

Minna Peippo

VIRIKKEELLISTÄ TOIMINTAA MANSIKKAPAIKAN
IKÄÄNTYNEILLE ASUKKAILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2016

VIRIKKEELLISTÄ TOIMINTAA MANSIKKAPAIKAN IKÄÄNTYNEILLE ASUKKAILLE

Peippo, Minna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Syyskuu 2016
Ohjaaja: Hytönen, Elsa
Sivumäärä: 36
Liitteitä: 7

Asiasanat: ikääntynyt, palvelutalot, viriketuokio, toimintakyky, muistisairaat, muistojenlaatikko

Opinnäytetyö toteutettiin projektina ja sen tarkoituksena oli järjestää kolme viriketuokiota Palvelukeskus Mansikkapaikan ikääntyneille asukkaille Honkalan palvelukodissa. Virikkeinä käytettiin ilmapallojumppaa, muistelua ja koira-avusteista toimintaa. Projektin tavoitteena oli palvelukoti Honkalan asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen, ikääntyneiden virkistäminen sekä vaihtelun ja ilon tuominen heidän elämäänsä viriketuokioiden avulla. Lisäksi Honkalan palvelukoti sai viriketuokioiden mallit käyttöönsä sekä muistojenlaatikon.

Projekti sai alkunsa joulukuussa 2015. Toimintatuokiot järjestettiin 28. ja 29 päivä kesäkuuta sekä 2. päivä elokuuta 2016. Honkalan palvelutalon päiväsalin ja parveke toimivat toimintatuokioiden pitopaikkana. Viriketuokiot kestivät noin 30 minuuttia kerrallaan. Ensimmäinen viriketuokio sisälsi ilmapallojumppaa ja musiikkia. Toinen viriketuokio sisälsi muistelua muistojenlaatikon avulla, tuokiossa viriteltiin vanhoja muistoja esiin kuvien avulla musiikin soidessa taustalla. Kolmannessa toimintatuokiossa koira tuli vierailemaan Honkalan palvelukotiin, tuoden iloa asukkaille koira-avusteisen tuokion avulla.

Toimintatuokioiden palaute kerättiin asukkailta arviointilomakkeella, hoitajat avustivat asukkaita lomakkeiden täyttämässä. Asukkaiden reaktioita tarkkailtiin tuokioiden aikana. Hoitajilta pyydettiin palaute suullisesti. Palaute tuokioista oli positiivista ja asukkaat osallistuivat toimintatuokioihin innokkaasti. Asukkaat viihtyivät toimintatuokioissa, suosituimmat toimintatuokiot olivat muistelu muistojenlaatikon avulla sekä koira-avusteinen toiminta. Toimintatuokiot koettiin yleisesti virkistäviksi, iloa tuoviksi ja toimintakyvyn positiivisesti vaikuttaviksi, tuokiot toivat vaihtelua asukkaiden arkeen. Koiran vierailu sai aikaan eniten positiivisia reaktioita asukkaissa. Vastaavanlaisia toimintatuokioita toivottiin tulevaisuudessa lisää. Jatkoprojekti voisi liittyä luontoon ja sen vaikutuksesta ikääntyneeseen muistisairaaseen ihmiseen. Jatkoprojekti voitaisiin toteuttaa esimerkiksi mökillä tai metsässä eväsretken kera.

STIMULUS ACTIVITIES FOR THE ELDERLY RESIDENTS AT SERVICE CENTRE MANSIKKAPAikka

Peippo, Minna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

September 2016

Supervisor: Hytönen, Elsa

Number of pages: 36

Appendices: 7

Keywords: the elderly, assisted living buildings, stimulus moments, functionality, people with memory disorders, memory box

This thesis was executed as a project which meaning was to organize three stimulus moments for the elderly residents of service centre Mansikkapaikka, in the assisted living building of Honkala. Balloon exercise, reminiscence and dog-assisted activities were used as stimulus. The object of the project was to maintain the functionality of the residents, refresh the elderly and bring change and joy to their lives. In addition, the assisted living building of Honkala was given the opportunity to use models of stimulus moments and a memory box.

The project started in December of 2015. The activity moments were organized the 28th and 29th of June and the 2nd of August in 2016 in the dayroom and balcony of the assisted living building of Honkala. Each activity moment lasted approximately 30 minutes. Balloon exercise and music were used in the first stimulus moment. The Second stimulus moment included reminiscence with the help of a memory box. Memories were brought forth with old photographs while music was playing in the background. A dog visited the assisted living building of Honkala bringing joy to the residents in a dog-assisted activity in the third activity moment.

An evaluation form was used to get feedback on the stimulus moments from the residents. Nurses helped the residents to fill in the forms. The reactions of the residents were monitored during the activity moments. Nurses were asked for feedback verbally. The feedback was positive and the residents participated eagerly in the stimulus moments. The Residents enjoyed the stimulus moments, of which the dog-assisted activity and the reminiscence with the help of the memory box were the most popular. In general the activity moments were refreshing, brought joy and had an positive impact on functionality. The stimulus moments brought change to the everyday life of the residents. The dog visit caused the most positive reactions in the residents. In the future more similar activity moments were wished for. A follow-up project could be associated with nature and its affect on a person with memory disorder. The follow-up project could be executed at a cottage or at a picnic in the woods.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN MÄÄRITTELY, TAUSTA JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ.....	6
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	7
3.1	Ikääntynyt.....	7
3.2	Muistisairaudet.....	8
3.1	Ikääntyneen toimintakyvyn edistäminen.....	10
3.1.1	Ikääntynyt ja liikunta.....	11
3.1.2	Muistelu ja muistojenlaatikko.....	12
3.1.3	Ikääntynyt ja musiikki.....	14
3.1.4	Eläinavusteinen työskentely.....	15
3.1.5	Koira-avusteinen toiminta.....	15
3.2	Viriketuokio.....	16
3.3	Palveluasuminen.....	17
3.4	Katsaus aikaisempiin projekteihin ja tutkimuksiin.....	17
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	18
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	19
5.1	Projektin tehtävät.....	19
5.2	Projektin resurssit.....	20
5.3	Projektin rajaus ja riskit.....	21
5.4	Projektin vaiheet, aikataulu ja rahoitus.....	22
5.5	Palautteen kerääminen toimintatuokioista.....	23
6	PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS.....	24
6.1	Projektin prosessin kuvaus.....	24
6.2	Ilmapallojumppa toimintatuokio.....	24
6.3	Muistojenlaatikko toimintatuokio.....	26
6.4	Koira-avusteinen toimintatuokio.....	28
7	PROJEKTIN PÄÄÄTTYMINEN JA ARVIOINTI.....	28
7.1	Projektin eettisyys.....	28
7.2	Projektin luotettavuus.....	30
7.3	Arviointi.....	30
7.4	Pohdinta.....	32
	LÄHTEET.....	34
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Terveyden ja toimintakyvyn merkitys on tärkeä ja tulee korostumaan entisestään tulevaisuuden Suomessa. Vuonna 2030 Suomessa arvioidaan olevan 1,4 miljoonaa 65 vuotta täyttäneitä asukasta, ja 80 vuotta täyttäneiden osuus on arvion mukaan kaksinkertaistunut nykyisestä. Aktiivinen ihminen vanhenee hitaammin. (Aalto 2009, 8.)

Ikääntyneen toimintakykyä voi tukea myönteisillä kokemuksilla ja tekemisillä. Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa luovuuden toteuttamisen. Itsensä ilmaisu on helppoa esimerkiksi musiikin ja kuvien avulla. (Hallikainen, Mönkäre, Nukari & Forder 2014, 121.)

Tutkimustieto ja ihmisten kokemukset viittaavat siihen, että liikunta kohentaa psyykkistä hyvinvointia. Liikunta lisää iäkkäiden hyvinvointia ja elämänlaatua, se myös hillitsee terveyspalvelujen tarvetta ja samalla vähentää väestötason kustannuksia. (Leinonen & Havas 2008,111.) Vapaaehtoisella ja myönteiseksi koetulla liikunnalla on positiivisia vaikutuksia ikääntyneen psyykkiseen terveyteen, esimerkiksi mielialaongelmat vähenevät (Leinonen & Havas 2008, 117).

Innostus projektiin syntyi joulukuussa 2015, sillä aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Ikääntyneiden päivät saattavat olla hyvin samankaltaisia ja kaipaisivat vaihtelua. Toimintatuokioiden avulla voidaan tuoda vaihtelua, iloa, virkistystä sekä ylläpitää ikääntyneiden muistisairaiden toimintakykyä.

Projektin tarkoituksena oli järjestää kolme toimintatuokiota Palvelukeskus Mansikka-paikan ikääntyneille muistisairaille asukkaille Honkalan palvelukodissa. Tavoitteena oli Honkalan palvelukodin asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen, ikääntyneiden ihmisten virkistäminen sekä vaihtelun ja ilon tuominen heidän elämäänsä viriketuokioiden avulla. Lisäksi Honkalan palvelukoti sai toimintatuokioiden mallit käyttöönsä sekä muistojen laatikon.

2 PROJEKTIN MÄÄRITTELY, TAUSTA JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ

Projekti sisältää selkeän tavoitteen tai joukon tavoitteita, lisäksi sillä on selkeä aikataulus sekä budjetti. Projekti on järkevästi rajattu kokonaisuus, joka päättyy kun tavoitteet on täytetty. Latinan kielellä sana projekti merkitsee ehdotusta tai suunnitelmaa. Ei ole olemassa kahta samanlaista projektia. (Ruuska 2008, 1-2.) Yksinkertaisesti määriteltynä projekti on joukko ihmisiä ja muita resursseja, jotka ovat koottu yhteen tietyksi ajaksi suorittamaan annettua tehtävää (Ruuska 2012, 19).

Rauman kaupungin Palvelukeskus Mansikkapaikka toimi opinnäytetyön toimeksiantajana. Opinnäytetyölupahakemuksen myönsi Rauman kaupungin sosiaali- ja terveystoiminnan johtaja. Projektin toteutuspaikan, Honkalan palvelukodin, vastaavina henkilöinä toimi kaksi sairaanhoitajaa. Kohderyhmänä olivat Honkalan palvelukodin asukkaat. Toimintatuokioissa oli mukana Honkalan palvelukodin hoitajia, jotka huolehtivat asukkaiden hoidollisista tarpeista.

Palvelukeskus Mansikkapaikka sijaitsee Raumalla. Mansikkapaikan palvelukeskuksessa on 45 tehostetun palveluasumisen paikkaa ikääntyneille ja 15 paikkaa vaikeavammaisille henkilöille. Honkalan, Tammelan ja Koivulan palvelukodit on tarkoitettu ikääntyneille ja Puhti vaikeavammaisille. Palvelukeskuksessa toimii myös Ikäkeskus sekä Kotihoitokeskus. Palvelukodeissa on käytössä turva- ja hyvinvointitekniikkaa, esimerkiksi turvalattiat ja hyvinvointirannekkeet. Ensimmäiset asukkaat muuttivat Mansikkapaikan palvelukoteihin elokuussa 2011. (Rauman kaupungin www-sivut 2015)

Toimintatuokiot järjestettiin Honkalan palvelukodissa. Asukaspaikkoja ikääntyneille muistisairaille ihmisille on 15. Yhden hengen huoneet ovat tilavia ja niissä on käytössä vessa sekä suihku. Heillä on käytössään yhteinen ruokailutila, päiväsal, kaksi isoa parveketta sekä saunaosasto. Honkalan palvelukodissa asuu 15 muistisairasta ikääntynyttä. Monella heistä on Alzheimerin muistisairaus, ja muita diagnosoituja sairauksia ovat otsalohkodementia ja aivoverenkiertosairauden muistisairaus. Nuorin asukkaista

on syntynyt vuonna 1943 ja vanhin vuonna 1923. Asukkaiden toimintakyky on alentunut ja he tarvitsevat apua päivittäisissä toiminnoissa (Koskialho henkilökohtainen tiedonanto 24.5.2016.)

Projekti tarvitsee asiantuntijoita, jotka muodostavat yhdessä projektiryhmän. Projektiryhmä vastaa projektin käytännön toteutustyöstä. Asiantuntijoiden erilaista osaamista tarvitaan projektin eri vaiheissa. Projektin työvaiheiden pitää olla alustavasti suunniteltuja, jotta projektiryhmän rakenne voidaan sopia. (Ruuska 2008, 150.)

Ryhmätyöskentely on projekteissa yleistä. Se kuluttaa enemmän aikaa kuin yksilö- tai parityöskentely. Projekteissa joissa työskennellään ryhmissä, mahdolliset ongelmat ovat suurempia ja niitä ei voi ratkaista yksin. Yksin työskentely sopii projekteihin joissa on vähän aikaa käytettävissä, henkilöllä on riittävästi tietoa tehtävästä eikä projektin suorittaminen vaadi koordinoitua. (Ruuska 2008, 151.) Ryhmä voi koostua esimerkiksi eri organisaatioyksiköiden jäsenistä (Ruuska 2012, 19).

Projektiryhmään kuului opinnäytetyön tekijä, Honkalan palvelukodin sairaanhoitajat, palveluesimies ja ohjaava lehtori. Projektiryhmään osallistui myös hoitajia. Heitä oli paikalla ensimmäisessä toimintatuokiossa kuusi, toisessa toimintatuokiossa oli mukana kolme hoitajaa ja kolmannessa toimintatuokiossa hoitajia oli viisi. Hoitajat huolehtivat muistisairaiden ikääntyneiden hoidollisista tarpeista toimintatuokioiden aikana. Toimintatuokioiden toteutuksen kannalta projektiryhmän yhteistyö oli tärkeää.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Ikääntynyt

Suomessa 65 vuotta täyttäneet luokitellaan ikääntyneiksi, sillä monet ihmiset jäävät eläkkeelle 65-vuotiaina. Vanhuuden alkamista ei ole tarkkaan määritetty, sillä ikääntymistä voi tulkita monilla erilaisilla tavoilla. Iällä on erilaisia ulottuvuuksia; biologinen, fysiologinen, psykologinen, sosiaalinen ja subjektiivinen. Biologinen ja fysiologinen ikä kertovat ihmisen fyysisestä kunnosta. Ihmisen ikääntyminen tapahtuu iän

erilaisilla merkitystasoilla eri tavoin. Toimintakykyyn perustuva käsite määrittelee vanhuuden alkavan 75 vuoden iässä, kuitenkin vain joka kolmas 70–74 -vuotias pitää itseään ikääntyneenä. (Kehitysvamma-alan verkkopalvelun www-sivut 2014)

Ikääntyminen voidaan määritellä myös fysiologisten toimintojen huononemisella. Fysiologisten toimintojen huonontuminen johtaa vähentyneeseen stressinsietokykyyn ja kasvavaan sairastumisalttiuteen. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 114.) Ikääntymisen seurauksena eritasoiset muistihäiriöt lisääntyvät. Häiriöt muistissa voivat olla ohimeneviä tai vakavampia tapauksia, esimerkiksi eteneviä dementioita. (Heikkinen ym. 2013, 220.)

3.2 Muistisairaudet

Muistisairaus on sairaus, joka heikentää muistia ja muita tiedonkäsittelyn alueita, kuten kielellisiä toimintoja, asioiden hahmottamista ja toiminnanohjausta. Etenevät muistisairaudet johtavat usein muistin ja tiedonkäsittelyn dementia-asteiseen heikentymiseen. (Käypä hoidon www-sivut 2015) Alzheimerin tauti, aivoverenkiertosairauksen muistisairaus, otsalohkodementia, Lewyn-kappale -tauti ja Parkinsonin taudin muistisairaus ovat yleisimpiä muistisairauksia (Erkinjuntti, Remes, Rinne & Soininen 2015, 20–21). Muistisairaudet tulevat olemaan yksi tulevaisuuden suurimmista kansanterveysongelmista (Hohenthal-Antin 2014, 53).

Alzheimerin tauti etenee vaiheittain, se on yleisin muistisairaus ja sen ilmeneminen lisääntyy, mitä vanhemmaksi ihminen elää. Alzheimerin taudille ei ole vielä olemassa parannuskeinoa, mutta siihen on useita eri lääkkeitä, jotka auttavat oireiden hallinnassa. Tauti vaikuttaa sairastuneen ihmisen elämän kaikkiin osa-alueisiin. (Alzheimer Society www-sivut 2016) Muisti sekä omatoimisuus heikentyvät sairauden edetessä. Käyttöoireet ilmenevät taudin eri vaiheissa ja ne vaihtelevat. Käyttöoireita ovat esimerkiksi apatia, ahdistuneisuus, ärtyneisyys, aggressio, depressio, harhaluulot, itsetuhoisuus, tarpeeton pukeutuminen tai riisuutuminen sekä tavaroiden piilottaminen ja keräily. (Erkinjuntti ym. 2015, 19–20.) Taudin perimmäinen syy ei ole tiedossa, mutta aivoissa tapahtuu eräitä mikroskooppisia muutoksia, jotka vaurioittavat aivosoluja ja

hermoratoja. Alzheimerin tauti on yleisempää naisilla kuin miehillä. (Terveyskirjaston www-sivut 2015)

Aivoverenkiertosairauden muistisairaus (vascular cognitive impairment) on oireyhtymä, joka vaikuttaa muistin ja tiedonkäsittelyyn heikentävästi. Siihen liittyy aivomuutoksia, erilaisia verisuoniperäisiä tekijöitä sekä kliinisiä taudinkuvia. (Erkinjuntti ym. 2015, 18.) Sairauden alussa toiminnanohjaus heikkenee enemmän kuin muisti. Oireet etenevät vaiheittain ja välillä voi olla parempia päiviä. Verrattuna Alzheimerin tautiin, oireet alkavat nopeammin, jopa päivissä tai viikoissa. (Terveyskirjaston www-sivut 2015)

Otsalohkodementia alkaa yleensä alle 65-vuotiaana, mutta se voi myös alkaa myöhemmällä iällä. Tauti etenee vähitellen, tyypillisiä oireita ovat esimerkiksi persoonallisuuden muutos, vaikeudet keskittymisessä ja tarkkaavaisuudessa, sosiaalisten taitojen menetys tai niiden heikentyminen, puheen tuottamisen vaikeudet sekä päättelykyvyn ja ongelmaratkaisukyvyn heikentyminen. Sairastuneen ihmisen aivojen magneettikuvauksessa nähdään etuotsalohkon kuduskato. (Erkinjuntti ym. 2015, 21.)

Lewyn kappale-taudin alku etenee hitaasti, alkuvaiheessa muistioireet eivät ole yleisiä. Sairastuneilla on todettu limbisen järjestelmän rakenteissa ja aivokuorella paljon Lewyn-kappaleita, lisäksi 50 prosentilla potilaista on todettu Alzheimerin taudin muutoksia. (Erkinjuntti ym. 2015, 20.) Ensimmäiset oireet voivat olla älyllisen toimintakyvyn heikkeneminen sekä tarkkaavaisuuden ja vireystilan vaihtelut. Muistiongelmät tulevat myöhemmin sairauden edetessä. Tauti on hieman yleisempi miehillä kuin naisilla, sairaus alkaa yleensä 65 ikävuoden jälkeen. Lewyn kappale -tauti on toiseksi yleisin rappeuttava aivosairaus. Syytä sairaudelle ei vielä tiedetä. (Terveyskirjaston www-sivut 2015)

Varhain ilmenevät muistioireet, korkea ikä, liikkumisen vaikeudet, parkinsonismi ja pystyasennossa olemisen vaikeus altistavat Parkinsonin taudin muistisairaudelle. (Erkinjuntti ym. 2015, 21.) Sairastuneita arvioidaan olevan Suomessa 14000. Parkinsonin tauti on etenevä neurologinen sairaus, yleisempiä oireita ovat hitaus, lepovapina, li-

hasjäykkyys ja tasapainovaikeudet. Aivojen mustan tumakkeen solukato ja siitä aiheutuva dopamiinin vähentyminen aiheuttavat oireet. (Suomen Parkinson-liitto ry:n www-sivut 2015)

Muistisairaus ei vaikuta ainoastaan sairastuneeseen, sen vaikutus ulottuu koko perheeseen tai yhteisöön. Muistisairaus on maailmanlaajuisesti yksi suurimmista syistä jonka vuoksi ikääntyneet ihmiset tulevat riippuvaiseksi toisten huolenpidosta. Maapallon väestö ikääntyy ja muistisairauksia sairastavien ihmisten määrä kasvaa. Sairastuneita on ennustettu olevan maailmanlaajuisesti 65,7 miljoonaa vuoteen 2030 mennessä. Muistisairaudet ovat kansanterveydellinen ja -taloudellinen haaste. (World Health Organization 2012, 11.)

3.1 Ikääntyneen toimintakyvyn edistäminen

Toimintakyvyllä on keskeinen merkitys ihmisen hyvinvoinnissa. Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista omassa ympäristöissään. Päivittäisiin toimintoihin kuuluu esimerkiksi työ, opiskelu, vapaa-aika, harrastukset sekä itsestä ja toisista huolehtiminen. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2016) Sosiaalinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti ikääntyneen mielenvireyden ylläpitämiseen. Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttaa fyysinen, kognitiivinen ja psyykinen toimintakyky ja niiden lisäksi ympäristöllä on oma vaikutuksensa. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen suoriutumista erilaisissa yhteisöissä, esimerkiksi yhteiskunnassa ja omissa lähiyhteisöissä. (Heikkinen ym. 2013, 60.)

Vanhenemisprosessit, erilaiset sairaudet ja elämäntavan muutokset heikentävät toimintakykyä vähitellen sekä lisäävät toiminnanvajauksia ja avun tarvetta. Toimintakyvyn osa-alueet muuttuvat yksilöllisesti ihmisen ikääntyessä, kaikki eivät vanhene samalla tavalla. Ikääntymiseen liittyvien muutosten alkamisikä, nopeus sekä vaikutukset elämänlaadun ja itsenäisen selviytymisen kannalta vaihtelevat toimintakyvyn osa-alueiden ja yksilöiden välillä. (Terveyskirjaston www-sivut 2015)

Muistisairaalla ikääntyneellä on oikeus säilyttää toimintakykynsä yksilöllisen ja suunnitelmallisen avun turvin. Heillä on oikeus päivittäiseen mielekkääseen toimintaan, mikä tukee aikuisen ihmisen minäkuvaa. Minäkäsitys ja itsetunto rakentuvat toiminnan kautta, sen takia on tärkeää saada positiivisia kokemuksia toiminnan avulla. Muistisairaalla ihmiseltä saattaa puuttua aloitekykyä, joten heitä tulee tukea osallistumaan mielekkäisiin ja tuttuihin toimintoihin. Harrastukset, mielihyvää tuottavat toiminnot ja osallisuus sosiaalisissa verkostoissa ovat monelle tärkeitä asioita. (Eloranta & Punkanen 2008, 124-125.)

3.1.1 Ikääntynyt ja liikunta

Ikääntyneiden liikkumiskyvyn heikkenemistä on pidetty normaalina vanhenemiseen kuuluvana asiana. Nykytiedon mukaan liikkumiskyvyn heikkenemistä voidaan hidastaa ja jopa palauttaa aikaisempaa paremmalle tasolle. Iäkkäimmät ihmiset höytyvät voima- ja tasapainoharjoiteluista suhteellisesti eniten. (Heimonen, Mäki-Petäjä-Leinonen & Sarvimäki 2010, 132.)

Päivittäinen liikunta on ikääntyneelle elintärkeää. Se ei estä vanhenemista, mutta liikunnan avulla säilytetään ja parannetaan lihasvoimaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja kävelykykyä. Pysyäkseen kunnossa hengitys- ja verenkiertoelimistö tarvitsevat säännöllistä liikuntaa. Liikkuminen vahvistaa mielen hyvinvointia ja muistia. Lisäksi se tarjoaa mahdollisuuksia erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin, joissa voi tavata muita ihmisiä. Riittävä päivittäinen liikunta tukee merkittävästi pitkäaikaissairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. (Ikäinstituutin www-sivut 2015)

Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan myöhäistä. Liikunta pitää aloittaa rauhallisesti ja vähitellen. Ennen liikunnan aloittamista on hyvä keskustella lääkärin tai terveydenhoitoalan ammattilaisen kanssa. Liikunta antaa ikääntyneelle iloa, virkistystä, onnistumisen tunnetta, ja se purkaa stressiä sekä rentouttaa. Yhteinen liikuntatuokio voi olla ikääntyneelle yksi viikon kohokohdista. Toimintakyvyn säilyttäminen mahdollisimman pitkään on yksi liikunnan tärkeimmistä tehtävistä. (Aalto 2009, 9.)

Liikunta hidastaa muistisairauden etenemistä, auttaa toimintakyvyn ylläpitämisessä ja lisää hyvinvointia. Liikunnan harrastaminen pienessä ryhmässä vähentää yksinäisyyttä, sekä lisää sosiaalisuuden ja ryhmään kuulumisen tunnetta. Liikunnan puute on ”hidas tappaja”. (Swinford 2015.) Säännöllisen liikunnan harrastaminen ehkäisee muistisairauksia ja kuntouttaa jo sairastuneita ihmisiä. Liikunnan positiiviset vaikutukset kehon hyvinvointiin ovat samanlaiset muistisairaille ja terveille. Tuttu musiikki ja kosketus liikunnan ohella, saattaa lisätä liikunnasta saatavaa iloa ja auttaa muistin palauttamista. (Keränen 2014, 159-160.)

3.1.2 Muistelu ja muistojenlaatikko

Muisteleminen kuuluu elämän eri vaiheisiin, sillä jokaisella ihmisellä on muistoja. Eri-laiset elämäkokemukset ja eletty elämä toimivat muistelutyön pohjana. Ikääntynyt voi muistella esimerkiksi nuoruuttaan, sota-aikaa, erilaisia tapahtumia ja henkilöitä menneisyydestään. Muistelu vahvistaa parhaimmillaan itsetuntoa ja antaa ikääntyneelle tarkoituksellisuuden ja lohdutuksen tunteita. Muistelu voi toimia terapiamuotona ja sen tarkoituksena on tukea vanhusta kertomaan hänen kokemuksistaan ja muistoistaan yhdessä muiden ihmisten kanssa. (Stenberg 2015, 4–5.)

Muistelutyöllä voidaan vaikuttaa positiivisesti muistisairaana ikääntyneen vuorovaikutustaitoihin, sillä muistelu ylläpitää ja kehittää vuorovaikutustaitoja. Vuoropuhelujen tuotos on kulttuurista pääomaa, joten muistelu voi antaa kuulijalle paljon tietoa. (Stenberg 2015, 41.) Muistelutyötä voidaan pitää ammatillisena työmenetelmänä. Muistelu antaa rohkeutta tarkastella elettyä elämää. (Hohenthal-Antin 2012, 23.)

Muistorasia on muistelun myötä syntynyt rasia. Se kuvastaa jo elettyä elämää, ihmisten menneisyyttä. Se voi sisältää valokuvia, esineitä ja dokumentteja. Muistorasian voi tehdä ikääntyneen tärkeistä kokemuksista muistuttamaan menneistä tapahtumista. (Hohenthal-Antin 2012, 39–41.) Muistisairaana identiteetti haurastuu sairauden etenemisen myötä, joten muistorasia auttaa tukemaan ja vahvistamaan heikentyntä identiteettiä (Hohenthal-Antin 2013, 68). Tässä opinnäytetyössä muistorasiasta käytetään

käsitettä muistojenlaatikko. Projektissa otettiin huomioon kierrättäminen. Muistojenlaatikko on siisti pahvinen kenkälaatikko. Sen koristelemiseen käytettiin kierrätyspaperia.

Muistojenlaatikon sisältö syntyi haastatteleamalla ikääntyneitä ihmisiä. He antoivat ehdotuksia laatikon mahdollisesta sisällöstä, ehdotuksista valittiin sopivimmat. Muistojenlaatikko ei ole henkilökohtainen, vaan sen tarkoitus on virittää ja palauttaa positiivisia muistoja. Muistojenlaatikko sisältää muistelukortteja, kuvakortteja sota- ja pulaajasta ja ajasta niiden jälkeen, pelikortit, hevosenkengän, vanhan kameran, kahvikupin, lusikan, väritusseja, vesivärejä, värityskirjan sekä ilmapalloja. Kolmiulotteinen muistojenlaatikko sisältää mikrohistoriaa, ja jokainen muistelijä saa kertoa erilaisia asioita omasta elämästään, sillä laatikon sisältö on hyvin monipuolinen. Muistojenlaatikko sopii kaikille ihmisille toimintakyvystä riippumatta. Sieltä löytyy jokaiselle jotakin.

Muistelukortit auttavat ikääntynyttä muistelemaan, kertomaan asioita elämästään ja tutustumaan ihmisiin. Muistelukorteissa on lapsuuteen, nuoruuteen ja aikuisuuteen sekä tämän hetken ajatuksiin liittyviä kysymyksiä. Kortteja on 72 kappaletta ja ohjeissa on useita vinkkejä niiden erilaisista käyttötavoista. Korttien avulla eri-ikäiset ja erilaisista kulttuuritaustoista tulevat ihmiset voivat tutustua toisiinsa. (Vanhustyön keskusliiton www-sivut 2016)

Muistojenlaatikosta löytyy 60 kappaletta A5-kokoisia laminoituja kuvakortteja arkipäivän tarvikkeista sota- ja pula-ajalta, sekä sen jälkeen. Kotelo sisältää perusteellisen selostusvihon, joka auttaa muistelun ja keskustelun virittämistä. Kuvakortit sopivat esimerkiksi isovanhempien ja lastenlasten väliseen vuorovaikutukseen, elämäntarinoiden läpikäymiseen ja muisteluterapiaan. (Vanhustyön keskusliiton www-sivut 2016) Myös hoitajat voivat katsella niitä asukkaiden kanssa.

Pelikorteilla pelaaminen aktivoi muistia, päättelykykyä ja ongelmanratkaisua. Lisäksi toisten ihmisten kanssa pelaaminen harjoittaa sosiaalisia taitoja. Käsillä työskentely toimii toimintakykyä ylläpitävänä harjoituksena. Piirtäminen, värityskirjan värittäminen ja vesiväreillä maalaaminen ovat esimerkkejä harjoituksista mitä käsillä voi toteuttaa. (Hallikainen ym. 2014, 153- 155.)

Jokaisella on taito kuvalliseen ilmaisuun. Tunteita ja kokemuksia voi käsitellä kuvallisin keinoin, se voi tuottaa iloa ja helpotusta. Maalaaminen ja piirtäminen eivät edellytä aikaisempaa osaamista. Tuotoksen lopputulos ei ole tärkeää, vaan käsillä tekeminen aktivoi ikääntyntä muistisairasta. (Hallikainen ym. 2014, 124–126.)

3.1.3 Ikääntynyt ja musiikki

Musiikilla voidaan vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti; niin psyykkisesti, fyysisesti, emotionaalisesti sekä visuaalisesti ja sosiaalisesti. Musiikki virkistää ja sen kuuntelu auttaa lievittämään stressiä, ahdistusta sekä masennusta. Musiikin avulla voidaan parantaa ikääntyneiden elämänlaatua, se voi kohottaa ikääntyneiden mielialaa ja vaikuttaa positiivisesti keskittymiskykyyn. Muistoja voi palautua mieleen musiikin avulla. (Saarela 2011, 18–19.)

Yksi ikääntyneitä yhdistävä tekijä on musiikki. Ikääntyneillä on jokaisella omat rajoitteensa, esimerkiksi fyysiset ja kognitiiviset rajoitteet, mutta jokainen heistä voi osallistua musiikkituokioon omin voimavaroin. Ikääntynyt voi kuunnella musiikkia tai laulaa mukana, sitä voi tehdä ryhmässä jolloin musiikilla on suuri sosiaalinen merkitys. Tunteiden ilmaiseminen on tärkeää ja musiikki voi auttaa erilaisten tunteiden käsittelyssä. Musiikki vaikuttaa virkistävästi ikääntyneen ihmisen mieleen sekä kehoon ja kannustaa liikkumaan. Ikääntynyt voi oman toimintakykynsä mukaan tanssia tai heilutella sormella tahtia. (Saarela 2011, 42–43.)

Musiikki aktivoi aivoja, muistisairas ikääntynyt voi muistaa tuttujen laulujen sanoja vielä silloin, kun puheen tuottaminen on vaikeaa. Musiikin kuuntelu on helppoa ja sitä voi tehdä yksin tai yhdessä muiden kanssa, kuunteleminen yhdessä voi antaa kokemuksen yhdessäolosta. Mielimusiikki voi tuottaa levollisen ja hyvän mielen. (Hallikainen ym. 2014, 124–126.)

Musiikki voi vähentää ahdistusta, masennusta, kiihtymistä sekä käytöshäiriöitä, sillä se tarjoaa parhaimmillaan muistisairaalle ikääntyneelle turvallisuutta. Positiiviseksi

koettu musiikki rauhoittaa muistisairasta, sillä se herättää vanhoja hyviä muistoja. Hyviä muistoja herättävä musiikki aktivoi parasympaattista hermostoa ja samalla vaimentaa sympaattista hermostoa. (Sihvonen, Leo, Särkämö & Soinila 2014.)

3.1.4 Eläinavusteinen työskentely

Eläinavusteinen toiminta lisää ihmisen hyvinvointia, se voi mahdollistaa motivoivia, kasvatuksellisia ja hoidollisia hyötyjä. Yleisimpiä eläimiä, joita käytetään eläinavusteisessa työskentelyssä, ovat koirat, kissat ja hevoset. Uusimpia tulokkaita Suomen eläinavusteisessa toiminnassa ovat alpakat ja laamat. (Ikäheimo 2013, 1–5.)

Koiria on rekisteröity Suomessa yli 600 000 ja kissoja on sitäkin enemmän lemmikkieläiminä. Eläimet ovat nykyään verrattavissa perheenjäseniin, kodissa elävä eläin on iso osa elämää, sitä kunnioitetaan ja rakastetaan. Lemmikeillä on suuri vaikutus ihmisen hyvinvointiin. (Ikäheimo 2013, 1–5.)

On olemassa paljon ihmisiä, jotka haluaisivat olla lähellä eläintä, mutta he eivät eriyistä voi pitää eläintä kotonaan. Heillä saattaa olla erilaisia sairauksia, esimerkiksi allergioita tai muistisairauksia tai he voivat asua laitoksissa, joissa ei ole eläimiä. Jo pelkkä eläimen läsnäolo voi antaa toiselle ihmiselle paljon mielihyvää. Eläimen kohtaamisen positiiviset vaikutukset eivät ole pelkästään hetkellisiä, vaan ne ovat moniulotteisia. (Ikäheimo 2013, 1–5.)

3.1.5 Koira-avusteinen toiminta

Koiria käytetään terveyden- ja sosiaalihuollon sekä kasvatuksen tukena. Niitä voi käyttää koira-avusteisessa toiminnassa yksilö- ja ryhmätilanteissa. Toiminta voi olla ammattimaista tai vapaaehtoista työskentelyä. Vanhusten hoitolaitoksissa koirat aktivoivat ikääntyneitä liikkumaan ja ne toimivat koiraystävinä. (Ikäheimo 2013, 7.)

Suomen Karva-Kaverit Ry toimii vapaaehtoisesti tuoden iloa esimerkiksi ikääntyneille ja kehitysvammaisille. Karva-Kaverit Ry:n toiminnassa mukana olevat voi tunnistaa

oranssinpunaisista liiveistä tai ruseteista. Vierailuja tekevät eläimet ovat testattuja toimintaan sopiviksi, eläimet ovat tottuneet erilaisiin ihmisiin ja paikkoihin. Ohjaajat ovat Suomen Karva-Kaverit Ry:n jäseniä, he noudattavat vaitiolovelvollisuutta vierailujen tapahtumista, ohjaaja opastaa asukkaita kohtaamaan eläimen oikealla tavalla. (Suomen Karva-Kaverit Ry:n www-sivut 2016)

Kaverikoiratoiminnan tarkoitus on tuoda iloa, elämyksiä ja läheisyyttä niille joilla ei ole mahdollisuutta omaan koiraan. Kaverikoiraohjaajat vierailevat kaverikoirien kanssa erilaisissa laitoksissa esimerkiksi vanhuksien ja kehitysvammaisten luona. Toiminta on vapaaehtoista ja sen tarkoitus on tuoda iloa ja piristystä ihmisten elämään. Kaverikoiratoiminnan tarkoitus on, että kohtaamisesta tulee kaikille osapuolille hyvä mieli, lisäksi osapuolten turvallisuus ja mukavuus huomioidaan. (Kennelliiton www-sivut 2016)

3.2 Viriketuokio

Viriketuokio on sama asia kuin toimintatuokio, sen tarkoitus on parantaa elämän laatua. Ikääntyneille suunnatun viriketuokion tavoitteena on tukea ikääntyneen hyvinvointia tarjoamalla erilaisia positiivisia kokemuksia ja virikkeitä. (Jyväskylän kaupungin www-sivut 2016) Virike-sanana synonyymejä ovat sysäys, heräte, kannustin ja kimmoke (Kielitoimiston sanakirjan www-sivut 2016). Esimerkiksi muistisairaiden ikääntyneiden ryhmätoiminnat ovat viriketuokioita. Ne edistävät psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn säilymistä mahdollisimman pitkään Viriketuokio tarvitsee ohjaajan, se voi olla esimerkiksi hoitaja tai omainen. Toimintatuokiot auttavat sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämisessä. (Vanhustyön keskusliiton www-sivut 2016)

Sosiaalisen toimintakyvyn merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille on suuri. Tutkimuksissa on saatu vahvaa näyttöä siitä, että sosiaaliset suhteet, sosiaalinen aktiivisuus ja tuki vaikuttavat positiivisesti hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitoon. Hyvä sosiaalinen verkosto antaa erilaisia terveyshyötyjä. Arvostuksen tunne, yhteenkuuluvuus ja kiintymys lisääntyvät sosiaalisella sitoutumisella. Erilaiset sosiaaliset roolit nostavat itsetuntoa ja lisäävät uskoa omaan kykyihin. (Heikkinen ym. 2013, 290.)

3.3 Palveluasuminen

Palvelukodissa asuminen tarkoittaa palveluasumista. Henkilökunta huolehtii asukkaan erilaisista tarpeista yksilöllisen hoito- ja palvelusuunnitelman mukaisesti. Ikääntyneiden ympärivuorokautinen tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu heille, jotka eivät enää voi asua kotona, vaikka heillä olisi käytössä kotihoidon ja muiden palveluiden apuja. Tehostetussa palveluasumisessa henkilökunta on paikalla vuorokauden ympäri, toisin kuin tavallisessa palveluasumisessa. (Rauman kaupungin www-sivut 2015) Palvelukodeissa työskentelee esimerkiksi terveydenhuollon ja sosiaalialan ammattilaisia. Henkilökunta osallistuu säännöllisesti alan täydennyskoulutuksiin ja työnohjauksiin. (Terveysinfon www-sivut 2015)

3.4 Katsaus aikaisempiin projekteihin ja tutkimuksiin

Husun (2013, 5–6, 33) opinnäytetyön aiheena oli kolme viriketuokiota Kullaankodon iäkkäille asukkaille. Tarkoituksena oli toteuttaa kolme tunnin mittaista viriketuokiota Porin perusturvakeskuksen Kullaankodon asukkaille. Tavoitteena oli iäkkäiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen sekä ikääntyneiden yhteen saattaminen, yhdessä tekeminen ja muistelu. Viriketuokioihin sisältyi musiikkia, muistelua, liikuntaa ja koira-avusteista toimintaa. Projektin tarkoitus ja tavoite saavutettiin. Ikääntyneiden asukkaiden ja hoitohenkilökunnan palaute viriketuokioista oli erittäin positiivista, erityisesti koiran vierailu sai osallistujat hymyilemään ja puhumaan enemmän. Asukkaat ja hoitajat toivoivat lisää viriketuokioita Kullaankodolle.

Melasalmen (2015, 2,13,16–17) opinnäytetyön aiheena oli luoda viriketoimintaa ohjaava malli raumalaisen Palvelukoti Kokkilan hoitajille. Tavoitteena oli perehtyä ikääntyneiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitävään viriketoimintaan sekä kyetä suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan projektia. Tavoitteisiin sisältyi myös, että toimintamalli auttaa hoitajia järjestämään päivittäin viriketoimintaa palvelukodissa sekä antamaan ideoita millaista viriketoimintaa voi olla. Opinnäytetyö toteutettiin projektiluontoisesti. Viriketoiminta sisälsi muistelua, pelejä, leik-

kejä, musiikkia ja liikuntaa. Opinnäytetyöntekijän mielestä tavoitteet täyttyivät opinnäytetyön osalta ja henkilökohtaiset tavoitteet saavutettiin osittain. Palvelukoti Kokkilan henkilökunta hyötyi viikkosuunnitelmasta ja virikekansiosta, viriketoimintaa ohjaavaa mallia on käytetty hoitotyössä.

Knuutin (2014, 5,11, 15–17) opinnäytetyön aiheena oli Viriketoiminta Saga Kanalinrannan ryhmäkodissa. Tarkoituksena oli selvittää raumalaisen Saga Kanalinrannan ryhmäkodin hoitajien tietoja dementoituneiden viriketoiminnasta sekä mielipiteitä Saga Kanalinrannan ryhmäkodin nykyisestä viriketoiminnasta ja sen kehittämisehdotuksia. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella tutkimustavalla. Virikkeitä olivat esimerkiksi ulkoilu, jumppa, kuntosaliharjoittelu, arkityöt, leivonta, yhdessäolo, keskustelu, muistelu, valokuvien katselu, kirjoittaminen, piirtäminen, askartelu ja Hali-Berni koiran vierailu. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jotta viriketoimintaa voitaisiin kehittää.

Tulosten mukaan hoitajilla oli hyvät ja kattavat tiedot dementoituneiden viriketoiminnasta ja sen tärkeydestä. Tutkimukseen osallistuneilta hoitajilta tuli paljon hyviä ehdotuksia ryhmäkodin viriketoiminnan kehittämiseksi. Hoitajat olivat motivoituneita järjestämään viriketoimintaa ja he toivoivat lisää aikaa toiminnan toteuttamiselle. Tutkimuksessa ilmeni, ettei tutkimushetkellä viriketoimintaa juurikaan toteutettu. Tuloksien mukaan viriketoimintaa edistäviä tekijöitä olivat suunnitelmallisuus, toiminnan jatkuva arviointi ja kehittäminen. Ajanpuute ja huono työn organisointi olivat viriketoiminnan estäviä tekijöitä. Hoitajat kokivat yksilöllisyyden huomioimisen tärkeäksi viriketoiminnan järjestämisessä, mutta siihen tulisi kiinnittää enemmän huomiota tulevissa viriketoiminnoissa. (Knuuti 2014, 21–24.)

4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projekti pitää sisältää tarkasti määritellyn tavoitteen tai tavoitteet. Projekti perustuu asiakkaan vaatimuksille. Tavoitteiden saavuttaminen tulee todeta projektin päätteeksi. (Ruuska 2006, 37.) Projekti päättyy kun tavoitteet saavutetaan (Ruuska 2012, 19).

Projektin tarkoituksena oli järjestää kolme viriketuokiota Mansikkapaikan palvelukeskuksen Honkalan palvelukodissa. Tavoitteena oli Honkalan palvelukodin asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen, ikääntyneiden ihmisten virkistäminen sekä vaihtelun ja ilon tuominen heidän elämäänsä viriketuokioiden avulla. Lisäksi Honkalan palvelukoti sai viriketuokioiden mallit käyttöönsä sekä muistojenlaatikon.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

5.1 Projektin tehtävät

Projektisuunnitelman teko on tärkeä vaihe, sillä se auttaa hallitsemaan projektityöskentelyä. Hyvin tehty projektisuunnitelma ja sen toteuttaminen projektityönä tarjoaa organisaatiolle mahdollisuuden oppimiseen. Joustavuus tuo projektisuunnitelmalle lisäarvoa. Projektisuunnitelman laajuus, tarkkuus ja suunnitteluprosessi ovat riippuvaisia projektista. Tärkeimmät työvaiheet ovat työsuunnitelmat, budjetit, riskiarviot ja laatudokumentit. Aikaa ja kustannuksia pystytään säästämään jos projektin työvaiheita limitetään. Projektin toteutus voi alkaa ennen kuin projektisuunnitelmaa on lopullisesti hyväksytty. (Rissanen 2002, 54–57.)

Projektin suunnitteluvaihe määrittelee projektin onnistumisen, sillä suunnittelu luo edellytykset onnistumiselle. Suunnitteluvaiheessa päätetään aikataulut, varataan tarvittavat voimavarat, sovitaan säännöt sekä työmenetelmät. (Ruuska 2008, 175.) Aikataulun suunnittelu on yksi tärkeimmistä asioista projektisuunnitelmassa. Monissa projekteissa pidetään aikataulussa pysymistä tärkeämpänä kuin budjetissa pysymistä. Projektin kulkua ja etenemistä voi seurata aikataulun avulla. (Litke & Kunow 2004, 50.) Projektisuunnitelmassa pitää olla selkeitä virstanpylväitä ja välitavoitteita. Ne mahdollistavat hengähdystauon, jolloin arvioidaan toteumaa suhteessa suunnitelmiin. Silloin voi myös tehdä korjauksia ja saada palautetta. Projektin johtamistapa täytyy olla selkeästi määritelty. (Ruuska 2008, 53.)

Projektin pääasiallinen tehtävä oli toimintatuokioiden järjestäminen Honkalan palvelukodin asukkaille, mutta myös viriketoimintamallien tekeminen sekä muistojen laatikon kokoaminen ja lahjoittaminen, jotta palvelukodin hoitajat voivat käyttää niitä myöhemmin. Ensimmäinen toimintatuokio oli ilmapallojumppa, toinen tuokio oli muistelu muistojenlaatikon avulla ja kolmas tuokio koira-avusteinen toiminta. Jokaisen tuokion kesto oli noin puoli tuntia.

Viriketuokioihin osallistui kerralla 6-9 asukasta. Palvelukodin asukkaiden toimintakyky oli alentunut muistisairauksien vuoksi ja he tarvitsivat apua päivittäisissä toiminnoissaan. Ennen viriketuokioiden pitämistä sovittiin, että hoitajat ovat paikalla vastaamassa asukkaiden turvallisuudesta ja hoidollisista tarpeista.

5.2 Projektin resurssit

Resurssi tarkoittaa tavoitteellisessa toiminnassa tarvittavia voimavaroja. Resurssi tarkoittaa henkilövoimavaroja, toiminnassa tarvittavia materiaaleja, toimitiloja ja rahoitusta. (Projektinstituutin www-sivut 2016) Ilman aikatauluja projekti ei valmistuisi koskaan. Projektin toteuttajan kokemus vaikuttaa projektin kestoan. (Ruuska 2008, 188–189.) Projektin kustannuksiin voidaan vaikuttaa parhaiten aloitusvaiheessa, koska silloin tehdään päätöksiä, joilla on merkittävä vaikutus kokonaiskustannuksiin (Ruuska 2008, 209).

Projektin tehtävät ja ajankäyttö suunniteltiin niin, että resurssit olivat riittävät. Toimintatuokiot toteutettiin kolmena eri päivänä, sillä se tuki palvelukodin asukkaiden jaksamista ja mielenkiintoa tuokioita kohtaan. Toimintatuokioiden materiaalien hankinnasta ja kustannuksista vastasi opinnäytetyön tekijä. Kustannuksiin sisältyi muistojenlaatikon sisältö, auton dieselkulut sekä koira-avusteisen tuokion vapaaehtoinen palkkionmaksu lahjoitettiin eläinten hyväksi. Projektin kustannusarvio oli noin 160 euroa. Honkalan palvelukodin tilat olivat sopivia toimintatuokioiden järjestämiseen, tilat olivat avaria ja helppokulkuisia.

5.3 Projektin rajausta ja riskit

Projektin rajausta on tärkeää. Rajausvaiheessa päätetään, mitä lopputuloksia projekti tuottaa, mistä ne koostuvat ja mitä toiminnallisia ominaisuuksia niiltä odotetaan. Projektin rajaukseen vaikuttavat aika- ja kustannustavoitteet. Asioita kannattaa tarkastella monesta eri näkökulmasta, kun kyseessä on projektin rajausta. Pitää pyrkiä löytämään ne asiat jotka ovat projektin lopputuloksessa tärkeintä. Yksittäisen projektin hyvä kesto on noin vuosi, ei enempää. Onnistunut rajausta sisältää loogisen kokonaisuuden joka voidaan toteuttaa kohtuullisessa ajassa. (Ruuska 2008, 186–187.)

Riskit ovat osa inhimillistä toimintaa. On järkevää miettiä mahdollisia riskejä etukäteen, sillä se auttaa niiden torjunnassa. Osa riskeistä on kuitenkin ennalta arvaamattomia ja niihin ei voi varautua. (Rissanen 2002, 163.) Projektiin kuuluu erilaisia riskejä sekä epävarmuutta (Ruuska 2008, 20). Odottamattomiin tilanteisiin pitää varautua ja sitä kutsutaan riskien hallinnaksi. Pienet mahdolliset ongelmat saattavat kasvaessaan aiheuttaa lisäkustannuksia ja aikataulujen venymistä. Riskienhallinta tarkoittaa tapaa, jolla voidaan ilmaista, että projektin ongelmat ja siihen kohdistuvat riskit on havaittu ja niihin varauduttu. Riskit poistetaan mahdollisuuksien mukaan tai ne minimoidaan. Suunnitelmien täytyy olla joustavia. (Ruuska 2008, 248–249.)

Viriketuokioon osallistui kerralla korkeintaan yhdeksän Honkalan palvelukodin asukasta. Yksi projektin riskeistä oli ikääntyneiden heikentynyt toimintakyky. Asukkaan mahdolliset vaikeudet hahmottamisessa, kaatumisriski ja haurastuminen otettiin huomioon toimintatuokioiden turvallisuudessa. Tarvittaessa ikääntynyt sai ottaa apuvälineen käyttöön. Ikääntyneen käyttäytymisen muutokset huomioitiin ja tilanteen turvallisuus varmistettiin.

Ikääntyneiden erilaiset muistisairaudet toivat oman riskinsä toimintatuokioihin, sillä heidän keskittyminen saattoi herpaantua toimintatuokioiden aikana. Tämän takia toimintatuokiot eivät olleet pitkiä, vaan kestivät kerrallaan noin 30 minuuttia. Toimintatuokioissa oli mukana hoitajia, ja asukkailla oli mahdollisuus poistua tilaisuudesta. Opinnäytetyöntekijän kokemattomuus toimintatuokioiden järjestämisessä oli myös riski, joten toimintatuokioita harjoiteltiin ennen niiden toteuttamista.

5.4 Projektin vaiheet, aikataulu ja rahoitus

Projekti on tehtäväkokonaisuus ja sen elinkaari sisältää erilaisia vaiheita. Kun vaiheet ovat tiedossa, voidaan projektille laatia aikataulu ja kustannusarvio. Lisäksi voidaan määritellä millaisia voimavaroja ja millaista asiantuntemusta projektin lopputulokseen pääsemiseen vaaditaan. Perustyövaiheita ovat lopputuloksen määrittely ja suunnittelu, työn tekeminen ja tulosten todentaminen sekä lopputuloksen hyväksyminen. Vaiheet menevät usein limittäin. Päättyneeseen työvaiheeseen palataan usein uudestaan, vaikka seuraava vaihe olisikin käynnissä. (Ruuska 2006, 27–28.)

Projektin suunnittelu vaatii aikaa, sille pitää varata aikaa. Suunnittelu sisältää perustietojen keräämisen ja niiden analysoinnin. Suunnittelun aikana selvitetään tärkeimmät sidosryhmät ja heidän roolinsa projektissa. (Silfverberg 2007, 45.) Vaiheistus auttaa projektia etenemään kohti päämäärää. Projektin suunnittelu ja töiden organisointi on jatkuvaa toimintaa. (Ruuska 2006, 102.) Usein projektin perustamis- ja suunnittelu- vaiheessa tarvitaan enemmän yhteydenpitoa tilaajaan, asiakasorganisaatioon ja muihin projektiryhmän jäseniin. (Ruuska 2006, 121.)

Idea toteuttaa toimintatuokiot Honkalan palvelukodissa lähti opinnäytetyöntekijältä, sillä palvelukoti oli tullut tutuksi hoitotyön harjoittelun ja kesätöiden myötä. Toimintatuokioiden suunnitelma esiteltiin Rauman kaupungin Mansikkapaikan palveluesimiehelle. Opinnäytetyö aloitettiin joulukuussa 2015 ja projektisuunnitelma valmistui keväällä 2016. Projektin lupa-anomuksen allekirjoitti Rauman kaupungin terveys- ja sosiaalijohtaja. Toimintatuokiot järjestettiin 28. kesäkuuta, 29. kesäkuuta ja 2. elokuuta 2016. Muistojenlaatikko lahjoitettiin Honkalan palvelukodin ikääntyneille muistisairaille asukkaille. Opinnäytetyön tekijä vastasi projektin rahoituksesta. Projekti päättyi loppuraportin kirjoittamiseen ja arviointiin. Projektin eri vaiheet on kuvattu alla olevassa kuviossa (Kuvio 1).

 1. Suunnitteluvaihe

Aikataulu: 12/2015-5/2016

 Tarpeen tunnistaminen

Projektin tarve:

Ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäminen virikkeiden avulla

Kohderyhmänä Palvelukoti Mansikkapaikan Honkalan ikääntyneet muistisairaat asukkaat.

Projektin keskeiset asiasanat: ikääntynyt, palvelutalot, viriketuokio, toimintakyky, palveluasuminen, muistisairaat, muistojenlaatikko

Projektisuunnitelman työstäminen

Projektin tarkoitus/tehtävä:

Projektin tarkoituksena oli järjestää kolme viriketuokiota Palvelukoti Mansikkapaikan asukkaille, Honkalan palvelukodissa. Tavoitteena oli Mansikkapaikan asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen, virkistää ikääntyneitä ihmisiä, tuoda vaihtelua ja iloa heidän elämäänsä virikkeellisten toimintojen avulla. Lisäksi Palvelukoti Mansikkapaikka sai viriketuokioiden mallit käyttöönsä sekä muistojenlaatikon

Projektin tehtävään tutustuminen

120 h

 2. Toiminnallinen vaihe

Aikataulu: 5/2016 – 8/2016

 Tutustuminen teoriaan ja erilaisiin viriketuokioihin

Toimintatuokioiden tekeminen

Yhteydenotot Palvelukoti Mansikkapaikan Honkalan palvelukotiin. Sovittiin käytännön asioista, toimintatuokioiden ajankohdat ja niiden sisältö, hoitajien osallistuminen virikkeellisiin toimintoihin ja tilojen käyttäminen

Toimintatuokioiden toteuttaminen 28. kesäkuuta, 29. kesäkuuta ja 2. elokuuta 2016

90 h

 3. Projektin päättäminen ja projektin arviointi

Aikataulu: 6/2016 – 9/2016

 Projektin loppuraportin kirjoittaminen

Projektin loppuraportti

Raportointiseminaari

190 h

 Kuvio 1. Projektin eri vaiheet

5.5 Palautteen kerääminen toimintatuokioista

Arviointisuunnitelman laatiminen projektin alussa on tärkeä osa arviointia, se pitää olla toteutettavissa käytettävissä olevilla taloudellisilla ja osaamisresursseilla. Arviointisuunnitelma määrittelee mitä arvioinnilta odotetaan ja miten se tehdään. Suunnitelmaa voi tarkentaa projektin edetessä. (Hyttinen 2006, 28.)

Toimintatuokioista kerättiin osallistujilta palaute arviointilomakkeella (LIITE 1), ne täytettiin heti toimintatuokioiden päätyttyä. Hoitajat avustivat asukkaita täyttämään arviointilomakkeet. Arviointilomake sisälsi kuusi suljettua väittämää ja yhden avoimen kohdan. Lomakkeen laadinnassa käytettiin apuna Kuntoutussäätiön lomakkeita, jotka olivat vapaasti käytettävissä. Arviointilomakkeessa käytettiin viriketuokiosta nimitystä toimintatuokio käsitteen ymmärrettävyyden lisäämiseksi. Läsnä olevilta hoitajilta pyydettiin suullinen palaute. Palautetta saatiin myös havainnoimalla asukkaita, tarkkailemalla heidän ilmeitä, eleitä ja osallistumista toimintatuokioihin.

6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS

6.1 Projektin prosessin kuvaus

Projektisuunnitelman teko aloitettiin joulukuussa 2015. Projektisuunnitelma esitettiin joulukuussa 2015. Projektin lupa-anomuksen allekirjoitti Rauman kaupungin sosiaali- ja terveysjohtaja, jonka jälkeen sopimukset lähetettiin Satakunnan ammattikorkeakoulun hyvinvointi ja terveys -osaamisalueen johtajalle allekirjoitettaviksi. Toimintatuokioista keskusteltiin etukäteen Honkalan palvelukodin sairaanhoitajien kanssa.

Ilmapallojumppa ja muistojenlaatikko -tuokio toteutettiin kesäkuussa 2016 ja koira-avusteinen toiminta toteutettiin elokuussa 2016. Toimintatuokiot on kuvattu liitteissä 2-7. Muistojenlaatikko lahjoitettiin Honkalan palvelukodin asukkaille.

6.2 Ilmapallojumppa toimintatuokio

Ensimmäinen toimintatuokio (liitteet 2 ja 5) pidettiin Honkalan asukkaille 28. päivä kesäkuuta 2016. Ilmapallojumppa -toimintatuokio alkoi kello kaksi päivällä ja siihen varattiin aikaa puoli tuntia. Toimintatuokio alkoi toivottamalla asukkaat tervetulleiksi tapahtumaan ja esittäytymisellä. Tuokiosta pidettiin pieni info, jolloin kerrottiin lyhyesti liikunnan tärkeydestä sekä mitä tuokion aikana tehdään.

Ilmapallojumppa aloitettiin istumalla tuolilla ja nostamalla polvia vuorotellen kohti kattoa. Ikääntyneitä opastettiin tekemään liikkeit oman jaksamisen mukaan ja niin, että liikkeet tuntuvat mukavilta. Seuraavaksi nostettiin toinen käsi ylös ja venyteltiin kohti kattoa, sen jälkeen nostettiin toinen käsi ylös ja toistettiin liike. Asukkaita muistutettiin, että on tärkeää muistaa hengittää ja suoristaa ryhti. Kolmas liike oli “puuronkeittoliike”. Asukkaat istuivat tukevasti tuoleillaan jalat erillään toisistaan, heitä ohjattiin nojaamaan hieman eteenpäin, vasemmalla tai oikealla kädellä sai ottaa tukea polvesta ja vastakkaisella kädellä pyöritettiin kättä jalkojen välissä kukin omalla tyyliään, liike toistettiin vastakkaisella kädellä. Pidettiin pieni tauko, jonka aikana asukkaille annettiin positiivista palautetta.

Tauon jälkeen nostettiin taas polvia vuorotellen kohti kattoa. Asukkaille kerrottiin, että on tärkeää suoristaa ryhti ja hengittää. Tämän jälkeen pyöriteltiin olkapäitä ja rentouduttiin ravistelemalla käsiä ja koko vartaloa. Seuraavaksi tehtiin heijausliike, siinä istuttiin tukevasti tuolilla, sai ottaa tukea lantion kohdalta, nojattiin eteenpäin ja taaksepäin hitaasti, liikettä toistettiin useasti. Sen jälkeen kurotettiin kädellä vastakkaiseen jalkaan, liike toistettiin molemmilla käsillä.

Pidettiin pieni tauko, jonka jälkeen otettiin kaksi ilmapalloa ja ohjaaja ja hoitaja pallottelivat asukkaiden kanssa noin viisi minuuttia. Viimeinen liike oli käsien koukistus. Kädet koukistettiin niin, että ne osuivat olkapäihin, sitten ne suoristettiin takaisin alas. Kädet tuotiin uudestaan koukkuun, jonka jälkeen ne sai nostaa ylös venyttäen. Kun kädet olivat ylhäällä, niitä sai heilutella ja “keinua kuin puut tuulessa”.

Hoitajat keräsivät palautteen asukkailta heitä haastatteleamalla ja merkitsemällä vastaukset arviointilomakkeeseen. Arviointilomakkeen täyttämiseen meni noin kymmenen minuuttia. Hoitajien mielestä toimintatuokion kesto oli sopiva, tuokio kesti noin viisitoista minuuttia. Asukkaista seitsemän osallistui hyvin aktiivisesti liikunnalliseen tuokioon ja heiltä saatiin kirjallinen palaute.

Arviointilomakkeiden mukaan toimintatuokiosta pidettiin paljon. Kuusi seitsemästä lomakkeeseen vastanneesta asukkaasta oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että toimintatuokio oli mielenkiintoinen, virkistävä, toi iloa elämään ja vaihtelua arkipäivään sekä vaikutti positiivisesti toimintakyvyn ylläpitämiseen. Positiivisia terveisiä oli

muun muassa “Hyvä kun ihmiset liikkuvat yhdessä ja tekevät tämmöistä hommaa” “Kiva kun tulit, tule vain uudestaan, oli oikein mukava tuokio” “Musiikki kuului hyvin”. Toimintatuokioita toivottiin pidettäväksi lisää tulevaisuudessa.

Yksi erilainen palaute tuli asukkaalta jota toimintatuokio oli palautteen mukaan virkistänyt, tuonut iloa ja vaihtelua arkipäivään, mutta hän ei halunnut jatkossa osallistua tuokioihin. Asukas piti enemmän “henkilökohtaisesta kanssakäymisestä”. Hänen mukaansa oli hauska katsella mutta ei osallistua, vaikka hän koki toimintatuokion mielenkiintoiseksi.

Tuokion aikana tarkkailtiin asukkaita, ja pienen alkukankeuden jälkeen aktiivisimmat asukkaat tekivät innokkaan oloisina liikkeitä, osa seurasi hieman sivusta. Ilmapallot elävöittivät tuokiota ja saivat ihmiset “heräämään”. Musiikki oli asukkaille tuttua ja toi muistoja nuoruudesta. He pitivät musiikista. Asukkaat osallistuivat oman kuntonsa mukaan tuokioon, osa heistä tuli kuuntelemaan musiikkia.

Muutaman asukkaan toimintakyky oli alentunut niin, että he eivät voineet osallistua aktiivisesti toimintatuokioon. He kuuntelivat musiikkia, sekä yksi heistä teki hieman muutamia liikkeitä, yksi heistä “havahtui” selkeästi kun musiikki alkoi soimaan ja ihmiset alkoivat liikkua. Ilmapallolla oli myös positiivinen vaikutus, sillä se kiinnitti lähes kaikkien huomion. Hoitajien palaute oli positiivista ja he olivat tyytyväisiä siihen, että toimintatuokiolla oli vaikutusta myös asukkaisiin, joiden toimintakyky oli huomattavasti alentunut.

6.3 Muistojenlaatikko toimintatuokio

Toinen toimintatuokio (liitteet 3 ja 6) pidettiin Honkalan asukkaille 29. päivä kesäkuuta 2016. Muistojenlaatikosta valittiin laminoidut kuvakortit, kuvia oli yhteensä 60 kappaletta ja niistä oli valittu etukäteen 20 esiteltävää kuvaa. Tuokio alkoi puoli kahdelta päivällä ja siihen varattiin aikaa puoli tuntia. Tuokio pidettiin viihtyisällä parvekkeella ja asukkaat ohjattiin istumaan penkeille musiikin soidessa taustalla.

Muistojenlaatikko -toimintatuokio alkoi esittäytymisellä ja asukkaille kerrottiin mitä tuokioon sisältyi. Kuvakorteissa oli muun muassa Husqvarnan polkuompelukone, suutarin työkaluja, vanhoja lasipulloja, pyykkilautaa, patasuteja, kenkien lestejä, kahvinvastiketta ja -lisäkettä sekä piipputupakkaa. Kuvakortit esiteltiin asukkaille ensin yksitellen, jokainen heistä sai kommentoida kuvaa ja kertoa siitä jotakin. Kun kaikki olivat nähneet kuvan, se laitettiin pöydälle kaikkien nähtäville. Lopuksi pöytä oli täynnä kuvia vanhoista esineistä vuosien takaa.

Kuvat saivat asukkaat muistelemaan nuoruuttaan, ja esineitä joita heillä oli kotona käytetty. He alkoivat myös keskustella keskenään esineistä sekä menneestä ajasta. Kuvakortteja katseltiin kolmekymmentä minuuttia, aika tuntui sopivalta ja asukkaat tuntuivat viihtyvän tuokiossa kuvia katsellen musiikin soidessa hiljaa taustalla. Osallistujia kiitettiin hyvin onnistuneesta tuokiosta. Toimintatuokioon osallistui kuusi asukasta.

Palautteet kerättiin niin, että hoitajat avustivat asukkaita arviointilomakkeen täyttämisessä. Lisäksi asukkaiden reaktioita tarkkailtiin toimintatuokion aikana. Osallistujat antoivat positiivista palautetta järjestäjälle kirjallisesti ja suullisesti ”Olen ollut tyytyväinen, kun olen tullut tänne”, ”Hyvä kun viitsit toimia tällaisten asioiden kanssa”, ”Tämä on hyvä. Haluan olla jatkossakin mukana, virkisti aika tavalla” Viisi kuudesta lomakkeeseen vastanneesta asukkaasta oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että toimintatuokio oli mielenkiintoinen, virkistävä, toi iloa elämään ja vaihtelua arkipäivään sekä vaikutti positiivisesti toimintakyvyn ylläpitämiseen. Ainoastaan yksi asukas ei halunnut osallistua jatkossa samankaltaiseen toimintatuokioon, vaikka hän koki sisällön mielenkiintoiseksi ja virkistäväksi. Kommentiksi osallistuja antoi humoristisesti ”hyvä yritys”.

Musiikki oli hyvää asukkaiden ja hoitajien mielestä ja se soi sopivalla voimakkuudella taustalla. Hoitajien mielestä tuokio oli onnistunut ja idea todella hyvä. Asukkaat olivat tyytyväisen oloisia ja he jatkoivat päiväänsä kahvitteluhetkellä. Heidät avustettiin siirtymään päiväsaliiin. Kuvakortit kerättiin pois kun asukkaat poistuivat parvekkeelta.

6.4 Koira-avusteinen toimintatuokio

Kolmas toimintatuokio (liitteessä 4 ja 7) pidettiin tiistaina 2.8.2016 puoli kahdelta päivällä Honkalan palvelutalossa. Tuokioon osallistui kahdeksan asukasta, he istuivat päiväsalissa odottamassa kaverikoira Casperia. Asukkaat toivotettiin tervetulleiksi tapahtumaan, kaverikoira Casper ja koiran ohjaaja esiteltiin heille. Reaktiot Casper-koiran vierailuun olivat positiivisia, asukkaat hymyilivät ja silittivät kukin vuorollaan koira. Casper nousi käskystä takajaloilleen ja ”halasi” tassuillaan ohjaajaa, se sai monet asukkaat nauramaan. Monella asukkaalla oli ollut aikaisemmin lemmikkejä ja he muistelivat niitä koiran vierailun aikana. Casper-koiran vierailu liikutti muutaman asukkaan melkein kyyneliin, he olivat onnellisen oloisia.

Toimintatuokion aikana keskusteltiin Casperista. Hoitajat avustivat asukkaita arviointilomakkeen täytössä. Eräs asukas oli kovin iloisen oloinen koiran vierailusta, hän silitti ja jutteli koiralle, mutta arviointilomakkeessa hän ei halunnut enää koira vierailulle. Viisi kuudesta arviointilomakkeeseen vastanneesta asukkaasta halusi kaverikoiran uudelleen vierailulle. Asukkaista viisi oli arviointilomakkeen kanssa täysin tai joksikin samaa mieltä siitä, että kaverikoiran vierailu oli mielenkiintoinen, virkistävää, toi iloa elämään ja vaihtelua arkipäivään. Hoitajien mielestä koiran vierailu oli virkistävää kokemus ja he toivoivat lisää samankaltaisia vierailuja palvelutaloon. Toimintatuokio kesti noin kolmekymmentä minuuttia. Kuva Casper koirasta on liitteessä 15. Kun koiran vierailu oli ohi, asukkaita kiitettiin ja heille toivotettiin hyvää kesän jatkoa. Asukkaat jäivät tyytyväisen oloisina päiväsaliin juomaan kahvia.

7 PROJEKTIN PÄÄÄTTYMINEN JA ARVIOINTI

7.1 Projektin eettisyys

Etiikka sanana on saanut alkunsa kreikan kielestä, sanasta ethos. Se tarkoittaa suoraan käännettynä ’tapoja’, ’tottumuksia’, ’perinnettä’, ’luonnetta ja ’henkeä’. Etiikka koostuu ihmisten ja yhteisön tekemisestä ja toiminnasta, ne ovat tapoja ja tottumuksia.

Nämä tavat ja tottumukset ohjaavat toimintaa ja tekoja ja sitä missä hengessä ne tapahtuvat. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 36–38.)

Itsemääräämisoikeus kuuluu kaikille ihmisille. Ikääntyneen ihmisen muistisairaus ei poista hänen oikeuksiaan. Muistisairas ihminen voi tehdä päätöksiä, jotka koskevat hänen elämäänsä, niin kauan kuin hän pystyy päättämään omista asioistaan ja pysymään niiden takana. Muistisairaana päätöksille on annettava etusija laillisen edustajan sijaan, hänellä voi olla kyky ja oikeus päättää hoidostaan, vaikkei hän pystyisi hoitamaan esimerkiksi taloudellisia asioita. Päätöksentekokykyä voidaan arvioida muun muassa sillä, miten muistisairaana päätökset vaikuttavat hänen turvallisuuteen ja kuinka hyvin hän pystyy huolehtimaan itsestään. (Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston www-sivut 2015)

On tärkeää muistaa, että itsemääräämisoikeus tarkoittaa myös muistisairaana ihmisen päätöksiä ja toiveita joita hän on tehnyt terveenä. Omaisten ja hoitohenkilökunnan tulee kunnioittaa muistisairaana oikeutta itsemääräämiseen. Täytyy kuitenkin muistaa, ettei itsemääräämisoikeutta tule kunnioittaa liikaa niin, että puhutaan jopa heitteillejättöä. (Hallikainen ym. 2014, 171.)

Ihmisoikeuksien tarkoituksena on turvata jokaiselle ihmiselle arvokas elämä. Riippumatta ihmisen mielipiteistä tai arvoista, jokainen ansaitsee henkilökohtaisen kunnioituksen, arvostuksen, ystävällisen ja inhimillisen kohtelun. (Rautava-Nurmi ym. 2015, 20–21.)

Opinnäytetyössä noudatettiin salassapitovelvollisuutta. Asukkaiden nimiä tai muita tietoja ei käytetty missään projektin vaiheissa. Asukkaat saivat osallistua vapaaehtoisesti toimintatuokioihin ja he saivat poistua kesken tilaisuuden, näin kunnioitettiin itsemääräämisoikeutta. Jokaisessa tuokiossa oli mukana hoitajia huolehtimassa ikääntyneiden turvallisuudesta. Koira-avusteisessa toimintatuokiossa selvitettiin etukäteen asukkaat, jotka eivät halunneet osallistua tuokioon. Asukkaita kohdeltiin tasa-arvoisesti ja ystävällisesti sekä heidän ihmisoikeuksiaan kunnioitettiin.

Opinnäytetyössä on käytetty näyttöön perustuvaa tietoa. Mattilan, Rekolan ja Sarajärven (2011, 11) mukaan näyttö tarkoittaa jotain nähtävissä olevaa ja selkeästi havaittavaa. Näyttöä voi kuvailla osoituksena, todisteena, totena pidettynä ja todistusaineistona. Näytön pitää voida todistaa objektiivisesti, esimerkiksi tutkimuksella.

7.2 Projektin luotettavuus

Opinnäytetyössä käytettiin lähdekritiikkiä. Haasion (2015, 17) mukaan lähdekritiikki tarkoittaa tiedon luotettavuuden arviointia. Ammatillisessa tiedonhankinnassa tiedon on oltava ajan tasalla, asianmukaista ja luotettavaa. Plagiointi tarkoittaa toisen henkilön tekstin tai ajatuksen esittämistä omassa työssään niin, ettei lähdeä merkitä (elisiä, mistä teksti tai ajatus on lähtöisin). Plagiointi on rangaistava teko (Opetuksen verkkopalvelujen www-sivut 2016). Opinnäytetyöhön merkittiin lähdeviitteet ja projektiin anottiin lupa ennen kuin toimintatuokioita pidettiin.

“Tietokanta on kokoelma tiettyä kohdetta kuvaavia tietoja, joita yksi tai useampi tietojärjestelmä käyttää. Se on aina rajallinen ja kattaa tiettyyn, ennalta määriteltyyn aihealueeseen sisältyvää informaatiota.” (Haasio 2015, 14.) Opinnäytetyössä käytettiin eri tietokantoja; Google, Google Scholar, Satakirjasto, Fennica, Finna ja Melinda. Hakusanoina käytettiin opinnäytetyön asiasanoja.

Internet on valtava tietovarasto, mutta kaikki tieto ei löydy sieltä. Iso osa informaatiosta jää verkkolähteiden ulkopuolelle. Suomessa ilmestyy lähes 200 sanomalehteä ja 5000 aikakauslehtiä ja vain pieni osa niiden sisällöstä on luettavissa internetistä. (Haasio 2015, 11.) Opinnäytetyössä käytettyä kirjallisuutta löytyi yleisestä kirjastosta sekä ammattikorkeakoulujen tieteellisistä kirjastoista.

7.3 Arviointi

Arvioijan tärkeä tehtävä on kertoa projektista totuudenmukaisesti ja tehdä siitä arvotavia johtopäätöksiä. Arviointi tarkoittaa projektin asian arvon tai ansion määrittelyä. Arvioinnin tulee olla puolueeton ja luotettava. Arvioinnissa on hyvä kiinnittää huomiota onnistuneisiin tuloksiin sekä mahdollisiin epäkohtiin. Eettisyys, luotettavuus,

puolueettomuus, hyvä kirjallinen ja suullinen ilmaisutaito sekä hienotunteisuus ovat hyvän arvioijan ominaisuuksia. (Hyttinen 2006, 10–11.)

Pienissä projekteissa itsearviointi on useasti hyvä arvioinnin muoto. Itsearviointi on taloudellinen vaihtoehto, sillä se on edullinen. Laadukas itsearviointi sisältää seuraavat asiat; arvioinnin tarkoituksen, arvioinnin kohde on rajattu, arviointi on kohdistettu oleellisiin asioihin, tulokset on kuvattu totuudenmukaisesti, tulokset on analysoitu monipuolisesti sekä johtopäätökset on esitelty. (Hyttinen 2006, 35.)

Projekti alkaa ja se päättyy. Projekti voi päättyä silloin kun projektisuunnitelman tehtävät on tehty ja tilaaja hyväksyy lopputulokset. Projektin lopun jo hämmöittäessä tulee usein kova kiire, kun viimeisimmät takarajat töiden valmistumiselle alkavat lähestyä. (Ruuska 2012, 265-266)

Projektin tarkoituksena oli toteuttaa kolme toimintatuokiota Palvelutalo Mansikkapaikan Honkalan palvelukodin asukkaille, kunkin tuokion kesto oli noin 30 minuuttia. Tavoitteena oli Mansikkapaikan asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen, virkistää ikääntyneitä ihmisiä sekä tuoda vaihtelua ja iloa heidän elämäänsä toimintatuokioiden avulla. Lisäksi Palvelukoti Mansikkapaikka sai muistojenlaatikon ja viriketuokioiden mallit käyttöönsä.

Toimintatuokiot järjestettiin 28. kesäkuuta, 29. kesäkuuta ja 2. elokuuta. Alkuperäisen suunnitelman mukaan kaikki tuokiot oli tarkoitus järjestää kesäkuussa, mutta koira-avusteisen toimintatuokion järjestäminen viivästyi aikatauluongelmien vuoksi. Virikkeinä käytettiin liikuntaa, ilmapalloa, musiikkia, muistelua muistojenlaatikon avulla sekä koira-avusteista toimintaa.

Toimintatuokioiden arvioimiseen käytettiin arviointilomaketta ja suullista arviointia, arvioinnit tehtiin heti tuokioiden jälkeen. Hoitajat avustivat asukkaita arviointilomakkeiden täyttämässä. Osa asukkaista ei pystynyt vastaamaan ollenkaan arviointilomakkeeseen, heidän reaktioitaan seurattiin toimintatuokioiden aikana.

Arviointilomakkeita palautui yhteensä 19 ja niistä 16:ssa oli positiivista ja kannustavaa palautetta. Palautteista kävi ilmi, että melkein kaikki ikääntyneet kokivat toimintatuokiot virkistäväksi ja ne toivat vaihtelua arkipäivään. Hoitajat suhtautuivat myönteisesti toimintatuokioihin ja he toivoivat jatkossa lisää erilaisia tuokioita. Muistojenlaatikko lahjoitettiin Honkalan ikääntyneille muistisairaille asukkaille. Hoitajat kokivat muistojenlaatikon hyödylliseksi, sillä sen sisältö oli monipuolinen. Muistojenlaatikon sisältö oli koottu siistiin pahviseen kenkälaatikkoon, hoitajien mielestä toteutus oli hyvä.

Toimintatuokiot onnistuivat hyvin, tuokiot kestivät kerrallaan noin 30 minuuttia ja se oli hyvä aika asukkaille, sillä he pystyivät keskittymään. Projektin toteutus toi Honkalan palvelukodin asukkaille iloa ja vaihtelua arkipäivään, toimintatuokiot vaikuttivat positiivisesti toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä ne virkistivät ikääntyneitä asukkaita.

7.4 Pohdinta

Toimintatuokiot onnistuivat hyvin. Palaute toimintatuokioista oli positiivista, ikääntyneet ja hoitajat pitivät tuokioista. Tuokiot olivat asukkaiden mielestä mielenkiintoisia, virkistäviä, iloa tuovia, toimintakykyyn positiivisesti vaikuttavia. Ilmapallojumppa olisi mielekkäämpi toteuttaa jos useampi hoitaja tulisi mukaan pallottelemaan ilmapallojen kanssa, niin asukkaat saisivat enemmän yksilöllistä aikaa. Yksi asukkaista ei viihtynyt muistelutuokiossa, perusteluksi hän kertoi olevansa ”yksityinen ihminen ja viihtyvänsä mieluusti yksinään”, mutta tuokio oli mielenkiintoinen ja virkisti häntä.

Muistojenlaatikko toimintatuokion ryhmäkoko oli hyvä, osallistujia oli kuusi. Jokainen sai riittävästi aikaa katsella ja puhua kuvakorteista. Koira-avusteiseen tuokioon voisi jatkossa lisätä mahdollisesti herkkupalan antamisen koiralle, sillä monet ikääntyneet olisivat halunneet antaa ruokaa koiralle. Lupa tulisi kysyä koiran omistajalta ja koiran omistajan tulisi hankkia herkkupala, ettei koira saisi mitään sopimatonta ruokaa.

Projektin toteuttaminen vaikutti ammatilliseen kasvuuni. Esiintyminen muiden ihmisten edessä ja positiivinen palaute toi lisää itsevarmuutta. Asukkaiden ja hoitajien reaktiot vahvistivat käsitystä toimintatuokioiden tärkeydestä ja motivoi jatkossakin järjestämään erilaisia toimintatuokioita. Projektista sai paljon uutta tietoa ja antoi valmiuksia työelämään.

Opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa, jännittävää sekä antoisaa. Projektin toteuttamiseen vaadittiin huolellisuutta sekä paljon aikaa. Työn tekeminen oli palkitsevaa ja mielenkiintoista. Välillä oli haasteellisempia aikoja ja kaikki asiat eivät aina menneet suunnitelmien mukaan, mutta niistä kaikista selviytyttiin hyvin. Toimintatuokioiden järjestäminen oli todella jännittävää, sillä opinnäytetyöntekijällä ei ollut aikaisempaa kokemusta vastaavista tuokioista. Asukkaiden ja hoitajien positiivinen palaute oli tärkeää, se antoi lisää innostusta projektille. Erityisesti asukkaiden kiitokset ja iloinen mieli lämmittivät opinnäytetyöntekijää. Jatko projekti voisi liittyä luontoon ja sen vaikutuksesta ikääntyneeseen muistisairaaseen ihmiseen. Jatko projekti voitaisiin toteuttaa esimerkiksi mökillä tai metsässä eväsretken kera.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2009. Liikkeelle. Hyvänolon opas senioreille. Saarijärvi: Offset Oy.
- Alzheimer Society www-sivut. 2016. Viitattu 15.9.2016 <http://www.alzheimer.ca/en/About-dementia/Alzheimer-s-disease>
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, H. & Soininen, H. 2015. Muistisairaudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Haasio, A. 2015. Löydä! Opas helppoon tiedonhakuun. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Hankasalmen www-sivut. 2015. Viitattu 1.12.2015 www.hankasalmi.fi
- Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2013. Gerontologia. 3.uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Heimonen, S. Mäki-Petäjä-Leinonen, A. & Sarvimäki, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita Prima.
- Hohenthal-Antin, L. 2014. Muistoista voimaa omaishoitoon. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Gerontologia 1, 53.
- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, L. 2012. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Husu, R. 2013. Kolmen viriketuokioin järjestäminen Kullaankodon asukkaille. AMK – opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.4.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013112919020>
- Hyttinen, N. 2006. Arviointi avuksi projektityöhön. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ikäinstituutin www-sivut. 2015. Viitattu 21.11.2015. <http://www.ikainstituutti.fi>
- Jyväskylän kaupungin www-sivut. 2016. Viitattu 27.5.2016. <http://www.jyvaskyla.fi/ikaantyneet/asuminen/viriketoiminta>
- Kehitysvamma-alan verkkopalvelun www-sivut. 2016. Viitattu 16.05.2016. <http://verneri.net/yleis/>

- Kennelliiton www-sivut. 2016. Viitattu 2.8.2016. <http://www.kennelliitto.fi/kaveri-koirat>
- Keränen, K. 2014. Kunnon vuodet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Kielitoimisto sanakirjan www-sivut. 2016. Viitattu 27.5.2016 <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/>
- Knuuti, J. 2014 Viriketoiminta Saga Kanalinrannan ryhmäkodissa. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.4.2016 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014111215500>
- Koskialho, M. 2016. Sairaanhoidtaja, Palvelukoti Mansikkapaikka. Rauma. Henkilökohtainen tiedonanto. 24.5.2016.
- Kuntoutussäätiön www-sivut. Tapahtumapalaute kysely. Viitattu 19.5.2016 <http://www.kuntoutussaatio.fi>
- Käypä hoidon www-sivut. Viitattu 21.11.2015. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50044>
- Leinonen, R & Havas, E. 2008. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: Punamusta Oy.
- Litke, H-D & Kunow, I. 2004. Projektinhallinta. Helsinki: Oy Rastor AB.
- Melasalmi, R. 2015. Viriketoiminnan toimintamalli Palvelukoti Kokkilaan. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu Viitattu 6.4.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201601031008>
- Mattila, L., Rekola, L. & Sarajärvi, A. 2011. Näyttöön perustuva toiminta. Avainhoitotyön kehittämiseen. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Opetuksen verkkopalveluiden www-sivut. 2016. Viitattu 29.8.2016. <http://users.edu.turku.fi/sundbes/plagiointi.pdf>
- Projekti-instituutin www-sivut. 2016. Viitattu 29.8.2016. http://www.projekti-instituutti.fi/materiaalit/projektijohtamisen_sanastoa
- Rauman kaupungin www-sivut. Viitattu 15.11.2015. <http://www.rauma.fi/kaunisjarvi-mansikkapaikan-palvelualue>
- Rautava- Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M. & Vuorinen, S. 2015. Hoitotyön taidot ja toiminnot. 4.painos Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen. Projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Gumerus Kirjapaino Oy.
- Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media Oy.

- Ruuska, K. 2008. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Ruuska, K. 2006. Terveystieteiden projektinhallinta. Mallit, työkalut, ihmiset. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Saarela, S. 2011. Musiikki kohtaa vapaaehtoistoiminnan. Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy
- Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2009. Hoitotyön etiikka. Helsinki: Edita Prima.
- Sihvonen, A., Leo, V., Särkämö, T. & Soinila, S. 2014. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 29.04.2016. <http://duodecimlehti.fi>
- Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektityön käsikirja. Helsinki: Edita.
- Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston www-sivut. Viitattu 28.4.2016. <http://www.valvira.fi/>
- Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Suomen Karva-Kaverit Ry:n www-sivut. 2016. Viitattu 2.8.2016. <http://suomenkarvakaverit.fi>
- Suomen Parkinson-liitto Ry www-sivut. 2014. Viitattu 8.9.2016. <https://www.parkinson.fi/parkinsonin-tauti>
- Swinford, S. 2015. Elderly encouraged to beat dementia by taking up sport. The Telegraph. Viitattu 15.9.2016 <http://www.telegraph.co.uk/news/health/elder/11781462/Elderly-encouraged-to-beat-dementia-by-taking-up-sport.html>
- Terveysinfon www-sivut. 2015. Viitattu 1.12.2015. http://www.terveysinfo.fi/uutiset/artikkeli_lue/95
- Terveyskirjaston www-sivut. 2015. Viitattu 21.11.2015. <http://www.terveyskirjasto.fi>
- Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2016. Viitattu 8.9.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- Vanhustyön keskusliiton www-sivut. 2016. Viitattu 26.5.2016. http://www.vtkl.fi/fin/liitto/tuotteet_ja_julkaisut/virikemateriaali/
- World Health Organization. 2012. Dementia: a public health priority. Viitattu 27.8.2016. http://www.who.int/mental_health/publications/dementia_report_2012/en/

ARVIOINTILOMAKE**Arvioi seuraavia tapahtumaa koskevia asioita.**

	1= Täysin samaa mieltä	2= Jokseenkin samaa mieltä	3= Jokseenkin eri mieltä	4= Täysin eri mieltä
Toimintatuokion sisältö oli mielenkiintoinen.				
Toimintatuokio virkisti minua				
Toimintatuokio toi iloa elämäni				
Toimintatuokio toi vaihtelua arkipäivääni				
Toimintatuokio vaikutti positiivisesti toimintakyvyn ylläpitämiseen				
Haluan jatkossakin osallistua tällaisiin toimintatuokioihin				

Muuta palautetta ja terveisiä järjestäjälle.

(Kuntoutussäätiön www-sivut 2016)

KIITOS!

TOIMINTATUOKIOIDEN KUVAUKSET

Ensimmäinen toimintatuokio

- Ilmapallojumppaan valmistautuminen
- Asukkaiden avustaminen päiväsalin
- Asukkaat istuvat tuoleilla niin, että he näkevät ohjaajan/hoitajan selkeästi
- Asukkaat toivotetaan tervetulleiksi tuokioon, esittäytyminen
- Lyhyt kuvaus toimintatuokiosta
- Asukkaille kerrotaan liikunnan tärkeydestä ja sen vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin
- Musiikki laitetaan päälle
- Ilmapallojumpan aloitus (Ilmapallojumpan liikkeet on kuvattu liitteessä 5.)
- Annetaan positiivista palautetta osallistujille
- Ilmapallojumpan lopetus, kiitetään asukkaita
- Pyydetään palautetta asukkailta
- Avustetaan asukkaita poistumaan tilaisuudesta

Toinen toimintatuokio

- Muistelutuokioon valmistautuminen
- Valitaan muisteltavat esineet tai asiat
- Muistojenlaatikosta löytyy muistelukortteja, kuvakortteja, vanhoja esineitä, vesivärit, väritussit, aikuisten värityskirja, pelikortit ja musiikkia
- Asukkaiden avustaminen istumaan niin, että he näkevät ohjaajan/hoitajan
- Asukkaat toivotetaan tervetulleiksi tuokioon, esittäytyminen
- Lyhyt kuvaus toimintatuokiosta
- Kerrotaan muistelemisen tärkeydestä ja sen vaikutuksesta hyvinvointiin
- Rauhallista musiikkia voi laittaa soimaan taustalle
- Muistelutuokion toteutus
- Annetaan positiivista palautetta osallistujille
- Toimintatuokion lopetus, kiitetään asukkaita
- Pyydetään palautetta asukkailta
- Avustetaan asukkaita poistumaan tilaisuudesta
- Muisteltavien esineiden kokoaminen takaisin laatikkoon

Muistojenlaatikon sisältö on kuvattu liitteessä 6.

Kolmas toimintatuokio

- Koira-avusteiseen tuokioon valmistautuminen
- Asukkaiden avustaminen päiväsalin
- Asukkaat toivotetaan tervetulleiksi tuokioon, esittäytyminen
- Lyhyt esittely toimintatuokiosta
- Asukkaille on hyvä tiedottaa, että koira tulee vierailemaan ja silittettäväksi palvelutaloon. Silitykset ja rapsutukset riittävät hyvin palkaksi vierailusta, ruokaa koiralle ei saa antaa, sillä osa ihmisen ruuasta voi olla haitallista koirakaverille. Hoitajan tulee olla läsnä koiran vierailun aikana.
- Koira saapuu paikalle ohjaajansa kanssa, heidän esittely
- Koira lähtee kierrokselle, koira saa silittää
- Asukkaille voi esittää kysymyksiä koirista ja muista eläimistä:
 - Millaisia eläimiä teillä on ollut?
 - Oliko lapsuuden kodissa eläimiä?
 - Esimerkiksi koiria, kissoja, kanoja, lehmiä, hevosia?
- Toimintatuokion lopetus, kiitetään asukkaita ja vieraita
- Pyydetään palautetta asukkailta
- Avustetaan asukkaita poistumaan tarvittaessa

Kuva koirakaverista liitteessä 7.

ILMAPALLOJUMPPA

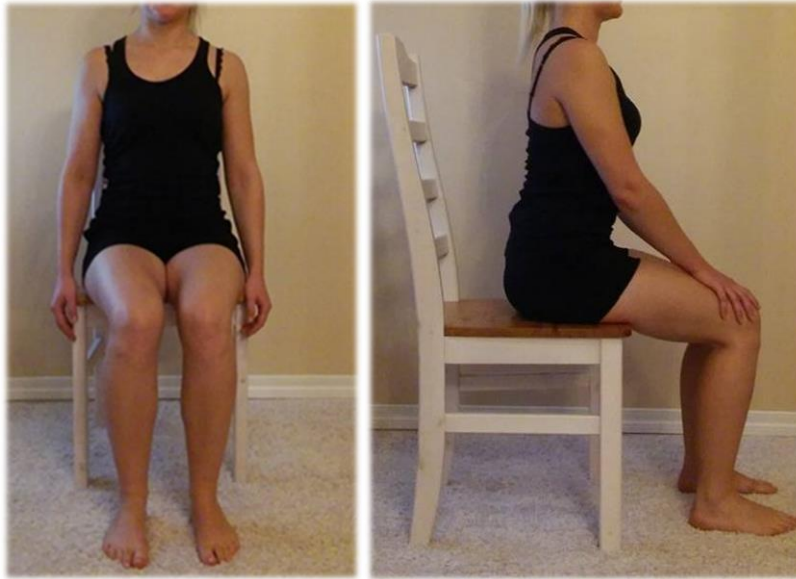
1. Polvien nosto vuorotellen kohti kattoa



2. Nostetaan käsi ylös, venyttele kohti kattoa, laske käsi, nosta toinen ylös ja toista liike



3. Suorista ryhti, muista hengittää



4. Puuronkeittoleike, istu tukevasti, laita jalat erilleen toisistaan, nojaa eteenpäin. Ota vasemmalla kädellä tukea polvesta pyöritä kättä jalkojen välissä. Toista liike toisella kädellä.



5. Tauko, positiivista palautetta asukkaille

6. Polvien nosto vuorotellen kohti kattoa



7. Olkapäiden pyörittely. Nosta olkapäät kohti korvia, laske alas ja pyörittele



8. Rentoutus, ravistele koko kehoa ja käsiä. Positiivista palautetta asukkaille

9. Heijausliike, nojaa hitaasti eteenpäin ja sen jälkeen taaksepäin, toista



10. Kurota kädellä vastakkaiseen jalkaan, suorista ryhti, toista molemmin puolin

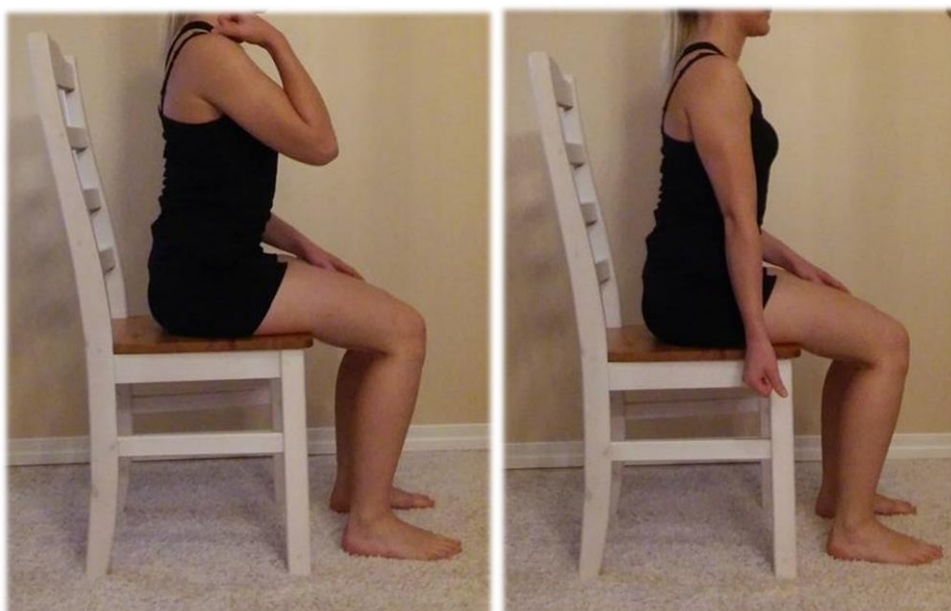


11. Tauko, positiivista palautetta asukkaille.

12. Ilmapallon pallottelu. Hoitaja heittää pallon asukkaalle, ja pallotellaan yhdessä.
Kerätään ilmapallot pois



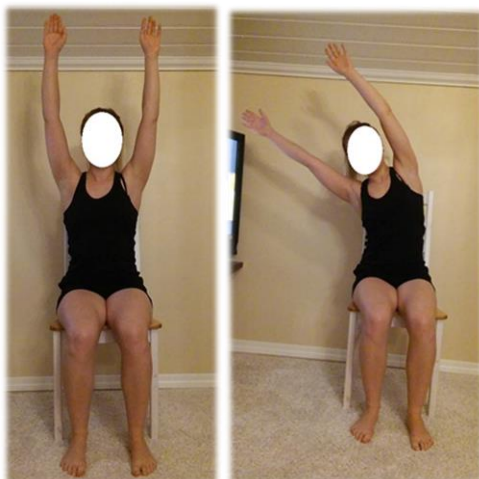
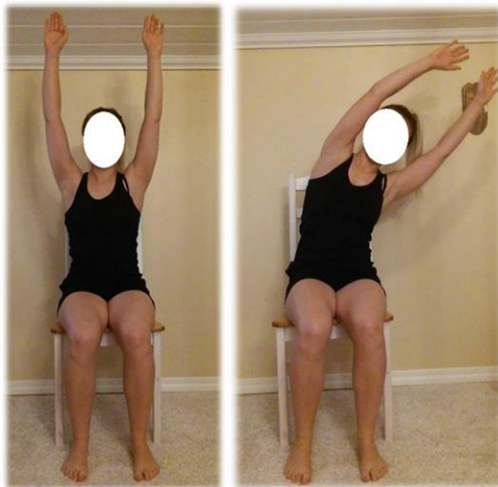
13. Käsien koukistus. Koukista kädet niin, että kämmenet/nyrkit osuvat olkapäihin, suorista kädet alas. toista



14. Käsien nosto ylös ja venyttely

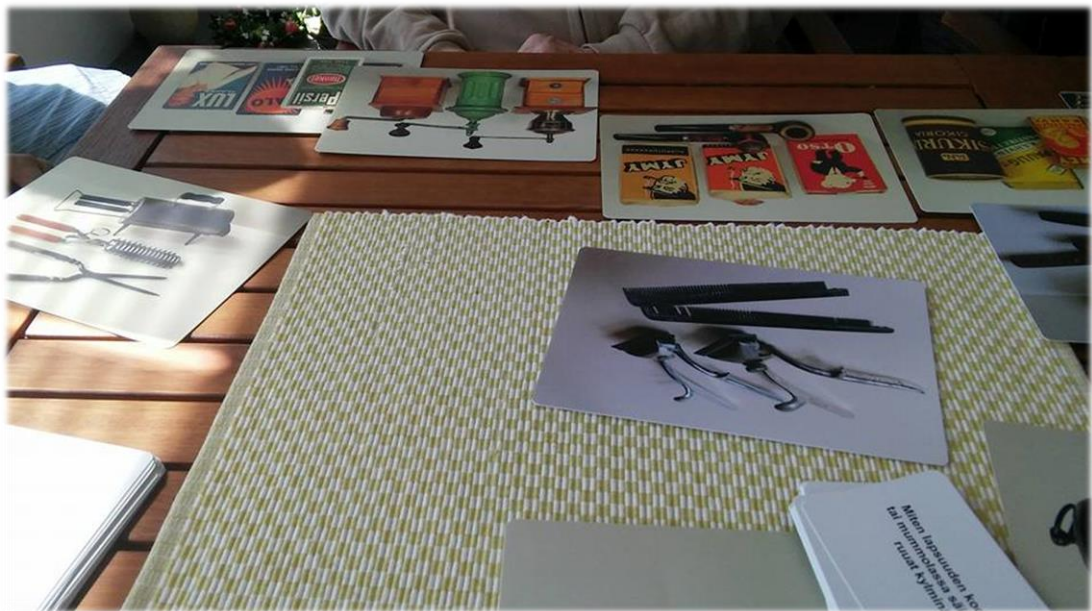


15. Käsien heiluttelu. Keinuu kuin puut tuulessa, lopuksi kiitokset ja taputukset asukkaille



MUISTOJENLAATIKKO

- Muistelukortit (kuva 3)
- Kuvakortit (Kuva 1)
- Ilmapallot
- Vesivärit (Kuva 3)
- Väritystussit (Kuva 3)
- Aikuisten värityskirja (Kuva 3)
- Pelikortit (Kuva 3)
- Vanha kamera (Kuva 2)
- Vanha kahvikuppi ja lusikka (Kuva 2)
- Hevosenkenkä



Kuva 1. Kuvakortteja muistojenlaatikko toimintatuokiossa.

KUVIA MUISTOJENLAATIKON SISÄLLÖSTÄ



Kuva 2. Vanha kahvikuppi, lusikka ja kamera.



Kuva 3. Pelikortit, kuvakortit, vesivärit, väritystussit, aikuisten värityskirja ja muistelukortit.

KOIRA-AVUSTEINEN TOIMINTA



Karvakaveri Casper

Jos haluatte jatkossakin Karvakaverit vierailemaan, olkaa ystävällisiä ja ottakaa yhteyttä sähköpostilla:

rauma@suomenkarvakaverit.fi