

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhustyön koulutusohjelma

Tiina Orava ja Katri Rauhamäki

MUISTISAIRAAN TOIMINTAKYKYÄ TUKEVA TOIMINTATAULU –
SUUNNITTELU- JA VALMISTUSPROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyö 2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhustyön koulutusohjelma

ORAVA, TIINA	Muistisairaahan toimintakykyä tukeva toimintataulu –
RAUHAMÄKI, KATRI	suunnittelu- ja valmistusprosessin kuvaus
Opinnäytetyö	52 sivua + 12 liitesivua
Työn ohjaaja	Lehtori, THM Merja Laitoniemi
Toimeksiantaja	Elimäen Puustelli ry
Syyskuu 2014	
Avainsanat	toimintakyky, toimijuus, muistisairaat, kuvallinen viestintä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda informatiivinen päivä- ja viikko-ohjelmataulu, toimintataulu, Elimäen Puustelli ry:n Elimäen palvelukeskuksen tehostetun palveluasumisen yksikköön. Taulun keskeinen tavoite on muistisairaiden toimintakyvyn tukeminen, toimijuuden ja osallisuuden vahvistaminen ja päivittäisen suunnitellun toiminnan lisääminen. Tällä työllä haluttiin lisätä kognitiivisten apuvälineiden käyttöä. Taulu on henkilökunnan apuväline työn suunnittelussa ja tavoitteellisen toiminnan järjestämisessä. Toimintataulusta voivat hyötyä myös omaiset ja muut palvelukeskuksen vierailijat.

Opinnäytetyön tietoperustana ovat muistisairaahan toimintakyky ja sen tukeminen. Toimintakyvyn rinnalle tuotiin toimijuuden käsite. Siinä korostuvat ikääntyvän ihmisen valinnat, tahto ja tekeminen. Jokaisella ihmisellä on oikeus valita millaiseen toimintaan haluaa osallistua tai olla osallistumatta. On tärkeää tunnistaa toimijuus silloinkin, kun toimintakyky on heikentynyt. Muistisairaahan toimintakykyä voidaan tukea käyttämällä hänen voimavarojaan, samalla vahvistetaan hänen minuuttaan ja näin lisätään hänen arvokkuuttaan.

Taulu on suunniteltu käyttäjälähtöisesti palvelumuotoilun menetelmiä käyttäen. Sekä taulun suunnittelussa että sen toimivuuden ja käytettävyyden arvioinnissa käytettiin henkilökunnalle tehtyjä kyselyjä. Suunnittelussa huomioitiin ikääntymisen ja muistisairauksien vaikutus toimintakykyyn. Taulussa käytettiin tekstin tukena kuvia. Vanhustyöhön haluttiin tuoda visuaalista kommunikaation menetelmää.

Henkilökunta totesi toimintataulun lisäävän asukkaiden aikaan ja paikkaan orientoitumista, sosiaalista kanssakäymistä ja osallistumista järjestettyyn toimintaan. Sen todettiin myös lisäävän päivittäistä suunniteltua toimintaa. Sen sijaan, vain osa henkilökunnasta uskoi asukkaiden omien voimavarojen käytön ja toimintakyvyn lisääntyneen. Toimintataulun toivotaan lisäävän tulevaisuudessa kuvien käyttöä yksikön muistisairaiden asukkaiden muissakin päivittäisissä toiminnoissa.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Elderly Care

ORAVA, TIINA

Activity Board as Support of Functional Capacity for

RAUHAMÄKI, KATRI

People with Memory Loss – Planning and Preparing Process

Bachelor's Thesis

52 pages + 12 pages of appendices

Supervisor

Merja Laitoniemi, MN sc, Senior Lecturer

Commissioned by

Elimäen Puustelli ry

September 2014

Keywords

functional capacity, agency, people with memory loss, visual communication

The purpose of this functional thesis was to create an informative daily and weekly program schedule, activity board, for an intensive service housing unit of Elimäki Puustelli association. The main aims of this board are to support functional capacity of people with memory loss and to increase their agency and participation and the daily pre-arranged activity. The aim was also to increase the usage of cognitive aids. The board is a tool for planning tasks and pre-arranged activities. Also family members and other people, visiting service center, can benefit from the board.

Theoretical basis of this thesis was the functional capacity of people with memory loss and how to support it. Functional capacity was introduced alongside the concept of agency. It emphasizes choices, free will and actions of old people. Everyone has the right to choose what kind of activity they want to participate in or not to participate. It is important to recognize the agency even when it is weakened. The functional capacity of people with memory loss can be supported by using one's resources available, by confirming one's identity and hereby increase one's dignity.

The board is designed user-oriented by using service designing, ageing and influence of memory loss on functional capacity were included. Both the designing of the board and its functionality and usability were evaluated by making enquiries for the personnel. In addition to text, pictures were used at the board. The purpose of the board was to put forward visual communication for the elderly care.

Activity board was found to increase residents' orientation in time and space, social interaction and participation in activities. It was also found to increase daily pre-arranged activities. Some of the personnel thought that the board had increased residents' resources and functional capacity. In the future the board is expected to increase the usage of pictures also in other daily functions.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	MUISTISAIRAUS JA TOIMINTAKYKY	7
2.1	Toimintakyvyn käsite	7
2.2	Muistisairauden vaikutus fyysiseen toimintakykyyn	8
2.3	Muistisairauden vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn	9
2.4	Muistisairauden vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn	10
2.5	Muistisairauden vaikutus kognitiiviseen toimintakykyyn	10
3	MUISTISAIRAAN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN	12
3.1	Minuuden vahvistaminen	12
3.2	Toiminta hyvinvoinnin edistäjänä	13
3.3	Toimijuuden ja osallisuuden vahvistaminen	15
3.4	Yksilön omien voimavarojen merkitys toimintakyvyn tukemisessa	17
3.5	Tutun ja turvallisen ympäristön merkitys muistisairaahan toimintakyvylle	18
3.6	Muistia tukevien apuvälineiden merkitys toimintakyvyn tukemisessa	19
3.7	Visuaalisen kommunikaation käyttö muistin ja ymmärtämisen tukena	21
4	TOIMINTATAULUN TARKOITUS JA TAVOITTEET	22
5	SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	23
5.1	Kohderyhmä ja hyödynsaajat	23
5.2	Riskit	24
5.3	Alkukartoitus	24
5.4	Toimintataulun sisällön suunnittelu	25
5.5	Toimintataulun sisältö	27
5.5.1	Tekstin ja sen taustavärien valinta	27
5.5.2	Fontin eli kirjain- eli tekstityypin valinta	28
5.5.3	Taustapaperin värin valinta	29
5.5.4	Kuvien valinta	29
5.5.5	Toimintataulun valmistus	30

5.6 Kustannukset	34
6 ARVIOINTI	36
6.1 Toimintataulun toimivuuden ja käytettävyyden arviointi	36
6.2 Opinnäytetyön arviointi	38
7 POHDINTA	40
LÄHTEET	44
LIITTEET	
Liite 1. Kyselylomake päivä- ja viikko-ohjelmataulun sisällöstä	
Liite 2. Viikko-ohjelmalomake	
Liite 3. Toimintataulun alkuperäiset kuvat ja lähteet	
Liite 4. Kodinkansion sisällysluettelo	
Liite 5. Kyselylomake toimintataulun toimivuudesta ja käytettävyydestä	

1 JOHDANTO

Kesällä 2013 voimaan tulleen niin kutsutun vanhuspalvelulain mukaan iäkkään henkilön tulee pitkäaikaishoidossa voida ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta ja osallistua toimintaan. Toiminnan tulee olla mielekästä, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävää ja ylläpitävää. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 2012.) Toimintaan osallistumisen esteenä ei saa olla heikentynyt toimintakyky. Osallistuminen mahdollistetaan apuvälineillä. Tarvittavia apuvälineitä voivat olla kommunikoinnin, yhteydenpidon, näkemisen, kuulemisen, lukemisen, muistamisen ja liikunnan apuvälineet. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 20.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella ja valmistaa Elimäen Puustelli ry:n Elimäen palvelukeskuksen tehostetun palveluasumisen yksikköön taulu tai muu kokonaisuus, joka palvelee informaation lähteenä niin asukkaita, omaisia, vierailijoita kuin henkilökuntaakin. Teoria pohjautuu siihen, miten muistisairaus vaikuttaa toimintakykyyn ja muistisairaahan toimintakyvyn tukemiseen. Taulun tarkoitus on tukea asukkaiden toimintakykyä, toimijuutta ja osallisuutta sekä lisätä suunnitellun toiminnan järjestämistä. Toimintatauluksi nimetyssä taulussa on käytetty kuvia tekstin tukena.

Muistisairaus heikentää sekä fyysistä, sosiaalista, psyykkistä että kognitiivista toimintakykyä. Sen vaikutus on suurin kognitiiviseen toimintakykyyn. Toimintakykyä tuemalla pyritään saamaan muistisairaille mahdollisimman mielekäs elämä. (Hallikainen, Nukari & Mönkäre 2014, 18.) Mielekkääseen elämään kuuluu mahdollisuus osallistua järjestettyyn toimintaan päivittäin. Toimintaan osallistuminen edistää hyvinvointia, mutta iäkkään ihmisen tulee voida myös halutessaan vetäytyä omaan rauhaansa. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto 2013, 17.)

Viime vuosina perinteisen palvelujen kehittämisen sijaan on keskitytty palvelumuotoiluun, jossa käyttäjät osallistuvat kehitystyöhön (Miettinen, Raulo & Ruuska 2011, 21). Jotta palveluja voidaan kehittää käyttäjälähtöisesti, on tärkeää tuntea kohderyhmä. Yhteistyön kautta pyritään palvelun käytettävyyteen, haluttavuuteen ja vaikuttavuuteen. Näitä painotetaan palvelumuotoilussa. (Jakosuo 2010, 20–21.) Yli 65-vuotiaiden osuuden ennustetaan nousevan 26 prosenttiin väestöstä vuonna 2030 (Tilastokeskus, 2012). Koska ikääntyneiden määrä ja palvelujen tarve lisääntyvät, on välttämätöntä kehittää uusia innovaatioita, joilla voitaisiin tuottaa palveluja pienemmillä kustannuk-

silla. Tässä opinnäytetyössä palvelumuotoilun menetelminä käytettiin keskustelua vastaavan hoitajan kanssa, toimintayksikköön tutustumista sekä kyselyä, jonka tarkoituksena oli selvittää henkilökunnan toiveita toimintataulusta ja sen sisällöstä.

Visuaalista kommunikaatiota on käytetty laajasti kehitysvamma-alalla, mutta vanhus-tenhuollossa sen käyttö on ollut hyvin vähäistä. Tällä opinnäytetyöllä haluttiin luoda uusia työkaluja vanhus-ten palveluasumiseen. Taulu on suunniteltu käyttäjälähtöisesti, ja suunnittelussa on otettu huomioon henkilökunnan toiveita taulun sisällöstä. Tämä on mahdollistanut käyttäjälähtöisen palvelumuotoilun prosessin opinnäytetyön tilaajan kanssa. Yhteistyöllä haluttiin lisätä taulun haluttavuutta, käytettävyyttä ja taululle asetettuihin tavoitteisiin pääsemistä.

Tässä toimintataulun valmistusprosessin kuvauksessa on kerrottu sen teoriapohja, tarkoitus ja tavoitteet sekä suunnittelu ja toteutus. Lopuksi on arvioitu toimintataulun käytettävyyttä, toimivuutta ja sille asetettujen tavoitteiden saavuttamista sekä opinnäytetyön tekijöiden onnistumista toimintataulun suunnittelussa ja sisällön toteutuksessa.

2 MUISTISAIRAUS JA TOIMINTAKYKY

2.1 Toimintakyvyn käsite

Toimintakyvyllä tarkoitetaan selviytymistä päivittäisistä toimista tai sitä, ettei ole sairauden tai vamman aiheuttamaa toiminnanvajetta. Laajasti määritellen toimintakykyisyys on yksilön selviämistä itselleen tyydyttävällä tavalla, itselleen tärkeistä päivittäisistä toiminnoista omassa elinympäristössään. (Koskinen, Sainio, Tiikkainen & Vaarama 2011, 119.) Toimintakykyä voidaan tarkastella toiminnanvajauksien tai jäljellä olevan toimintakyvyn kautta. Yksilön arvioidessa omaa toimintakykyään siihen vaikuttavat identiteetti, ympäristön normit ja kulttuuri, jossa kulloinkin eletään. Toimintakyvyn heikentymisestä johtuva arkiaskareiden vaikeus koetaan menetykseksi. Elämän laadun kannalta on olennaista millaisia tavoitteita yksilöllä on ja miten hän pystyy kompensoimaan toimintakyvyn heikkenemistä. (Laukkanen 2010, 261.) Elämän loppuvaiheen toiminnanvajauksien ja raihnaisuuden lisääntyminen johtaa riippuvuuden kasvuun ja elämänlaadun heikkenemiseen (Heikkinen 2002, 32).

Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Lyyra 2007, 21.) Toimintakyky voidaan jaotella myös fyysiseen, kognitiiviseen,

psykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaalihuollossa 2006, 4). Useissa toimintakyvyn jaotteluissa psyykinen toimintakyky sisältää kognitiivisen toimintakyvyn. Tässä opinnäytetyössä haluttiin tarkastella kognitiivista toimintakykyä psyykkisestä toimintakyvystä erillisenä, koska muistisairailta esiintyy muita ikääntyneitä enemmän kognitiivisen toimintakyvyn ongelmia.

2.2 Muistisairauden vaikutus fyysiseen toimintakykyyn

Fyysinen toimintakyky on kykyä suoriutua päivittäisistä perustoiminnoista, siirtymisestä ja liikkumisesta sekä selviytymistä kotiaskareista ja kodinulkopuolisista toiminnoista. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu myös yksilön terveydentila ja toiminnanvajuudet. (Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaalihuollossa, 2006, 4.) Fyysiseen toimintakykyyn kuuluvat hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toiminnot. Maksimaalinen hapenottokyky, kävelynopeus ja isometrinen lihasvoima kuvaavat fyysistä toimintakykyä. Heikentynyt fyysinen toimintakyky, esimerkiksi liikuntakyky, voi hankaloittaa sosiaalisia suhteita ja sosiaaliin tapahtumiin osallistumista. (Lyyra 2007, 21.) Fyysisen toimintakyvyn laskiessa, erityisesti päivittäisten toimintojen vaikeutuessa, avuntarve lisääntyy. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen ei aina tarkoita sitä, että iäkäs ihminen ei suoriutuisi päivittäisistä toiminnoistaan, vaan niihin kuluu vain enemmän aikaa. (Salonen 2007, 146.) Vanheneminen heikentää elimistön toimintoja, mutta sairaudet heikentävät fyysistä toimintakykyä biologisia vanhenemismuutoksia enemmän. Toimintakyky heikkenee yleensä 75 ikävuoden jälkeen. (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä, 2006, 58.)

Muistisairaus heikentää fyysistä toimintakykyä. Muistisairauden edetessä tasapaino heikkenee, asennosta tulee etukumara ja vartalo jäykistyy. Kaatumisen riski lisääntyy, ja siksi on tärkeää, että kävelyä harjoitetaan. Kävely voi muuttua kapea- tai leveäraitteiseksi, lyhyeksi ja töpöttäväksi tai laahaavaksi. Muistisairailta on oltava mahdollisuus liikkumiseen ja ulkoiluun, koska liikunta vähentää ei-toivottua käyttäytymistä, harhailua ja rauhoittavien lääkkeiden käyttöä. Lisäksi liikunta tuottaa iloa ja lievittää masennusta, rytmittää päivää ja viikkoa, parantaa unta sekä tukee aivoterveyttä. Ryhmäliikunta lisää sosiaalisia kontakteja. Vertaisryhmässä toisten liikkumisen näkeminen aktivoi aivoja ja motivoi. (Forder 2014, 109–110.) Liikunnallinen kuntoutus on

muistisairaille tärkeää. Se auttaa säilyttämään kognitiivista toimintakykyä. (Heyn ja muut 2004, 1702)

2.3 Muistisairauden vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn

Sosiaalinen toimintakyky on käsitteenä monitahoinen. Se on toimimista yhteisössä ja yhteiskunnassa sekä kunkin omassa lähipiirissä. Fyysinen, kognitiivinen ja psyykinen toimintakyky ovat osittain sosiaalisen toimintakyvyn perusta. (Koskinen ym. 2011, 137.) Sosiaalinen toimintakyky on yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Siihen sisältyvät harrastukset ja vapaa-ajanvietto, sosiaaliset suhteet ja kyky solmia uusia ihmissuhteita. Nämä edellyttävät yhteisöä, jossa yksilö voi toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Lyyra 2007, 21.) Sosiaaliset suhteet ystäviin ja läheisiin ovat sosiaalista tukea ja sen tuoma voimavara. Sosiaaliset suhteet edesauttavat vahvaa elämänhallintaa ja vahva elämänhallinta sosiaalisia suhteita. Heikentynyt toimintakyky ja terveys vähentävät sosiaalisten kontaktien määrää, mutta sosiaalinen toimintakyky itsessään on vanhenevilla ihmisillä keskimäärin hyvä. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–18.)

Ihmisyyttä ei voi toteuttaa yksin, siihen tarvitaan suhteita toisiin ihmisiin ja vuorovaikutusta heidän kanssaan. Kohtaaminen, välittäminen ja jakaminen ovat yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys on ihmisten välistä vuorovaikutusta ja toimintaa. Yhteisöllisyys tukee sosiaalista toimintakykyä. Yhteisön jäsenillä on mahdollisuus saada jatkuvaa sosiaalista palautetta itsestään ja oman toiminnan vaikutuksesta toisiin. Tämä lisää sosiaalista toimintakykyä. Yhteisöllisyydessä henkilökunnalla ja iäkkäillä ihmisillä on yhteiset tavoitteet, ja he ovat keskenään tasa-arvoisia. (Eloranta & Punkanen 2008 135–136, 149.) Yhteisöllisyydellä pyritään estämään sosiaalista eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä. Yhteisön ilmapiirin tulee olla sellainen, johon ikääntynyt kokee kuuluvansa ja jossa hänet hyväksytään. Yhteisön erilaiset ryhmät ovat yhteisöllisyyttä tukevia. (Tiikkainen 2007, 157.)

Muistisairaahan hyvinvoinnille on tärkeää sosiaalisten suhteiden säilyminen. Muistisairauden edetessä monimutkaisten vuorovaikutustilanteiden seuraaminen ja niihin osallistuminen vaikeutuvat. Hän itse huomaa toimintakyvyn muutokset ja sen vaikutuksen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tämä aiheuttaa kärsimystä ja pelkoa ja voi johtaa sosiaalisista tilanteista vetäytymiseen. (Nukari 2014, 104–105.)

2.4 Muistisairauden vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn

Heimosen (2007, 13) mukaan kognitiiviset toiminnot, psyykkinen hyvinvointi, selviytymiskeinot, elämänhallinta sekä elämäntarkoituksellisuuden ja mielekkyyden kokemukset muodostavat psyykkisen toimintakyvyn laajan käsitteen. Se tulisi aina suhteuttaa yksilön omaan kokemukseen sekä yhteisöön ja ympäristöön. Ikäihmisten psyykkistä toimintakykyä tarkasteltaessa on hyvä huomioida heidän elämänsähistoriansa. Psyykkisen toimintakyvyn erityispiirteenä on, miten yksilö pystyy kytkemään omaan toimintaansa tavoitteensa, tiedonkäsittelytoimintonsa ja minäkäsityksensä. Keskeisessä asemassa on toiminnan ohjaus sekä se, miten yksilö kokee vaikuttavansa ulkoiseen ja sisäiseen todellisuuteensa. (Ruoppila 2002, 120.) Kognitiiviset ja psykomotoriset toiminnot, psyykkinen hyvinvointi, stressi, ahdistuneisuus, depressio, ja yksinäisyyden kokemukset kuuluvat psyykkiseen toimintakykyyn (Lyyra 2007, 21).

Muistisairaus ja sen hyväksyminen vaikuttavat psyykkiseen toimintakykyyn. Psyykkinen toimintakyky vaikuttaa siihen, millaiseksi kokee elämänsä ja miten pystyy ylläpitämään kokonaistoimintakykyään. Se vaikuttaa myönteisesti elämänlaatuun ja auttaa selviytymään muutoksista. Muistisairaana voi olla vaikea lähteä liikkeelle mielialasta johtuen. Tästä huolimatta lähteminen ja tekeminen ovat palkitsevia, kun vain saa lähdettyä. Myös aiemmat onnistumiset ja iloa tuottaneet kokemukset rohkaisevat toimintaan. (Mönkäre 2014, 102–103.) Muistisairauteen liittyy usein käytösoireita. Näitä voivat olla levottomuus, etenkin iltaisina, ja vaeltelu, fyysinen ja psyykkinen aggressiivisuus, estoton käyttäytyminen, pakko-oireet, unihäiriöt, ahdistuneisuus ja masennus. Joihinkin muistisairauksiin saattaa liittyä harhoja, tavallisesti näköharhoja. Nämä voivat tuntua ahdistavilta. Mielialat voivat vaihdella masennuksesta äkkipikaisuuteen. (Sulkava 2010, 128–133.)

2.5 Muistisairauden vaikutus kognitiiviseen toimintakykyyn

Kognitiivisella toiminnalla tarkoitetaan tiedonkäsittelyä. Siihen kuuluvat muisti, toiminnanohjaus, tarkkaavuuden ja keskittymisen ylläpito, kielelliset toiminnot, avaruudellinen hahmottaminen ja kyky hahmottaa kokonaisuuksia. Näiden alueiden ongelmia kutsutaan kognitiivisiksi ongelmiksi. (Apuvälineet ja dementia Pohjoismaissa 2008, 9–10.) Ihminen jäsentää muistin avulla havainnoistaan, itsestään ja ympäristöstään uutta tietoa. Tähän tarvitaan kognitiivisia prosesseja. Oma toimintaa suunnitel-

laan, lyhyellä tai pitkällä aikavälillä, tapahtuu jatkuvasti. (Struktuuria opetukseen 2001, 14.)

Kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen on iäkkäillä tavallista. Sen voi aiheuttaa aivosairaus tai muu sairaus tai vamma. Syy on aina selvitettävä. (Sulkava 2010, 120.) Iäkkäillä ihmisillä kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen vaikuttavat aistitoimintojen, erityisesti näön ja kuulon, muutokset. Ajattelutoiminnot konkretisoituvat iän myötä, se voi vaikeuttaa päätöksen tekoa. Viisaus on ihmisen arvostettu ja vanheneamiseen liittyvä ominaisuus. Viisaus on yhteydessä hyvinvoinnin tunnusmerkkeihin. Näitä ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki, tyytyväisyys sosiaalisissa suhteissa ja elämässä ja oman elämän merkityksellisyyden kokeminen. (Suutama & Ruoppila 2007, 117.)

Muistia on jaoteltu monin tavoin. Yksi tapa on jakaa se lyhyt- ja pitkäkestoiseen sekä sensoriseen eli aistimuistiin. Pitkäkestoinen muisti jaetaan deklaratiiiviseen ja ei-deklaratiiiviseen muistiin. Deklaratiiivinen muisti koostuu semanttisesta ja episodisesta muistista. Semanttiseen muistiin on tallennettuna aistitietoja ja kielet. Ne säilyvät muistissa hyvin, koska niitä usein kerrataan elämän aikana. Episodisessa muistissa säilyttään tapahtumia, ja se heikkenee selkeästi iän myötä. Ei-deklaratiiivista muistia ovat ne taidot ja tavat, jotka ovat automatisoituneet ihmiselle. Normaali vanheneminen vaikuttaa siihen vain vähän. Pitkäkestoisesta muistista mieleen palauttaminen on helpompaa vihjeiden avulla kuin vapaasti mieleen palautettaessa. Asioiden tunnistaminen ei ole iäkkäille merkittävästi vaikeampaa kuin nuoremmille. (Suutama 2010, 193–195.)

Muisti on kognitiivisen toiminnan perusta. Toiminnallisesti muisti voidaan jakaa kolmeen osaan, mieleen painamiseen, muistissa säilyttämiseen ja mieleen palauttamiseen. Muistia voidaan jaotella myös sen keston ja kapasiteetin perusteella, aistimuistiin, työmuistiin ja säilömuistiin. (Härmä & Dunderfelt-Lövegren 2010, 24.) Työmuistia käytetään tiedon vastaanottamiseen, säilyttämiseen ja käsittelyyn. Sitä käytetään sekä mieleen painamisessa että palauttamisessa. Asiat säilyvät työmuistissa vain hetken, esimerkiksi puhelinnumero sen näppäilyajan. Iän myötä tulevat muutokset ovat selvimpiä työmuistissa. Ikääntyminen hidastaa työmuistia ja vaikutukset näkyvät erityisesti vaativista tehtävistä suoriutumisessa. Säilömuisti on pitkäkestoista muistia. Sinne voidaan varastoida rajattomasti opittuja asioita ja kokemuksia. Hakuvihjeiden avulla säilömuistista voidaan palauttaa tietoa työmuistiin. Tiedot ovat tallentuneena säilö-

muistiin sanoina, kuvina ja ääninä. (Härmä & Dunderfelt-Lövegren 2010, 30–31.) Uuden oppimista ja suoritussnopeutta vaativissa tehtävissä ilmenevät yleensä ensimmäiset kognitiiviset vanhenemismuutokset (Eloranta & Punkanen 2008, 15).

Muistisairauteen liittyy aina kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen. Tämä näytetään muistin, päättelyn ja toiminnanohjauksen häiriöinä. Yleisin pitkäaikaishoitoon johtava syy on muistisairaus. (Sulkava 2010, 120–121.) Muistisairaus heikentää ensimmäisenä työmuistia ja episodista eli tapahtumamuistia. Kun tämänhetkisiä, äskettäin tapahtuneita, asioita ei pysty painamaan mieleen työmuistin heikkouden vuoksi, ei asioita voi myöskään palauttaa muistista, koska muistijälkeä ei ole. Pisimpään säilyvät toimintamuisti ja emotionaalinen muisti. Esimerkiksi laulujen sanat ovat tallentuneina rytmeinä tapahtumamuistiin, siksi ne säilyvät monilla muistisairailta pisimpään. (Saarenheimo 2014.)

Muistisairaus vaikuttaa lähi- ja tapahtumamuistin heikkenemisen lisäksi päättelykykyyn ja toiminnanohjaukseen. Siihen liittyy myös kielellisiä häiriöitä; esimerkiksi sanojen löytyminen on vaikeaa ja äänen voimakkuus heikkenee, kiertoilmaisujen käyttö lisääntyy ja puhe muuttuu puuromaiseksi ja loppuu lopulta kokonaan. Hahmottamis- ja häiriöt lisääntyvät ja voivat johtaa eksymisiin. Sekä ajantaju että paikantaju heikkenevät ja lopulta häviävät. Muistisairauden aiheuttamat kätevyuden häiriöt ilmenevät muun muassa pukeutumisen vaikeuksina. Vireystilan laskiessa muistisairas saattaa nukahdella muutamiksi minuuteiksi kesken toimintojen. (Sulkava 2010, 120–129.) Ajattelutoimintojen heikkenemistä voidaan hidastaa ja ehkäistä aivojen aktivoinnilla. Kohdennetut aivoja aktivoivat toiminnot tukevat muistisairaiden tiedonkäsittelytoimintojen säilymistä, niillä on vaikutusta jopa aivojen rakenteeseen. Nämä toiminnot hyödyttävät päivittäisen toimintakyvyn ylläpitoa sekä ajattelun joustavuutta ja kontrollintia. (Paajanen & Hänninen 2014, 98–99.)

3 MUISTISAIRAAN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

3.1 Minuuden vahvistaminen

Toimintakykyä ylläpitävän toiminnan ja hyvän arjen perustana on ymmärtää muistisairas yksilöllisenä ihmisenä riippumatta siitä, missä vaiheessa sairaus on. Ihmisyys ei katoa muistisairaudesta edetessä. Muistisairaalle minuutta voidaan vahvistaa kunnioittavalla ja inhimillisellä kohtaamisella ja kohtelulla. Hoivaaminen, erilaisten viestintä-

keinojen käyttäminen sekä ilon ja hyvän mielen tuottaminen ovat inhimillistä hoitoa. Tavoitteena on hyvinvointi, mielekäs elämä, oireiden etenemisen hidastaminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Moniammatillinen osaaminen ja verkostoituminen ovat tärkeitä. Henkilökunnalla tulee olla hyvät sosiaaliset taidot. Lähtökohtana on muistisairaahan ja hänen omaisensa arvostava kohtaaminen. (Hallikainen, Nukari & Mönkäre 2014, 18–19.) Kun henkilökuntaa tuetaan ymmärtämään muistisairaiden yksilöllisiä tarpeita, heidän on mahdollista toteuttaa muistisairaahan elämänlaatua tukevaa hoitotyötä. (Eloniemi-Sulkava 2011, 108.) Muistisairauden edetessä uudet ja erilaiset asiat tuntuvat pelottavilta. Siksi on tärkeää, että henkilökunta ohjaa muistisairasta empaattisesti käyttäen tarvittaessa muistin apuvälineitä. Muistisairas tarvitsee tuttuutta, turvallisuutta ja rutiineja voidakseen hyvin. (Mönkäre 2014, 91.)

Muistisairaus heikentää kognitiivisia kykyjä ja johtaa siihen, että muistisairas ei pysty enää tekemään itse päätöksiä omista asioistaan. Muistisairaalla on silti itsemääräämisoikeus ja oikeus osallistua päivittäistä elämäänsä koskevaan päätöksentekoon ja hoidon suunnitteluun. (Muistisairaahan ihmisen ja hänen omaisensa oikeusopas 2012, 5–6.) Muistisairaalla ihmisellä on oikeus aikuisen minäkuvaa tukevaan toimintaan päivittäin. On tärkeää tunnistaa hänen voimavaransa ja käyttää niitä. Keskeisiä tekijöitä hyvässä hoidossa ovat mielekkäät ja merkitykselliset toiminnot, sosiaalinen vuorovaikutus, yhteenkuuluvuus ja osallisuuden tunne. Toimintakyvyn tukemisen tulisi näkyä kaikessa hoito- ja hoivatyössä. (Eloranta & Punkanen 2008, 124.) Päivittäiset toiminnot voivat olla tavallisia arjen pieniä iloja, esimerkiksi mielimusiikin kuuntelua, ulkoilua ja lehtien selailua. Henkilökunnalla on aktiivinen rooli sen selvittämisessä, millaisesta toiminnasta kukin asukas pitää. Tämän tiedon olisi hyvä olla kirjallisena kaikkien nähtävissä. Henkilökunnan tehtävä on avustaa asukkaita osallistumaan sellaiseen järjestettyyn toimintaan, mikä heitä kiinnostaa. (Airila 2005, 16–17.)

3.2 Toiminta hyvinvoinnin edistäjänä

Toiminnalla voidaan rytmittää päiviä, viikkoja ja kuukausia ja se antaa elämälle aikataulun. Se tuo elämään sisältöä, ylläpitää ihmissuhteita ja jaksamista ja auttaa unohtamaan murheet. Tekeminen tuottaa hyvää mieltä, iloa ja tyytyväisyyttä osaamisesta. Oma toimintakykyä voi vertailla ikäistensä toimintakykyyn. Vertailu ja oma selviytyminen voi olla voimavaraistavaa. (Kostiainen 2010, 86.)

Muistisairaahan selviytymistä sosiaalisista tilanteista voidaan tukea hyväksyvällä ilmapiirillä ja arvostavalla kohtaamisella. Ilmapiirin vaikutukset aistitaan herkästi. Muiden levottomuus ja kiire voivat aiheuttaa muistisairaassa vihamielistä käytöstä. Paras lähtökohta on hyvä mieli ja myönteinen asenne muistisairasta kohtaan. (Nukari 2014, 104–105.) Sosiaalisen olomuotoisuuden ylläpidossa on jokapäiväisellä toiminnalla merkittävä rooli. Salonen (2007, 26–29) ymmärtää termin *sosiaalinen olomuotoisuus* erilaisina olemassaolon suhteina fyysisiin, psyykkisiin, kulttuurisiin ja hengellisiin asioihin. Näiden muutoksilla on vaikutusta toisiinsa. Olosuhteiden ollessa suotuisat voi sosiaalinen olomuotoisuus aktivoida ja vahvistaa vanhuksen psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä. Sillä voidaan ylläpitää hyvinvointia, elämäntilannetta, elämänlaatua ja elämäntyyliä. Päivittäiset toiminnot ovat yksilöllisiä. Toiminta, kuten harrastustoiminta ja osallistuminen ryhmien toimintaan, nähdään elämää ylläpitävänä. Vanhuksen omanarvontunnetta ylläpitää itsensä arvokkaaksi kokeminen ja että kokee olevansa muille ihmisille merkityksellinen, ainutlaatuinen ihminen. (Salonen 2007, 144–145.)

Päivätoiminnassa järjestetään enemmän tavoitteellista toimintaa kuin ympärivuokautisessa asumisessa. Ympäri vuorokautisessa hoidossa korostuu perushoidosta huolehtiminen. Valitettavan usein muistisairaahan asiakkaan päivä kuluu suurimmaksi osaksi paikallaan istuen ilman muuta toimintaa. Heille ei osata tarjota sopivaa toimintaa. Havainnointitutkimuksen mukaan järjestetty toiminta kuitenkin tukee ja parantaa hyvinvointia. Toiminnan tulee olla tavoitteellista ja asiakkaiden kyvyille sopivaa. Se lisää myös yhteenkuuluvuuden tunnetta. Liikunnan, musiikin ja ulkoilun todettiin vähentävän sairauteen liittyviä ahdistuneisuutta ja käytösoireita, kuten toisto-oireita. (Topo, Sormunen, Saarikalle, Räikkönen & Eloniemi-Sulkava 2007, 111–113.)

Kuntokallion tutkimus- ja kehittämisohjelman yhtenä osana on tutkittu viriketoiminnan mahdollisuuksia lievittää muistisairaahan käytösoireita. Raportissaan Airi Airila (2000) toteaa tärkeimmän tuloksen olevan virikkeellisten toimintojen myönteinen vaikutus asukkaisiin. Viriketoimintoja olivat muun muassa hengellinen toiminta, laulaminen, ulkoilu, runot, sananlaskut, vanhat elokuvat, kotityöt ja kauneudenhoito. Virikkeellisistä toiminnoista nautittiin ja hyväntuulisuus kesti koko päivän. Ne vähensivät myös käytösoireita, kuten hampaiden narskutusta, levottomuutta ruokailutilanteissa sekä yöllisiä valvomisia ja vaipan repimisiä.

PALMU-hankkeen yhtenä osaprojektina oli palvelukeskuksessa asuvien muistisairaiden ikääntyneiden viriketoiminta. Muistisairaiden arkea pyrittiin tukemaan palvelumuotoilun keinoin. Palvelukeskuksen henkilökunta, vapaaehtoistyö, seurakunta ja PALMU-tiimi tekivät yhteistyötä. Heidän työpajatyöskentelynsä tuloksina huomattiin elämyksellisyyden tärkeys sekä ikääntyneiden vahvuuksien hyödyntäminen koostamistilanteissa. Virike-esineiden, kuten kuvien ja korttien hyödyllisyys, koettiin tärkeäksi. Kuvia voitiin käyttää kuvasarjoina esimerkiksi pullan leipomista ja kardemumman tuoksua muisteltaessa. Hankkeen pohjalta nousi uusia ideoita, kuten ideapankki muistisairaiden viriketoimintaan. Palvelumuotoilun menetelmiä käyttäen osattiin asettaa ikääntyneen rooliin ja huomioida ikääntyneen tarpeet paremmin. (PALMU palvelumuotoilua ikääntyville 2012, 63–93.)

Asiakaslähtöisyyden perusta on ikääntyneiden odotusten, toiveiden ja tarpeiden huomioiminen. Siihen liittyy kiinteästi hyvät yhteistyösuhteet. Asiakkaan ollessa ikääntynyt empaattisuus, eettinen herkkyyden ja elämänsä historian ymmärtäminen korostuvat asiakaslähtöisyydessä. (Jutila 2013, 54) Palvelumuotoilun keinoin voidaan innovoida ja suunnitella uusia palveluja (PALMU palvelumuotoilua ikääntyville 2012, 8). Palvelumuotoilun lähtökohtana on asiakkaan inhimillisen toiminnan, tarpeiden, tunteiden ja motiivien kokonaisvaltainen ymmärtäminen sekä käyttäjälähtöisyyden korostuminen (Miettinen ym. 2011, 12–13). Sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämisessä palvelumuotoilu on vielä uutta (PALMU palvelumuotoilua ikääntyville 2012, 8). Palveluja voidaan kehittää asiakaslähtöisiksi palvelumuotoilulla.

3.3 Toimijuuden ja osallisuuden vahvistaminen

Jyrkämä (2010, 275–278) pitää itse toimintakykyä tärkeämpänä toimijuutta, sitä, miten toimintakykyä käytetään. Voimavarojen ja toimintakyvyn heiketessä ihminen haakeutuu sellaisiin tekemisiin ja vuorovaikutuksiin, jotka palkitsevat tunnetasolla. Aina ei tarvitse osallistua aktiivisesti, voi vain seurata ja olla läsnä. Ikääntyvän ihmisen omat valinnat, tahto ja tekemiset korostuvat. Ikääntyneet rakentavat omaa elämänsä kukaan toimien ja tehden valintoja niillä resursseilla, joita heillä sillä hetkellä ja siinä elämäntilanteessa on. Valintoja tehdään myös refleктоimalla mennyttä elämää ja punnitsemalla tämän hetkistä elämäntilannetta. (Jyrkämä 2008, 192.)

Toimintakykyä voi tarkastella osaamisen, kykenemisen, haluamisen, täytymisen, voimisen ja tuntemisen ulottuvuuksien kautta. Nämä voivat muuttua tilanteiden mukaan.

(Jyrkämä 2007, 206–207.) Osaamisella Jyrkämä (2003, 99–100) tarkoittaa aiemmassa elämässä hankittuja tietoja ja taitoja. Kykeneminen on fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ja on aina tilannesidonnaista. Haluamisella tarkoitetaan sitä, kuinka motivoitunut ihminen on toimintaan ja kuinka tavoitteellisesti hän pyrkii siihen. Täytyminen riippuu tilanteesta ja asiayhteydestä ja niiden mukanaan tuomista pakoista. Nämä toimijuuden ulottuvuudet ovat yhteydessä ajankohtaan, ikään ja sukupolveen kuulumiseen. Muistisairaus muuttaa toimijuuden muotoa. Toimijuuden säilyminen riippuu siitä, tunnistavatko muut ihmiset muistisairaana toimijuuden, silloinkin kun se on murtumassa tai heikkenemässä. (Virkola 2014, 51.) Vuorisen mukaan (2012, 61, 66) osallistuminen voi olla pelkkää läsnä olemista tai hyvin pientä osallistumista, esimerkiksi katselemista tai hymyilemistä. Sekin on merkityksellistä.

Yksilö toteuttaa itselleen tärkeitä asioita toimiessaan. Tällöin hyvinvoinnin keskiössä on toimijuuden ulottuvuuksista haluaminen. Haluamisen ulottuvuuteen liittyvät tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen, itsemäärääminen ja omanarvontunne sekä elämän tarkoituksellisuus, mielekkyys ja ilo. (Kostiainen 2010, 85.) Zingmark, Sandman ja Norberg (2002) ovat todenneet, että Alzheimerin tautia sairastavien hyvää elämää edistetään parhaiten edistämällä vahvistamista (confirmation), tuttuutta (familiarity), yhteyttä (communion) ja toimijuutta (agency). Vahvistaminen on arvokkuuden ja minuuden tunteen ylläpitämistä, tuttuus on läheisyyden jakamista ja yhteenkuulumista. Yhteys nähdään keskinäisenä ymmärryksenä ja avuntarjoamisena ja toimijuus on mahdollisuutta toimintaan ja edistää voiman ja kontrollin tunnetta.

Siirryttäessä kotoa vanhainkotiin ei ihmisen persoonallisuutta pitäisi muuttaa eikä poistaa sosiaalisten suhteiden merkitystä. Henkisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin voidaan vastata virikkeellisellä päiväohjelmalla yksilölliset toiveet huomioon ottaen. (Syvänen 2004, 66–70.) Ympäri vuorokautisen asumispalvelun asukkailla on oltava mahdollisuus osallistua toimintaan ja tehdä omien kykyjen puitteissa niin, että häntä kannustetaan. Asukkaalla tulee olla mahdollisuus toteuttaa tekemisen tarvettaan. Levottomuus saadaan katkaistua tarjoamalla asukkaalle muuta mielenkiintoista tekemistä. (Topo ym. 2007, 90, 98–99.)

Iäkkään ihmisen omaisten ja läheisten osallisuus hänen elämäänsä on turvattava. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 20.) Koivulan (2013, 197, 88) mukaan omaisten syrjäytymistä yhteisöstä voidaan estää

mahdollistamalla heidän osallisuutensa ja toimijuutensa jokapäiväisessä arjessa. Omaisten rooli on merkittävä. He voivat tuoda läheisensä elämään tämän elämänhistoriasta asioita, joista henkilökunta ei tiedä. Omaisten läsnäolo luo iäkkäälle tunteen siitä, että hän on merkityksellinen ihminen. Salosen (2007, 145) mukaan tämä merkityksellisyyden kokemus ylläpitää omanarvontunnetta.

Oikeus olla arvostettu ja osallisena, toimintakyvystä riippumatta, kuuluu ihmisarvoiseen vanhuuteen. Iäkkäät voivat kehittää elinympäristöään osallisuudellaan. Osallisuus parantaa hyvinvointia ja elämänlaatua. (Kivelä & Vaapio 2011, 21.) Jos muistisairas ihminen kokee tekemisen mielekkääksi, hän osallistuu toimintaan kykyjensä mukaan. Muistisairaankokemuksessa toimintaan osallistumisen liian vaikeaksi hän saattaa vetäytyä siitä, vaikka muuten haluaisikin osallistua. (Virkola 2009, 153.) Myös heillä, joiden toimintakyky on heikentynyt, on oltava oikeus osallisuuteen. (Koskinen, Alatalo, Hakonen & Päivärinta 1998, 71) Myös Jyrkämä (2007, 205) pitää olennaisena, että ihmistä pidetään toimivana subjektina, vaikka hänen toimintakykynsä olisi heikentynyt.

3.4 Yksilön omien voimavarojen merkitys toimintakyvyn tukemisessa

Voimavarat koostuvat monien tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Niitä voivat joko vähentää tai kartuttaa elämän historia, sosiaaliset suhteet sekä iäkkäänä koettu turvallisuus, hoiva ja tuki. Voimavarojen karttuminen on koko elämän jatkuva prosessi. Tahdonvoima, huumorintaju, positiivinen vire, hyvät ja lämpimät ihmissuhteet voivat olla hauraankin ihmisen voimavaroja. (Heikkinen 2002, 227 – 230.) Voimavarat voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin voimavaroihin. Sisäisiä voimavaroja ovat muun muassa elämäkokemukseen, kypsyyteen, persoonallisuuteen ja motivaatioon liittyvät seikat. Elämän hallinnan kannalta leppoisa asenne ja optimistisuus ovat merkityksellisiä. Hyvät sosiaaliset verkostot, korkea koulutustaso ja hyvä taloudellinen asema ovat ulkoisia voimavaroja. (Koskinen ym. 1998, 110.) Tiedostaessaan omat voimavaransa ihminen tuntee olonsa rauhalliseksi ja varmaksi sekä kykenee vuorovaikutukseen toisten kanssa ja tuntee hallitsevansa omaa elämäänsä (Eloranta & Punkanen 2008, 13). Muistisairaankokemuksessa toimintakykyä tukeva hoito on sitä, että jäljellä olevat ja menetetyt voimavarat pyritään löytämään. Jokapäiväisissä toiminnoissa tuetaan muistisairaankokemuksensa kykyjä ja taitoja. (Airila 2000, 5; vrt. Kotilainen 2003, 15.)

Iäkäs ihminen voi saada voimavaroja hengellisyydestä, joka antaa sisäistä rauhaa, tasapainoa sekä helpottaa oman elämän kanssa sovintoon pääsemistä. Hengellisyys vähentää yksinäisyyden kokemusta. Hengellinen hyvinvointi auttaa myös tunteiden käsittelyä. Luonteva tapa tukea vanhuksen hengellisyyttä on kirkollisten juhlapyhien muistaminen. Juhlapyhät ja niiden valmistelu tuovat elämään rytmiä ja jatkuvuudentunnetta. Perinteet ovat tärkeitä. Iäkäs ihminen voi kokea juhlapyhien unohtamisen loukkauksena. Virret ovat tärkeitä monille iäkkäille, niitä voi myös lukea, jollei laulaminen ole luontevaa. Hartaan musiikin kuuntelu tai televisiohartauksien katselu voi olla elämyksellistä ja voimavaraistavaa. Mieleen nousevat lapsuuden myönteiset hengelliset kokemukset ja ilmapiiri ovat voimavara ja kantava voima vaikeuksia kohdatessa. (Eloranta & Punkanen 2008, 146–149.) Monet muistisairaat muistavat edelleen oppimiensa virsien ja hengellisten laulujen sanat (Koskinen ym. 1998, 137).

Jotta ikäihmisten voimavaroja voitaisiin käyttää, täytyy ne tunnistaa. On keskeistä ymmärtää, mihin ja miten voimavaroja voidaan käyttää. (Koskinen 2004, 78.) Voimavaraalähtöisessä ajattelussa pyritään kiinnittämään huomiota ongelmien sijasta pätevyyteen ja osaamiseen. Voimavaroja korostettaessa ihminen ymmärretään aktiivisena ja toimivana yksilönä osana ympäristöään. Ikääntyneen ihmisen itsemääräämisen ja voimavarojen huomioiminen tukee hänen arvokkuuttaan, itsenäisyyttään, mahdollistaa sosiaalisuuden ja vahvistaa identiteettiä. Molempien osapuolten, sekä ikääntyvän että työntekijän, pitäisi toimia aktiivisena osallistujana, tämä vahvistaa voimavaroja. (Koskinen ym. 1998, 69–72.) Henkilökunta voi välittää hyväksyntää ja arvostamista katseiden ja kosketuksen avulla (vrt. Salonen 2007, 136). Ikääntyneellä täytyy olla myös oikeus sosiaaliseen yksityisyyteen sekä oikeus päättää ketä tapaa ja milloin tapaa. Valitettavan usein henkilökunta näkee iäkkään avuttomana, jolloin iäkkään omat toiveet ohitetaan. Kuitenkin iäkkään olemassa olevat voimavarat olisi tärkeää huomioida ja hyödyntää niitä. (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2006, 346, 362.) Voimavarojen käyttö on toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämisen edellytys (Heikkinen 2002, 29).

3.5 Tutun ja turvallisen ympäristön merkitys muistisairaalle toimintakyvylle

Ajan tajuaminen, orientaatio, on kyky hallita arkipäivää. Ihmisen toiminta perustuu sovitulle aikajärjestelmälle. Jos aikaa ei pystytä ymmärtämään, on tärkeää, että se tehdään ymmärrettäväksi muuta tietä, esimerkiksi visualisoimalla eli kuvia käyttämällä.

Ajan hallinnassa tarvitaan kognitiivista potentiaalia. (Ikonen & Suomi 1998, 165.) Muistisairaus vaikeuttaa itsensä hahmottamista suhteessa aikaan, paikkaan ja henkilöihin. Vaikeudet muistisairaahan ajantajussa aiheuttavat huolta ja hämmennystä sekä tarvetta toistuviin kysymyksiin (Topo 2003, 41).

Muistisairas kokee ympäristönsä sekavana ja kaoottisena, tämä voi aiheuttaa levottomuutta ja käytösoireita. Nämä ovat viestejä muistisairaahan tilasta, ne voivat kertoa ahdistuksesta ja pelosta. (Airila 2000, 6.) Ihmiselle aiheutuu helposti stressiä ja ärtymystä, jos on vaikea muistaa mistä on tulossa, missä on ja minne on menossa. Sen vuoksi henkilökunnan on huomioitava asia ja pyrittävä kaikin keinoin vähentämään ympäristöstä aiheutuvaa stressiä. Mitä selkeämpi ympäristö on, sitä enemmän se tukee muistisairaahan väheneviä voimavaroja ja lisää turvallisuuden tunnetta. (Kotilainen 2003, 15.) Palveluasumisessa asuvat muistisairaajat tarvitsevat rauhallisen, levollisen ja selkeän ympäristön kompensoimaan omaa kaoottista ja ahdistavaa oloaan. Hyvä asuinympäristö on fyysisesti turvallinen, tukee onnistumisen kokemuksia ja ihmisarvoa ja on ilmapiiriltään luotettava. Muistisairaus heikentää itsearvostusta. On luontevaa tarjota osallistumisen ja onnistumisen kokemuksia kodikkaassa ympäristössä. Kodikkuus tukee myös omaisten osallisuutta. (Eloniemi-Sulkava 2003, 10.) Muistisairaalle on tärkeää tuntea, että hän saa tarvitessaan apua ja pystyy hallitsemaan elämänsä siinä ympäristössä, jossa elää. Muistisairaus heikentää kykyä hahmottaa tilaa ja esineitä. Ympäristön tuttuutta ja turvallisuutta voidaan lisätä käyttämällä ympäristön tunnistamista helpottavia vihjeitä. Arvokkuus ja toimintakyky säilyvät mahdollisimman pitkään ympäristön ollessa tuttu ja turvallinen. (Kotilainen 2003, 14–15.)

3.6 Muistia tukevien apuvälineiden merkitys toimintakyvyn tukemisessa

Sairauksien ja vammojen lisäksi toimintavajaus tai ikääntyminen voi estää ihmisen osallistumista. Toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia voidaan ylläpitää ja edistää apuvälineiden avulla. Apuvälineellä tuetaan mahdollisimman itsenäistä suorittamista. (Apuvälinekirja 2010, 16–17.) Vanhustenhuollossa käytetään pääasiassa fyysiseen toimintakykyyn tarvittavia apuvälineitä. Olisi toivottavaa, että myös kognitiivisia toimintoja tukevien apuvälineiden käyttö lisääntyisi. Tässä työssä toimintataulu ymmärretään kognitiivisia toimintoja tukevana apuvälineenä.

Muistisairauden edetessä vuorovaikutustaidot heikkenevät, sanojen löytäminen, sanominen ja ymmärtäminen vaikeutuvat. Ei-sanallisen vuorovaikutuksen merkitys ko-

rostuu. (Topo ym. 2007, 120.) Muistisairaiden toimintamahdollisuuksia voidaan tukea, ylläpitää ja lisätä muistia tukevilla apuvälineillä. Ne helpottavat myös henkilökunnan työtä. Apuvälineillä tuetaan itsenäisyyttä, sosiaalisia kontakteja ja lisätään iloa ja turvallisuuden tunnetta. Niiden avulla voidaan toteuttaa parempaa hoitoa sekä huolenpitoa. Apuvälineestä saatavaa hyötyä lisää sen mahdollisimman varhainen käyttö. (Apuvälineet ja dementia Pohjoismaissa 2008, 13.)

Yhteispohjoismaisessa hankkeessa, 2006 – 2008, tutkittiin erilaisten kognitiivisten apuvälineiden vaikutuksia muistioireisen ihmisen arjessa. Yhtenä tavoitteena oli selvittää miten muistia ja muita kognitiivisia toimintoja tukevia apuvälineitä käytettiin, päätavoitteena oli kannustaa erilaisten apuvälineiden käyttöön. Tietoa apuvälineiden käytöstä saatiin haastattelemalla sekä kotona että dementiahoitokodissa asuvia muistioireisia, heidän omaisiaan sekä apuvälineasiantuntijoita. (Apuvälineet ja dementia Pohjoismaissa 2008, 8–11.)

Kognitiiviset apuvälineet, esimerkiksi vuorokausikalenteri, sähköinen kalenteri ja sähköinen muistuttava kalenteri, olivat olleet käytössä kolmesta viikosta kolmeen vuoteen. Niiden todettiin helpottavan muun muassa ajanhallintaa, sovitusta asioista kiinnipitämistä, aikaan ja paikkaan orientoitumista, ulospäin suuntautuvia toimintoja, vuorokauden aikaan orientoituminen, vuorokauden tapahtumien organisointia ja hallintaa sekä sosiaalista kanssakäymistä. Apuvälineiden käyttäminen toi muistioireisille ilon, turvallisuuden, varmuuden, itsenäisyyden ja osaamisen tunteita sekä mielenrauhaa ja vähensi ahdistusta. (Apuvälineet ja dementia Pohjoismaissa 2008, 21.)

Orientaation häiriintyessä ympäristön tulisi olla selkeä, hahmotettava ja hallittava. Orientaatiota tukee tuttuuden ja kodikkuuden tunnelma, yhteisölliset ratkaisut ja yhteisöllinen elämä. (Eloniemi-Sulkava 2003, 8–12.) Seinäkelloilla ja erilaisilla kalentereilla voidaan tukea ajantajua (Topo 2003, 41). Muistisairaalle tehty viikkosuunnitelma voi toimia muistin apuvälineenä, auttaa hahmottamaan aikaa ja rytmittää viikkoa (Kallioma 2012).

Muistisairaiden parissa työskentelevät eivät tunne tarpeeksi apuvälineitä, jotka tukevat kognitiivista toimintaa. Myös omaiset toivoivat lisää tietoa näistä apuvälineistä. Yhteisesti sovittu toimintatapa kognitiivista toimintaa tukevien apuvälineiden järjestämiseksi olisi tarpeen. Apuvälineiden käyttö on kannattavaa sekä yhteiskunnan talou-

den että yksilön elämänlaadun kannalta. (Apuvälineet ja dementia Pohjoismaissa 2008, 32–33.)

3.7 Visuaalisen kommunikaation käyttö muistin ja ymmärtämisen tukena

Tekstin tukena voidaan käyttää kuvia. Niillä voidaan selkeyttää vaikeita käsitteitä ja laajentaa tekstin merkitystä. Kuvilla voidaan tuottaa esteettisiä ja taiteellisia elämyksiä. Ne voivat herättää muistoja ja puhutella ihmistä syvemmin, kun taas sanallinen kieli koskettaa opittuja arkipäivän asioita. Kuvan tunnistaminen riippuu aiemmista kokemuksista, jotka ovat edenneet oivalluksen ja tunnistamisen kautta ymmärrykseksi. (Fadjukoff 1999, 427–428.)

Kuvia voidaan käyttää muistin tukena, kun lähimuisti on heikentynyt. Kuvat antavat sisältöä elämään silloin kun omassa muistissa on puutteita. Koska paikat ja ihmiset ovat tallentuneet semanttiseen muistiin, ei lähimuistin heikentyminen vaikuta niiden tunnistamiseen. Kuvilla saavutetaan suurempi yhteys muistiin, jossa niiden merkitykset ovat varastoituina, kuin pelkällä puheella. Mikäli käsitteiden merkitykset ovat kadonneet semanttisesta muistista, kuvien käytöstä ei ole apua. Aivojen oikean puolen otsa-, ohimo- ja päälaenlohkon vauriot vaikeuttavat kuvien ymmärtämistä. (Laaksonen, Rantala & Eloniemi-Sulkava 2002, 43–44.)

Ihmiselle on luontaista kommunikoida kuvia osoittamalla. Kuvia käyttämällä ilmaistaan tehokkaasti viestejä. Kaupallisesti valmistettujen kuvien lisäksi voidaan käyttää itse tehtyjä kuvia. (Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointimenetelmät Suomessa vuosituhaten taitteessa 2001, 58.) Useita aistikanavia käytettäessä kommunikointi on helpommin ymmärrettävää (Hepola & Vaaraniemi 2012, 13). Hatvan (2009, 258) mukaan kuvien käyttö tekstin tukena havainnollistaa, lisää kiinnostusta sekä motivaatiota ja tukee mieleen painamista. Kuvat myös ohjaavat huomiota, auttavat ymmärtämään ja helpottavat tiedon omaksumista.

Birgitta Katevuo on pro gradu -tutkielmassaan tutkinut visuaalisen kommunikaation vaikutusta dementoituvan henkilön itsenäiseen selviytymiseen arkipäivän toiminnoista, yhtenä osa-alueena päiväohjelman noudattaminen. Tutkimus tehtiin neljässä dementiapäiväkodissa. Tämä havainnointitutkimus oli pilottitutkimus Suomessa. Alkumittauksessa todettiin kuvista olevan enemmän hyötyä kuin väli- ja loppumittauksissa. Alkumittauksen mukaan kolmannes henkilöistä hyötyi kuvien käytöstä päiväohjelman

noudattamisessa. Tutkimuksen tulosten mukaan kuvista hyötyivät eniten dementian varhaisvaiheessa olevat sekä ne, joiden dementoiva sairaus oli Alzheimerin tauti. Sukupuolten väliset erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Katevuo ehdottaa, että käytettävät kuvat olisivat tuttuja kuvia niitä käyttäville henkilöille. Tutkimuksen tulokset eivät kuitenkaan ole yleistettävissä, koska otos oli harkinnanvarainen. (Katevuo 2002, 24–65.)

4 TOIMINTATAULUN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tarve tälle opinnäytetyölle tuli työn tilaajalta. Elimäen Puustelli ry:n Elimäen palvelukeskuksen tehostetun palveluasumisen yksikköön oli toivottu uutta infotaulua jo kahden vuoden ajan. Tieto taulun tarpeellisuudesta saatiin ohjaavalta opettajalta. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja valmistaa taulu tai muu kokonaisuus, joka toimii informaation lähteenä niin asukkaille, henkilökunnalle, omaisille kuin vierailijoillekin ja auttaa muistisairaita orientoitumaan aikaan ja paikkaan lisäten näin turvallisuuden tunnetta. Palvelukeskuksessa oli aiemmin käytössä infotaulu, joka ei ollut käyttäjälähtöinen eikä palvellut tarkoitustaan. Taulu oli kooltaan pieni, tekstin ja taustaväriin kontrasti ei ollut riittävän suuri, eikä taulu houkuttanut luokseen. Koska taulu ei ollut kiinteästi asennettu, taulun paikka saattoi vaihdella. Yhteisöllä oli tarve kiinteälle ja selkeästi hahmotettavalle taululle.

Lyhyen aikavälin tavoitteet

1. tukee ja ylläpitää toimintakykyä ja omien voimavarojen käyttöä
2. vahvistaa toimijuutta ja osallisuutta, mahdollisuus valita mihin toimintaan osallistuu
3. tukee sosiaalista kanssakäymistä ja ehkäisee syrjäytymistä yhteisöstä
4. lisää päivittäistä suunniteltua toimintaa ja katkaisee passiivisen olemisen
5. antaa mahdollisuuden tutustua päivän ja viikon ohjelmaan, lisää tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta
6. tukee aikaan ja paikkaan orientoitumista

7. toivottaa tervetulleeksi ja kuvastaa yhteisön avoimuutta
8. auttaa omaisia valitsemaan vierailuajankohdan

Pitkän aikavälin tavoitteet

1. henkilökunta käyttää toimintataulua apuvälineenä
2. henkilökunta tottuu kuvallisen viestinnän käyttöön
3. henkilökunta tuottaa uusia kuvia ja niiden käyttö laajenee palvelukeskuksessa
4. asukkaalle voidaan ottaa käyttöön yksilöllinen kuvitettu päiväohjelma

5 SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Kohderyhmä ja hyödynsaajat

Elimäen Puustelli ry tarjoaa Elimäen palvelukeskuksessa tehostettua palveluasumista vanhuksille ja vammaisille, jotka tarvitsevat alentuneen toimintakykynsä vuoksi ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa. Yksikössä on 21 asuntoa, joissa on 22 asukasta. Asukkaista valtaosa on muistisairaita. Toimintataulu on suunniteltu varsinaisesti palveluasumisen asukkaille, heidän omaisilleen ja läheisilleen sekä henkilökunnalle. Palvelukeskuksessa työskentelee vastaava hoitaja, 10 lähihoitajaa, sosiaalihojaaja, fysioterapeutti, siistijä, keittäjä sekä keittiöapulainen.

Henkilökuntaan voidaan laskea kuuluvaksi myös Elimäen Puustelli ry:n huoltomies ja palvelukeskuksessa harjoittelevat opiskelijat sekä toiminnanjohtaja ja toimistos sihteeri, jotka käyvät kerran viikossa Elimäen palvelukeskuksessa. Palvelukeskuksen palveluja, kuten kuntosali, fysioterapia ja ravintola, voivat käyttää myös läheisten senioritalojen asukkaat ja muut ulkopuoliset. Lisäksi palvelukeskuksessa käy vierailevia ryhmiä, muun muassa seurakunta. He kaikki voivat hyötyä toimintataulusta.

5.2 Riskit

Opinäytetyötä tehtäessä on riskinä aikataulun väärinarviointi. On mahdollista, ettei henkilökunnan toiveita toimintataulun sisällöstä ole ymmärretty ja osattu toteuttaa. Toimintataulun käyttö vaatii henkilökunnalta aktiivisuutta. Riskinä on, ettei henkilökunta sitoudu käyttämään päivittäin toimintataulua eikä henkilökunnasta löydy vastuuhenkilöä, joka on kiinnostunut huolehtimaan siitä ja tekemään uusia kortteja tarpeen mukaan. Tällöin yhteisö ei saa tietää päivittäistä ja viikoittaista ohjelmaa. On mahdollista, että asukkaat eivät ymmärrä toimintataulun tarkoitusta ja sitä kuinka voisivat hyötyä taulusta. Riskinä on myös, etteivät omaiset ja vierailijat käytä toimintataulua tai osaa hyödyntää sen informaatiota.

Jos toimintataulun sijoituspaikka ja kiinnityskorkeus on valittu väärin, on riskinä, että se jää vähäiselle käytölle. Ymmärrettävyyden ja käytettävyyden kannalta on tärkeää, onko toimintataulun kortteihin valittu oikeanlaiset ja riittävän selkeät kuvat ja tekstit. Laminoidut kuvakortit saattavat heijastaa valoa niin, ettei niitä näe selvästi. On myös mahdollista, että asukkaat ottavat toimintataulusta kortteja itselleen.

5.3 Alkukartoitus

Ensimmäinen tapaaminen opinnäytetyön tiimoilta vastaavan hoitajan kanssa oli maaliskuussa 2013. Sopimus opinnäytetyöstä tehtiin huhtikuussa 2013. Valmiin päivä- ja viikko-ohjelmataulun luovutus sovittiin vuoden 2013 marraskuun loppuun. Päivä- ja viikko-ohjelmataulun nimi muuttui työn edetessä toimintatauluksi, koska se kuvasi paremmin sen tarkoitusta ja tavoitteita.

Ensimmäisessä tapaamisessa vastaavan hoitajan kanssa tehtiin alkukartoitusta, jossa pohdittiin erilaisia tauluvaihtoehtoja. Aluksi vaihtoehtoina olivat liitutaulu- ja magneettimaalattu seinä, korkkitaulu ja magneettinen valkotaulu. Korkkitaulu jätettiin pois heti alkukeskusteluissa, koska siihen ei voi suoraan kirjoittaa ja taulu ei ollut taustana tarpeeksi selkeä, pohdittiin myös taulun kestävyyttä. Liitutaulu- ja magneettimaalattua käytiin katsomassa paikan päällä paikassa, jossa sellaisen tiedettiin olevan. Tässä yhteydessä selvisi, että pelkkä magneettimaali vaatii kahdesta kolmeen maalikerrosta, jotta kuvat pysyvät siinä magneeteilla. Se olisi nostanut tämän vaihtoehdon kustannuksia. Kokonaisuudesta olisi tullut myös liian synkkä. Sekä liitutaulu- että magneettimaalin ja magneettisen valkotaulun hintoja oli selvitelty useammasta alan liikkeestä

ja nettikaupoista. Tauluksi valittiin magneettinen valkotaulu, koska valkoinen pohjaväri oli selkeä ja taulu oli käyttömahdollisuuksiltaan moninaisempi. Kuvat päätettiin kiinnittää tauluun magneeteilla. Magneettinen valkotaulu oli myös kustannuksiltaan edullisin vaihtoehto ja olisi todennäköisesti pitkäikäisin. Sovittiin, että vastaava hoitaja tilaa taulun valitsemastaan paikasta.

Tällä tapaamiskerralla katsottiin yhdessä vastaavan hoitajan kanssa sopiva paikka ja kiinnityskorkeus taululle. Yksimielisesti parhaaksi paikaksi valittiin pääsisäänkäynnin aula. Siinä taulu olisi keskeisellä paikalla, mahdollisimman monen ihmisen nähtävissä. Paikka oli myös riittävän avara, jotta sen ääreen pääsevät liikkumisen apuvälineitä käyttävät ihmiset ja taulua voi katsoa kauempaakin. Myös olemassa oleva valaistus puolsi tätä paikkaa ja tarvittaessa tilaan voisi asentaa lisävalaistusta. Myöhemmin henkilökunta oli pohtinut toimintataululle toista paikkaa. Paikka oli kapea käytävä, jossa oli kiinteä kaide noin metrin korkeudella. Siinä toimintataulun käytettävyyttä olisi kärsinyt, koska lukuetaisyys olisi ollut liian vähäinen isolle taululle, eikä taulua olisi saatu riittävän matalalle. Käytävä olisi vaatinut myös lisävalaistuksen toimintataulun kohdalle.

5.4 Toimintataulun sisällön suunnittelu

Toimintataulu on suunniteltu käyttäjälähtöisesti ottaen huomioon henkilökunnan toiveet ja tarpeet. Suunnittelussa on otettu huomioon ikääntymisen ja muistisairauden aiheuttamat toimintakyvyn alenemat. Tässä opinnäytetyössä palvelumuotoilun asiakkaina nähdään sekä palvelukeskuksen henkilökunta, muistisairaajat asukkaat sekä omaiset ja vierailijat. Palvelu on prosessi, jolla pyritään ratkaisemaan asiakkaan ongelma. Palvelussa ihmisten välinen vuorovaikutus korostuu. Palvelumuotoilu on palvelun prosessointia, jonka tuloksena on palvelua. Palvelumuotoilussa on tunnistettava palvelun ominaisuus, sen sisältämät haasteet ja käsitteet sekä hallita käytettävät työmenetelmät ja osattava soveltaa käytäntöön. (Tuulaniemi 2011, 58–59.) Tämän työn suunnittelussa käytettiin palvelumuotoilua.

Aluksi suunniteltiin alustavasti taulun sisältöä. Vastaavalle hoitajalle esiteltiin malliksi tehty laminoitu maalaismaisemakuva sekä kuukausi- ja viikonpäiväkuvakortteja, joita käytetään kehitysvamma-alalla. Hän innostui ideasta käyttää taulussa myös kuvia. Toimintataulun kaikki kortit päätettiin laminoida, koska silloin ne kestävät käytössä pidempään ja pysyvät siistimpinä. Hän antoi vapaat kädet suunnitella taulun sisältöä.

Alustava hahmotelma tehtiin Kymenlaakson ammattikorkeakoulun atk-luokan magneettiselle valkotaululle tussilla. Taulu oli samankokoinen kuin Elimäen palvelukeskukseen tilattu taulu. Vastaavan hoitajan tapaamista varten taulua ja sen sisältöä oli hahmoteltu paperille.

Suunnitelmissa oli ripustaa henkilökunnan valokuvat pyykkipojilla taulussa kiinni olevaan pyykkinaruun. Tästä luovuttiin, koska ei keksitty riittävän tukevaa kiinnitystapaa narulle. Taulu ei myöskään olisi siinä tapauksessa ollut enää niin muokattavissa. Tauluun haluttiin jonkinlaiset kehykset, että se toisi visuaalista mielihyvää ja erottuisi vaaleasta taustaseinästä mahdollisimman hyvin. Aluksi kehyksiksi suunniteltiin halkaistuja koivunrunkoja. Malliksi tehdystä laminoidusta maalaismaisemakuvasta saatiin idea tehdä kehykset vanhoista heinäseipäistä, mikäli sellaiset saataisiin.

Hoitohenkilökunnalle tehtiin kysely päivä- ja viikko-ohjelmataulun sisällöstä ja sen tärkeydestä. Kyselylomakkeessa (liite 1) oli kolme avointa kysymystä. Kyselylomake lähetettiin sähköpostilla vastaavalle hoitajalle, joka tulosti ne henkilökunnalle (12 henkilöä). Vastausaikaa annettiin neljä viikkoa. Kyselylomakkeet palautettiin anonyymisti henkilökunnan tilassa olevaan kirjekuoreen. Kysely tehtiin ajankohtana, jolloin henkilökunnalla ei ollut vuosilomia. Kyselylomakkeita palautettiin 11 kappaletta.

Hoitohenkilökunta toivoi taulun olevan riittävän iso, selkeä, värikäs, helppolukuinen ja helposti hahmotettavissa. Tauluun toivottiin kuvia ja tekstin toivottiin olevan isoa. Lisäksi henkilökunta toivoi, että muutokset olisivat helppoja tehdä ja taulu olisi helpposti pyyhittävä. Henkilökunnan mielestä taulusta tulisi selvitä vuosi, vuodenaika, vuodenaikaruno, kuukausi, päivämäärä, viikonpäivä, sää, nimipäivä, päivän tapahtumat ja toimintatuokioiden aiheet, viikko-ohjelma ja kulloinkin työvuorossa oleva henkilökunta. Myös henkilökunnan valokuvia toivottiin. Liputuspäivien, merkkipäivien ja juhlapyhien näkymistä pidettiin tärkeänä. Taulussa toivottiin olevan ruokalista ja tieto saunapäivästä. Siitä asukkaat ja omaiset voivat saada tietoa tapahtumista ja tiedon keittä on työvuorossa. Taulu koettiin tärkeäksi erityisesti muistisairaille. Täyttämällä taulua yhdessä asukkaan kanssa sen koettiin mahdollistavan yhdessä tekeminen. Taulu nähtiin myös tiedottamiskanavana. Liputuspäivien tärkeys vanhuksille tuotiin myös esille. Tauluun toivottiin kuvia, jotka helpottavat muistisairaita hahmottamaan asioita. Taululla toivottiin olevan orientoitumista tukeva vaikutus ja helpottavan toiminnan

suunnittelua. Asukkaiden ja omaisten lisäksi taulun katsottiin olevan myös henkilökunnalle tärkeä infotaulu, josta on pakko seurata viikon tapahtumia.

5.5 Toimintataulun sisältö

Toimintataulun sisältö muodostui kyselyssä esiintuoduista henkilökunnan toiveista. Vastaavan hoitajan kanssa keskusteltiin heidän toiminnoistaan ja tapahtumista vuoden aikana. Kaikki nämä pyrittiin huomioimaan kortteja tehdessä.

Toimintataulussa on vuosiluku-, vuodenaika-, kuukausi-, päivämäärä- ja viikonpäiväkortit. Kunkin päivän nimipäiväsankarille on tila nimen kirjoittamista varten. Valmiita kortteja on lisäksi vuoden eri juhlapäiville ja Suomen lippu liputuspäiville. Eri säätiloille on omat kortit, mutta ulkolämpötila kirjoitetaan tauluun. Henkilökunnasta on valokuvat, joissa on etunimi ja ammattinimike. Nämä kuvat asettuvat taulussa aamu-, iltata- ja yövuorokorttien alapuolelle. Toimintatauluun haluttiin tila päivittäiselle järjestelylle toiminnalle. Kyseisen tilan toivotaan houkuttelevan suunnitellun ja tavoitteellisen toiminnan järjestämiseen. Päivittäin järjestettävistä toiminnoista on tehty useita kortteja. Kortteja on tehty myös Elimäen Puustellissa vuoden aikana vierailevista tahoista, esimerkiksi seurakunnasta ja parturista.

Toimintataulussa on valmiit kortit aamupalalle, lounaalle, kahville ja teelle, päivälliselle ja iltapalalle, henkilökunta kirjoittaa kunkin kortin viereen mitä on tarjolla. Henkilökunnan toivottiin laittavan toimintatauluun myös viikon lounasruokalista, joka heillä on A4 tulosteena. Taulussa on tila myös A4-kokoiselle viikko-ohjelmalomakkeelle. (Liite 2.) Hoitajat suunnittelevat seuraavan viikon toiminnan edellisellä viikolla. Viikko-ohjelmalomake on toimintataululla tulostettuna viikoittain. Lomakkeessa toivottiin olevan viikonpäivät maanantaista sunnuntaihin sekä kellonajat tunneittain, aamukahdeksasta iltakahdeksaan. Se todettiin vaikeaksi hahmottaa; kirjoitustila jäi ahtaaksi ja kokonaisuus vaikutti sekavalta. Kullekin päivälle päädyttiin tekemään kolme aikasaraketta: aamu, päivä ja ilta.

5.5.1 Tekstin ja sen taustavärien valinta

Tekstin luettavuuden kannalta on tärkeää, että kontrasti on riittävän suuri. Vastavärien käyttöä tulee varoa, koska ne saavat tekstin hypähtelemään ja värähtelemään, mikä taas puolestaan väsyttää lukijan silmää. Tekstin taustana paras vaihtoehto on yksiväri-

syys. Kirjavaa taustaa tulee välttää, sillä se vaikeuttaa luettavuutta. Valkoinen tausta auttaa iiristä supistamalla silmää ohjaamaan valon tarkkuusnäön alueelle ja näin parantaa muodon erottamista. Valkoisella taustalla oleva musta teksti onkin lukemisen ergonomian kannalta paras yhdistelmä. (Arnkil 2008, 147–148.) Toimintataulun tekstit kirjoitettiin mustalla valkoiselle paperille selkeyden ja luettavuuden vuoksi.

Näkökykyyn vaikuttavia iän tuomia muutoksia ovat mykiön valon läpäisykyvyn heikkeneminen, mykiön kellastuminen, pupillin pieneneminen sekä verkkokalvon reseptorisolujen harveneminen ja rappeutuminen. Näistä syistä ympäröivän valon tarve lisääntyy. Vanhenemisen aiheuttama heikkonäköisyys ja silmäsairauksien yleisyys on huomioitava suunniteltaessa tuotteiden ja ympäristön käytettävyyttä. Visuaalinen selkeys on usein eduksi kaikkien käyttäjäryhmien kannalta, joten tarvetta esteettisiin kompromisseihin ei ole. (Arnkil 2008, 48–52.) Toimintataulun korttien tekstejä ja taustavärejä valittaessa otettiin huomioon edellä mainittuja iän tuomia näkökyvyn muutoksia.

5.5.2 Fontin eli kirjain- eli tekstityypin valinta

Tekstityypin valinnan kriteereitä ei ole helppo määritellä, ne ovat ainutkertaisia riippuen siitä, missä yhteydessä niitä kulloinkin käytetään. Osa tekstityypeistä on suunniteltu käytettäväksi vain otsikoissa osa leipäteksteinä. Tuhansista tekstityypeistä juuri oikean valitseminen on vaikeaa. Lopputuloksen ja luettavuuden kannalta parasta on, ettei tekstityyppejä ole valittuna liian montaa, muutama riittää. Luettavuuden kannalta merkittävää on huomioida myös kirjainten etäisyys toisistaan sekä niin kirjaimen koko kuin sen leveyskin. Merkityksellistä on suhteuttaa kirjainten koko ja niiden välinen etäisyys luentaetäisyyteen. Lyhyisiin kokonaisuuksiin suositellaan käytettäväksi päätteettömiä, groteskeja tekstityyppejä. Ne sopivat taulukoihin ja graafisiin esityksiin. Uskottavuutta lisää niiden vähäeleisyys. (Loiri & Juholin 1999, 34–40.)

Seuraavassa malleja groteskeista fonttityypeistä (Juselius 2004):

- ARIAL FONTTI ON GROTESKI
- VERDANA FONTTI ON GROTESKI
- CENTURY GOTHIC FONTTI ON GROTESKI

Näistä valittiin Verdana, koska se oli selkeä ja erottui parhaiten koetulosteista. Korttien tekstit päätettiin kirjoittaa suuraakkosilla, koska yksittäiset sanat on helppo hahmottaa isoillakin kirjaimilla kirjoitettuna ja ne näkyvät pienaakkosia paremmin. Henkilökunnan ammattinimikkeet kirjoitettiin fonttikoolla 26, ruokailut fonttikoolla 72, vuosiluku, vuodenajat, kuukaudet, viikonpäivät, nimipäivä, sää ja vuorokaudenajat fonttikoolla 100, päivämäärien numeroihin käytettiin kokoa 150, kaikkiin muihin fonttikooksi valittiin 48.

5.5.3 Taustapaperin värin valinta

Värien psyykkisiä ja fyysisiä vaikutuksia on tutkittu vähän. Kirjallisuudesta löytyy kuitenkin monenlaisia väittämiä, mutta tieteellistä tutkimusta näiden taustalla ei useinkaan ole. Tieteellisissä tutkimuksissa on todettu, että kognitiivis-affektiivisella tasolla värin rauhoittavuuteen tai kiihottavuuteen vaikutti värin voimakkuus enemmän kuin itse värin sävy. Kylläisyysasteeltaan vaaleat rauhoittavat ja tummemmat kiihottavat. Samoin huomattiin tutkittaessa värien vaikutusta käyttäytymiseen ja emootioihin, värin sävyä enemmän vaikuttivat värin tummuus tai vaaleus. (Arnkil 2008, 246–248.)

Paperien värejä tutkittiin eri askarteluliikkeissä. Taustapaperin väriksi valittiin suhteellisen vaalean vihreänharmaa. Se sopi sävyltään hyvin taulun kehyksiksi valittuihin harmaisiin heinäseipäisiin. Se oli myös riittävän erottuva valkoisesta taulusta ja valkoinen tekstipohja erottui siitä selkeästi. Toimintataulun kortteihin päätettiin tehdä kaikkiin samanvärinen tausta, jottei kokonaisuudesta tulisi liian kirjava. Kuukausien ja vuodenaikakorttien taustavärit valittiin kulloisenkin vuodenajan mukaan: talvelle vaalea sininen, keväälle keltainen, kesälle vihreä ja syksylle oranssi.

5.5.4 Kuvien valinta

Toimintataulun korttien kuviksi valittiin mahdollisimman selkeitä ja helposti ymmärrettäviä kuvia. Erityisesti huomiota kiinnitettiin siihen, että kuvat olisivat mahdollisimman tuttuja ikäihmisille, kuten Katevuo (2002) on ehdottanut. Kuvia etsittiin ja leikattiin aikakauslehdistä, omista ja tuttavien valokuvista sekä kopioitiin Papunetin kuvapankista. Osa korttien kuvista kuvattiin itse kyseisiä kortteja varten, osa valittiin Elimäen Puustellin omista valokuva-arkistoista. Muutamaa kuvakorttia varten tilanne lavastettiin Elimäen Puustellissa, jotta saatiin asukkaille tuttu kuva. Yksi kuvista piirätettiin kuvakorttia varten, koska sopivaa kuvaa ei muuten löytynyt. Yksi kuva otet-

tiin internetistä Google-kuvahaulla vapaasti käytettävistä tai jaettavista, myös kaupallisesti, kuvista. Kolme kuvista on valittu Microsoft Word 2010 -ohjelman ClipArt-kuvista. Käytännössä useista kuvista sopivimmat valittiin sommittelemalla ja testaamalla kuvia taustapaperin väreihin. Henkilökunta käytiin valokuvaamassa paikan päällä digitaalisella kameralla, näitä käyntejä oli kolme. Toimintataulussa käytettävät valokuvat valittiin yhdessä henkilökunnan kanssa.

Papunet on kehitysvammaliiton verkkosivusto, jota ylläpitää Papunet-verkkopalveluyksikkö. Papunetin kuvapankin kuvat ovat vapaasti käytettävissä eikä kaupallisiin tarkoituksiin. Kuviin tulee kuitenkin merkitä kuvan alkuperäinen tekijä ja lähde, Papunetin kuvapankki, www.papunet.net. Papunetin verkkopalveluyksikön verkkotoimittaja Raisa Rintamäeltä tiedusteltiin, miten merkitä kuviin lähteet. Hänen ohjeidensa mukaan laadittiin erillinen kuvaliite (liite 3), jossa lähdemerkinnät näkyvät. Samassa liitteessä on mainittu kaikkien käytettyjen kuvien lähteet. Liitettä säilytetään samassa paikassa kuin kuvakortteja.

5.5.5 Toimintataulun valmistus

Toimintataulun kortteihin käytettyjä kuvia ja tekstejä käytiin tulostamassa Elimäen Puustellin sekä Korian että Elimäen palvelukeskuksissa. Papunetin kuvapankin kuvat kopioitiin Papunetin kuvatyökaluohjelmalla ja tallennettiin omalle tietokoneelle. Ensimmäistä A4-arkkia tulostettaessa kuvien huomattiin olevan liian pieniä, joten ne jouduttiin kopioimaan Word-ohjelmaan, jossa niitä suurennettiin. Tulostetut kuvat ja tekstit leikattiin saksilla oikean kokoisiksi. Sitten ne liimattiin värillisille taustapaperille, jotka oli leikattu paperileikkurilla laminointikalvon väliin sopiviksi. Valokuvien ja aikakauslehdistä valittujen kuvien ja värillisen taustapaperin väliin päätettiin laittaa valkoinen tausta, jotta kuvat erottuisivat paremmin.

Laminointi kalvoja oli kahta eri kokoa, A4 ja A5. Kuva ja taustapaperi laitettiin laminointikalvon väliin niin, että laminointikalvon reunoille jäi vähintään kahden millimetrin levyinen tarttumapinta. Sen jälkeen kortit laminoitiin laminointikoneella. Osassa kortteja laminointikalvon välissä oli monta kerrosta paperia. Ne piti laminoida kahteen kertaan, jotta laminaatin reunat tarttuivat toisiinsa. Laminoinnin jälkeen kortit olivat kirjapinojen alla painossa noin kaksi vuorokautta, koska laminointi taivutti kortteja hieman kaareviksi. Koska kortit olivat erikokoisia, ylimääräiset laminoinnit leikattiin pois. Korttien ympärille jätettiin noin yhden senttimetrin levyinen laminoitu reuna,

jotta laminoitikalvot eivät irtoaisi toisistaan. Viimeiseksi valmiiden korttien kulmat pyöristettiin saksilla, koska ne olivat teräviä. Laminoituja kortteja valmistettiin 153 kappaletta.

Toimintataulun korttien säilyttämiseen hankittiin kaksi eriväristä kodinkansiota, musta ja sininen. Säilytykseen valittiin kodinkansiot, koska niissä kortit pysyvät järjestyksessä ja ovat helposti löydettävissä. Mustassa kansiossa säilytetään ei-päivittäin tarvittavia kortteja, kuten vuosiluku, kuukaudet ja juhlapyhät. Sinisessä säilytetään päivittäin tarvittavia kortteja, kuten viikonpäivät, säätilakortit, henkilökunnan valokuvat, tapahuma- ja teemapäiväkortit. Molempiin kansioihin on tehty sisällysluettelot (liite 4), joista selviää mitä kansiot pitävät sisällään. Ne helpottavat korttien käyttöä toimintataulussa.

Toimintataulun korttien tauluun kiinnittämistä varten ostettiin 50 pientä mustaa magneettia. Magneetit ovat halkaisijaltaan yhden senttimetrin. Siitä huolimatta, että pienikokoinen magneetti voi olla hankalampi käyttää, se valittiin, koska tärkeämpää oli, ettei se vie liikaa huomiota kuvilta. Koska magneetteja on paljon, päädyttiin hankkimaan niille erillinen säilytysrasia. Kaupoista etsittiin erilaisia vaihtoehtoja ja pohdittiin, mikä olisi mahdollisimman kätevä käyttää. Niille löydettiin erittäin sopiva säilytysrasia, joka on noin seitsemän senttimetriä halkaisijaltaan ja noin viisi senttimetriä korkea oleva pyöreä metallirasia. Sen kansi on läpinäkyvä ja pohjassa on koko pohjan kokoinen voimakas magneetti, joka mahdollistaa sen pysymisen kiinni magneettisessa valkotaulussa. Kun magneetit ovat säilytysrasiassa, ne eivät houkuttele irtonaisina ottamaan niitä tarpeettomasti, eivätkä häviä ja toimintataulu pysyy ulkonäöltään selkeänä.

Toimintatauluun saatiin lahjoituksena 20 ajan harmaaksi patinoimaa puista pyykkipoikaa. Näistä valittiin käyttöön siisteimmät. Niiden taakse liimattiin kuumaliimapysyillä kaksi pientä pyöreää magneettia. Koeversio tehtiin yhdellä pyykkipojalla, jossa oli vain yksi magneetti. Todettiin, ettei yksi magneetti riitä pitämään taulussa pyykkipoikaa, johon on ripustettu kuva. Pyykkipojilla ripustettiin valmiiseen toimintataulun vuorossa olevan henkilökunnan valokuvat. Toimintataulun korttien valmistuttua niitä sommiteltiin eri tavoin koulun magneettiseen valkotauluun. Eri vaihtoehtoista valittiin selkein, helposti luettavissa ja hahmotettavissa oleva sommitelma.

Toimintataulun sisältö valmistui aikataulun mukaisesti marraskuun 29. päivään mennessä, jolloin taulu oli tarkoitus luovuttaa. Taulun käytettävyyttä haluttiin varmistaa osallistamalla taulun kiinnityspaikan ja -korkeuden määrittämiseen. Tätä päivää jouduttiin kuitenkin siirtämään, koska tilatussa taulussa oli valmistusvirhe, joka huomattiin vasta muutamaa päivää ennen taulun kiinnitystä. Tämän vuoksi jouduttiin tilaamaan uusi taulu ja siirtämään myös taulun luovutusta. Henkilökunta oli päätenyt alkuperäisen suunnitelman mukaiseen toimintataulun kiinnityspaikkaan, pääsisäänkäynnin aulaan. Uuden taulun saavuttua katsottiin sopiva kiinnityskohta ja -korkeus ja huoltomies kiinnitti taulun. Taulu luovutettiin kolme päivää alun perin sovittua luovutuspäivää myöhemmin.

Luovutustilaisuudessa, 3.12.2013, olivat paikalla vastaava hoitajan lisäksi kolme työvuorossa ollutta hoitajaa ja opiskelija. Toimintatauluun laitettiin kyseisen päivän tiedot ja tapahtumat, nimipäivä, säätila, ruokailut ja työvuorossa olevan henkilökunnan kuvat sekä viikko-ohjelma lomake. (Kuva 1.)



Kuva 1. Toimintataulu luovutustilaisuudessa

Henkilökunnalle ehdotettiin, että he voisivat halutessaan laittaa esimerkiksi keittiöhenkilökunnan ja fysioterapeutin kuvat niiden toimipisteiden läheisyyteen, jossa he työskentelevät. Vastaava hoitaja piti tärkeänä, että koko henkilökunta on näkyvillä

samassa taulussa sekä totesi viikko-ohjelman olevan liian pieni, se suurennettaisiin A3-kokoiseksi. Henkilökunnalle kerrottiin toimintataulun ideasta ja käytöstä. Heille esiteltiin myös korttien säilytykseen käytettävät kodinkansiot sisällysluetteloinen. Näitä toivottiin säilytettävän henkilökunnan tiloissa sellaisessa paikassa, josta ne ovat mahdollisimman helposti saatavissa. Henkilökunnalle esitettiin toive, että joku heistä ottaisi vastuun toimintataulun sisällöstä ja lisäkorttien tekemisestä. Vastuuhenkilön tulisi olla oikeasti kiinnostunut toimintataulun kehittamisestä.

Korttien tekemisestä ylijääneet värilliset taustapaperit ja laminointikalvot annettiin henkilökunnalle. Jälkikäteen lähetettiin sähköpostilla vastaavalle hoitajalle tiedot korttien teksteissä käytetyistä fonteista ja niiden ko'oista, jotta henkilökunnan tekemistä uusista korteista tulisi yhteneväisiä jo olemassa olevien korttien kanssa. Luovutustilaisuudessa sovittiin alustavasti, että toimintataulusta tehtäisiin henkilökunnalle toinen kysely toimintataulun käytöstä ja käytettävyydestä noin kolmen kuukauden kuluttua. Tilaisuuden päätyttyä henkilökunnan keskuudesta löytyi vapaaehtoinen, asiasta kiinnostunut hoitaja, toimintataulun vastuuhenkilöksi ja samalla kodinkansiot saivat sopivan säilytyspaikan toimiston hyllyltä.

Toimintatauluun haluttiin tehdä kehykset vanhoista heinäseipäistä, niiden toivottiin herättävän muistoja. Kaksi heinäseivästä saatiinkin lahjoituksena geronomiopiskelijalta. Ne halkaistiin ja asennettiin kehyksiksi taulun reunoihin. Kehysten asennus saatiin lahjoituksena rakennusalan yrittäjältä. Kehykset kiinnitettiin asentajan aikataulun mukaan, kaksi päivää luovutuksen jälkeen. (Kuva 2.)



Kuva 2. Toimintataulu valmiina, kehykset kiinnitettyinä

5.6 Kustannukset

Elimäen Puustellin vastaava hoitaja budjetoit toimintatauluun ja materiaaleihin käytettäväksi 500 euroa. Alussa tuli selväksi, että magneettisen valkotaulun hinta olisi suurin yksittäinen kustannus. Taulun hinnaksi rahteineen tuli 229 euroa. Toimintataulun korttien materiaaleihin kului 130,40 euroa. Näitä materiaaleja olivat värilliset paperit, väri- ja mustavalkotulosteet (99 värillistä ja 12 mustavalkoista), laminointikalvot, magneetit sekä magneettien säilytysrasia ja korttien säilytykseen tarkoitetut kansiot. (Taulukko 1.) Korttien laminoinnista ei syntynyt laminointikalvojen lisäksi muita kustannuksia, koska laminointilaitteet olivat ennestään olemassa.

Taulukko 1. Materiaalikustannukset Elimäen Puustellille

Kohde	hinta, €	Määrä, kpl	Yhteensä, €
Taustapaperi A4 25 kpl/pakkaus	15	3	45
Värillinen paperi A4	0,2	5	1
Mustavalkotuloste A4	0,1	12	1,2
Värituloste A4	0,2	99	19,8
Laminointikalvot A4, 25 kpl/pkt	7,5	1	7,5
Laminointikalvot A5, 100 kpl/pkt	10,5	2	21
Magneetit 25 kpl/pussi	7,5	2	15
Magneettien säilytysrasia	2	1	2
Kodinkansiot	8,95	2	17,9
Korttien materiaalit yhteensä			130,4
Magneettinen valkotaulu	199	1	199
Taulun rahtikulut	30	1	30
Yhteensä			359,4

Elimäen Puustellin antamaan budjettiin ei sisältynyt tarvikehankinnoista aiheutuneita matkakuluja eikä matkakuluja Kouvolaan Elimäelle. Käyntejä Elimäen Puustelliin oli yhdeksän. Näistä kertyi kaikkiaan 558 kilometriä. Kilometrikorvausten mukaan (1 km/2 hlö= 0,48 €) laskettuna korvaukset olisivat olleet 267,84 euroa (Veronmaksajain keskusliitto 2013.) Tarvikehankintojen matkoista kertyi 26 kilometriä, 12,48 euroa. Yhteensä matkoista kertyi kustannuksia 280,32 euroa. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Matkakustannukset opinnäytetyön tekijöille

Matkareitti	km	€/km	lukumäärä	Yhteensä, km	Yhteensä, €
Kouvola-Elimäki-Kouvola	62	0,48	9	558	267,84
Kouvola-Tervaskangas-Kouvola	13	0,48	2	26	12,48
Yhteensä				584	280,32

500 euron budjetista käytettiin 359,40 euroa. Kaikki kulut yhteenlaskettuna toimintataulun hinnaksi olisi tullut 639,72 euroa. Tähän ei ole laskettu materiaalien suunnitteluun ja valmistamiseen käytettyjä työtunteja. Toimintataulun kortteihin käytettiin omia, olemassa olevia, liimoja. Vanhat pyykkipojat, kehyksiin käytetyt heinäseipäät sekä kehysten asennus saatiin lahjoituksena.

6 ARVIOINTI

6.1 Toimintataulun toimivuuden ja käytettävyyden arviointi

Toimintataulun oltua käytössä 3 kuukautta tehtiin henkilökunnalle kysely sen toimivuudesta ja käytettävyydestä. Kyselylomake oli neljäisivuinen ja se sisälsi saatesivun. (Liite 5.) Ensimmäisenä oli kahdeksan strukturoitua kysymystä, jotka liittyivät siihen, miten toimintataulu on vaikuttanut asukkaiden toimintakykyyn ja toimijuuteen. Lisäksi oli kuusi strukturoitua kysymystä, joihin oli mahdollista perustella vastaustaan, ja viisi avointa kysymystä. Nämä liittyivät toimintatauluun ja sen korttien käytettävyyteen, siitä saatuun palautteeseen ja kehittämisehdotuksiin.

Ennen kyselylomakkeen lähettämistä otettiin puhelimitse yhteyttä vastaavaan hoitajaan ja varmistettiin kyselyajankohdan sopivuutta. Vastaava hoitaja toivoi, että talvilomien vuoksi palautusaikaa pidennettäisiin kahdesta viikosta kuukauteen, jotta mahdollisimman moni ehtisi vastata kyselyyn ja lupasi informoida henkilökuntaa kyselystä seuraavan päivän henkilökuntapalaverissa. Sovittiin, että valmiit kyselylomakkeet palautettaisiin, ensimmäisen kyselyn tavoin, henkilökunnan tilassa olevaan kirjekuooreen. Kyselylomake lähetettiin sähköpostilla vastaavalle hoitajalle, joka tulosti ne henkilökunnalle (12 henkilöä). Määräaikaan mennessä kyselylomakkeita palautettiin seitsemän kappaletta. Vastausten vähäinen määrä saattoi johtua talvilomakaudesta tai siitä, että toimintataulu oli ollut käytössä niin vähän aikaa, että henkilökunta koki vaikeaksi arvioida sen toimivuutta ja käytettävyyttä. Näin ollen kyselyn vastausten perusteella ei voida yleistää toimintataulun hyödyllisyyttä, vaan tulokset kertovat toimintataulun toimivuudesta ja käytettävyydestä kyselyyn vastanneen henkilökunnan kokemana.

Henkilökunnalle tehtyyn kyselyyn vastanneiden mielestä toimintataulu on lisännyt asukkaiden aikaan ja paikkaan orientoitumista, sosiaalista kanssakäymistä, asukkaiden osallistumista järjestettyyn toimintaan ja päivittäisen suunnitellun toiminnan järjestämisestä asukkaille. Vain osa vastaajista koki asukkaiden omien voimavarojen käytön ja toimintakyvyn lisääntyneen toimintataulun avulla. Henkilökunnasta suurin osa oli sitä mieltä, etteivät asukkaat käy itsenäisesti katsomassa toimintataulusta päivän ja viikon ohjelmaa.

Kyselyn mukaan toimintataulun korttien kuvat ovat asukkaille tunnistettavia, sopivan kokoisia, hyviä ja selkeitä. Vaikka kuvat ovat asukkaille tunnistettavia, valittaisiin nyt enemmän Elimäen Puustellissa kuvattuja valokuvia. Tutut kuvat auttavat yleisiä kuvia paremmin aikaan ja paikkaan orientoitumista. Muutamat kuukausikorttien kuvista vaihdettaisiin enemmän kuukautta kuvaavammaksi. Kerättyjä kuvia oli niin paljon, että niistä oli haastavaa valita sopivimmat. Jälkikäteen huomattiin, että jotkut toimintakorteista voisivat olla suurempia, näin ne erottuisivat toimintataulusta paremmin ja kauempaa.

Henkilökunnasta yksi koki henkilökunnan kuvat liian isokokoisiksi, sen vuoksi toimintataulu näyttää työvuorolistalta. Kuvat voisivat olla pienempiä. Kuvia tehtäessä ei ymmärretty, että niistä tulisi niin suurikokoiset. Koulun tauluun kuvia sommiteltaessa ne näyttivät vievän taulusta paljon tilaa. Tällöin pohdittiin, että henkilökunta voisi halutessaan laittaa esimerkiksi keittiöhenkilökunnan ja fysioterapeutin kuvat niiden toimipisteiden läheisyyteen, jossa he työskentelevät.

Vastaavan hoitajan toivomat ammattinimikkeet voisi jättää pois kuvista. Näin nimi voisi olla riittävän suurella fontilla ja se olisi kuitenkin vielä sopivassa suhteessa valokuvan kokoon. Ammattinimikkeen pois jättämisestä puoltaisi sekin, että kaikilla on sosiaali- tai terveysalan koulutus. Hoitajat työskentelevät asukkaiden omissa kodeissa, eikä kodinomaisessa ympäristössä tarvita titteleitä. Henkilökunnan kuvat toimintataulussa ovat kuitenkin tarpeellisia. Kun omaiset tunnistavat henkilökunnan nimeltä, heidän on helpompi lähestyä henkilökuntaa. Tämä lisäisi myös yhteistyötä.

Henkilökunnan mielestä toimintataulun paikka oli hyvä ja se oli asennettu sopivalle korkeudelle ja vastasi heidän toiveitaan. Käytettävyyden kannalta, tämä alunalkaen suunniteltu paikka, on paras mahdollinen. Sen käytölle ei koettu olleen esteitä ja sen koettiin tuovan kodikkuutta ja selkeyttä. Toimintataulusta ei koettu puuttuvan mitään olennaista eikä kyselyyn vastaajilla ollut muita kehittämisideoita kuin henkilökunnan kuvien pienentäminen. Hyvänä käytäntönä pidettiin sitä, että yöhoitaja päivittää toimintataulua. Yleisesti toimintataulua pidettiin onnistuneena, helppokäyttöisenä ja selkeänä.

Valmiista toimintataulusta olisi ollut hyvä antaa kodinkansion päälle liimattavaksi valokuva, josta näkyisi, miten taulun tilankäyttö on suunniteltu. Kolmen kuukauden aikana taulu oli elänyt niin, että toimintatuokiokorteille tarkoitettu tila oli pienentynyt.

Taulusta puuttuivat viikko-ohjelma sekä viikon ruokalista, epäselväksi jäi, miksi ne puuttuivat. Oliko niille tilaa liian vähän? Oliko suunniteltu viikko-ohjelmatarjonta epäkäytännöllinen? Oliko kyseisen viikon viikko-ohjelma juuri päivitettävänä? Vai oliko viikko-ohjelmasta huolehtiva henkilö vapaalla tai lomalla? Toki on tarkoitus, että toimintataulu muokkautuu käyttäjiensä näköiseksi ja heidän tarpeitaan parhaiten vastaavaksi.

6.2 Opinnäytetyön arviointi

Elimäen Puustellin vastaava hoitaja oli toivonut Kymenlaakson ammattikorkeakoululta opinnäytetyönä päivä- ja viikko-ohjelmataulua jo kaksi vuotta sitten. Mahdollisuus käyttää visuaalista kommunikaatiota innosti tarttumaan aiheeseen. Vastaavanlaisia toimintatauluja ja niiden valmistusprosessien kuvauksia ei ole. Se vaikeutti teoriapohjan löytämistä. Toimintataulun sisällön suunnittelu ja toteutus oli vaivatonta ja eteni jouhevasti. Tämä johtunee halukkuudesta viedä kehitysvamma-alalta hankittua kokemusta ja tietotaitoa muistisairaiden ja palveluasumisen henkilökunnan käyttöön.

Tämän opinnäytetyön alkuperäisenä ajatuksena oli toimintataulun avulla tukea muistisairaana aikaa ja paikkaan orientoitumista sekä lisätä turvallisuuden tunnetta. Alussa aiheeseen liittyvän teoreettisen taustatiedon löytäminen koettiin vaikeaksi. Vasta toimintataulun tarkoituksen ja tavoitteiden lisääntyttyä, konkretisoiduttua ja hahmotuttua teoreettinen taustatieto alkoi selkiytyä.

Heti opinnäytetyön alussa tehtiin aikataulusuunnitelma. Suunnitellussa aikataulussa pysyttiin lukuun ottamatta viivästynyttä toimintataulun luovutusta. Aikataulussa piti ottaa huomioon hoitohenkilökunnan talvilomat tehtäessä kyselyä toimintataulun toimivuudesta ja käytettävyydestä. Alun perin kyselylomakkeen palautusaika piti olla kaksi viikkoa, talvilomien vuoksi se pidennettiin neljään viikkoon.

Opinnäytetyön teoriaosuutta ja toimintataulun valmistusprosessin kuvausta kirjoitettiin yhdessä, ammattikorkeakoulun tiloissa. Tämä oli sopiva ja tuottoisa tapa työskennellä. Samalla pohdittiin asioita laajemmin ja se antoi mahdollisuuden koko ajan reflektoida näkemyksiä, kokemuksia ja opittua. Oli tärkeää, että opinnäytetyön alusta asti oli pidetty kaikesta päiväkirjaa. Tämä helpotti valmistusprosessin kuvauksen kirjoittamista ja lisää raportoinnin luotettavuutta.

Graafisen koulutuksen puute toi haasteita värien käytön ja visuaalisen viestinnän suunnitteluun. On mahdollista, ettei kaikkea niihin liittyvää ole osattu huomioida. Valmis toimintataulu näytti selkeältä ja harmoniselta kokonaisuudelta. Koululla olevaan magneettiseen valkotauluun oli helppo suunnitella ja sommitella toimintataulun sisältöä. Tästä huolimatta ei huomattu suunnitteluvaiheessa viikko-ohjelmalomakkeen olevan liian pieni. Asia tuli esiin luovutustilaisuudessa.

Suunnittelun alkuvaiheessa pohdittiin toimintataulun ympäristön viihtyisyyttä ja houkuttelevuutta. Asia jäi kuitenkin avoimeksi. Toimintataulun viereen olikin tehty houkutteleva oleskelunurkkaus, jotta mahdollisimman moni pysähtyisi tutkiskelemaan toimintataulua. Kehyksiksi valitut heinäseipäät olivat onnistunut ratkaisu. Taulu erottuu paremmin vaaleasta seinästä. Ilman kehyksiä taulusta tulee laitosmainen tunnelma, kehykset lisäävät kodikkuutta.

Kyselylomakkeessa olisi voinut kysyä sitä, miten asukkaita ja omaisia oli tiedotettu toimintataulusta, oliko kortteja hävinnyt ja käydäänkö toimintataulun sisältöä läpi päivittäin asukkaiden kanssa. Toimintataulun ympäristön valaistuksen sopivuuteen liittyviä kysymyksiä ei ollut. Laminoidut kortit eivät heijasta häiritsevästi valoa. Yhdessä vastauksessa heijastamattomuutta oli perusteltu sopivalla valaistuksella. Vain yhden vastauksen perusteella ei voida kuitenkaan päätellä valaistuksen olevan sopiva.

Vastaavan hoitajan kanssa oli sovittu, että henkilökunta kirjoittaa asukkaiden huoneissa oleviin henkilökohtaisiin viestivihkoihin toimintataulusta ja sen tarkoituksesta. Kyselylomakkeessa ei ollut tähän liittyvää kysymystä, joten ei voida olla varmoja, onko viesti mennyt asukkaille ja heidän omaisilleen. Tästä huolimatta omaisilta ja vierailijoilta on saatu toimintataulusta positiivista palautetta. Se on heidän mielestään monipuolinen ja selkeä. Omaiset seuraavat sitä aktiivisesti.

Ensimmäisen kyselyn vastausprosentti oli 92 % ja toisen vain 58 %. Johtuiko tämä talvilomakaudesta vai kiinnostuksen puutteesta, kun taulu on jo valmis? Vai johtuiko vastausten vähäisyys siitä, ettei henkilökunta ollut riittävän tietoinen kyselystä? Palautuneista kyselyistä huomattiin puuttuvan saatesivu. Epäselväksi jäi, onko henkilökunta nähnyt sitä lainkaan. Olisi ollut hyvä tulostaa ja viedä kyselylomakkeet itse henkilökunnalle ja laittaa merkitty palautuskuori henkilökunnan ilmoitustaululle. Tämä olisi myös helpottanut palautuskuoren löytymistä vastauksia haettaessa.

7 POHDINTA

Toimintataulun käytöllä saavutettiin sille asetettuja tavoitteita. Kuten muistin apuvälineiden käyttämisellä yhteispohjoismaisessa Apuvälineet ja dementia Pohjoismaissa -hankkeessa (2008), myös tämän opinnäytetyön toimintataululla on helpotettu muistisairaiden aikaan ja paikkaan orientoitumista ja sosiaalista kanssakäymistä. Edellä mainitussa hankkeessa apuvälineiden käytöllä saavutettu varmuuden, itsenäisyyden ja osaamisen tunteiden lisääntyminen on verrattavissa omien voimavarojen käytön ja toimintakyvyn lisääntymiseen toimintataulun avulla.

Vanhustyössä kaikkia visualisoinnin tuomia mahdollisuuksia ei ole vielä tiedostettu tai osattu hyödyntää yhtä paljon kuin kehitysvamma-alalla. Muistisairaus heikentää ajantajua, mikä lisää epävarmuutta. Muistisairaot varmasti hyötyisivät autististen henkilöiden tavoin visuaalisesta struktuurista. Jatkossa toimintataulua voisi kehittää strukturoidummaksi, alkaen aamupalasta ja siitä edeten päivän kulkua tapahtuma kerrallaan, esimerkiksi aamupala – toimintatuokio – lounas – päivälepo ja niin edelleen. Kun henkilökunta ja asukkaat tottuvat kuvien käyttöön kommunikoinnin ja muistamisen tukena, voisi jokaisella asukkaalla olla henkilökohtainen kuvitettu päiväohjelma omassa asunnossaan. Miksei kuvia voisi myös käyttää esimerkiksi muistisairaana asukkaan vaatekaapin ovelle sisällön merkitsemiseen sekä wc-käyttäytymisen ja pukeutumisen ohjeistamiseen kuvin. Hatva (2009, 258) toteaa väitöskirjassaan kuvan tukevan tekstiä. On hyvä muistaa, että käytettävien kuvien tulee olla mahdollisimman tuttuja (Katevuo 2002, 65). Kuvien tunnistettavuus vaikuttaa oleellisesti niiden käytöstä saatuun hyötyyn. Tähän työhön valitut kuvat eivät olleet esteenä niiden käytettävyydelle.

Kyselyssä toimintataulun sisällöstä henkilökunta toi esiin, että täyttämällä toimintataulua yhdessä, se mahdollistaa heille ja asukkaille yhdessä tekemistä. Kuitenkin kyselyssä toimintataulun käytettävyydestä selvisi, että yöhoitaja täyttää sen. Toivottavasti käytäntö muuttuu kuitenkin yhdessä tekemiseen. Se antaisi mahdollisuuden yhteisiin aamutuokioihin, joissa käytäisiin läpi päivän päiväys ja sää, päivän tapahtumia, aterioida, työvuorossa olevaa henkilökuntaa ja ehkäpä pieni aamuvenyttelytuokiokin. Näiden aamutuokioiden avulla toimintataulu tulisi asukkaille tutummaksi ja ehkä he kävisivät silloin myös itsenäisesti tutustumassa siihen. Toisaalta, asukkaiden alentunut

fyysinen, sosiaalinen, psyykkinen tai kognitiivinen toimintakyky saattaa olla esteenä itsenäiselle toimintatauluun tutustumiselle.

On mahdollista, että toimintataulu luo laitospaistun tunnelmaa. Asukkaat saattavat kokea, että ulkopuoliset määrittelevät heille suunnatun ohjelman heiltä kysymättä. Tätä voidaan välttää esimerkiksi asukkaiden ja henkilökunnan yhteisillä viikko-ohjelman suunnittelutuokioilla. Niissä keskusteltaisiin asukkaiden toiveista ja ideoista. Omaiset olisivat tervetulleita suunnittelutuokioihin. Tämä lisäisi yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta sekä avoimuutta ja kodikkuutta. Omaisten rooli on merkittävä ja omaisten syrjäytymistä voidaan ehkäistä yhteisellä tekemisellä. Muistisairaana elämänhistorian tunteminen on tarpeellista. Tässä korostuu omaisten yhteistyön merkitys. (Koivula 2013, 197.) He voivat lisätä muistisairaiden arjen merkityksellisyyttä, koska tuntevat heidän elämänhistoriansa. Toimintataulu luo mahdollisuuksia yhteisen toiminnan toteuttamiselle.

Parhaiten toimintataulua ja sen merkitystä kohderyhmälle pystyy arvioimaan vasta siten kun se on ollut vuoden käytössä, vuoden 2014 joulukuussa. Kun koko kalenterivuoden tapahtumat ja juhlat on käyty läpi, mahdolliset puutteet ehtivät tulla esiin. Toimintakykyä ja toimijuutta tukeva toimintataulun valmistusprosessin kuvauksen luettuaan henkilökunta voi saada vinkkejä toimintataulun hyödyllisyydestä ja näin ymmärtää paremmin sen tuomia mahdollisuuksia. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi, onko toimintataulu lisännyt visuaalisen kommunikaation käyttöä asukkaiden henkilökohtaisessa päivittäisessä elämässä. Tutkimisen arvoista voisi olla myös se, onko toimintataulun avulla saavutetun päivittäisen toiminnan lisääntymisellä onnistuttu vähentämään muistisairaudesta aiheuttamaa häiriökäyttäytymistä.

Toimintataulua on suunniteltu alusta alkaen käyttäjälähtöisesti. Palvelumuotoilua käytettiin aluksi tiedostamatta sen ajatusta. Opinnäytetyön ohjauksessa ohjaava opettaja totesi, että taulua oli suunniteltu käyttäjälähtöisesti ja palvelumuotoilua käyttäen. Aiheeseen perehdyttiin lisää ja todettiin palvelumuotoilun olevan vielä uutta sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämisessä. Palvelumuotoilua käyttämällä voidaan osallistaa asiakas suunnitteluun ja ymmärtää tämän tarpeet ja näin kasvattaa empatiaa käyttäjää kohtaan. Näin voitaisiin kehittää uusia työtapoja vanhustenhuoltoon. Ennakkoluulottomalla asenteella ja luovuudella voi pienelläkin budjetilla saada paljon aikaan.

Geronomin tulee osata arvioida, suunnitella ja toteuttaa ikäihmisten tarpeiden mukaisia palveluja moniammatillisessa yhteistyössä. Tällä työllä on pyritty tukemaan muistisairaana selviytymistä omassa ympäristössään, hyvinvointia ja toimintakykyä suhteessa voimavaroihin. Geronomi on monialainen osaja, jonka tulee osata arvioida myös toimintataulun kaltaisten kognitiivisten apuvälineiden tarvetta ja tukea niiden käyttöä. Tulevaisuudessa niiden käyttö toivottavasti lisääntyy.

Tätä opinnäytetyötä tehdessämme kirkastui ajatus siitä, miten tärkeää mielekäs toiminta on ihmiselle. Kaikki ihmiset tarvitsevat toimintaa riippumatta siitä, ovatko he sairaita vai terveitä, nuoria vai vanhoja. Toiminta tuo mielihyvää ja sisältöä elämään ja toiminta estää tylsistymästä. Se myös ehkäisee muistisairaiden käytösoireita (Airila 2000). Toiminnan avulla voitaisiin mahdollisesti vähentää lääkkeiden käyttöä käytösoireiden hoidossa. Vaikka aiemman sairaanhoitajakoulutuksen myötä olemmekin ymmärtäneet ihmisen kokonaisvaltaisuuden, on tämän opinnäytetyön tekeminen syventänyt ymmärrystämme asiasta. Haluamme tulevana geronomeina korostaa ihmisen kokonaisvaltaisuuden huomioimista ja tarvetta toteuttaa itseään.

Tässä työssä olemme saaneet olla luovia ja käyttää omia ideoita. Yhtenä oivallukseksi pidämme heinäseipäiden ja vanhojen pyykkipoikien käyttöä toimintataulussa. Toivomme, että tämä innoittaa henkilökuntaa löytämään luovuutta myös itsestään, ja että se näkyy myös arjen hoitotyössä. Muistisairaiden arvostus näkyy Elimäen Puustellin päivittäisessä arjessa, henkilökunta pitää toiminnan järjestämistä ja siihen osallistumista tärkeänä.

Koska toimintataulu on konkreettinen ja pysyvä, se antaa henkilökunnalle mahdollisuuden kehittää sitä loputtomasti. Olemme tehneet onnistuneen kokonaisuuden, myös henkilökunnan mielestä. Erityisesti olemme iloisia siitä, että opinnäytetyön tuotos jää elämään ja kättemme jälki näkyy siinä. Tämä antaa uskoa siihen, että vanhustyön kehittäminen kannattaa. Aina ei tarvitse olla uutta, vaan käytössä olevia työmenetelmiä voi soveltaa ja kehittää käyttäjälähtöisesti uuteen toimintaympäristöön. Tämän työn tekeminen on antanut valtavan mahdollisuuden ammatilliseen kasvuun ja ammatti-identiteetin kehittämiseen.

Perinteinen jako ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn on kapea-alainen. Siinä ei huomioida omia haluamisia ja toiveita. Ihminen ei tule kuulaksi yksilönä. Se, että ihminen osaa laulaa, ei tarkoita sitä, että hän haluaa aina osal-

listua lauluryhmään. Tärkeää on kunnioittaa toiveita, osaamista ja jäljellä olevaa toimintakykyä. Jyrkämän (2007, 209) mukaan olennaista on ottaa huomioon, mitä ikääntyvä osaa, kykenee, haluaa, tuntee ja mitä tilanne kulloinkin mahdollistaa ja mitä voi tehdä tai olla tekemättä. Näiden seikkojen huomioiminen edellyttää henkilökunnalta hyvää tilannetajua ja organisointikykyä. Virkolan (2014, 51) mukaan muistisairaana on mahdollista säilyttää toimijuutensa, jos ja kun se tunnustetaan. Tässä toimintataulu voi toimia apuvälineenä. Henkilökunta voi yhdessä asukkaan kanssa käydä katsomassa ja valitsemassa, mihin toimintoihin asukas haluaa osallistua.

Olisi tärkeää löytää jokaiselle sellaista merkityksellistä ja mielekästä tekemistä, joka tuottaa mielihyvää ja iloa. Kun ihminen saa tehdä haluamiaan asioita, itsemäärääminen ja omanarvontunne lisääntyvät (Kostiainen, 2010, 85; Salonen, 2007, 144). Mielekäs tekeminen tukee muistisairaana minuutta, hyvinvointia ja elämänlaatua. Muistisairaalle on tärkeää kokea olevansa tasavertainen, arvokas ihminen, joka kokee kuuluvansa johonkin yhteisöön. Tällä opinnäytetyöllä on onnistuttu vahvistamaan muistisairaiden asukkaiden omanarvontunnetta mielekkään päivittäisen toiminnan järjestämisen lisäämisellä.

Ihmetystä herättää miksei ohjatun mielekkään toiminnan järjestäminen ole aina itsensänselvyys. Topo ym. (2007) pitävät tärkeänä, ettei kukaan vietä päiviään ilman mitään toimintaa ja toiminnan tulee olla asiakkaan kyvyille sopivaa. Toimintataulun käytöllä todettiin suunnitellun toiminnan lisääntyneen. Herää kysymys, onko tämän tyyppinen taulu välttämätön toiminnan järjestämisen lisäämiselle. Onko niissä asumisyksiköissä järjestettyä toimintaa, joissa ei ole tilaa suunnitellulle päiväohjelmalle? Vuorinen (2012, 61) näkee myös pelkän läsnäolon toimintaan osallistumisena. Järjestetyn toiminnan ei tarvitse olla erikoista, se voi koostua pienistä arjen askareista kuten pöydän pyyhkimisestä, lattian lakaisemisesta tai pyykkien kuivumaan ripustamisesta. Ne saavat ihmisen tuntemaan itsensä tärkeäksi, hyödylliseksi ja arvokkaaksi.

LÄHTEET

- Airila, A. 2000. Viriketoiminnan vaikutus vaikeasti dementoituneen käytösoireisiin. Helsinki: Ikäinstituutti. Saatavissa: www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/149 [viitattu 6.11.2013].
- Airila, A. 2005. ”Potilaan takaa löytyy ihminen” Yksilöllisen viriketoiminnan kehittäminen pitkäaikaishoidossa. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Apuvälineet ja dementia Pohjoismaissa. 2008. Muistia ja muita kognitiivisia toimintoja tukevat apuvälineet dementoituvan ihmisen arjessa. Helsinki: Stakes.
- Apuvälinekirja. 2010. Salminen, A.-L. (toim.) Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Arnkil, H. 2008. Värät havaintojen maailmassa. Taideteollisen korkeakoulun julkaisuja B, 0782-1778; 85. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.
- Eloniemi-Sulkava, U. 2003. Dementoituneen ihmisen asumisen tarpeet. Teoksessa Kotilainen, H., Virkola, C. & Eloniemi-Sulkava, U. Dementiakoti – koti hyvää elämää varten. Opas suunnittelijoille ja hoidon kehittäjille. Dementiapotilaiden hoidon kehittäminen. Julkaisu n:o 8/2003. Helsinki: Suomen dementiahoito yhdistys. s. 8–13.
- Eloniemi-Sulkava, U. 2011. MielenMuutos pitkäaikaishoidossa. Käytösoireiden hoidosta muistisairaahan ihmisen hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen tukemiseen. Savikko N. (toim.) MielenMuutos -tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 3. Vanhustyön keskusliitto.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Fadjukoff, P. 1999. Oppimateriaali oppimisen tukena. Teoksessa Ikonen, O. (toim.) Kehitysvammaisten opetus. Mitä ja Miten? Helsinki: Kehitysvammaliitto ry. s. 424–436.

Forder, M. 2014. Muistisairaahan fyysisen toimintakyvyn muutokset & Muistisairaahan liikkumisen ohjaaminen. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. s. 109–112.

Hallikainen, M., Nukari, T. & Mönkäre, R. 2014. Muistisairaahan hyvän hoidon lähtökohdat. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. s.18–20.

Hatva, A. 2009. Merkityksen välittäminen kuvan avulla. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Tiedotusopin laitos.

Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. s.13–32.

Heikkinen, R.-L. 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. s. 207–231.

Heimonen, S. 2007. Näkökulmia ikääntyvän psyykkiseen toimintakykyyn. Toim. Pohjolainen, P., Sarvimäki, A. & Syrén, I. Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Ikäinstituutti. s. 13–19. Saatavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/17/> [viitattu 29.1.2014].

Hepola, S. & Vaaraniemi, T. 2012. Kuvat käyttöön visualisointi kommunikoinnin ja käyttäytymisen tukena. Porvoo: Puheterapeuttien kustannus Oy.

Heyn, P., Abreu, B. & Ottenbacher, K. 2004. The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia: A meta-analysis. s. 1702. Saatavissa:

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:QnoHFe1AfI0J:www.researchgate.net/profile/Patricia_Heyn/publication/8247722_The_effects_of_exercise_training_on_elderly_persons_with_cognitive_impairment_and_dementia_a_meta-analysis/links/0912f513691c126bfb000000+&cd=3&hl=fi&ct=clnk&gl=fi [viitattu 25.8.2014].

Härmä, H. & Dunderfelt-Lövegren, E. 2010. Työikäisen muisti. Teoksessa Härmä, H. ja Granö, S. (toim.) 2010. Työikäisen muisti ja muistisairaudet. Helsinki: WSOYpro Oy. s. 18–51.

Ikonen, O. & Suomi, A. 1998. Kasvatuksellinen kuntoutus ja opetus. Teoksessa Ikonen O. (toim.) Autismi teoriasta käytäntöön. Jyväskylä: Atena. s. 154–187.

Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaalihuollossa. 2006. Tiedote. Sosiaali- ja terveysministeriö. Perhe- ja sosiaaliosasto. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/File/308e7352-a0a2-44df-bd07-ef82c2fe4dc5/ik%C3%A4ihmisten+toimintakyvyn+arviointi+stm.pdf> [viitattu 29.1.2014].

Jakosuo, K. 2010. Turvallisia, esteettömiä ja edullisia palveluja – ikääntyneet palvelujen käyttäjinä. Teoksessa Makkula, S., Mäkinen, S. & Huhta, E. (toim.) Hyvinvointipalvelut 2.0 Tulevaa ennakoiden, menneestä ammentaen. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. s. 17–27.

Juselius, U. 2004. Typografia. WWW-sivuston suunnittelu ja toteutus - aikuiskoulutuskurssin oppimateriaali. Juselius, U. Saatavissa: <http://www.phpoint.fi/ulrikaj/www/typo.htm> [viitattu 28.8.2013].

Jutila, T. 2013. Vanhuslähtöisyydestä asiakaslähtöisyyteen – sisällönanalyysi gerontologisen hoitotyön oppikirjoista. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö.

- Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 94–103.
- Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M., Karisto A. & Kröger T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 195–217.
- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia 4/2008. Saatavissa: http://www.satshp.fi/pls/wportal/docs/PAGE/TIETOPANKKI/KEHITTAMISTOIMINTA/TOIMKYKIKAAANTYMINEN/HANKEHALLINTO124270/MUUT124539/20101103%20LIITE2%20JYRKAMA_GERONTOLOGIA_2008.PDF [viitattu 29.1.2014].
- Jyrkämä, J. 2010. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim Oy. s. 273–278.
- Kalliomaa, S. 2012. Muistisairaahan tukeminen – ohjeita läheisille. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00899 [viitattu 22.1.2014].
- Katevuo, B. 2002. Visuaalinen kommunikaatio dementoituvan henkilön arkipäivästä selviytymisen tukena. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.
- Koivula, R. 2013. Muistisairaahan ihmisen omaisena terveyskeskuksen pitkäaikaisosastolla. Tutkimus toimijuudesta. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104498/URN_ISBN_978-952-245-904-6.pdf?sequence=1 [viitattu 21.1.2014].

Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuus selonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. s. 24–90. Saatavissa: <http://vnk.fi/julkaisukansio/2004/j33-ikaantyminen-voimavarana/pdf/fi.pdf> [viitattu 4.2.2014].

Koskinen S., Sainio, P., Tiikkainen, P. & Vaarama, M. 2011. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Koskinen S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Raportti 68/2012. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos.

Koskinen, S., Alatalo L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Kostiainen, A. 2010. ”Olis niin hauskaa olla joukon mukana” Kotona omatoimisesti asuva ikääntyvä gerontologisen sosiaalityön määrittäjänä. Sosiaalityön erikoistumiskoulutuksen lisensiaatintutkimus. Kuntouttavan sosiaalityön erikoisala. Turku: Turun yliopisto.

Kotilainen, H. 2003. Hyvän asuinympäristön tekijät. Teoksessa Kotilainen, H., Virkola, C., Eloniemi-Sulkava, U. Dementiakoti – koti hyvää elämää varten. Opas suunnittelijoille ja hoidon kehittäjille. Dementiapotilaiden hoidon kehittäminen. Julkaisu n:o 8/2003. Helsinki: Suomen dementiahoito yhdistys. s. 14–39.

Laaksonen, R. Rantala, L. & Eloniemi-Sulkava, U. 2002. Ymmärrä – tule ymmärrettäväksi. Vuorovaikutus dementoituneen kanssa. Dementiapotilaiden hoidon kehittäminen. Julkaisu n:o 6/2002. Helsinki: Suomen dementiahoitoyhdistys.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf [viitattu 21.1.2014].

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 28.12. 2012/980.

- Laukkanen, P. 2010. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehystä päivätoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim Oy. s. 261–271.
- Loiri, P. & Juholin, E. 1999. Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Helsinki: Inforviestintä Oy.
- Lyyra, T.-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T.-M., Pikkarainen A., Tiikkainen P., (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita. s. 15–27.
- Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu – yhteissuunnittelua, empatiaa ja osallistumista. Teoksessa Satu Miettinen (toim.) Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy. s. 20–41.
- Miettinen, S., Raulo, M., & Ruuska, J. 2011. Johdanto. Teoksessa Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy. s. 12–17.
- Muistisairaana ihmisen ja hänen omaisensa oikeusopas. 2012. Koonnut: Mäki-Petäjä-Leinonen, A. & Nikumaa, H. Helsinki: Muistiliitto ry.
- Mönkäre, R. 2014. Muistisairaana ohjaamisen hyvät käytännöt. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaana kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. s. 91–94.
- Mönkäre, R. 2014. Psykkinen kriisi muistisairauteen sairastumisen vaiheessa & Muistisairaana psykkinen toimintakyvyn ylläpitäminen. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaana kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. s.101–103.
- Nukari T. 2014. Muistisairaana sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja tukeminen. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaana kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. s. 104–106.
- Paajanen, T., & Hänninen, T. 2014. Muistisairaana kognitiivinen, psykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M.

(toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. s. 97–106.

Palmu – palvelumuotoilua ikääntyville. 2012. Vähälä E., Kontio, M., Kouri, P. & Leinonen, R. (toim.) Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu Julkaisutoiminta.

Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikaatiomenetelmät Suomessa vuosituhaten vaihteessa. 2001. Huuhtanen, K. (toim.) Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Ruoppila, I. 2002. Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. s. 119–150.

Saarenheimo, M. 2014. Muistamisen ja unohtamisen vuorovaikutus. Luento ja luentomateriaali 13.3.2014. Kouvolan seudun muisti ry ja Carea. Kouvola: Kouvotalo.

Salonen, K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä – avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto. 2013. ”Vanhuspalvelulaki”. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Muistio lain toimeenpanon ja tulkinnan tueksi. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=7724561&name=DLFE-26865.pdf [viitattu 21.1.2014].

Struktuuria opetukseen. Selkeys ja rakenteet oppimisen edistäjänä. 2001. Kerola, K. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus.

Sulkava, R. 2010. Muistisairaudet. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) Geriatria. Helsinki: Duodecim. s. 120–145.

Suutama, T. & Ruoppila, I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita. s. 115–128.

Suutama, T. 2010. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim Oy. s. 194–203.

Syvänen, S. 2004. Vanhuksen ääni kuului – kokemuksia vanhainkodin kehittämishankkeesta. Teoksessa Kankare, H. & Lintula, H. (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. s. 57–72.

Tiikkainen, P. 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Lyyra, T.-M., Pikkarainen A., Tiikkainen P., (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita. s. 146–168.

Tilastokeskus. 2012. Väestöennuste. Saatavissa:

http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tie_001_fi.html [viitattu 8.4.2014].

Topo, P. 2003. Teknologia dementoituneen apuna. Teoksessa Kotilainen, H., Virkola, C., Eloniemi-Sulkava, U., & Topo, P. Dementiakoti – koti hyvää elämää varten. Opas suunnittelijoille ja hoidon kehittäjille. Dementiapotilaiden hoidon kehittäminen. Julkaisu n:o 8/2003. Helsinki: Suomen dementiahoito yhdistys. s. 40–42.

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

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

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U.-M., Pyykkö, V. & Kivelä, S.-L. 2006. Vanhustenhoito. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Veronmaksajain keskusliitto. Kilometrikorvaukset 2013. Saatavissa:

<http://www.veronmaksajat.fi/Palkka-ja-elake/Kilometrikorvaukset/Kilometrikorvaukset-2013/> [viitattu 28.1.2014].

Virkola, E. 2009. Dementia asukkaiden toimijuus ryhmätoimintatilanteissa. Gerontologia 3/2009. Jyväskylä: Kasvun ja vanhenemisen tukijat ry. s. 146–156.

Virkola, E. 2014. Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja – muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42804/978-951-39-5568-7_vaitos25012014.pdf?sequence=1 [viitattu 19.2.2014].

Vuorinen, J. 2012. Ikäpolvien kanssakäyminen hoivakodissa. Etnografinen tutkimus muistisairaiden ikääntyneiden toimijuudesta. Pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto. Valtiotieteen tiedekunta. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34127/graduvalmis.pdf?sequence=2> [viitattu 2.5.2014].

Zingmark, K. Sandman, P. O. & Norberg A. 2002. Promoting a good life among people with Alzheimer's disease. *Journal of Advanced Nursing*. 2002. 38(1). Blackwell Science Ltd. s. 50–58. Available: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=9bcf0385-19a7-4320-874e-25d55ccb63e4%40sessionmgr113&vid=4&hid=125> [viitattu 20.1.2014].

PÄIVÄ- JA VIIKKO-OHJELMATAULU

Olemme geronomiopiskelijoita Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönä Elimäen Puustelliin päivä- ja viikko-ohjelmataulun. Suunnittelemme taulun sisältöä ja toivoisimme teiltä ideoita ja ajatuksia taulun suhteen. Haluaisimme vapaamuotoisia vastauksia seuraaviin kysymyksiin.

Kerro muutamalla sanalla millainen taulun sinun mielestäsi tulisi olla?

Mitä asioita taulusta tulisi selvittää?

Onko taulu mielestäsi tärkeä? Miksi?

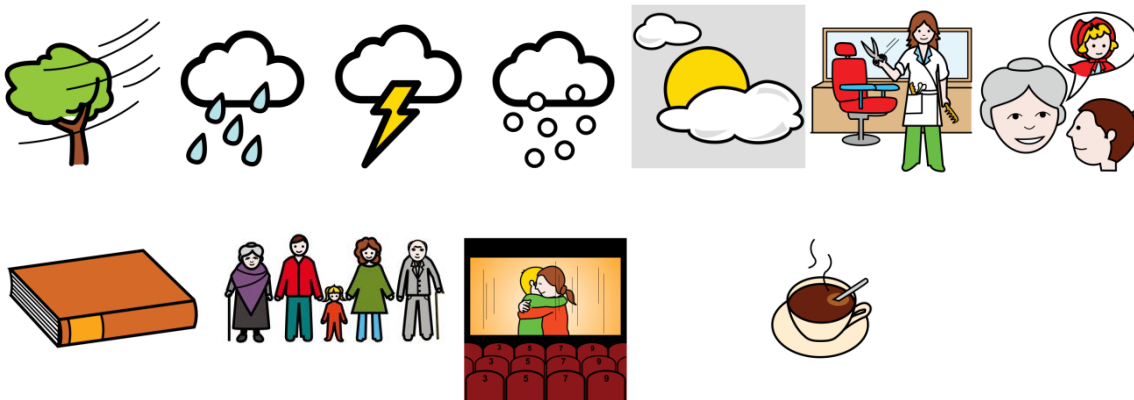
Palautathan vastauksesi 22.5.2013 mennessä henkilökunnan tilassa olevaan kirjekuoreen.

Yhteistyöstä kiittäen,

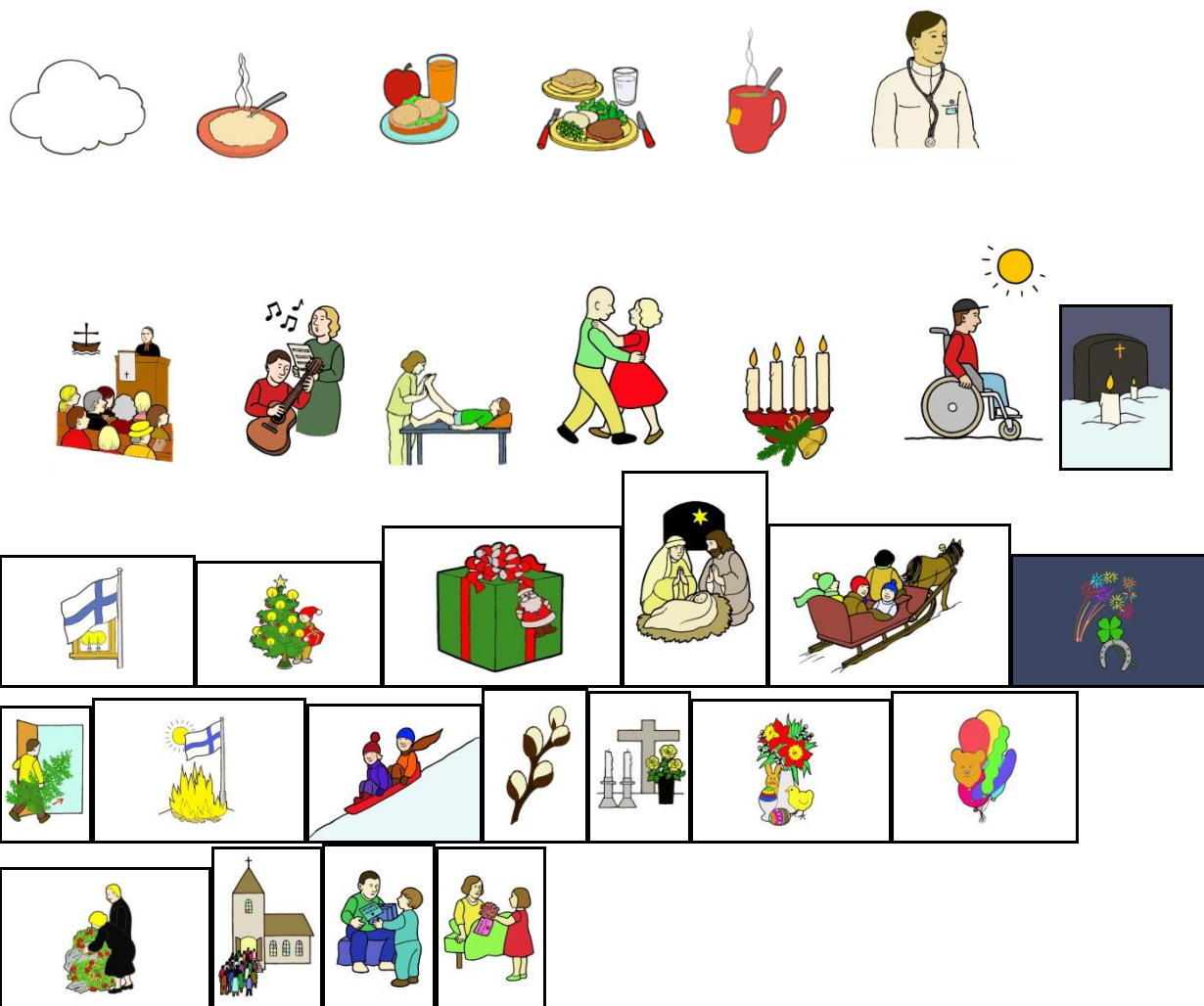
Tiina Orava ja Katri Rauhamäki

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
aamu							
päivä							
ilta							

Toimintataulun alkuperäiset kuvat ja lähteet:



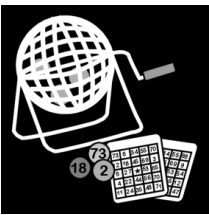
Kuvat: Sergio Palao/CATEDU, Lähde: ARASAAC www.catedu.es/arasaac



Kuvat: Elina Vanninen, Lähde: Papunetin kuvapankki, www.papunet.fi



Kuvat: Annakaisa Ojanen, Lähde: Papunetin kuvapankki, www.papunet.fi



Kuva: Sclera, Lähde: Sclera npo, www.sclera.be



Kuva: Elina Kupari, Lähde: Papunetin kuvapankki, www.papunet.fi



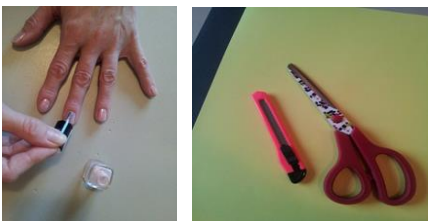
Kuva: Paxtoncrafts Charitable Trust, Lähde: Mulberry, www.straight-street.org



Kuvat: MicrosoftWord 2010, ClipArt



Kuva: Photo by [sannse](#) at the City of Birmingham Championship Dog Show, 29th August 2003,
Lähde: google kuvahaku, vapaasti käytettävissä tai jaettavissa, myös kaupallisesti, Wikipedia



Kuvat: Katri Rauhamäki



Kuvat: Tiina Orava



Kuva: Teuvo Kinnari



Kuva: Teemu Kinnari



Kuva: Kati Pekkarinen



Kuvat: Elimäen Puustelli

Henkilökunnan kuvat: Tiina Orava ja Katri Rauhamäki

Kodinkansion sisällysluettelo

MUSTA KANSIO

0. Vuosiluvut, Suomen lippu
1. Tammikuu, loppiainen
2. Helmikuu
3. Maaliskuu, kevät, laskiainen
4. Huhtikuu, palmusunnuntai,
pitkäperjantai, pääsiäinen
5. Toukokuu, vappu, äitienpäivä
6. Kesäkuu, kesä, helluntai, juhannus
7. Heinäkuu
8. Elokuu
9. Syyskuu, syksy
10. Lokakuu
11. Marraskuu, isänpäivä, pyhäinpäivä
12. Joulukuu, talvi, adventti 1-4,
itsenäisyyspäivä, Lucian päivä,
jouluatto, joulupäivä, Tapaninpäivä,
uusi vuosi

Kodinkansion sisällysluettelo

SININEN KANSIO

0. Numerot
1. Viikonpäivät
2. Henkilökunta
3. Sää
4. Ulkoilu ja liikunta: tuolijumppa, ulkoilu
5. Virikkeet: Smart TV, elokuva, bingo, äänikirja / lukeminen, lemmikkieläin
6. Hyvinvointi: lääkäri, jalkahoitaja, kosmetologi, parturi / kampaaja
7. Toimintaa: käsityöt, askartelu, leipominen, torttujen leipominen, seurakunta
8. Tanssi, musiikki
9. Muut tapahtumat: hautajaiset, pikkujoulu
10. Teemapäivät: puutarhanhoito, kasvimaanhoito, sadonkorjuu, kalansavustus, letunpaisto, omaistenpäivä, ponijajelu

Hei,

26.2.2014

Olet nyt käyttänyt toimintataulua kohta kolme kuukautta. Haluaisimme saada vastauksia seuraaviin toimintataulun hyödyllisyyteen ja käytettävyyteen liittyviin kysymyksiin. Tyhjille viivoille voit halutessasi perustella vastauksiasi. Vastauksesi käsitellään anonyymisti ja luottamuksellisesti. Vastauslomakkeet hävitetään käsittelyn jälkeen asianmukaisesti.

Palautathan vastauksesi henkilökunnan tilassa olevaan kirjekuoreen 25.3.2014 mennessä.

Ystävällisin terveisin,

Tiina Orava ja Katri Rauhamäki

Geronomiopiskelijat

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu

Onko toimintataulu lisännyt	kyllä	ei
• asukkaiden aikaan ja paikkaan orientoitumista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• asukkaiden sosiaalista kanssakäymistä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• päivittäisen suunnitellun toiminnan järjestämistä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• asukkaiden osallistumista toimintaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• asukkaiden mahdollisuutta valita toimintaan osallistumista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• asukkaiden toimintakykyä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• asukkaiden omien voimavarojen käyttöä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Käyvätkö asukkaat itsenäisesti katsomassa toimintataulusta päivän ja viikon ohjelmaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

kyllä**ei**

Ovatko toimintataulun korttien kuvat asukkaille tunnistettavia?

Ovatko toimintataulun kortit sopivan kokoisia?

Heijastavatko laminoidut kortit valoa?

Onko toimintataulu asennettu sopivalle korkeudelle?

Onko toimintataulun paikka sopiva?

Onko toimintataulu sellainen kuin toivoit?

Onko toimintataulun käytölle ollut esteitä?

Millaista palautetta toimintataulusta on saatu omaisilta ja vierailijoilta?

Puuttuuko taulusta mielestäsi jotain? Jos, niin mitä?

Onko mieleesi tullut kehitysideoita toimintataulun ja kuvien käytöstä?

Mitä muuta haluat sanoa?

Kiitos vastauksistasi 😊