko, H. 2013. Toiminnallista arkea Lehtolassa –viriketoiminnan kehittäminen kehitysvammaisten seniorikoti Lehtolaan. AMK-opinnäytetyö. Centria ammattikorkeakoulu. Viitattu 20. 4.2015. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65382>
- Seniorinetti www-sivut. 2014. Viitattu 9.11.2014. <http://seniorinetti.vaasa.fi>
- Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Helsinki: Edita prima Oy.
- Suutari, H. & Yliviitala, S-M. Ohjauksen monet kasvot, kehitysvammaisten henkilöiden ohjaaminen työ- ja päivätoiminnassa. AMK-opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.11.2014. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33995>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2014. Viitattu 3.11.2014. <http://www.thl.fi>
- Turunen, J. 2014. Kehitysvammaisen henkilökohtainen ohjaus. AMK-opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.4.2015. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74024>
- Vehviläinen, S. 2003 Ohjaus vuorovaikutuksena. 2. uud. p. Helsinki: Yliopistopaino.
- Vernerin www-sivut. 2014. Viitattu 28.10.2014. <http://verneri.net>
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

PIKKUJOULUTAPAHTUMAN

OHJELMA



Klo 14:00 Jouluinen tuolijumppa

Klo 14:45 Kuntosalipiiri & askartelu

Klo 15:45 Päivällinen

Klo 16:30 Pikkujoulut

Ohjelmassa:

♥ Joulubingo

♥ Joululauluja

♥ Tietovisa

♥ Karaokea

klo 19 Lopetus ja palautteet

LIITE 2

*Jouluinen tuolijumppa**Alkuverryttely (n. 10 min)*

Otetaan hyvä istuma-asento, selkä suorana.

Hengitetään oikein syvään viisi kertaa.

Pyöritetään ensin olkapäitä eteenpäin kymmenen kertaa ja taaksepäin kymmenen kertaa. Ravistellaan käsiä.

Kierrä vasen kyynärpää oikeaan polveen, palaa takaisin hyvään istuma-asentoon. Kierrä oikea kyynärpää vasempaan polveen, palaa takaisin hyvään istuma-asentoon. Toista liikettä kymmenen kertaa.

Ravistellaan käsiä.

Nostetaan jalkoja vuorotellen kaksikymmentä kertaa. (voi pitää tuolista kiinni)

Lähdetään marssimaan, välillä nopeutetaan, noin minuutin ajan.

Tarinaosuus (n. 10min)

Lähdetään kuusenhaku reissulle, kävellään eteiseen.

Puetaan päälle toppahousut, pipo, kaulahuivi, takki, kengät ja hanskat.

Kävellään ovelle ja aukaistaan se.

Otetaan vajasta mukaan saha.

Lähdetään kävelemään kohti metsää. Matkalla on kiviä ja oksia mitä pitää väistellä.

Pysähdytään ja katsotaan missä on hyvä kuusi. Tuolla on! lähdetään kävelemään sinne.

Ravistetaan lumet pois. Aletaan sahamaan kuusta.

Otetaan kuusesta kiinni ja lähdetään kävelemään kotiin. Huh, välillä täytyy pitää taukoa.

Jatketaan matkaa. Vidoin saavutaan perille.

Haetaan kuusenjalka sisältä, mennään ulos ja laitetaan se paikoilleen.

Viedään saha takaisin vajaan. Kannetaan kuusi sisälle.

Riisutaan vaatteet pois ja aloitetaan koristelu. Ensin laitetaan kynttilät, sen jälkeen nauhat ja pallot.

Nyt kuusi on valmis!

Loppuverryttely (n. 10min)

Istu hyvässä ryhdissä ja hengitä rauhallisesti.

Asetetaan vasen jalka oikein polven päälle. pidetään nilkasta sekä polvesta kiinni. Tehdään sama oikealla jalalla.

mennään istumaan tuolin etuosaan. Ojennetaan vasen jalka suoraan. Mennään jalan päälle. Tehdään sama oikealla jalalla.

Viedään vasen käsi suorana oikealle. Otetaan oikealla kädellä kyynärpäätästä kiinni. Tehdään sama oikealla kädellä.

Käännetään pää kohti oikeaa hartiaa, viedään pää alakautta vasemmalle. Viimeiseksi leuka kohti rintaa.

Kasvojumppa

Naama mutrulle jonka jälkeen hymyillään leveästi. Toistetaan viisi kertaa.

Viedään kieli mahdollisimman lähelle nenää.

Laitetaan suu mutrulle.

Puristetaan silmät kiinni ja aukaistaan silmät. Toistetaan viisi kertaa.

Lopuksi mutristetaan naama rusinaksi.

LIITE 3

Kuntosaliipiiri**Alkuverryttely (5min)**

Paikallaan marssimista noin minuutin verran.

Haarahyppyjä kymmenen kertaa.

Kyykkäys kymmenen kertaa.

Käsien pyörittämistä molempiin suuntiin kymmenen kertaa.

Lopuksi paikallaan marssimista ja viisi haarahyppyä.

Piste 1. Kuntopyörä**Piste 2. Soutulaite****Piste 3. Käsipainot****Piste 4. Jalkastepperi****Piste 5. Vatsalihasliikkeet****Piste 6. Punnerrukset****Piste 7. Painonnostopenkki (vapaaehtoinen)**

Aikaa eri pisteillä on kaksi minuuttia ja pisteet kierretään kaksi kertaa.

Loppuverryttely (10min)

Otetaan hyvä asento seisten ja pyöritetään olkapäitä molempiin suuntiin vuoroitellen. Ravistellaan käsiä.

Mennään lattialle jossa käydään läpi alaraajojen päälihasryhmät. Aloitetaan jalkojen reisilihasvenytyksillä. Käydään läpi rauhallisesti reiden taka- sekä etuosat.

Risti-istunnassa venytetään reidensisäosat.

Pohjelihakset venytetään joko istuen tai seisten, ojennetaan jalka suoraksi ja otetaan kevyesti jalkaterästä kiinni niin että venytys tuntuu pohjelihaksessa.

Pohjelihhasvenytysten jälkeen siirrytään ylävartalon venytyksiin.

Ensimmäiseksi käydään läpi olkavarren ojentajat. Viedään kevyesti käsi hartian korkeudelle vetäen käsivartta vastakkaista hartiaa kohti. Venytyksen tulee tuntua myös hartialihaksessa.

Lopuksi vielä ravistellaan käsiä.

Yleistietovisa

1. Kuka on Suomen presidentti?
2. Milloin on itsenäisyyspäivä?
3. Mikä on Suomen pääkaupunki?
4. Mitkä värit ovat Suomen lipussa?
5. Onko jouluaatto 22 vai 24 päivä joulukuuta?
6. Kuinka monta viikonpäivää viikossa on?
7. Mikä vuosi nyt on?
8. Kuinka monta kuukautta vuodessa on?
9. Kuinka monta vuodenaikaa vuodessa on?
10. Tuleeko salatut elämät mtv3 kanavalta?
11. Tuleeko tartu mikkiin kakkoselta?
12. Miten jatkuu laulu "Joulupukki, joulupukki, valkoparta"?
13. Miten jatkuu laulu "joulu on taas"?
14. Miten jatkuu laulu "joulupuu on rakennettu"?



Kuva: Katariina Ylitalo

PALAUTELOMAKE

PIKKUJOULUTAPAHTUMASTA

1. Mihin ohjelmaan osallistuit ja oliko se mielestäsi kiva? (Laita viivalle rasti mihin osallistuit ja ympyröi hymiö mikä kuvaa ohjelmaa)

Tuolijumppa ___ 😊 😐 😞

Joulubingo ___ 😊 😐 😞

Kuntosalipiiri ___ 😊 😐 😞

Yleistietovisa ___ 😊 😐 😞

Joululaulut ja

Tonttunleikki ___ 😊 😐 😞

Karaoke ___ 😊 😐 😞

2. Mikä mielestäsi oli kivointa?

3. Mihin haluaisit osallistua jatkossa?



Kuva: Katariina Ylitalo

KIITOS PALAUTTEESTA!

TERVEISIN: KATARIINA

Työntekijöiden palautelomake

Mitä piditte pikkujoulutapahtumasta?

Oliko pikkujoulutapahtuma hyvin järjestetty?

Toivoisitteko jatkossa samantapaista tapahtumaa järjestettävän?

Vapaa sana:

KIITOS PALAUTTEESTA!



SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Katarina Yitalo

 Opiskelijanumero: ~~XXXXXXXXXX~~

Aloitusryhmä: NHT12SR

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Sirke Ajanko, sirke.ajanko@samk.fi, 0447103556, Steniuksenkatu 8 Rauma Steniuksen kampus

Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

 Salmen kartanon palvelukeskus, Katja Meriläinen, ohjaajat@salmenkartano.fi, 02-8416010,
 Lokalahdentie186 Uusikaupunki

Opinnäytetyön nimi: Pikkujoulutapahtuma Salmen kartanon palvelukeskuksen asukkailla

Työn etenemisaikataulu: Aiheseminaari pidettiin kesäkuussa, Suunnittelu seminaari marraskuussa, Pikkujoulutapahtuma pidetään 13.12.2014 klo 14-19

Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.


Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.

Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.

Olemme lukeneet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.

Päiväys: 7.12.2014

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvennys:


 Katja Meriläinen
 vast. hoitaja

Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:


 Eeva Jusa

Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus:


 SIRKE AJANKO

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:


 KATARIIINA YITALO



Kuva: Katariina Ylitalo