

Hennaliisa Suomijärvi

NELJÄ VIRIKETUOKIOTA LOHIPURON JA HOPEAPURON
IKÄÄNTYNEILLE ASUKKAILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2016

Neljä viriketuokiota Lohipuron ja Hopeapuron ikääntyneille asukkaille

Suomijärvi, Hennaliisa
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2016
Ohjaaja: Hytönen, Elsa
Sivumäärä: 27
Liitteitä: 4

Asiasanat: viriketuokio, palvelutalo, ikääntynyt, vanhus, asukas

Projektin tarkoituksena oli toteuttaa neljä viriketuokiota Lohipuron ja Hopeapuron ikääntyneille asukkaille. Virikemuotoina käytettiin liikuntaa, musiikkia ja tietovisaa. Tavoitteena oli asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen sekä tuottaa mallit viriketuokioista palvelutalon käyttöön.

Projekti aloitettiin syksyllä 2015. Viriketuokiot pidettiin 13.- ja 14. helmikuuta 2016. Viriketuokiot järjestettiin Lohipuron ruokasalissa ja Hopeapuron päiväsalissa. Yksi viriketuokio kesti aina 15 minuuttia ja ne toteutettiin iltapäivällä. Viriketuokioita oli kaksi päivää kohden. Liikuntaviriketuokiot sisälsivät tuolijumppaa erilaisin jalkaliikkein ja käsiliikkein. Tietovisaviriketuokiot sisälsivät tietovisan, jossa oli myös musiikkiin liittyviä kysymyksiä.

Viriketuokioista saatu palaute koottiin haastattelemalla osallistujia arviointilomakkeen kysymysten avulla. Hoitajilta arviointi koottiin sekä suullisella että arviointilomakkeen avulla. Viriketuokioihin osallistuneiden ikääntyneiden ja hoitajien palaute oli erittäin positiivista. Molemmat viriketuokiot olivat pidettyjä sekä Lohipurossa että Hopeapurossa. Viriketuokiot koettiin hyvin viihdyttäväksi ja virkistäviksi. Viriketuokioiden koettiin tuovan myös paljon iloa. Lohipuron ja Hopeapuron asukkaat osallistuisivat viriketuokioihin uudelleen. Kumpikin hoitoyksikkö otti viriketuokiomallit käyttöönsä. Jatkotutkimusaiheena voitaisiin selvittää kuinka paljon viriketuokioita toteutetaan ikääntyneiden hoitoyksiköissä ja millainen vaikutus niillä on ikääntyneiden asukkaiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

FOUR ACTIVITY EVENTS FOR THE ELDERLY PEOPLE IN THE NURSING HOME OF LOHIPURO AND HOPEAPURO

Suomijärvi, Hennaliisa
Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
May 2016
Supervisor: Hytönen, Elsa
Number of pages: 27
Appendices: 4

Keywords: activity event, nursing home, elderly, senior, inhabitant

The purpose of this thesis was to carry out four activity events for the elderly people in the nursing home of Lohipuro and Hopeapuro. As activities, exercise, music and quiz. The objectives for the activity event were to improve and maintain ability to function as well as produce models of the activity events for the use of nursing home.

This thesis was started during autumn of 2015. Activity events took place 13th and 14th of February 2016. Activity events were arranged in the ballroom of the nursing home of Lohipuro and Hopeapuro. One activity event lasted 15 minutes and took place in afternoon. Exercise activities included chair exercise practice with various foot movements and hand movements. Quiz activities included quizlet, which included also questions of music.

Feedback of the events were gathered by using feedback temple`s question during participant interviews. Nurses also gave feedback both in written and verbally. Received feedback were very positive. Experiences of events were very braicing and entertainment. Events bring a lot of joy for the elderly people. Elderly people wants to take part in events again. Elderly people liked both of the events. Produce models of activities to use of nursing home were wanted. Both of the nursing units take willing produce models of the activity for their use. As a further studies may be present-ed explain how much activity events arrange in the elderly people nursing units and how it affect for the elderly people`s ability of function and their well-being.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN MÄÄRITTELY, TAUSTA JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ...	6
2.1	Projektin toimeksianto	6
2.2	Projektin toiminnallinen ympäristö.....	6
2.3	Projektiryhmä.....	7
2.4	Projektin rajaus ja riskit	7
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
3.1	Ikääntynyt ja vanhus	8
3.2	Ikääntyneen toimintakyky.....	9
3.3	Palvelutalon asukas	10
3.4	Viriketuokio	10
3.5	“Tuolijumppa “ ikääntyneen liikuntamuotona.....	11
3.6	Tietovisa ja musiikki.....	12
3.7	Katsaus aikaisempiin projekteihin	12
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	13
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU	14
5.1	Tehtävät.....	14
5.2	Resurssit.....	15
5.3	Projektin vaiheet, aikataulu ja rahoitus	15
5.4	Palautteen kerääminen viriketuokioista/arviointisuunnitelma.....	17
6	PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS	17
6.1	Projektin “prosessin” kuvaus	17
6.2	Liikuntaviriketuokiot	18
6.3	Tietovisa viriketuokiot.....	20
7	PROJEKTIN PÄÄTTYMINEN JA ARVIOINTI.....	21
7.1	Projektin eettisyys ja luotettavuus	21
7.2	Arviointi ja pohdinta	22
	LÄHTEET.....	25
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ikääntyneiden ihmisten terveyteen ja heidän hyvinvointiinsa vaikuttaa jokapäiväisessä elämässä selviytyminen. Ikääntyneen ihmisen toimintakykyä voidaan selvittää hänen voimavarojen, toiminnanvajavuuksien ja jäljellä olevan toimintakyvyn kautta. Lähtökohtana iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn arviointiin ovat hänen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset kyvyt. (Voutilainen & Tiikkainen, 2008, 60 - 63.) Tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyky, hengitys- ja verenkiertoelimestön toimintakyky kuuluvat fyysiseen toimintakykyyn. Kognitiiviset toiminnot, psyykinen hyvinvointi, masennus, stressi, ahdistuneisuus ja yksinäisyys kuuluvat taas psyykkiseen toimintakykyyn. Vuorovaikutus yksilön ja ympäristön välillä kuuluu sosiaaliseen toimintakykyyn. Vuorovaikutukseen luetaan kuuluvaksi harrastukset, ystävät, muut vapaa-ajanvietto tavat sekä ihmissuhteiden solmimisen kyky. Toimintakyvyn eri osa-alueet ovat toisiinsa yhteydessä. Esimerkiksi sosiaalinen toimintakyky on yhteydessä fyysiseen toimintakykyyn. Heikentynyt liikuntakyky voi vaikeuttaa ikääntyneiden osallistumista erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen, 2007, 21.) Ikääntyneiden ihmisten sydämen, verisuonten ja keuhkojen toimintaa sekä keuhkojen suorituskykyä voidaan parantaa liikunnan avulla. Kaatumisriskiä on myös mahdollista vähentää liikunnalla. (Tideiksaar 2005, 70.)

Projektin lähtökohtana on se, että tehostetussa palveluasumisen yksiköissä asuvien ikääntyneiden toimintakyky on heikentynyt ja hoitajien työpanos menee pääasiassa päivittäisissä toiminnoissa auttamiseen. Virikkeelliseen toimintaan jää yhä vähemmän aikaa. Projektin tarkoituksena on järjestää neljä viriketuokiota Lohipuron ja Hopeapuron asukkaille. Tavoitteena on asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen sekä tuottaa mallit viriketuokiosta palvelutalon käyttöön.

Opinnäytetyön kautta voidaan antaa Lohipuron ja Hopeapuron asukkaille viihdykettä ja mukavaa tekemistä heidän päiväänsä. Viriketuokioiden kautta asukkaat saavat iloa ja yhdessä tekemistä, jolloin he pysyvät virkeinä ja heidän toimintakykynsä pysyisi mahdollisimman pitkään hyvänä.

2 PROJEKTIN MÄÄRITTELY, TAUSTA JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ

2.1 Projektin toimeksianto

Projektin toimeksiantaja oli Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymä, Kankaanpäässä sijaitsevan Lohikon Palvelukodin hoitoyksiköt Lohipuro ja Hopeapuro. Viriketuokiot ja niiden aiheet valikoituivat opinnäytetyön aiheeksi opinnäytetyön tekijän ja hoitoyksiköiden vastaavan hoitajan keskustelun pohjalta.

Projektin tarkoituksena oli järjestää neljä viriketuokiota Kankaanpäässä sijaitsevan Lohikon palvelukodin Lohipuron ja Hopeapuron asukkaille. Kummankin osaston asukkaille oli tarkoitus järjestää erikseen omat viriketuokiot omilla osastoillaan. Viriketuokioita olivat tuolijumppa ja musiikki/tietovisa yhdistettynä. Viriketuokioita pidettiin yhteensä neljä.

2.2 Projektin toiminnallinen ympäristö

Lohikon Palvelukoti kuuluu Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymään. Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymään kuuluu kuusi jäsenkuntaa, jotka ovat Kankaanpää, Siikainen, Honkajoki, Karvia, Pomarkku ja Jämijärvi (Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän www-sivut 2016.)

Projekti toteutettiin Lohikon palvelukodin Lohipuron ja Hopeapuron tehostetun palveluasumisen yksiköissä Kankaanpäässä. Asukaspaikkoja Lohipurossa on 26 ja Hopeapurossa 12. Lohipurossa asukkailla on käytössään osaston oma sauna, suuri ruokasali ja päiväsal, jossa voi katsoa televisiota. Neljä asukashuoneista on kahden hengen huoneita, loput ovat yhden hengen huoneita. Asukkaiden lääkkeet tulevat apteekista pussijakeluna. Hopeapurossa asukkailla on myös oma sauna, pienehkö ruokasali ja päiväsal, jossa voi katsoa televisiota. Hopeapuron asukashuoneista kaksi on kahden hengen huoneita ja loput ovat yhden hengen huoneita. Hopeapuron asukkaiden lääkkeet tulevat myös pussijakeluna apteekista.

2.3 Projektiryhmä

Projektiryhmällä tarkoitetaan asiantuntijoita, jotka vastaavat projektin eri vastuualueista. Projektiryhmässä voi työskennellä sekä päätoimisesti että osa-aikaisesti. (Ruuska 2007, 21.) Jokaiselle projektiryhmän jäsenelle on jaettu vastuualue, jolla alueella asiantuntija voi tehdä päätöksiä asiantuntemustaan hyödyntäen (Ruuska 2007, 170).

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän Vanhuspalvelut Kankaanpäässä. Projektiluvan myöntäjänä toimi Vanhuspalvelujohtaja. Projektin kohteen Lohikon Palvelukodin vastaavana henkilönä toimi Vastaava hoitaja. Projektin toteuttajana oli opinnäytetyön tekijä sairaanhoitajaopiskelija Hennaliisa Suomijärvi. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat Lohipuron ja Hopeapuron asukkaat. Avustajana viriketuokioissa toimi yksi osaston hoitajista.

2.4 Projektin rajaus ja riskit

Projekteihin liittyy aina erilaisia riskejä. Ne ovat osa projektityön luonnetta. Riskit ovat suuremmat jos projekti on huonosti suunniteltu tai rajattu. (Ruuska 2007, 20.) Epävarmuutta vähennetään riskien hallinnalla, jolloin varaudutaan odottamattomiin tilanteisiin. Kiveen hakattuja suunnitelmia ei voi olla. (Ruuska 2007, 248 - 249.) Se miten projekti rajataan, vaikuttaa mitä tehtäviä siihen kuuluu. Väärinkäsitysten välttämiseksi voidaan myös mainita mitä projektiin ei kuulu. (Ruuska 2007, 42).

Viriketuokioita pidettiin yhteensä neljä. Molemmissa yksiköissä pidettiin kaksi tuokiota. Tuokioiden teemoja olivat liikunta, visailu ja musiikki. Yhteen tuokioon osallistui kahdeksan palvelukodin asukasta.

Projektin riskeinä olivat muun muassa asukkaiden liian runsas osallistuvuus tuokioihin tai asukkaiden niukka osallistuminen viriketuokioihin. Riskinä oli myös asukkaiden keskittymiskyvyn vähyys, jolloin keskittyminen viriketuokioiden aikana häiriintyy. Edellä mainittu näkyy usein varsinkin muistisairaiden vanhusten kohdalla.

Lohipuron ja Hopeapuron henkilökunnan kanssa sovittiin etukäteen viriketuokioihin osallistuvien määrästä. Viriketuokioiden kestivät vain 30 minuuttia, jotta ikääntyneet muistisairaat vanhukset pystyivät osallistumaan tuokioihin. Kahdessa viriketuokioidessa oli mukana myös yksi osaston hoitajista, joka huolehti tuokioon osallistuneiden hoidollisista tarpeista. Hoitajan poissaolo kahdesta viriketuokiosta ei haitannut viriketuokion pitämistä, koska hoitajilla oli suora näköyhteys viriketuokion tapahtumiin kanslian ikkunan kautta. Hoitaja oli tarvittaessa saatavilla.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Ikääntynyt ja vanhus

Ikääntyneellä tarkoitetaan ihmisiä, jotka ovat yli 65-vuotiaita (Lyyra ym. 2007, 5). Ikääntyneet kokevat, että yli 60-vuotiaista voidaan käyttää esimerkiksi nimitystä ikääntyneet ihmiset tai iäkkäät ihmiset (Aejmelaeus, Kan & Pohjola 2007, 322).

Vanhuksella taas tarkoitetaan 80-vuotiasta tai vanhempaa henkilöä (Sivistyssanakirjan www-sivut 2015). Vanhus käsitettä voidaan käyttää myös eläkkeellä olevasta henkilöstä, joka on hoito- tai hoivapalvelujärjestelmän asiakkaana. Vanhus voi olla joko hyväkuntoinen, jolloin hänellä on runsaasti toimintakykyyn liittyviä voimavaroja tai vanhus voi olla huonokuntoinen, jolloin hänen toimintakyvyssään on useita ongelmia (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 19 - 20.)

Vanhus on oma persoonansa ja parhain asiantuntija kun kyseessä on hänen terveytensä tai elämänsä. Omien arvojensa ja käsitystensä kautta vanhus tulkitsee menneisyyttään, nykyisyyttään ja tulevaisuuttaan. (Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä, 2007, 12.)

Palvelutalon asukkaat ovat iäkkäitä. Keski-ikä on noin 80 - 90 vuotta. (Kallio henkilökohtainen tiedonanto 16.11.2015.) Tässä työssä palvelukodin asukkaista käytetään käsitteitä vanhus ja asukas.

3.2 Ikääntyneen toimintakyky

Ikääntyneen toimintakyvyllä tarkoitetaan hänen selviytymistään jokapäiväisessä elämässä (Lyyra ym. 2007, 21). Iäkkäiden elämäntapojen muutokset heikentävät heidän toimintakykyään. Iän karttuessa myös sairaudet saattavat lisääntyä. (Heikkinen 2005.)

Ikääntyneen ihmisen toimintakykyä voidaan selvittää hänen voimavarojen, toiminnanvajavuuksien ja jäljellä olevan toimintakyvyn kautta. Lähtökohtana iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn arviointiin ovat hänen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset kyvyt. (Voutilainen & Tiikkainen, 2008, 60 - 63.) Tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyky, hengitys- ja verenkiertoelimestön toimintakyky kuuluvat fyysiseen toimintakykyyn. Kognitiiviset toiminnot, psyykinen hyvinvointi, masennus, stressi, ahdistuneisuus ja yksinäisyys kuuluvat taas psyykkiseen toimintakykyyn. Vuorovaikutus yksilön ja ympäristön välillä kuuluu sosiaaliseen toimintakykyyn. Tähän vuorovaikutukseen luetaan harrastukset, ystävät, muut vapaa-ajanvietto tavat sekä ihmissuhteiden solmimisen kyky. Toimintakyvyn eri osa-alueet ovat toisiinsa yhteydessä. Sosiaalinen toimintakyky on yhteydessä fyysiseen toimintakykyyn, jonka vuoksi heikentynyt liikuntakyky voi vaikeuttaa erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin osallistumista. (Lyyra ym. 2007, 21.) Ikääntyneiden ihmisten sydämen, verisuonten ja keuhkojen toimintaa sekä keuhkojen suorituskykyä voidaan parantaa liikunnan avulla. Kaatumisriskiä on myös mahdollista vähentää liikunnalla. (Tideiksaar 2005, 70.)

Lohipuron ja Hopeapuron asukkailla toimintakyky vaihtelee. Osa asukkaista on vuodepotilaita ja osa kykenee liikkumaan itsenäisesti. Osalla asukkaista on myös muistisairauksia. (Kallio henkilökohtainen tiedonanto 16.11.2015.)

3.3 Palvelutalon asukas

Asukkaalla tarkoitetaan vakinaisesti jollakin paikalla, esimerkiksi talossa tai maassa, asuvaa ihmistä (Sivistyssanakirja 2015). Pysyvä laitokseen muutto on raskas ja pitkään mietitty päätös. Pysyvä muutto aiheuttaa ikääntyneelle usein pelkoa. Muutos tuo tullessaan sopeutumista uuteen ympäristöön ja tutustumista uusiin ihmisiin. Joidenkin ikääntyneiden toimintakyvyn heikkeneminen ja tukiverkoston puuttuminen ovat pakottaneet laitosasumiseen omasta tahdosta huolimatta. (Aejmelaeus ym. 2007, 45.)

Palvelutalossa asuvalla asukkaalla on oma huone ja hänellä on käytössä palveluita, joita tilanteessaan tarvitsee. Palveluita ovat muun muassa ateriapalvelu, päivittäisissä toiminnoissa avustaminen, terveydenhoito ja turvapalvelut. Palvelutalossa voi olla ympärivuorokautista apua saatavilla. Tehostetusta palveluasumisesta puhuttaessa asukkaan avun tarve on suurempi. Tällöin henkilökunta on paikalla vuorokauden ympäri. Kun taas tuetusta palveluasumisesta puhuttaessa henkilökunta työskentelee aamusta iltaan. Tuetussa palveluasumisessa yöaikainen avuntarve järjestetään turvahälytyksin tai tarvittaessa voidaan sopia yöaikaisista käynneistä. (Suomi kansalaispalvelujen www-sivut 2015.)

3.4 Viriketuokio

Virikettä kuvataan muun muassa herätteenä, kannustimena ja kimmokkeena (Sivistyssanakirjan www-sivut 2015). Ikääntyneitä kannustetaan tekemään mielihyvää tuottavia asioita, joista saadaan onnistumisen kokemuksia. Ikääntyneen jaksamisessa auttavat huumori, yhdessä oleminen ja läheisyys (Kalliomaa 2012.)

Viriketoimintaa suunnitellessa, hoitajalla on runsaasti erilaisia mahdollisuuksia. Ikääntyneet voidaan viedä esimerkiksi retkelle museoon, elokuviin tai vaikka urheilutapahtumiin. Jumalanpalvelukseen osallistuminen kirkossa tai sen katsominen TV:stä on monille ikääntyneille tärkeää. Uskonnollisen vakaumuksen huomioiminen viriketuokioiden suunnittelussa on tärkeää. Vierailut muissa hoitolaitoksissa saattavat synnyttää uusia ystävyysuhteita. Palvelutalojen tai vanhainkotien budjetit ovat

yleensä aika niukkoja. Viriketuokioita suunnittevalta hoitajalta edellytetään luovuutta ja mielikuvitusta. Maksuttomia vaihtoehtoja löytyy kuitenkin runsaasti. Elokuviin menemisen sijaan voidaan esimerkiksi elokuva katsoa TV:stä. (Aejmelaeus ym. 2007, 106.)

3.5 “Tuolijumppa “ ikääntyneen liikuntamuotona

Kaikki tarvitsee liikuntaa, niin lapset kuin iäkkäätkin. Liikunta on tärkeä tekijä iäkkäiden elämänlaadun kannalta. Liikunnan avulla saadaan lisää vuosia elämään. Iäkkäiden lihasvoima vähenee iän karttuessa. Liikunta on paras hoito lihasten vahvistamiseen, sillä siihen liittyy vain vähän sivuvaikutuksia ja vaaratekijöitä. (Hartikainen & Lönnroos 2008, 322 - 327.) Liikuntakyvyn heikkeneminen on merkki heikentyneestä fyysisestä toimintakyvystä (Eloranta & Punkanen 2008, 59). Iäkkäiden säännöllinen fyysinen aktiivisuus hidastaa toiminnanvajauksien kehittymistä ja edistää liikkumiskykyä (Lyyra ym. 2007, 234).

Viime vuosina ja vuosikymmeninä on tutkimuksissa tarkasteltu liikunnan vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan masennuksesta kärsiville iäkkäille liikunta on vähentänyt huomattavasti masennuksen oireita ja myös kohentanut heidän mielialaansa. (Leinonen & Havas 2008, 113.)

Tuolin avulla voidaan jumpata monin eri tavoin. Tuolijumppassa tulee hiki ja kunto nousee. Tuolijumppa on erityisen hyvä ikääntyneille mutta se sopii muillekin. Liikkeet soveltuvat sekä kuntoliikuntaharjoitteiksi että taukovoimisteluksi. Tärkeintä tulosten saamiseksi on säännöllisyys esimerkiksi kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Liikkeet ja toistomäärät tehdään oman kunnon ja tunteiden mukaan. Tuolijumppa virkistää sekä kehoa että mieltä. (Tule - tietopankin www-sivut 2015.)

3.6 Tietovisa ja musiikki

On hyvä muistaa, ettei ikääntyminen vie muistia tai poista ennen opittuja asioita. Ikääntyneillä uusien asioiden oppiminen vaatii kuitenkin keskittymistä. (Muistiliiton www-sivut 2013.) Ikä ja muistisairaudet aiheuttavat muutoksia mutta niitä voidaan ehkäistä aktiivisella aivoilla enemmän (Muistiliiton www-sivut 2014, 3).

Musiikkia voidaan käyttää vuorovaikutuksen välineenä psyykkisten ja fyysisten sairauksien oireiden hoitoon. Musiikki on viihdyttävää ja virkistävää. Musiikki saa aikaan turvallisuuden tunteen. (Ahvo 2015.) Tutut laulut ovat viihdyttäviä ja virkistäviä. Tutut laulut voivat tuoda esiin menneisyyden muistoja ja nostattaa tunteita pintaan. Onnistumisen tunteen saa aikaan muistetut laulun sanat. (Hohenthal-Antin 2013, 59.)

Musiikkia voidaan käyttää muistelun välineenä sekä sillä voidaan myös stimuloida aisteja. Kuunneltavaan lauluun liittyvä elämäntilanne tai elämänvaihe saattaa nousta pintaan. (Medina ym. 2007, 79 - 80.)

3.7 Katsaus aikaisempiin projekteihin

Husu (2013) on toteuttanut opinnäytetyönään kolme viriketuokiota Kullaankodon iäkkäille asukkaille. Projektin tavoitteena oli iäkkäiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen sekä ikäihmisten yhteen saattaminen, yhdessä tekeminen ja muistelu. Viriketuokiassa muisteltiin vanhoja esineitä muun muassa pyykkilauta, rukinpuola, leipätiinu ja hierrin. Viriketuokioissa laulettiin yhteislauluja piano säestyksellä, soitettiin piano-esitys, pidettiin pieni liikuntahetki ja asukkaita oli viihdyttämässä koira, jonka avulla muisteltiin. Palaute viriketuokioista oli erittäin positiivista sekä hoitajien että asukkaiden puolelta. Ylivoimaisesti parhaana viriketuokion osana pidettiin koiran vierailua.

Heikkilä ja Rönnlund-Jaakkola (2014) ovat toteuttaneet opinnäytetyönään viriketointia ikäihmisille vapaaehtoisvoimin ”Kun se on niin pienest kiinni”- virikeoppaan. Projektin kohderyhmänä olivat Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaat ja

päivätoimintakeskuksen asiakkaat. Opinnäytetyön tarkoituksena oli valmistaa virikeopas, joka sisälsi viriketuokioita vuoden jokaiselle kuukaudelle. Projektin tavoitteena oli vapaaehtoistyön kehittäminen Pappilanlammen Palvelukeskuksessa Ulvilassa. Viriketuokioita olivat muun muassa pallojumppa, hartaushetki, sananlaskubingo ja vanhojen esineiden muisteleminen.

Lehtimäki ja Leppänen (2009) ovat toteuttaneet opinnäytetyönään virikemateriaalipaketin ”Hoitajia liian vähän, ei heillä ole aikaa” viriketoiminta vanhusten toimintakyvyn tukena. Opinnäytetyö oli luonteeltaan produktio. Opinnäytetyön tavoitteena oli viriketoiminnan lisääminen vanhainkodeissa. Tavoitteena oli myös tutkia mitä viriketuokioita on jo kahdessa Pieksämäellä sijaitsevassa vanhainkodissa ja millaista toimintaa niihin vielä tarvittaisiin. Virikemateriaalipakettiin sisältyi muun muassa liikuntaa, musiikkia, muistelua, rentoutusta ja elokuvia. Viriketuokioita olivat esimerkiksi muistelulaatikko, tuolijummat ja levyraati. Joidenkin vanhainkodin asukkaiden mielestä viriketoimintaa oli riittävästi ja toisten mielestä ei. Osan hoitajien mielestä toimintaa oli ihan riittävästi kun taas toisten mielestä ei.

4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin ominaisuuteen kuuluu selkeä tarkoitus ja tavoite. Projektilla on aina oltava vähintään yksi tavoite. Projekti päättyy tavoitteiden saavuttamiseen. Projektin päätepiste johdetaan tavoitteista. Projekti on kokonaisuus, joka on rajattu loogisesti. Tavoitteiden saavuttamiseksi tarvitaan ryhmätyöskentelyä. Projektia kuvataan myös oppimisprosessina, jonka oppeja voidaan hyödyntää uusissa hankkeissa. Projekti on aina ainutlaatuinen, samanlaisia projekteja ei ole. Epävarmuus ja riskit ovat aina osa projektityötä. (Ruuska 2008, 19 - 20.)

Kehittämishanketta, kehittämisprojektia tai hanketta voidaan kutsua projektiksi. Kehittämishanke on laajempi kokonaisuus kuin projekti tai hanke. Projektit ovat hyvin määriteltyjä ja rajattuja sekä ainutlaatuisia toimintoja. Sitoutuminen ja ryhmätoiminta ovat välttämättömiä projektin toteuttamisessa. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 7-8.) Projektin ongelmakohtia ovat muun muassa tehtävien antaminen paljon työllistetylle henkilölle, projektista puuttuva valvonta ja suunnitelma tai projektin hyvin epämääräinen tavoite. (Pelin 2009, 39.)

Projektin tarkoituksena oli järjestää neljä viriketuokiota Lohipuron ja Hopeapuron asukkaille. Tavoitteena oli asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen sekä tuottaa mallit viriketuokioista palvelutalon käyttöön.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

5.1 Tehtävät

Projektin tehtävinä olivat neljän viriketuokion järjestäminen ja viriketoimintamallien tekeminen palvelukodin käyttöön.

Ensimmäisenä viriketuokiona järjestettiin tuolijumppa, joka kesti 15 minuuttia. Se sisälsi sekä jalka että käsi liikkeitä. Tuolijumppa tehtiin tähän viriketuokioon. Suunnittelussa hyödynnettiin vanhustyön kokemusta ja esimerkiksi UKK-instituutin www-sivustoja. Koko viriketuokioon varattiin aikaa 30 minuuttia. Tähän aikaan sisältyivät aloitus, tuolijumppa, arvioinnin kerääminen ja loppuyhteenveto/lopetus. (Liitteet 1 ja 4.)

Toisessa viriketuokiossa pidettiin leikkimielinen tietovisa, jossa käytettiin myös musiikkia mukana. Osa kysymyksistä liittyi kuunneltaviin musiikkikappaleisiin. Pieni

osallistumispalkinto annettiin kaikille tietovisaan osallistuneille asukkaille. Osallistumispalkintona oli suklaata. Tietovisailu kesti noin 15 minuuttia. Tietovisailu tehtiin tähän viriketuokioon. Suunnittelussa hyödynnettiin vanhustyön kokemusta ja tietovisakysymyksiä laadinnassa virikekirjaa (Arvon Ansaitsette – ikäihmisten ohjaajan virikekirja). Koko viriketuokioon varattiin aikaa 30 minuuttia. Tähän sisältyvät aloitus, tietovisa/musiikki, arvioinnin kerääminen ja loppuyhteenveto/lopetus. (Liitteet 2 ja 4.)

5.2 Resurssit

Projektin toteuttamiseksi tarvitaan aina resursseja. Resursseihin kuuluu niin taloudelliset resurssit kuin projektissa työskentelevien henkilöiden resurssit. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2013, 40.)

Projektin aikataulu suunniteltiin huomioiden opinnäytetyön tekijän asiantuntijuus ja muut opinnot. Projekttiluvan saaminen ja pitkät työharjoittelut hidastivat jonkin verran projektin etenemistä sekä toteuttamista. Projektin kustannuksista vastasi opinnäytetyön tekijä itse. Kustannukset sisälsivät auton bensa kulut projektipaikalle pääsemiseksi, mallien tuottamisen ja tietovisaan osallistuvien osallistumispalkinnot. Yhden suuntainen matka projektikohteeseen oli noin 60km. Kustannusarvio projektin tuottamista bensakuluista, viriketuokioiden mallien tuottamisesta ja tietovisapalkinnoista oli noin sata euroa.

5.3 Projektin vaiheet, aikataulu ja rahoitus

Projekti on suunniteltava huolella. Projektin päätavoite on hyvä pitää koko ajan mielessä. Projektisuunnitelmaan kannattaa käyttää runsaasti aikaa. Projektista saadaan realistinen, kun tiedostetaan mihin ollaan pyrkimässä. Projektisuunnitelman tekoon liittyy myös mahdollisten riskien kartoittaminen ja riskianalyysin tekeminen. Projek-

tin tarpeen esiselvityksen ja taustatyön jälkeen voidaan tehdä varsinainen projektisuunnitelma. (Kuikka, Utriainen & Virkkunen 2012, 12.)

Projektin vaiheet on kuvattu alla olevassa kuviossa (Kuvio 1).

1. Suunnitteluvaihe

Tarpeen tunnistaminen

Projektin tarve:

Vanhusten hyvinvoinnin edistäminen viriketuokioiden avulla.

Kohderyhmänä Lohipuron ja Hopeapuron asukkaat.

Projektin keskeiset asiasanat: viriketuokio, palvelutalo, ikääntynyt, vanhus ja asukas.

Projektisuunnitelman työstäminen

Projektin tarkoitus/tehtävä:

Projektin tarkoituksena on järjestää neljä viriketuokiota Lohipuron ja Hopeapuron asukkaille. Tavoitteena on asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen sekä tuottaa mallit viriketuokioista palvelutalon käyttöön.

Projektin tehtävään tutustuminen

Teoriaan, aikaisempiin tutkimuksiin ja viriketoimintoihin tutustuminen.

2. Toiminnallinen vaihe

Teoriaan ja aikaisempiin viriketuokioihin tutustuminen

Viriketuokioiden työstäminen

Yhteydenotot Lohikon palvelukotiin: Sovittiin viriketuokioiden ajankohdista, osallistujamääristä, viriketuokioiden sisällöstä, tilojen käytöstä ja hoitajien osallistumisesta viriketuokioihin.

Viriketuokioiden toteuttaminen:

Viriketuokiot toteutettiin 13. helmikuuta ja 14. helmikuuta 2016.

3. Projektin päättäminen ja projektin arviointi

Projektin loppuraportin kirjoittaminen

Projektin loppuraportti

Kuvio 1. Projektin vaiheet

Opinnäytetyö projektin suunnitteluvaiheeseen käytettiin aikaa 110 tuntia. Projektin toiminnalliseen vaiheeseen eli toteutukseen käytettiin 100 tuntia. Projektin raportointi ja arviointi vaiheeseen käytettiin 190 tuntia. Viriketuokiot pidettiin henkilökunnan kanssa erikseen sovittuina ajankohtina. Tuolijumppa kesti 30 minuuttia ja tietovisa musiikkiin yhdistettynä kesti 30 minuuttia.

5.4 Palautteen kerääminen viriketuokioista/arviointisuunnitelma

Projektin arvioimiseen käytettiin sekä suullista arviointia että arviointilomaketta. Arviointi suoritettiin aina heti viriketuokion jälkeen. Viriketuokioihin osallistuneilta hoitajilta pyydettiin palaute suullisesti ja arviointilomakkeella. Viriketuokioihin osallistuvilta asukkailta pyydettiin palautetta arviointilomakkeella. Tilanteen mukaan voitiin pyytää myös suullista palautetta asukkaalta, mikäli asukas ei kyennyt vastaamaan lomakkeeseen (Liite 3).

6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS

6.1 Projektin “prosessin” kuvaus

Projektisuunnitelmaa alettiin työstämään lokakuussa 2015. Projektisuunnitelman laatimista varten etsittiin tietoa erilaisista lähteistä kuten esimerkiksi kirjoista ja aikaisemmista projekteista. Projektiryhmän jäseniin oltiin yhteydessä ennen projektisuunnitelman esittelyä suunnitteluseminaarissa. Keskustelussa sovittiin muun muassa alustavasti viriketuokioiden sisällöstä, aikataulusta ja viriketuokioihin osallistuvien asukkaiden määrästä. Projektisuunnitelma esitettiin 11.marraskuuta 2015. Sen jälkeen täytettiin ja lähetettiin projektin lupa-anomus sekä sopimuslomakkeet vanhuspalveluiden johtajalle allekirjoitettavaksi. Sen jälkeen lomakkeet menivät terveysosaamisalueen johtajalle allekirjoitettavaksi. Ennen viriketuokioiden toteuttamista keskusteltiin Lohipuron ja Hopeapuron vastaavan hoitajan kanssa viriketuokioista.

Viriketuokioita työstettiin ja koottiin teoretietoa keräämällä ja aikaisempia viriketuokio kokemuksia muistelemalla. Opinnäytetyön teoreettisissa lähtökohdissa on esitetty viriketuokioihin liittyvä teoria. Ensimmäistä viriketuokiota tuolijumppaa varten etsittiin tietoa ikääntyneiden liikunnasta ja sen kautta suunniteltiin sopivat liikkeet. Tuolijumppaa harjoiteltiin ennen viriketuokion pitämistä. Ensimmäinen viriketuokio on kuvattu lyhyesti liitteessä 4.

Toisena viriketuokiona oli tietovisa yhdistettynä musiikkiin. Viriketuokiota varten etsittiin tietoa musiikin merkityksestä ikääntyneille sekä muistin harjoittamisesta ikääntyneiden toimintakyvyn edistäjänä. Tietovisassa käytetty musiikki oli palvelutalon omalta CD:ltä soitettua asukkaille tuttua musiikkia. Toinen viriketuokio on kuvattu lyhyesti liitteessä 4.

6.2 Liikuntaviriketuokiot

Ensimmäinen liikuntaviriketuokio pidettiin Lohipuron asukkaille 13. päivä helmikuuta 2016. Viriketuokio alkoi noin puoli kahdelta iltapäivällä. Valmistautumiseen varattiin puoli tuntia aikaa, jotta kaikilla asukkailla oli riittävästi aikaa ruokasaliin siirtymiseen ja, että tuolit saatiin laitettua valmiiksi jumppaa varten. Viriketuokio alkoi esittäytymisellä. Seuraavaksi annettiin ohjeet tuolijumpan kulusta ja toteutustavasta. Sen jälkeen aloitettiin tuolijumppa paikallaan marssilla. Asukkaita kehoitettiin tekemään liikkeet perässä oman kyvyn ja jaksamisen mukaan. Seuraavaksi siirryttiin viemään kyynärpää kohti vastakkaista polvea vuorotellen vaihtaen oikeaa kyynärpäättä vasempaan kyynärpäähän. Seuraava liike oli molempien käsien venytys kohti kattoa vuorotellen oikeaa ja vasenta kättä. Seuraavana liikkeenä oli tähtien tuiketta kuvaava liike, jossa kädet vietiin nyrkkiin ja sitten aukaistiin. Sitten vuoroon tuli jalkojen suoristus eteen vuorotellen oikeaa ja vasenta jalkaa. Seuraavassa liikkeessä edellä mainittuun liikkeeseen lisättiin vielä nilkan pyöritys. Viimeinen liike oli jalka suorana varpaiden vienti eteen ja taakse. Osa asukkaista jaksoi tehdä liikkeitä lähes yhden minuutin ajan mutta toiset eivät jaksaneet kuin puoli minuuttia. Lopussa asukkailta kysyttiin haluaako vielä tehdä jotakin edellä mainituista liikkeistä vielä uudestaan. Käsien vieminen kohti kattoa oli haluttua, jolloin liikettä tehtiin vielä muutaman keran. Liikuntatuokio kesti viisitoista minuuttia.

Viriketuokion lopuksi kerättiin palaute asukkailta haastattelemalla ja merkitsemällä vastaukset arviointilomakkeelle. Viriketuokiossa mukana olleelta lähihoitaja opiskelijalta palaute saatiin arviointilomakkeella ja suullisena. Palautteesta kävi ilmi, että viriketuokiosta pidettiin kovasti. Havainnoimalla huomattiin, että asukkaat olivat innoissaan mukana tekemässä liikkeitä. Palautteen keruun jälkeen asukkailla oli jo kahviaika. Asukkaita autettiin siirtymään pöydän ääreen ja jumpassa käytetyt tuolit laitettiin omille paikoilleen. Loppusiivous kesti noin viisi minuuttia.

Toinen liikunta viriketuokio pidettiin Hopeapuron asukkaille 14. päivä helmikuuta 2016. Viriketuokio alkoi kahden jälkeen iltapäivällä. Valmistautumiseen varattiin kymmenen minuuttia, koska suurin osa Hopeapuron asukkaista istuivat päiväsalissa jo valmiina, joten siirtymiseen ei mennyt paljoa aikaa. Viriketuokio alkoi esittäytymisellä. Seuraavaksi annettiin ohjeet tuolijumpan kulusta ja toteutustavasta. Sen jälkeen aloitettiin tuolijumppa paikallaan marssilla. Asukkaita kehoitettiin tekemään liikkeitä perässä oman kykynsä ja jaksamisensa mukaan. Seuraavaksi siirryttiin vieämään kyynärpää kohti vastakkaista polvea vuorotellen vaihtaen oikeaa kyynärpäätä vasempaan kyynärpäähän. Seuraava liike oli molempien käsien venytys kohti kattoa vuorotellen oikeaa ja vasenta kättä. Seuraavana liikkeenä oli tähtien tuiketta kuvaava liike, jossa kädet vietiin nyrkkiin ja sitten aukaistiin. Sitten vuoroon tuli jalkojen suoristus eteen vuorotellen oikeaa ja vasenta jalkaa. Seuraavassa liikkeessä edellä mainittuun liikkeeseen lisättiin vielä nilkan pyöritys. Viimeinen liike oli jalka suorana varpaiden vienti eteen ja taakse. Osalla asukkaista oli liikerajoituksia, jotka vaikeuttivat tai estivät liikkeiden suorittamisen. Heitä kehoitettiin tekemään sen verran kun pystyivät. Lopussa asukkailta kysyttiin haluavatko he vielä tehdä jotakin edellä mainituista liikkeistä uudestaan. Tähtien tuiketta kuvaavaa liikettä haluttiin vielä tehdä sekä jalkojen ojennusta, joita tehtiin muutaman kerran. Liikuntatuokio kesti noin viisitoista minuuttia.

Viriketuokion lopuksi kerättiin palaute asukkailta haastattelemalla ja merkitsemällä vastaukset arviointilomakkeelle. Viriketuokioon ei saatu ketään hoitajaa, se ei kuitenkaan haitannut viriketuokion suorittamista. Palautteesta kävi ilmi, että viriketuokiosta pidettiin. Havainnoimalla huomattiin, että Hopeapuron asukkaat olivat myös innostuneita liikkeistä. Asukkaat jäivät katselemaan televisiota viriketuokion jälkeen. Asukkaat osallistuisivat mielellään jatkossa samankaltaisiin viriketuokioihin.

6.3 Tietovisa viriketuokiot

Ensimmäinen tietovisa viriketuokio yhdistettynä musiikkiin pidettiin Hopeapuron asukkaille 13. päivä helmikuuta 2016. Viriketuokio alkoi vähän kahden jälkeen iltapäivällä. Lohipuron viriketuokiosta siirryttiin suoraan Hopeapuroon pitämään toista viriketuokiota. Valmistautumiseen varattiin kymmenen minuuttia, sillä suurin osa Hopeapuron asukkaista istui päiväsalissa jo valmiina, joten siirtymiseen ei mennyt paljoa aikaa. Viriketuokio aloitettiin esittäytymisellä. Asukkaille kerrottiin viriketuokion temasta. Tietovisa aloitettiin sanonta kysymyksillä, jotka tiedettiin hyvin. Sen jälkeen siirryttiin musiikki kysymyksiin. Musiikkia soitettiin CD-soittimesta osaston omalta CD:ltä. Musiikki kappaleet koettiin vaikeiksi, mutta vastaukset kuitenkin lopulta löytyivät. Kappaleet kuunneltiin kokonaisuudessaan loppuun. Musiikin kuuntelusta nautittiin selvästi. Musiikki kysymyksistä siirryttiin sekalaisiin kysymyksiin. Suomeen liittyvät kysymykset tiedettiin hyvin kun taas hämähäkin jalkojen määrä tuotti hieman vaikeuksia. Lopuksi siirryttiin kompakysymyksiin, jotka osoittautuivat hankaliksi. Asukkaissa saatiin hymyä aikaiseksi kysymysten johdosta. Tietovisan päätyttyä asukkaat saivat suklaata osallistumisen palkkioksi.

Viriketuokion lopuksi kerättiin palaute asukkailta haastatteleamalla ja merkitsemällä vastaukset arviointilomakkeelle. Viriketuokioon ei saatu ketään hoitajaa mukaan, mutta se ei haitannut viriketuokion pitämistä. Hoitaja oli kuitenkin saatavilla jos apua tarvittiin. Hoitajilla oli mahdollisuus seurata viriketuokiota kanslian ikkunasta. Palautteesta ilmeni, että viriketuokiosta pidettiin kovasti. Asukkaat olivat innoissaan mukana tietovisassa. Asukkaat jäivät katselemaan televisiota viriketuokion jälkeen.

Toinen viriketuokio tietovisa yhdistettynä musiikkiin pidettiin Lohipuron asukkaille 14. päivä helmikuuta 2016. Viriketuokio alkoi puoli kahden aikaan iltapäivällä. Valmistautumiseen varattiin puoli tuntia aikaa. Viriketuokio aloitettiin esittäytymisellä. Asukkaille kerrottiin viriketuokion temasta. Tietovisa aloitettiin sanonta kysymyksillä, jotka olivat aluksi hankalia mutta vastaukset löytyivät lopulta. Sen jälkeen siirryttiin musiikki kysymyksiin, jotka soitettiin CD-soittimesta osaston omalta CD:ltä. Musiikki kappaleet koettiin myös Lohipurossa vaikeiksi, mutta vastaukset kuitenkin löytyivät. Kappaleet kuunneltiin loppuun asti. Musiikin kuuntelusta nautittiin myös Lohipurossa. Musiikki kysymyksistä siirryttiin sekalaisiin kysymyksiin. Suomeen

liittyvät kysymykset tiedettiin hyvin myös Lohipurossa. Lopuksi siirryttiin kompakysymyksiin, jotka tiedettiin hyvin. Kompakysymykset saivat monelle hymyn huulille. Tietovisan päätyttyä Lohipuron asukkaat saivat myös suklaata osallistumisen palkkioksi.

Viriketuokion lopuksi kerättiin palaute asukkailta haastatteleamalla ja merkitsemällä vastaukset arviointilomakkeelle. Viriketuokioon osallistuneelta hoitajalta saatiin palaute arviointilomakkeella ja suullisesti. Palautteesta ilmeni, että viriketuokiosta pidettiin. Asukkaat olivat hyvin mukana tietovisassa. Palautteen keruun jälkeen asukkailla oli kahviaika. Asukkaita autettiin siirtymään pöydän ääreen. Asukkaiden auttaminen omille paikoilleen kesti muutaman minuutin. Asukkaat osallistuisivat mielellään jatkossa samankaltaisiin viriketuokioihin.

7 PROJEKTIN PÄÄTTYMINEN JA ARVIOINTI

7.1 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Etiikka on yksi ohjauksen peruspilareista. Etiikassa tutkitaan ihmisyyden peruskysymyksiä. Peruskysymyksiä ovat esimerkiksi se, että mikä on hyväksyttävää tai mikä on väärää? Asukkaan kunnioittaminen, hänen itsemääräämisoikeutensa vaaliminen sekä vakaumuksensa ja yksityisyytensä huomioiminen on hyvin tärkeää. Suhde ohjattavien ja ohjaajan välillä vaatii yhteistyötä ja se perustuu arvontoon ohjattavan ja ohjaajan välillä. (Eloranta & Virkki 2011, 11 - 12.) Eettisinä hoitotyön ohjaavina periaatteina pidetään ihmisarvon kunnioittamista, hyvän tekemisen ja pahan välttämisen periaatetta, oikeudenmukaisesti toimimista ja sitä, että osataan perustella toimintaa. (Leino- Kilpi & Välimäki 2014, 30).

Hoitotyön keskeisiin arvoihin ja eettisiin periaatteisiin luetaan vahingon välttäminen, hyvää tekeminen ja se, että kunnioitetaan ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyttä sekä oikeudenmukaisuutta. Ikääntyneen ihmisen hoitaminen on haastavaa muun muassa etenevän muistisairauden ja riippuvuuden vuoksi. Eettisesti hyvään

vanhusten hoitoon kuuluu oleellisena osana huolenpito ja turvallisuus. (Voutilainen & Tiikkainen, 2008, 28 – 29.) Ikääntyneiden hoidossa on myös tärkeää vanhuksen ja hoitajan luottamuksellinen vuorovaikutussuhde (Leino- Kilpi & Välimäki 2009, 14) sekä laitosympäristössä myös potilaan yksityisyydestä huolehtiminen. (Leino- Kilpi & Välimäki 2009, 291).

Projektityössä huomioitiin asioiden eettisyys. Viriketuokioissa huomioitiin itsemääräämisoikeus. Ketään asukkaista ei pakotettu osallistumaan viriketuokioihin. Musiikki kappaleiden valinnassa huomioitiin asukkaiden vakaumus. Asukkaat saivat poistua viriketuokioista ennen viriketuokion loppua niin halutessaan. Salassapitovelvollisuus toteutui projektin järjestämisessä ja toteuttamisessa. Ikääntyneiden nimiä tai mitään henkilökohtaisia tietoja ei mainittu missään projektin vaiheessa. Asukkaiden ihmisarvoa kunnioitettiin ja heidän turvallisuudesta huolehdittiin. Kaikissa viriketuokiossa ei ollut osaston hoitaja mukana huolehtimassa osallistuneiden tarpeista, mutta hoitaja oli aina tarvittaessa saatavilla.

Opinnäytetyössä käytettiin näyttöön perustuvaa tietoa. Teoriatietoa haettiin hoitotyön kirjallisuudesta ja tietokannoista. Tietokantoina käytettiin muun muassa terveyskirjastoa, terveysporttia, Medic:iä ja Melindaa. Hakusanoina käytettiin muun muassa iäkkään toimintakyky, vanhus, ikääntynyt, viriketuokio, virikkeet, ikääntyneiden liikunta, ikääntyneet ja liikunta, vanhukset ja musiikki, muistin ylläpito ja palvelutalon asukas.

7.2 Arviointi ja pohdinta

Projektin tarkoituksena oli järjestää neljä viriketuokiota Kankaanpäässä sijaitsevan Lohikon palvelukodin Lohipuron ja Hopeapuron asukkaille. Kummankin osaston asukkaille oli tarkoitus järjestää erikseen omat viriketuokiot omilla osastoillaan. Viriketuokioita olivat tuolijumppa ja musiikki/tietovisa yhdistettyinä. Tavoitteena oli asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen sekä tuottaa mallit viriketuokioista palvelutalon käyttöön. Opinnäytetyön kautta voitiin antaa Lohipuron ja Hopeapuron asukkaille viihdykettä ja mukavaa tekemistä heidän päiväänsä. Virike-

tuokioiden kautta asukkaat saivat iloa ja yhdessä tekemistä, jolloin he pysyvät virkeinä ja heidän toimintakykynsä pysyisi mahdollisimman pitkään hyvänä.

Projektin arvioimiseen käytettiin sekä suullista arviointia että arviointilomaketta. Arviointi suoritettiin aina heti viriketuokion jälkeen. Viriketuokioihin osallistuneilta hoitajilta pyydettiin palautetta suullisesti viriketuokioiden hyödynnettävyydestä ja heille annettiin mahdollisuus myös vastata arviointilomakkeeseen. Viriketuokioihin osallistuneet hoitajat halusivat täyttää myös arviointilomakkeen. Viriketuokioihin osallistuvilta asukkailta pyydettiin palautetta arviointilomakkeella. Viriketuokioihin osallistuneet ikääntyneet eivät kuitenkaan olleet siinä kunnossa, jotta olisivat kyenneet itse täyttää arviointilomakkeen. Tällöin vastaukset kyseltiin ikääntyneiltä suullisesti ja vastaukset merkittiin tukkimiehen kirjanpitomerkintöjä hyödyntäen arviointilomakkeelle (Liite 3). Arviointilomakkeissa viriketuokioita arvioitiin ”hymynaamoin”. Asukkaat valitsivat kaksi tyytyväisintä ”hymynaamaa”. Esimerkiksi viriketuokio oli joko viihdyttävä tai todella viihdyttävä. Vain muutama asukkaista ei kokenut viriketuokiota miellyttäväksi ja valitsivat kaikista surullisimman ”hymynaaman”.

Projektin tarkoitus ja tavoitteet saavutettiin hyvin. Viriketuokiot toteutettiin 13.- 14. helmikuuta 2016. Kumpanakin päivänä pidettiin yksi viriketuokio kummallakin osastolla. Virikkeinä käytettiin tuolijumppaa ja tietovisailua musiikkiin yhdistettynä. Viriketuokiot onnistuivat hyvin. Yksi viriketuokio kesti palautteen keruu mukaan luki noin 30 minuuttia. Aika oli juuri sopivasti toteutukselle ja palautteen keräämiselle.

Viriketuokioihin osallistuneiden ikääntyneiden ja hoitajien palaute oli erittäin positiivista. Viriketuokiot koettiin hyvin viihdyttäväksi ja virkistäviksi. Viriketuokioiden koettiin tuovan myös paljon iloa. Viriketuokioihin haluttiin kovasti osallistua uudelleen. Sekä tuolijumpasta että tietovisasta yhdistettynä musiikkiin pidettiin kovasti. Viriketuokioiden mallien saaminen palvelutalon käyttöön oli erittäin haluttua. Hopeapuron hoitajien toimesta toivottiin vielä omia viriketuokiomalleja heidän osastolleen. Viriketuokiomallit luovutettiin Lohipuron ja Hopeapuron hoitohenkilökunnan käyttöön. Mallit annettiin ohuissa muovisissa kansioissa. Kumpikin yksikkö sai omat kansionsa.

Projektuluonteisen opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa mutta myös antoisaa. Opinnäytetyön tekemiseen vaadittiin aikaa ja huolellisuutta. Matkan varrelle mahtui esteitä ja hidasteita mutta niistä selvittiin pitkäjänteisyydellä. Viriketuokioiden pitäminen oli mielekästä aikaisemman kokemuksen kautta. Helpottava tekijä viriketuokioiden järjestämiselle oli tuttu ympäristö ja suurin osa viriketuokioiden ikääntyneistä oli tuttuja entuudestaan. Tuntui hyvältä viriketuokioiden pitämisen jälkeen kun sai tuoda Lohipuron ja Hopeapuron ikääntyneille hyvän mielen heidän päiväänsä. Opinnäytetyön raportti on luetettu projektin toimeksiantajalla. Palaute oli positiivista ja toimeksiantaja näki projektin käytännön työelämän hyödynnettäväksi. Projektin toimeksiantaja kannusti jatkossakin konkreettisten opinnäytetöiden tekemiseen.

Jatkotutkimusaiheena voitaisiin selvittää kuinka paljon viriketuokioita toteutetaan ikääntyneiden hoitoyksiköissä ja millainen vaikutus niillä on ikääntyneiden asukkaiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

LÄHTEET

- Aejmelaeus, R., Kan, S. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: WSOY
- Ahvo, L. 2015. Musiikki ja tanssi. Viitattu 15.10.2015.
<http://www.elamantalo.fi/musiikki-ja-tanssi/>
- Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Hartikainen, S. & Lönnroos, E. (toim.)2008. Geriatria, arvioinnista kuntoutukseen. 1.-2.painos. Helsinki: EDITA
- Heikkilä, P. & Rönnlund-Jaakkola, Å. 2014. Virikeoppaan tekeminen Pappilanlammen palvelukeskuksen asukkaille ja päivätoimintakeskuksen asiakkaille. AMK – opinnäytetyö. Porin Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.11.2015.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70766/Heikkila_Pia.Ronnlund-Jaakkola.Asa.pdf?sequence=1
- Heikkinen, E. 2005. Iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky. Viitattu 19.10.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00049
- Hohenthal - Antin, L. 2013. Muistellaan, Luovat menetelmät muistisairauden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus
- Husu, R. 2013. Kolmen viriketuokioin järjestäminen Kullaankodon asukkaille. AMK – opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.11.2015.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66882/Reetta%20Husu.pdf?sequence=1>
- Kallio, E. 2015. Vastaava hoitaja, Lohipuro ja Hopeapuro. Kankaanpää. Puhelinhaastattelu 16.11.2015. Haastattelijana Hennaliisa Suomijärvi. Muistiinpanot haastattelijan hallussa.
- Kalliomaa, S. 2012. Muistisairaahan tukeminen - ohjeita läheisille. Viitattu 25.10.2015
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00899
- Koivula, K. 2013. Arvon ansaitsette – ikäihmisten ohjaajan virikekirja. Tampere: Programmes KK & Co
- Kuikka, A., Utriainen, J. & Virkkunen, A, 2012. Onnistunut projekti, vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton projektikäsikirja. uud.painos. Helsinki: Painopörssi 2012

Kuntoutussäätiön www-sivut. Tapahtumapalaute kysely. Viitattu 3.11.2015.
http://www.kuntoutussaatio.fi/tutkimus_ja_kehittaminen/hankkeet/arviointi_ja_tiedon_tuottaminen_systemaattiseksi_sosiaali_ja_terveysalan_jarjestoihin_%28arts%29/malleja_arviontiin_ja_palautteen_keraamiseen

Lehtimäki, T. & Leppänen, M. 2009. Viriketoiminta vanhusten toimintakyvyn tukena. Virikemateriaalipaketin luominen ikäihmisille. AMK -opinnäytetyö. Pieksämäen Diakonia – ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.11.2015.
http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Pieksamaki2009/Lehtimaki_Leppanen.pdf

Leino – Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. 8.-9.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Leino – Kilpi, H. & Välimäki, M. 2009. Etiikka hoitotyössä. 5. uud.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Leinonen, R. & Havas, E. 2008. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: Puna musta Oy

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: EDITA.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi, Hoitaja toimintakyvyn tukijana. 2. uud.painos. Porvoo: Bookwell Oy

Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U-M., Pyykkö, V. & Kivelä, S-L. 2007. Vanhustenhoito. 1.-3.painos. Helsinki: WSOY.

Muistiliiton www-sivut 2014. Viitattu 25.10.2015.
http://www.muistiliitto.fi/files/9114/0127/5083/Muistiopas_web2014.pdf

Muistiliiton www-sivut 2013. Viitattu 25.10. 2015.
<http://www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/aivot-ja-muisti/ian-vaikutukset-muistiin/>

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2013. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Helsinki: Tietosanoma Oy

Pelin, R. 2009. Projekti-hallinnan käsikirja. 6. uud.painos. Jyväskylä: Gummerus.

Pohjois-Satakunnan peruspalvelukuntayhtymän www-sivut 2016. Viitattu 10.5.2016.
<http://www.eposa.fi>

Ruuska, K. 2008. Pidä projekti hallinnassa, Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 7.painos. Helsinki: Talentum.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa, Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 6.painos. Helsinki: Talentum.

Sivistyssanakirjan www-sivut. Viitattu 17.11.2015.
<http://www.suomisanakirja.fi/asukas>

Sivistyssanakirjan www-sivut. Viitattu 26.10.2015.
<http://www.suomisanakirja.fi/vanhus>

Sivistyssanakirjan www-sivut. Viitattu 26.10.2015.
<http://www.suomisanakirja.fi/virike>

Suomi kansalaispalvelujen www-sivut 2015. Viitattu 19.10.2015.
https://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palveluoppaat/ikaantuvan_palveluopas/asumise ni/kodin_ulkopuolisessa_hoidossa/kunnallinen_palveluasuminen/index.html

Tideiksaar, R. 2005. Vanhusten kaatumiset, Opas hoidosta vastaaville. Helsinki: EDITA.

Tule-tietopankin www-sivut. Viitattu 17.11.2015. <http://www.tule-tietopankki.fi/aineisto-ja-tyokalupakki/tuolijumppa/>

Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) 2008. Gerontologinen Hoitotyö. Helsinki: WSOY.

TUOLIJUMPPA

(jumppa on tarkoitettu tehtäväksi hoitajan ohjaamana)

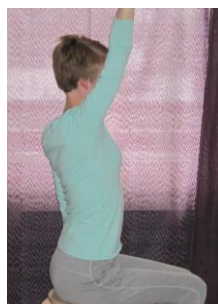
1. Marsitaan paikallaan polvia nostaen kohti kattoa 30 - 60 sekuntia (lämmittely)



2. Tuodaan käden kyynänpää kohti vastakkaisen jalan polvea ja toistetaan sama toisen käden kyynänpäällä ja toisella polvella. Kesto 30 - 60 sekuntia.



3. Nostetaan vuorotellen molempien käsien sormet kohti kattoa ja venytetään kättä sen verran kuin pystytään. Kesto 30 – 60 sekuntia.



4. Nostetaan kädet hartioiden tasolle, laitetaan kädet nyrkkiin ja avataan. (Liike kuvaa tähtien tuiketta) Kesto 30 - 60 sekuntia.



5. Suoristetaan jalkoja vuorotellen eteen. Kesto 30 – 60 sekuntia.



6. Suoristetaan jalka suoraksi ja pyöritetään nilkkaa. Toistetaan sama toisella jalalla. Nilkan pyörytyksen kesto n. 30 sekuntia per jalka.



7. Jalka suorana viedään varpaita eteen ja taakse. Toistetaan toisella jalalla. Kesto 30 sekuntia per jalka.



HUOM! Tämän tuolijumpan liikkeiden kestoja voidaan lisätä asukkaiden kunnon mukaan. Esimerkiksi liikkeiden kesto voi olla 1-2 minuuttia.

TIETOVISA- KYSYMYKSET

Sanonnat:

1. Mikä on vettä sakeampaa? *VERI*
2. Jos ei ole heilaa helluntaina niin...? *EI OO KOKO KESÄNÄ*
3. Se, joka kuuseen kurkottaa se...? *KATAJAAN KAPSAHTAA*

Musiikki: (kappaleet soitetaan levyttä)

4. Kuka laulaa tämän laulun? *OLAVI VIRTA* (hopeinen kuu)
5. Mikä on tämän kappaleen nimi? *KULKURIN ILTATÄHTI* (Tapio Rautavaara)
(huom! kappaleet kuunnellaan kokonaan.)

Muita:





6. Mikä on Suomen pääkaupunki? *HELSINKI*
7. Kuka on Suomen presidentti tällä hetkellä? *SAULI NIINISTÖ*
8. Montako kulmaa on neliössä? *NELJÄ*
9. Montako kulmaa sitten on kolmiossa? *KOLME*
10. Missä kuussa on jouluaatto? *JOULUKUUSSA*
11. Missä kuussa on äitienpäivä? *TOUKOKUUSSA*
12. Missä kuussa on isänpäivä? *MARRASKUUSSA*
13. Montako on eri vuodenaikaa? *NELJÄ*
14. Montako jalkaa on hämähäkillä? *KAHDEKSAN*
15. Mikä on maailman suurin nisäkäs? *SINIVALAS*
16. Milloin on Suomen itsenäisyyspäivä? *6. JOULUKUUTA*

Bonus (Kompa):





17. Minkä värinen on keisarin valkoinen hevonen? *VALKOINEN*
18. Mikä on Aatamin poikien isän nimi? *AATAMI*

ARVIOINTILOMAKE

1. KUINKA VIIHDYTTÄVÄ VIRIKETUOKIO OLI MIELESTÄNNE?

<input type="checkbox"/> EI OLLENKAAN 	<input type="checkbox"/> JONKIN VERRAN 	<input type="checkbox"/> VIIHDYTTÄVÄ 	<input type="checkbox"/> TOSI VIIHDYTTÄVÄ 
---	--	---	---

2. KUINKA ILOISEKSI TULITTE VIRIKETUOKIOSTA?

<input type="checkbox"/> EN OLLENKAAN 	<input type="checkbox"/> VAIN VÄHÄN 	<input type="checkbox"/> KYLLÄ TULIN 	<input type="checkbox"/> TOSI ILOISEKSI 
---	---	---	---

3. KUINKA VIRKISTÄVÄ VIRIKETUOKIO OLI MIELESTÄNNE?

<input type="checkbox"/> EI OLLENKAAAN 	<input type="checkbox"/> VAIN VÄHÄN 	<input type="checkbox"/> KYLLÄ OLI VIRKISTÄVÄ 	<input type="checkbox"/> TOSI VIRKISTÄVÄ 
--	---	--	--

4. OSALLISTUISITTEKO TÄLLÄISEEN VIRIKETUOKIOON UUDESTAAN?

KYLLÄ ____ EN ____

KIITOS VASTAUKSESTANNE!

(Kuntoutussäätiön www-sivut)

VIRIKETUOKIOIDEN LYHYET KUVAUKSET

Ensimmäinen viriketuokio, tuolijumppa

1. Valmistautuminen viriketuokioon, tuolijumppatilan järjestely
2. Asukkaiden vastaanotto ja tervetulleeksi toivottaminen
3. Viriketuokion ohjaajan esittäytyminen
4. Tuolijumpan kuvaus asukkaille
5. Tuolijumpan ohjaaminen asukkaille
6. Kiitokset osallistuneille asukkaille ja hoitajille
7. Palautteen kerääminen asukkailta ja hoitajilta arviointilomakkeella ja suullisesti
8. Asukkaiden avustaminen tarvittaessa viriketuokiosta poistumisessa
9. Tuolijumpan päättäminen
10. Käytettyjen tuolien paikalleen vienti

Toinen viriketuokio, tietovisa

1. Valmistautuminen viriketuokioon, päiväsalin/ruokasalin järjestely tarvittaessa
2. Asukkaiden vastaanotto ja tervetulleeksi toivottaminen
3. Viriketuokion ohjaajan esittäytyminen
4. Tietovisan kuvaus asukkaille
5. Tietovisailun pitäminen
6. Kiitokset tietovisaan osallistuneille asukkaille ja hoitajille
7. Palautteen kerääminen asukkailta ja hoitajilta arviointilomakkeella ja suullisesti
8. Asukkaiden avustaminen tarvittaessa viriketuokiosta poistumisessa
9. Tietovisan päättäminen