

Anni Peltola

TOIMINTAKYVYN YLLÄPITOSUUNNITELMA VILLA JUSSOILAN  
HOIVAOSASTOILLE

Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
2013

TOIMINTAKYVYN YLLÄPITOSUUNNITELMA VILLA JUSSOILAN  
HOIVAOSASTOILLE

Peltola, Anni  
Satakunnan ammattikorkeakoulu Rauma  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
Marraskuu 2013  
Ohjaaja: Santamäki, Kirsti  
Sivumäärä: 31  
Liitteitä: 3

Asiasanat: Ikääntyneet, toimintakyky, viriketoiminta

---

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Mehiläisen Villa Jussoilan kanssa. Tarkoituksena oli laatia Villa Jussoilan hoivaosastoille toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma. Suunnitelma sisältää teoriaa keinoista, joilla voidaan ylläpitää toimintakykyä sekä viriketuokioita hoitajien käyttöön. Tarkoitus oli tuottaa monipuolisia viriketuokioita, jossa pyrittiin ottamaan erikuntoiset asukkaat huomioon. Virikkeitä muokattiin hoitajien palautteiden perusteella.

Tavoitteena oli monipuolistaa osaston nykyistä viriketoimintaa ja madaltaa hoitajien kynnystä pitää osastolla viriketuokiota, kun ne on valmiiksi suunniteltuja. Suunnitelmallisen viriketoiminnan tavoitteena on saada asukkaat innostumaan viriketoiminnasta nykyistä enemmän ja saada ylläpidettyä heidän toimintakykyään.

Tuotoksena syntyi 23-sivuinen toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma, johon sisältyy sekä teoriaosuus että materiaalipankki, jossa on virikkeitä hoitajien käyttöön. Materiaalipankista löytyy jumppatuokioita, erilaista aivojumppaa sekä yhteislaulua. Materiaalipankki tehtiin yhteistyössä viriketoiminnan vastaavan ja hoitajien kanssa palautteen perusteella.

Hoitajilta saatiin viriketuokioista 11 palautetta. Virikkeitä pidettiin yksinkertaisina ja helpoina ohjata. Vaihtelevasti virikkeitä toteutettiin esim. ruokailun yhteydessä, mutta asukkaita oli myös virikkeitä varten tuotu paikalle. Joissain palautteissa sanalaskuja ja kysymyksiä olisi kaivattu enemmän. Tuokiot olivat yksinkertaisia ohjata. Jotkut kohdat sanalaskuista koettiin vaikeiksi, mutta muuten virikkeitä olivat olleet sopivia kohderyhmälle.

Virikkeitä voidaan käyttää kohderyhmälle toistuvasti ja ohjaajallekin tulee omia kehittämisasiideoita tai lisäideoita, kun tuokiot tulevat tutuiksi. Tätä suunnitelmaa voidaan myöhemmin täydentää hyödyntäen uusia viriketoiminnan kirjoja. Toimintakyvyn ylläpitosuunnitelmaa voitaisiin kehittää huomioimalla asiakkaiden toimintakyvyn heikentymät. Tämän toimintakyvyn ylläpitosuunnitelman toimivuutta voitaisiin arvioida tulevaisuudessa järjestämällä asukkaille tuokioita ja selvittämällä, miten viriketoiminnan järjestäminen on vaikuttanut heidän toimintakykyynsä.

## FUNCTIONAL MAINTAINANCE PROGRAM FOR THE RESIDENTS OF VILLA JUSSOILA

Peltola, Anni

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

November 2013

Supervisor: Santamäki, Kirsti

Number of pages: 31

Appendices: 3

Keywords: the elderly, functional ability, recreational activities

This functional thesis was conducted in co-operation with Villa Jussoila, Mehiläinen Group's elderly care center in Rauma. The aim of this project-based thesis was to draw up guidelines for the personnel of the nursing home ward, on how to enhance the functional capacity of their residents. This thesis consists of theoretical information on maintenance of functional ability as well as practical ideas, which can be used as engagement activities at recreational sessions. The aim was to plan and organize the sessions in such a way that all the residents, regardless of their physical or mental condition, could participate. With the help of the feedback from the nursing personnel the activities were revised to better meet the needs of the residents.

The aim of the guidelines was to diversify recreational activity sessions at the ward and to lower the personnel's threshold to organize sessions by providing them ready-made ideas. The main idea behind the well-planned recreational activities was to increase residents' engagement levels and, hence, improve the maintenance of their functional capacity.

This 23-page guide book on how to prevent functional decline among the elderly residents consists of a theory part and a material bank with sample activities for the nursing personnel. Material bank contains physical activities, brain teasers to test person's mental acuity and songs that can be sung together. The material bank was compiled together with the nursing personnel and the person responsible for the recreational sessions on the basis of the received feedback and suggestions.

Altogether 11 nurses returned their questionnaires. The respondents found the activities simple enough and easy to implement. Most of the activities were carried out either at residents' meal times or as separate activity sessions. Some of the nurses wished to have more mental activities, such as proverbs and riddles or more interactivity e.g. in form of questions. Overall, the activities were considered suitable for the target group, except for some of the proverbs, which were found too difficult.

Same activities can be used multiple times with one group, however, the instructors, when becoming more acquainted with the activities, will also be able to modify these activities or create new ones. In the future these guidelines could be developed by taking more into consideration the types of decline in functional capacity among the elderly. Moreover, the success of the program could be determined by examining whether a person's active participation in sessions can be associated with any positive change in his or her functional capacity.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TOIMINTAKYKY.....	7
2.1	Fyysinen toimintakyky .....	7
2.2	Psyykkinen toimintakyky .....	8
2.3	Sosiaalinen toimintakyky.....	9
2.4	Toimintakykyä ylläpitävä toiminta.....	9
2.5	Ikääntyneen viriketoiminta .....	11
3	TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN .....	14
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	15
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	16
5.1	Resurssit ja riskit.....	16
5.2	Projektin aikataulusuunnitelma.....	17
6	PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS .....	17
6.1	Projektin toteutus .....	17
6.2	Projektin tuotos .....	20
6.3	Projektin eteneminen .....	23
7	ARVIOINTI .....	24
7.1	Itsearviointi .....	24
7.2	Tuokioiden toteuttajien arviointi .....	25
7.3	Yhteistyötahon arviointi .....	26
8	POHDINTA.....	27
	LÄHTEET.....	30
	LIITTEET	
	LIITE 1 Sopimus opinnäytetyön tekemisestä	
	LIITE 2 Palautelomake	
	LIITE 3 Toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma	

# 1 JOHDANTO

Toimintakykyä pidetään keskeisenä hyvinvoinnin mittarina. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ikääntyvän selviytymistä arkielämän toiminnoista omassa ympäristössään ja mahdollisuutta elää täysipainoista elämää. (Airila 2002, 6.) Toimintakykyä on tarkoitus ylläpitää niin, että ikääntyneen elämä tuntuu hänestä arvokkaalta. Toiminnan tavoitteena on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus. (Eloranta & Punkanen 2008, 41.)

Aihe valittiin työpaikasta, jossa projektin tekijä on tehnyt sijaisuuksia. Palvelujohtaja ehdotti virkistys ja toimintakyvyn ylläpitosuunnitelmaa, koska he haluaisivat painottaa heidän asukkaidensa omatoimisuutta mahdollisimman pitkään ja tästä suunnitelmasta saisi erilaisia ideoita ja keinoja. Virkistys ja toimintatuokioiden ovat kokeneet erilaisia muutoksia toiminnan aikana ja osaston asukaspaikkojen täytyttyä pyritään tarjoamaan asukkaille myös viriketuokioita mahdollisuuksien mukaan joka päivä.

Villa Jussoilan palvelukeskus tarjoaa palveluita erilaisten hoivapalveluiden tarpeessa oleville ikäihmisille. Palvelukeskus tarjoaa säännöllistä asumispalvelua. 3.kerroksen hoivaosastolla on 18 tehostetun palveluasumisen paikkaa ja 2.kerroksessa 12 paikkaa, joista 24 on Rauman kaupungin, 3 Laitilan ja 2 Pyhärannan ja 1 yksityinen. Omahoitaja laatii yhdessä asiakkaan ja omaisten kanssa hoito- ja kuntoutussuunnitelman ja huolehtii sen päivittämisestä säännöllisesti. Villa Jussoilan hoivaosastolla tuetaan asukkaiden omatoimisuutta ja aktivoidaan asukkaita kuntoutumaan. Villa Jussoilan asumispalvelut antavat uudenlaista turvaa uusimman turvateknologian ja ammattitaitoisen henkilökunnan avulla. Talo on suunniteltu ja toteutettu uusimpien hoiva-alan vaatimusten mukaisesti. Jokaiseen huoneeseen kuuluu oma invamitoitettu wc- ja suihkutila. Potilaat ovat pääsääntöisesti ikääntyneitä ja lähes jokaisella on jonkin asteinen dementoiva sairaus. (Mehiläisen www-sivut 2013; Sulo henkilökohtainen tiedonanto 18.3.2013.) Projektin toteutumisen aikana Mehiläinen avasi uuden hoivaosaston, 4.kerros, jossa on 16 asukaspaikkaa. Projektin tuotoksessa on otettu kaikki kolme osastoa huomioon.

Palvelupäällikkö Kristiina Sulon mukaan osastoilla työskentelee yhteensä kaksi sairaanhoitajaa, loput lähihoitajia sekä opiskelijoita säännöllisesti. Heillä on käytössään Rava, CERAD sekä nappula-ohjelman omat toimintakyvyn mittarit.

(Sulo henkilökohtainen tiedonanto 18.3.2013.)

Tarkoitus oli laatia Villa Jussoilan hoivaosastoille toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma, joka sisältää teoriaa keinoista, joilla voidaan ylläpitää toimintakykyä sekä suunnitella viriketuokioita hoitajien käyttöön, jotka ovat suunniteltu juuri näiden osastojen tarpeet huomioon ottaen. Tavoitteena on asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja tuottaa virikettä, joka olisi asukkaille mielekästä. Tarkoitus oli työssä keskittyä toimintakyvyn eri osa-alueisiin ja toimintakyvyn ylläpitämiseen näillä osa-alueilla huomioiden yleisimmät ikääntymisen tuomat toimintakyvyn heikentymät sekä ottaa toimintakyvyn mittarit, jotka ovat heillä osastolla käytössä.

## 2 TOIMINTAKYKY

Toimintakyky voidaan jakaa kolmeen eri alueeseen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseseen toimintakykyyn (Eloranta & Punkanen 2008, 10). Nämä kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Jos muutosta tapahtuu jollain alueella, se vaikuttaa myös muihin toimintakyvyn osa-alueisiin. Vanhuksen toimintakykyyn vaikuttaa perinnölliset tekijät ja ympäristö. Myös sairaudet ja vammat heikentävät toimintakykyä. Samanikäisten vanhusten toimintakyky voi vaihdella suuresti. Toimintakyky muuttuu iän myötä, mutta muutokset tapahtuvat yksilöllisesti. Hyvä toimintakyky on kykyä selviytyä päivittäisistä toimista ja tällöin toimintakyvyn osa-alueet ovat tasapainossa keskenään. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19.)

Toimintakyvyssä voi tapahtua muutoksia monista eri syistä. Toimintakyky voi heikentyä tilapäisesti jonkin akuutin sairauden tai elämänkriisin vuoksi. Toimintakyvyn arviointi edellyttää laajaa osaamista ja moniammatillista yhteistyötä, jossa hyödynnetään eri ammattiryhmien asiantuntemusta. Ikääntyneen toimintakyvyn arviointi on keskeinen osa palveluiden määrittämistä. Ikääntyneen toimintakyvyn arviointia voidaan hyödyntää sekä yksilö että yhteisötasolla. (Eloranta & Punkanen 2008, 18–19.)

### 2.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua arkielämän fyysistä toimintakykyä vaativista tilanteista. Fyysinen toimintakyky voidaan jakaa yleiskestävyyyteen, lihaskuntoon sekä liikkeen hallintakykyyn. Vanhukselle tärkeitä ovat mm. kyky nousta tuolilta, alaraajojen lihasvoima, tasapaino ja kävelykyky. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22.) Fysiologisissa toiminnoissa tapahtuu iän mukana muutoksia, mutta niiden alkamisajat vaihtelevat yksilöllisesti. Tyypillisimpiä iän muutoksia ovat näkökyvyn heikkeneminen, huonokuuloisuus, ravitsemustottumusten muuttuminen, syljenerityksen vähentyminen, hampaiston muuttuminen, verenkierron heikkeneminen, keuhkotoiminnan heikkeneminen ja lihasvoiman heikkeneminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 11–12.)

Fyysistä toimintakykyä arvioivia mittareita ovat ADCS-ADL, joka mittaa päivittäisistä toiminnoista selviämistä. ADL- asteikolla arvioidaan päivittäisistä perustoimista selviytymistä eli kykyä peseytyä, syödä, pukeutua, käydä wc:ssä, liikkua ja pidättää virtsaa ja ulostetta. Barthel-indeksi on vanha mittari. Se soveltuu hyvin dementoituneen fyysisen toimintakyvyn arviointiin. FIM- järjestelmä on toimintakykymittari, jolla voidaan arvioida määräajoin kuntoutujan toimintakyvyn taso. IADL mittaa suoriutumista välineellisistä päivittäistoiminnoista, kuten puhelimen käytöstä ja kaupassa käynnistä. RAVA- mittarilla mitataan henkilön toimintakykyä ja päivittäistä avun tarvetta. (Eloranta & Punkanen 2008, 20–26.)

## 2.2 Psykkinen toimintakyky

Psykkinen toimintakykyyn kuuluu kognitiiviset toiminnot, persoonallisuus, psykkiniset voimavarat sekä mieliala. Tämä näkyy minäkäsityksessä, itsearvostuksessa sekä päätöksenteko- ja ongelmanratkaisuvalmiuksissa. Kognitiivisiin toimintoihin kuuluvat muisti, oppiminen ja havaitseminen. Nämä kyvyt säilyvät normaaleina pitkälle vanhuuteen ja muutokset näissä ovat vähäisiä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23–24.)

Persoonallisuuteen liittyy myös identiteetti ja minäkäsitys. Vanhuksen identiteetissä olennaista on, mitä hän kokee saavansa aikaan elämässään. Minäkäsitykseen kuuluvat itsetuntemus ja itsearvostus vaikuttavat psykkinen toimintakykyyn. Hyväksyäkseen itsensä ihminen tarvitsee itseluottamusta. Myös ihmisen minäkuva saattaa heiketä vanhuudessa. (Eloranta & Punkanen 2008, 13.) Psykkinen toimintakyky on kiinteästi yhteydessä fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23–24).

Psykkinen toimintakyvyn mittari CDR mittaa älyllistä toimintakyvyn häiriötä ja dementian astetta. Se on käyttökelpoinen dementian asteen arvioinnissa ja hoidon tehon seurannassa. CERAD- tehtäväsarjaa voidaan käyttää lievien muistihäiriöiden ja alkavan Alzheimerin seulonnessa. CERAD arvioivat sekä välillistä että viivästettyä muistia, nimeämistä, hahmottamista ja toiminnan ohjausta sekä kielellistä sujuvuutta. Cornell- mittaria käytetään dementiapotilaiden depression arvioinnissa. GDS kuvaa



Alzheimerin taudin etenemistä ja vaikeusastetta. Tätä asteikkoa käytettäessä Alzheimerin taudin vaikeusastetta arvioidaan tiettyjen tyypillisten piirteiden esiintyvyyden ja niiden puuttumisen perusteella. MMSE- testiä voidaan käyttää dementia asteisen muistihäiriön seulonnassa. Sillä saadaan karkea yleiskäsitys mahdollisesta kognitiivisesta heikentymisestä. (Eloranta & Punkanen 2008, 23–26.)

### 2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä toimia elämässään toisten ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa ja yhteisöissä. Vanhus toimii erilaisissa ympäristöissä eri rooleissa, esim. toimijana, kuuntelijana tai sivustakatsojana. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat sosiaaliset taidot. Sosiaalisesti toimintakykyinen vanhus kykenee vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa sekä kykenee ylläpitämään ja solmimaan ihmissuhteita. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24–25.)

Laaja sosiaalinen verkosto vaikuttaa myönteisesti muihin toimintakyvyn osa-alueisiin. Sosiaalisen toimintakyvyn heikkous saattaa kuitenkin rajoittaa fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn muutokset, esimerkiksi liikuntakyvyn heikkeneminen tai aistitoimintojen heikkeneminen. Nämä rajoittavat vanhuksen mahdollisuuksia osallistua erilaisiin tilaisuuksiin ja harrastuksiin. Laitoshoidossa olevien vanhusten sosiaalinen toimintakyky on parempi niillä vanhuksilla, joilla on omaisia lähipiirissä kuin niillä, jotka eivät ole tekemisissä lähisukulaisten kanssa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24–25.)

### 2.4 Toimintakykyä ylläpitävä toiminta

Toimintakykyä ylläpitävän toiminnan tarkoituksena on ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitäminen niin, että elämä tuntuu hänestä hyvältä ja arvokkaalta. Tavoitteena on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen aktiivisuus. Kuntouttavan hoitotyön tavoitteena on, ettei vanhuksen terveys- ja toimintakyvyn heikkous pahene vaan se häviää, lievittyy tai sen kanssa oppii elämään. Toimintakykyä ylläpitävän työotteen tulee olla asiakaslähtöistä. Iäkkäiden toimintakykyä voidaan tukea monin eri tavoin, mutta

toimintakykyä ei voida pitää yllä vasten hänen omaa tahtoaan. Toimintakyvyn tukemisen esteiksi on koettu ikääntyneiden motivaation puute, asiakkaan puolesta tekeminen ja voimavarojen huomiotta jättäminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 41.)

Vanhuksen toimintakyvyn tukeminen on tavoitteellista ja suunnitelmallista, jossa hoitotyön menetelmänä korostuu ohjauksen tärkeys. Ohjaukseen motivoituneella hoitajalla on ohjaukseen tarvittavat tiedot ja taidot ja hän toimii yhteistyössä vanhuksen kanssa, ratkaisten yhdessä ongelmat. Vanhuksen ohjaamisen ja opettamisen tavoitteina on lisätä hänen hoitoon sitoutumistaan, selviytymistään ja elämänhallinnan tunnetta. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 98–99.)

Fyysinen toimintakyky vaihtelee ikääntymismuutosten ja sairauksien lisäksi myös sen mukaan, miten sitä pidetään yllä erilaisilla toiminnoilla ja harjoitteilla. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon voidaan vaikuttaa kuntouttavalla työotteella, hyvällä ravitsemuksella, riittävällä levolla ja unella sekä liikunnalla ja liikuntakyvyn ylläpitämisellä. Usein yritetään kehittää vanhukselle jokin uusi tapa selvitä vaikeuksia tuottavasta toiminnasta ja tarvittaessa muokata ympäristöä tai käyttää apuvälineitä tai muuta tekniikkaa. (Eloranta & Punkanen 2008, 42.)

Psyykkiset selviytymiskeinot vaihtelevat yksilöstä ja tilanteesta riippuen. Tärkeitä ovat ihmissuhteet sekä onnistumisen kokemukset. Psykkisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi on tärkeää, että perushoito on kunnossa. Liikunta vaikuttaa olennaisesti psyykkiseen toimintakykyyn. Liikunnan tiedetään lisäävät kehon välittäjäaineita, endorfiineja, jotka yleensä ovat mukana, kun ihmiselle tapahtuu jotain positiivista. (Eloranta & Punkanen 2008, 104–105.)

Vapaa mieleen palautus heikkenee iän myötä, mutta vihjeisiin perustuva ja tunnistettava mieleen painuminen kuitenkin säilyy. Muisti ja muistaminen ovat osa vanhuksen jokapäiväistä elämää ja hyvinvointia. Siksi muistin ja muistamisen harjoittaminen on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta. Vanhus tarvitsee arjesta selviytymiseen omaehtoista aktiivisuutta, motivaatiota ja mahdollisuuksia toimia itse. Hoitaja voi aktivoida kognitiivisia taitoja tekemällä päivärytmin sellaiseksi, että se vaatii vanhukselta omaa aktiivisuutta ja vaatii häntä käyttämään erilaisia taitoja. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 186–187.)

Hyvät sosiaaliset suhteet ja hyvä vuorovaikutus auttavat sosiaaliseen toimintakykyyn. Ne auttavat selviytymään erilaisista menetyksistä ja sopeutumaan sairauksiin ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Sosiaalinen osallistuminen ylläpitää itsetuntoa, lisää itsearvostusta ja uskoa omiin kykyihin sekä vahvistaa tarpeellisuuden tunnetta. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa hoitotyössä epäviralliseen ja viralliseen tukeen. Epävirallista on perheen ja läheisten tuki ja virallista tukea on sosiaali- ja terveydenhuollon tuki. Vapaaehtoisten ja järjestöjen antama tuki on epävirallisen ja virallisen tuen välimuoto. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 197–198.)

## 2.5 Ikääntyneen viriketoiminta

Viriketoiminta on ennaltaehkäisevää, tavoitteellista, kuntouttavaa ja omatoimisuutta tukevaa toimintaa, joka on tarkoitettu ikääntyneille, joiden toimintakyky on alentunut tai vaarassa alentua. (Vaasan sosiaali- ja terveystieteiden Seniorinetin www-sivut 2013.) Viriketoiminnan avulla parannetaan henkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä mielialaa ja ehkäistään niiden aleneminen. Monipuolinen viriketoiminta aktivoi aivojen eri osa-alueita ja ylläpitää niiden toimintaa. (Airila 2003, 44–45.)

Ihminen sopeutuu helposti toimeentulona olemiseen ja silloin menetetään ne kyvyt ja ominaisuudet, joita ei käytetä. Pelkkä ajankulu ei riitä viriketoiminnan tavoitteeksi, vaan sen lähtökohtana tulee olla myös ikääntyneen oman elämän tavoitteet. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 245–246.) Viriketoiminta organisoidaan ja suunnitellaan asiakaslähtöisesti ja toiminnassa korostuu erilaisten menetelmien ja työtapojen käyttö, kuten muistelu, erilaiset pelit ja laulutuokioidet yms. (Vaasan sosiaali- ja terveystieteiden Seniorinetin www-sivut 2013.)

Virikkeiden tarve riippuu ikääntyneen kunnosta. Mitä huonokuntoisimmista ikääntyneistä on kysymys, sitä enemmän he tarvitsevat ulkopuolisen tarjoamia virikkeitä toimintojen aikaansaamiseksi. Dementoituneen kohdalla viriketoiminnalla on suuri merkitys. Itsenäisten ihmisten kohdalla on tärkeää käyttää olemassa olevia kykyjä, tietoja ja taitoja. Tehokas ennaltaehkäisy auttaa säilyttämään toimintakyvyn pidempään. (Airila 2002, 18-19.)

Apua tarvitsevilla ihmisillä on tärkeää säilyttää heidän toimintakykynsä tukemalla heidän elämäntapojaan ja mieltymyksiään mahdollisimman hyvin. Ikääntyneet, joilla ei ole enää voimia osallistua ryhmiin, tarvitsevat henkilökohtaista virikettä omien toiveiden mukaan, esim. mielimusiikin kuuntelua tai lukemista. Dementoituneen ikääntyvän kohdalla viriketoiminnalla on iso merkitys jäljellä olevien kykyjen säilyttämisessä sekä identiteetin ja itsetunnon tukijana. Dementoituneen taustatiedot ja osaamisalueiden kartoittaminen on todella tärkeää, jotta pystytään tukemaan hyvin säilyneitä toimintakyvyn osa-alueita. (Airila 2002, 18–19.)

Aikaisempia toimintakyvyn ylläpitosuunnitelmia tehostetun hoivan yksikköön ei löytynyt. Tuominen on opinnäytetyönään selvittänyt kirjallisuuden perusteella, miten voidaan vaikuttaa toimintakykyyn ja sen ylläpitämiseen ja kehittää monipuolinen viriketoimintakansio hoitajien käyttöön. Työhön kuuluu siis raportin lisäksi tuotettu virikekansio, jota hoitajat voivat käyttää viriketuntia suunniteltaessa. Toisessa vaiheessa oli tarkoitus kehittää luotua kansiota. Palautetta kerättiin hoitajilta puolistrukturoidulla lomakkeella. Asukkailta palaute kerättiin suullisesti pidetyn tunnin jälkeen. Palaute oli positiivista. Vastaajat pitivät virikkeitä monipuolisena ja asukkaille sopivina. (Tuominen 2010, 7.)

Toivola on tutkinut opinnäytetyönään viriketoiminnan vaikutusta ikäihmisten toimintakykyyn. Tutkimusaineisto kerättiin neljältä terveydenhuollon ammattilaiselta, jotka valittiin etukäteen. Tutkimus tehtiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen. Aineisto kerättiin sähköpostilla lähetetyllä kyselylomakkeella, joka sisälsi avoimia kysymyksiä toimintakyvyn merkityksestä, viriketoiminnan vaikuttavuudesta ikäihmisten toimintakykyyn ja viriketoiminnan ennaltaehkäisevästä vaikutuksesta. Tutkimuksen tulosten mukaan kaikenlaisen viriketoiminnan katsottiin vaikuttavan positiivisesti toimintakykyyn. (Toivola 2009, 12–25.)

Mikkonen ja Romppainen ovat tutkineet Kajaanin Ammattikorkeakoulun oppimisneuvolan järjestämän virkistystoiminnan merkitystä ikäihmisten toimintakykyyn Arvola-kodissa. Tarkoituksena oli selvittää, miten virkistystoiminta on auttanut jaksamaan päivittäisissä toimissa. Tutkimus tehtiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen ja haastattelut toteutettiin pienryhmähaastatteluina puolistrukturoidulla ky-

selylomakkeella. Haastatteluun osallistui viisi 60–80-vuotiasta Arvola-kodin asukasta. Tutkimustulosten perusteella selvisi, että virkistystoiminta on vaikuttanut myönteisesti psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Mikkonen & Rompainen 2006, 26.)

Ollanketo on tehnyt opinnäytetyön, jonka tavoitteena oli selvittää millaisesta virike-toiminnasta on hyötyä ikääntyneiden toimintakyvyn parantamisessa ja ylläpidossa. Tuotoksena opinnäytetyössä oli virikekansio, josta henkilökunta voi valita asukkaille sopivaa ohjattua toimintaa. Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Turun sosiaali- ja terveystoimen kanssa, ja yhteistyötä on tehty myös kolmen turkulaisen palvelutalon kanssa. Tuloksena voitiin todeta, että ikääntyneiden toimintakykyyn voidaan vaikuttaa esimerkiksi viriketoiminnan avulla. (Ollanketo 2011, 30.)

Syrjä ja Wallenius ovat opinnäytetyönään selvittäneet Palvelutalo Ruskahovin asukkaiden halukkuutta osallistua järjestettyyn viriketoimintaan sekä heidän toiveitaan toimintatapojen muuttamiseksi. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää ja tutkimustyyppinä oli survey-tutkimus. Aineiston keruu suoritettiin strukturoituna lomakehaastatteluna. Kyselyyn osallistui 20 Palvelutalo Ruskahovin asukasta. Tulosten mukaan asukkaat olivat pääasiassa tyytyväisiä tarjottuun viriketoimintaan ja sen riittävyyteen. Musiikkituokioita ja hengellisiä tuokioita toivottiin enemmän, musiikin kuunteleminen ja kansanlaulut kiinnostaisivat asukkaita. Kehittämiskohteina nähtiin ulkoilu ja liikunta sekä kulttuuritapahtumien järjestäminen. (Syrjä & Wallenius 2011, 16–25.)

Häkkinen on tutkinut kotona asuvien ikääntyneiden kokemuksia virikkeellisestä toiminnasta ja sen vaikutuksia heidän psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tutkimuksen kohteena oli kymmenen kotona asuvaa yli 65-vuotiasta, jotka osallistuivat askarteluohjaajien järjestämään virikkeelliseen toimintaan Raumalla Lehtihaan vanhustentalossa, Palvelutalo Iltatuulessa, Metsolinnassa ja Sinisaaren palvelukeskuksessa. Aineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelulla. Tulosten perusteella haastateltavat eivät kaivanneet mitään erikoista toimintaa, eivätkä halunneet osallistua ulkopuoliseen toimintaan kovin mielellään. Asukkaat toivoivat käsillä tekemistä ja lukupiiriä. Tärkeimpinä asioina pidettiin muistelua, musiikin kuuntelua ja keskuste-

lua. Fyysisen toimintakyvyn ollessa huono, haluttiin toiminnan toteutuvan mahdollisimman lähellä omaa asuntoa. (Häkkinen 2006, 23–44.)

Hankikoski ja Rosengren ovat opinnäytetyönään suunnitelleet ja toteuttanut virkistyspäivän Hyllykalliokodin eläkeläisille. Päivän tavoitteena oli tukea vanhusten toimintakykyä ja korostaa heidän yhteenkuuluvuuttaan. Päivä sisälsi erilaista ohjelmaa kuuden tunnin ajan. Virkistyspäivään osallistui 30 asukasta. Palautelomakkeiden perusteella päivästä pidettiin ja vastaavanlaisille päiville olisi tulevaisuudessa tarvetta. (Hankikoski & Rosengren 2010, 21.)

Arolaakso-Aholan ja Rutasen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää asiakaslähtöisen, yksilöllisen ja moniammatillisen lähestymistavan vaikutusta ikääntyneiden palvelutalon asukkaiden toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Tutkimukseen osallistui 30 palvelutalon asukasta. Henkilökuntaa koulutettiin lähestymistavan käyttöön. Tutkitavien toimintakykyä ja elämänlaatua arvioitiin ennen ja jälkeen yhdeksän viikon intervention. Interventiot sisälsivät yksilöllistä ohjausta, ryhmätoimintaa ja kuntouttavaa hoitoa. Palvelutaloon perustettiin viikoittain kokoontuvat kuntosali-, tasapaino-, jumppa-, peli- ja kädentaitojen ryhmät. Toimintakykyä arvioitiin TUG-testillä, Bergin tasapainotestillä, AMPS-testillä sekä 15D-mittarilla. Tulosten mukaan lähestymistavan käyttöönotto ei lisännyt ikääntyneiden palvelutalon asukkaiden toimintakykyä ja elämänlaatua. (Arolaakso-Ahola & Rutanen 2007, 18–29.)

### 3 TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN

Tehostetulla palveluasumisella tarkoitetaan kodin ja laitoshoidon väliin sijoitettavaa asumismuotoa. Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu vanhuksille, joilla on fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista toimintakyvyn heikkenemistä siinä määrin etteivät he selviydy enää kotona asumisesta itsenäisesti, omaisten tai kotihoidon turvin. (Imatran kaupungin www-sivut 2012.) Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu ikääntyville, joiden avuntarve on ympärivuorokautista (Mehiläisen www-sivut 2013).

Raumalla on tarjolla ympärivuorokautista palvelua tarvitseville ikäihmisille tehostetua palveluasumista sekä sosiaalikeskuksen ylläpitämässä että yksityisissä palveluasumisyksiköissä (Rauman kaupungin www-sivut 2012).

Villa Jussoilan palvelukeskus tarjoaa ikääntyneille säännöllistä yksityisen palvelutuottajan asumispalvelua. Rauman kaupunki ostaa tehostetun hoivan palveluita Mehiläinen Oy:ltä. Mehiläinen Oy on vuokrannut Villa Jussoilan tilat kiinteistön omistajalta hoivapalveluiden tuottamiseen.

#### 4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Sana projekti on peräisin latinasta ja tarkoittaa ehdotusta tai suunnitelmaa. Projektiin voi kuulua henkilöitä useista eri yksiköistä ja organisaatioista. Suomessa projekti sanan vastikkeena käytetään sanaa hanke. (Ruuska 2008, 18.)

Projektilla on selkeä tavoite ja kun tavoitteet on suoritettu, projekti päättyy. Projekti perustuu aina asiakastilaukseen ja asiakas asettaa sille tiettyjä ehtoja, jotka rajaavat projektin toimintaa. (Ruuska 2008, 19–20.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Villa Jussoilan hoivaosastoille toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma, joka sisältää teoriaa keinoista, joilla ylläpidetään ikääntyneiden toimintakykyä. Tämän lisäksi suunniteltiin viriketuokioita hoitajien käyttöön, joissa otettiin näiden osastojen tarpeet huomioon. Tarkoitus oli tuottaa monipuolisia viriketuokioita, jossa pyrittiin ottamaan eri kuntoiset asukkaat huomioon. Tarkoitus oli haastatella osaston viriketoiminnan vastaavaa osaston tarpeista ja toiveista ja sen perusteella suunnitella tuokiot. Tarkoituksena oli tuottaa yksinkertaisia virikkeitä, joita kuka tahansa osastolla työskentelevä voi toteuttaa. Tarkoitus oli kerätä osastoiden hoitajilta palautetta tuokioista. Tarkoituksena oli oppia tuottamaan monipuolisia viriketuokioita, joita sairaanhoitajan työssä voisi hyödyntää. Tarkoitus oli oppia projektin työstämistä, sen vaiheita ja siihen kuuluvaa prosessia.

Tavoitteena on tuottaa virikkeitä, joita voi käyttää osastojen päivittäisessä viriketoiminnassa. Tavoitteena on saada asukkaat innostumaan viriketoiminnasta ja saada ylläpidettyä heidän toimintakykyänsä mahdollisimman pitkään. Tavoitteena on monipuolistaa osaston nykyistä viriketoimintaa sekä helpottaa hoitajien kynnystä pitää osastolla viriketuokiota, kun virikkeet on valmiiksi suunniteltuja. Opinnäytetyön tavoitteena on teorian pohjalta tuoda esille, miten toimintakykyä voidaan ylläpitää, miten tärkeää sitä on ylläpitää ja millä eri tavoin sitä voidaan ylläpitää. Tavoitteena on tutustua toimintakyvyn eri osa-alueisiin ja luoda uutta näkökulmaa toimintakyvyn ylläpitoon. Tavoitteena on oppia kehittämään monipuolisia virikkeitä ikääntyville ja ottamaan huomioon eri kuntoiset ikääntyvät viriketoimintaa suunnitellessa.

Tarkoituksena oli tuottaa toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma kansioon, johon osaston henkilökunnan on helppo koska tahansa jatkaa tätä toimintakyvyn ylläpitosuunnitelmaa lisäämällä siihen erilaisia viriketuokioita tarpeen mukaan.

## 5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 5.1 Resurssit ja riskit

Projektin hallintaan kuuluu epävarmuuden ja vaihtelevien olosuhteiden hallinta. Riskien hallinta on varautumista näihin odottamattomiin tilanteisiin. Mikään tekijä ei yksin aiheuta riskin toteutumista. Riskien hallinta on jokin menettely, jolla voidaan todeta, että ongelma-alueet ja projektiin kohdistuvat riskit on tunnistettu. (Ruuska 2008, 248.)

Virikkeiden toteuttamisessa tarvitaan joitain välineitä. Tarkoituksena oli käyttää kohdeorganisaatiossa jo olevia välineitä. Tilat virikkeiden toteuttamiseen löytyy kohdeorganisaatiolta. Lopulta virikkeiden tuottamiseen ei tarvittu moniakaan talossa olevia välineitä, vaan tarvittavat välineet luotiin käyttöön.



Projektin arvioinnin kannalta mahdollinen ennakoitavissa oleva riski oli viriketoiminnan tuottaminen. Jos viriketuokioita ei henkilöstön kesälomien tai muiden syiden takia olisi pystytty pitämään niin, että niitä olisi voitu arvioida riittävän hyvin. Joskus viriketuokiot saattavat jäädä pitämättä muun muassa kiireen tai viitsimättömyyden takia, jos virikkeiden eteen joutuu näkemään liikaa vaivaa.

## 5.2 Projektin aikataulusuunnitelma

Projektin etenemisellä on tarkka aikataulu ja selkeä päättymispäivä. Projektille asetetaan myös taloudelliset reunaehdot. Projekti on aina ainutlaatuinen ja sen tekijä arvioi projektin etenemistä koko projektin ajan. (Elina Lahtinen 2012.)

Opinnäytetyö aloitettiin toukokuussa 2012 sopivan aiheen löydyttyä. Aiheseminaari pidettiin 4.6.2012. Työstä pidettiin taukoa puolen vuoden ajan. Ideointia ja teoriatie-don etsintää jatkettiin keväällä 2013 ja suunnitteluseminaari pidettiin keväällä 2013. Haastateltiin kohdeorganisaation viriketoiminnan vastaavaa mahdollisista henkilö-kunnan ja asukkaiden toiveista tuokioiden suhteen keväällä 2013 ja haastattelun ja kirjallisuuden pohjalta alettiin miettiä tuokioita. Alustava virikesuunnitelma vietiin arvioitavaksi kohdeorganisaatioon ja niitä muokattiin palautteiden perusteella. Tä-män jälkeen alettiin valmistella työn tuotosta, ylläpitosuunnitelmaa. Kesän ja syksyn 2013 aikana saatiin suunnitelma tehtyä. Työ valmistui syksyllä 2013, jolloin se luovutettiin kohdeorganisaatioon.

# 6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS

## 6.1 Projektin toteutus

Projekti toteutettiin yhteistyössä Villa Jussoilan hoivaosaston viriketoiminnan vas-taavan kanssa. Yhteydenpito ja yhteistyö hoidettiin koko projektin ajan viriketoimin-navastaavan, Anja, kautta.

Aluksi tehtiin suunnitelma kirjallisuuden perusteella, millaisia tuokioita voisi olla. Hoitajilta kartoitettiin resursseja tuokioiden pitämiseen ja tuokioiden sopivaa pituutta. Haastateltiin kohdeorganisaation viriketoiminnasta vastaavaa osastojen tämänhetkisestä tilanteesta ja mahdollisista ongelmakohtista. Haastattelun perusteella tehtiin alustava suunnitelma viriketuokiosta, joita voitaisiin ajatella sopiviksi toimintakyvyn ylläpitosuunnitelmaan.

Keskusteltiin myös hoitajien sitoutumisesta tuokioiden pitämiseen. Mietittiin myös, miten erilaiset toimintarajoitteet voitaisiin huomioida toimintakyvyn ylläpitosuunnitelmassa, resurssit huomioon ottaen. Asukkaiden omista henkilökohtaisista mieltymyksistäkin keskusteltiin. Todettiin, että työn tuottaminen menee liian monimutkaiseksi, jos kaikkien mieltymykset ottaa huomioon. Suunnitelman tulisi kuitenkin palvella kaikkia osastoja. Keskusteltiin myös virkkeiden toteuttamisen reunaehdoista. Puhuttiin myös sopivasta ajankohdasta tuokioiden toteuttamiseen. Organisaatiossa oli projektin aloitushetkellä kaksi tuokiota päivän aikana, toinen aamupäivällä ja toinen iltapäivällä. Tämä on toiminut hyvin ja sopii aikatauluun, joten tällä suunnitelmalla lähdettiin miettimään tuokioita. Tarkkaa tietoa käytössä olevista välineistä ei ollut, koska taloon on tullut lähiaikoina muutoksia.

Projektin aloitushetkellä, käytössä oli viriketoiminnan viikko-ohjelma, joka toimii runkona ohjauksessa. Joka päivä oli aamupäivällä Länsi-Suomen lukuhetki, jossa käytiin tärkeimmät uutiset läpi. Iltapäivällä oli jotakin vaihtelevaa ohjelmaa, fyysistä tai psyykkistä, mm. tuolijumppaa, tasapainoharjoitteita, aivojumppaa tai käytäväkävelyä. Vapaaehtoistyöllä toimiva järjestö, HaliBernit käy kerran kuukaudessa sekä pappi käy pitämässä hartaushetkiä kerran kuussa tai harvemmin ajoittain. Silloin tuokioiden pituus oli 15–20 min aamupäivällä ja toinen tuokio kesti n. 30 minuuttia ja se toteutettiin 15–16.30 välillä. Kahden kerroksen väkeä on saatettu yhdistää virikkeen ja asukkaiden toimintakyvyn mukaan.

Viriketoiminnan haastattelun perusteella mietittiin 8-10 tuokiota. Keskusteltiin viriketoiminnasta vastaavan kanssa asukkaiden mieltymyksistä ja siitä, mitkä tuokiot oivat toimineet heidän kanssaan hyvin. Alkuun kohdeorganisaatiossa sovittiin olevan projektiryhmä, joka viriketoiminnan vastaavan lisäksi arvioi virikkeiden sopivuutta, mutta uuden osaston avauduttua projektin aikana, ei sellaista tullut valittua yksiköstä.

Kohdeorganisaatiossa oli juuri alettu pitää kirjaa viriketuokioihin osallistumisesta. Heidän on tarkoitus näin saada selville, onko joitain asukkaita, joille ei ole tarjolla mitään virikkeitä ja miettiä sitä kautta heille sopivia virikkeitä.

Tuokioiden oli alkuun tarkoitus olla aiheeseen liittyviä kuten tietovisan liittyä kesään tai kevääseen. Haluttiin kuitenkin laajentaa aluetta, jotta saatiin pidempiä viriketuokioita toteutettua. Yhteislaulun kappaleiden piti ensin olla meriaiheisia ja sitä kautta kuvastaa raumalaisuutta. Tästä ajatuksesta kuitenkin luovuttiin, sillä osastoilla oli jo lauluvihot, joissa oli monia meriaiheisia lauluja ja siihen kansioon oli tarkoitus tuottaa lisää materiaalia. Yhtenä vaihtoehtona levyraatiin ehdotettiin viriketoiminnan vastaavalle elokuvamusiikkiaiheista musiikkia, mutta päädyttiin ottamaan eri aika-kausilta musiikkia, jolloin saadaan vaihtelevuutta.

Suunnitteluseminaarista saatiin hyviä ideoita palautteiden keräämisestä sekä käytännön kokemuksia mahdollisista virheistä. Suunnitteluseminaarissa myös ehdotettiin, että kannattaa työn valmistuttua mennä osastotunnille esittelemänä valmista tuotosta.

Viriketoiminnan vastaavan kanssa käytiin keväällä läpi virikkeet ensimmäisen keran. Sovittiin, että virikkeitä mietitään enintään 30 minuutin pituisiksi, koska asukkaat eivät jaksakaan pidempään keskittyä. Kehitellään myös mieluummin runsaasti virikkeitä, joista tuokioiden ohjaaja voi jättää jotakin pois, jos ne esimerkiksi vaikuttavat liian vaikeilta.

Viriketoiminnan vastaava, oli sitä mieltä, että tarinajumppa saattaa sekoittaa asukkaita. Haluttiin kuitenkin kokeilumielessä jättää tämä kokeiltavaksi osastoille. Välinejumppaan viriketoiminnan vastaava ehdotti, jos käytettäisiin pullon korkkeja tai rollaattoria tms. joka ei tarvitse kovasti investointeja. Aivojumppaa on helpompi toteuttaa joidenkin asukkaiden kanssa paremmin, mutta tämän onkin tarkoitus palvella monen kuntosia asukkaita. Lauluvihot heiltä löytyi jo talosta, ja tarkoitus oli niihin tehdä lisää kappaleita. Tähän yhteyteen mietittiin, jos ohjaaja aloittaisi kappaleen ja asukkaiden tulisi jatkaa sitä. Levyraadın arvostelua mietittiin ja pidettiin numeroarviointia liian vaikeana. Päädyttiin tekemään arviointi hymynaamoilla, joita kumpakin on kaksi kappaletta. Bingoon kehiteltiin uudet pohjat, joissa oli isot ja selkeät numerot. Numeroiden merkitsemiseen ajateltiin korkkeja. Kohdeorganisaatiosta löy-

tyi bingopallojen arvontalaite. Tarkoituksena oli laminoida alustat, jotta ne olisivat pitkäkestoisempia, mutta kohdeorganisaatiosta ei löytynytäkään laminointilaitetta. Vanhojen esineiden muistelua pidettiin hyvänä ideana ja lisäksi ehdotettiin, että otettaisiin perinteisiä ruoka-aineita. Alkuun mietittiin peleihin hernepussia, mutta virike-toiminnan vastaava ehdotti palloa, joka talosta jo löytyi.

Näiden perusteella suunniteltiin viriketuokiot. Lomake, joilla palautetta kerätään, suunniteltiin yhden A4-kokoiselle paperille (LIITE 2). Palautetta sovittiin kerättäväksi kolmesta tai neljästä tuokiosta. Alettiin koota itse toimintakyvyn ylläpitosuunnitelmaa. Siihen kerättiin teoriaa toimintakyvyn ylläpidosta eri osa-alueilla, viriketuokioita sekä mahdollisia viriketoiminnan kirjoja, joita kohdeorganisaatiossa voitaisiin hyödyntää. Viriketuokiot jätettiin kohdeorganisaatioon. Palautteet kerättiin kesän aikana toimistoissa oleviin kuoriin. Elokuun puolessa välissä kerättiin viimeiset arvioinnit. Virikkeet jäivät kohdeorganisaatioon käytettäväksi. Toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma koottiin valmiiksi ja toimitettiin kohdeorganisaatioon.

## 6.2 Projektin tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi 23- sivuinen toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma (LIITE 3) Villa Jussoilan tehostetun palveluasumisen osastoille. Tuotoksessa on teoriaa toimintakyvyn ylläpitämisestä, sekä materiaalipankki, josta löytyy erilaista viriketuokioiden ohjelmaa asukkaille, hoitajien apuvälineeksi. Materiaalipankista löytyy jumppatuokioita, erilaista aivojumppaa sekä yhteislaulua. Liitteenä tuotoksessa on tuokioihin liittyvää materiaalia. Monista aikaisemmista tutkimuksista voidaan todeta, että kaikenlainen viriketoiminta vaikuttaa positiivisesti toimintakykyyn. Kaikenlaiset viriketoimintatuokiot on ollut pidettyjä ikääntyneiden keskuudessa. (Toivola 2009, Mikkonen&Rompainen 2006).

Valmis toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma luovutettiin osastoille sekä tallennettuna järjestelmän tietokantaan että kirjallisena versiona, josta se on kaikkien osastolla työskentelevien luettavissa. Virikkeitä on mahdollista lisätä kansioon, kun se on heillä myös sähköisenä versiona. Toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma sisältää monenlaisia virikkeitä asukkaiden käyttöön.

Tuolijumppatuokio suunniteltiin toteutettavaksi tarinan avulla. Tarinassa kuljetaan luonnossa ja havaitaan ja tehdään siellä erilaisia asioita mielikuvituksena. Jokaista liikettä on tarkoitus tehdä n. 20 kertaa tai tilanteen mukaan. Tämän tuokion voi toteuttaa sekä ulko- että sisätiloissa.

Toinen jumppatuokio suunniteltiin toteutettavan välineen kanssa. Apuna voidaan käyttää rollaattoria tai pöytää. Lisäksi ohjaaja voi halutessaan jakaa osallistujille kortin, jolla harjoitetaan hienomotorisia liikkeitä. Täten tämä viriketuokio sopii sekä sisälle, että ulos.

Virikkeissä on myös aivojumppaa vähän eri vaikeusasteisia eri kuntoisille ihmisille. Tämä sisältää sääennustuksia, joita ennen vanhaan tehtiin kalenterin päivistä, sananlaskuja sekä ennustuksia ennen vanhaan. Häkkisen (2006) tutkimuksessakin todettiin, etteivät vanhukset kaipaa mitään erikoista ohjelmaa. Yhtenä tärkeimpänä asiana pidettiin muistelua.

Vanhoiden asioiden muistelu ja vanhat kuvat kiinnostavat vanhuksia. Dementoituneet usein vielä muistavat näitä vanhoja asioita melko hyvin. Siitä on tarkoitus luoda keskustelua, mistä he pitivät ja miten heidän perheessä oli tapana tehdä asioita. Alkuun muistellaan, mitkä asiat kuuluvat mihinkin juhlaan ja tähän voidaan liittää myös keskustelua kunkin ikääntyneen tottumuksista. Keskustelua voidaan laajentaa myös siivoukseen ja leipomiseen liittyen, miten perheessä oli tapana hoitaa nämä asiat. Perinteisimmistä mausteista on kerätty pieni tietopaketti, joka voidaan kertoa ryhmälle. Tästä saattaa herätä keskustelua ryhmässä. Entisajan työkaluista on kerätty kuvia ja pieni tietopaketti, joita on tarkoitus lukea ja näyttää ryhmälle ja virittää sitä kautta ajatukset entisaikaan. Sairauksiin liittyen kerättiin vielä keskusteluaiheita parannuskeinoista entisaikaan, kun ei ollut lääkkeitä ja lääkäreitä niin saatavilla kuin nykyään.

Musiikkituokioon suunniteltiin yhteislaulua. Lauluvihot löytyvät osastolta, joten näitä hyödynnettiin. Lauluvihkoihin lisättiin kuusi kappaletta. Voidaan toteuttaa myös niin, että alkuun kysytään miten kappale alkaa kun se jatkuu jollakin tavalla tai sitten aloitetaan ja vanhukset yrittävät keksiä kuinka se jatkuu. Tämän jälkeen voidaan yhteislauluna laulaa kyseinen kappale. Näin myös heikkokuuloiset otettiin huomioon,

että he voivat seurata kirjasta kuitenkin laulua, jos eivät kykene osallistumaan ”visailuun”. Myös Syrjän ja Walleniuksen (2011) tutkimuksessa todettiin, että musiikki ja kansanlaulut kiinnostivat asukkaita.

Levyraati toteutetaan tutuilla esittäjillä, ja cd:lle poltettiin tuttuja kappaleita heidän nuoruudestaan sekä muutama uudempi kappale. Kappaleita on yhteensä 17. Arviointiasteikkona käytetään kahta hymynaamaa, jolloin heillä on varaa valita enemmän kuin kahdesta.

Bingoon suunniteltiin uudet, isommat numerot sisältävät alustat (4x4). Valmiit pohjat on tallennettu kohdeorganisaation tietojärjestelmään, josta niitä voi tulostaa lisää. Bingonumeroiden arvontaan käytetään bingopalloa, joka oli jo ennen hankittu kohdeorganisaatioon. Numeroiden merkitsemiseen käytettiin korkkeja mehu-/maitotölkeistä. Palkintona on jokin talon kustantama pieni herkku.

Muutamia pelejä suunniteltiin toteutettavaksi. Tosin nämä ovat hyvin samantapaisia aivojumppatuokioita. Kysy ja vastaa -pelissä istutaan piirissä, heitetään palloa tms. satunnaisessa järjestyksessä. Vastanottaja vastaa kysymykseen ja heittää pallon jollekin toiselle ja esittää samalla toisen kysymyksen. Kysymyksen voivat olla ohjaajan antamia, mikäli tuntuu, että osallistujien on vaikea itse keksiä. Kysymys voi olla myös heittäjän itse keksimä kysymys, jonka haluaa kysyä. Pysähtyvä pallo- pelissä ajatuksena, että osallistujat istuisivat piirissä tai saman pöydän ääressä ja ohjaaja laittaisi musiikkia soimaan. Pallo lähtee kiertämään, musiikin päätyttyä silloisen pallon haltijan tulee vastata ohjaajan esittämään kysymykseen tai heittäjä voi itse keksiä pallon haltijalle kysymyksen. Pallon kulkusuuntaa vaihdetaan välillä ja jatketaan niin kauan, kunnes kaikki ovat saaneet vastata muutaman kerran. Suunnitelmaan on keksitty joitain valmiita kysymyksiä avuksi ohjaajalle. Laiva on lastattu- pelissä, käytetään apuna palloa tms. Tätä heitetään osallistujalta toiselle. Ohjaaja päättää sanojen aiheen. Joitain esimerkkejä aiheista on otettu suunnitelmaan. Pieni osuus on myös pantomiimista. Ohjaaja toteuttaa nämä ja asukkaat yrittävät arvata, mitä ohjaaja esittää.

Lisäksi suunnitelmassa huomioitiin yksilöllinen viriketoiminta. Tätä toteutetaan niiden ikääntyneiden kanssa, jotka eivät kykene osallistumaan yhteisiin viriketuokioihin jonkin toimintakyvyn rajoitteen takia.

### 6.3 Projektin eteneminen

Keväällä 2012 kyseltiin opinnäytetyön aihetta Villa Jussoilasta. Kesäkuun alussa 2012 pidettiin aihe-seminaari. Tammikuussa 2013 jatkettiin opinnäytetyön tekemistä, tehtiin systemaattista kirjallisuuskatsausta ja tutustuttiin aikaisemmin toteutettuihin materiaaleihin. Teoriatietoa laajennettiin. Projektisuunnitelmaa alettiin toteuttaa. Helmikuussa 2013 pidettiin kohdeorganisaation viriketoiminnan vastaavan kanssa palaveria ja alkukartoitusta mahdollisista virikkeistä. Tämän perusteella alettiin suunnitella runkoa. Maaliskuussa 2013 projektisuunnitelma oli valmis ja tehtiin sopimus kohdeorganisaation kanssa opinnäytetyön tekemisestä. Suunnitteluseminaari pidettiin huhtikuussa 2013. Tämän jälkeen vietiin alustavat suunnitelmat virikkeistä kohdeorganisaatioon arvioitavaksi. Viriketoiminnan vastaava pohti niiden sopivuutta eri osastoille. Virikkeet haettiin huhtikuun 2013 lopussa, ja tehtiin tarvittavat muutokset. Kesäkuussa 2013 kehiteltiin lomake palautteen keräämiseen. Virikkeet sekä palautelomakkeet vietiin kesäkuun 2013 aikana Villa Jussoilaan toteutettaviksi. Kaikki oheismateriaali tuokioihin liittyen lisättiin myös heidän tietokoneelle, mikäli jotakin materiaalia tarvitaan lisää. Tuokioita toteutettiin ja palautteita kerättiin kesän ajalta. Heinäkuussa 2013 tehtiin väliarvio virikkeistä ja kerättiin tähänastiset palautteet. Elokuussa 2013 käytiin loppuarviointi ja palautteet virikkeistä läpi. Tuokioista poistettiin historiaan liittyvä osuus ja korvattiin se muisteluun liittyvällä osuudella. Lopullinen toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma toimitettiin kohdeorganisaatiolle Marraskuussa 2013.

## 7 ARVIOINTI

### 7.1 Itsearviointi

Oman opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on osa oppimisprosessia. Työssä arvioidaan työn ideaa, johon kuuluu aihepiiriin, idean tai ongelman kuvaus, asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja tietoperusta sekä kohderyhmä. Nämä tulisi käydä ilmi opinnäytetyön raportista ymmärrettävästi ja täsmällisesti. Tavoitteiden saavuttaminen on tärkein osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointia. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee usein vastaan asioita, joita ei voinutkaan toteuttaa niin kuin ajattelin. Siksi on tärkeää pohtia, mitkä tavoitteet jäivät saavuttamatta tai miksi jotakin suunnitelmia muutettiin. On hyvä kerätä jonkinlainen palaute tavoitteiden saavuttamisen arviointiin oman arvioinnin tueksi kohderyhmältä. Opinnäytetyön tulisi olla ammatillisesti kiinnostava ja jollakin tavalla merkittävä kohderyhmälle. (Vilka & Airaksinen 2004, 154–157.)

Toinen keskeinen arvioinnin kohde on työn toteutustapa, johon katsotaan kuuluvan keinot tavoitteiden saavuttamiseksi ja aineiston kerääminen. Opinnäytetyön toteutustapaan voidaan katsoa kuuluvan opinnäytetyön tiedonhankkimiseksi tai faktatietojen varmistamiseksi tehty selvitys. Voidaan pohtia, kuinka luotettavaa tieto on. Kannattaa kiinnittää huomiota myös materiaalien arvioimiseen, joita on käytetty sisällön tuottamiseen. (Vilka ym. 2004, 157–159.)

Tärkeää on myös arvioida prosessin raportointia ja opinnäytetyön kieliasua. Työssä tulisi arvioida, miten kriittisen ja pohtivan otteen on saavuttanut työssä sekä arvioida työn johdonmukaisuutta ja vakuuttavuutta. Kohderyhmältä voi pyytää myös tekstistä, luottavuudesta ja ymmärrettävyydestä palautetta. Opinnäytetyön on tarkoitus osoittaa kykyä käytännöllisen ammatillisen taidon ja teoreettisen tiedon yhdistämiseen niin, että tiedosta on alan ihmisille jotakin hyötyä. Aikataulussa pysymistä voidaan arvioida ja siitä tulisi sopia osapuolten kesken, kun työ aloitetaan. (Vilka ym. 2004, 159–160.)



Työn aihe oli mielenkiintoinen ja motivaatiota työn tekemiselle löytyi aiheen käytännönläheisyyden takia. Alkuun projektin rajaus oli hieman epäselvää ja toimeksiannon tarkentamiseen käytettiin aikaa. Tarkoin rajatusta projektista päästiin tämän jälkeen hyvin alkuun. Projektista olisi muutaman opiskelijan ollessa mukana, saanut laajemman ja ehkä vielä jokaiselle osastolle yksilöllisemmät tuokiot. Projektissa saatiin hyvin tuotokseen teoriaa keinoista, joilla tuetaan ikääntyneiden toimintakykyä, mutta viriketuokioiden toteuttaminen juuri näiden osastojen tarpeisiin ei onnistunut suunnitelmien mukaisesti. Osastoja on yhteensä kolme, ja oli käytännössä mahdotonta suunnitella toimintakyvyn ylläpitosuunnitelmaa, joka palvelisi jokaista osastoa yhtä paljon. Tuotokseen otettiin lopulta monipuolisesti virikkeitä, jolloin ohjaajan pitää tuntea asukkaita sen verran, että osaa valikoida heille sopivia tuokioita. Tavoitteena oli, että kuka tahansa pystyy virikkeet toteuttamaan. Käytännössä täysin tuntematon, joka ei yhtään tunne asukkaita, on mahdotonta arvioida asukkaiden toimintakykyä niin hyvin, että tietäisi mitkä viriketuokiot heidän kanssaan ovat toimivia.

Virikkeitä on monipuolisesti, että varmasti kaikille osastoille löytyy jotakin mieleistä. Tuokiot tehtiin yhteistyössä viriketoiminnasta vastaavan kanssa. Yhteistyö sujui oikein hyvin ja hän oli aidosti kiinnostunut viriketoiminnan kehittämisestä heidän yksikössään. Opin etsimään eri lähteistä tietoa toimintakyvystä ja ymmärtämään sen laaja-alaisuuden. Virikkeiden tuottaminen on ollut kovin suppeaa tähän asti, mutta nyt on käytössä hyvä materiaali, jota voi hyödyntää viriketuokiota suunnitellessa. Tarkoitus oli kerätä palautteet jollakin osastotunnilla, mutta viriketoiminnan vastaavan kanssa päädyttiin siihen, että hoitajien kannattaa täyttää palautteet heti tuokion jälkeen. Sillä jos ne olisi täytetty vasta osastotunnilla, joka on kerran viikossa, ei kehittämisideoita olisi välttämättä tullut. Toisaalta kun palautteiden keräämisen ajankohta osui juuri kesälomakauteen, oli se helpompi kerätä aina tuokion jälkeen.

## 7.2 Tuokioiden toteuttajien arviointi

Hoitajien oli tarkoitus antaa aina palautetta, kun he ovat toteuttaneet jonkun tuokion projektin virikkeistä. Hoitajilta saatiin viriketuokioista 11 palautetta, joista viisi 2.kerroksesta, viisi 3.kerroksesta ja yksi 4.kerroksesta. 2.kerroksessa oli toteutettu erilaisia aivojumppaan liittyviä asioita ja tuolijumppaa. Virikkeitä pidettiin yksinker-

taisina ja helppoina ohjata. Vaihtelevasti virkkeet toteutettiin esim. ruokailun yhteydessä, mutta asukkaita tuotiin myös virikkeitä varten paikalle. Joissain palautteissa sanalaskuja ja kysymyksiä kaivattiin enemmän. 3.kerroksessa oli toteutettu aivojumbppaa, välinejumbppaa ja tuolijumbppaa sekä yhteislauluja. Myös nämä tuokiot oli toteutettu aterioiden yhteydessä. Tuokioita pidettiin yksinkertaisena ohjata. Jotkut kohdat sananlaskuista koettiin vaikeaksi, mutta muuten virikkeet olivat olleet sopivia kohderyhmälle. 4.kerroksessa oli toteutettu tietovisaa, lounaan yhteydessä. Sisältöä toivottiin helpommaksi ja selkeämmäksi. Vaikka henkilöstöllä oli kesälomakausi menossa, hoitajat olivat motivoituneita virikkeiden toteuttamiseen. Kirjallisten palautteiden määrä ei ollut kovin suuri, mutta suullisten palautteiden perusteella tuotos koettiin toimivaksi. Kiire tai viitsimättömyys ei ollut vaivannut virikkeiden pitämistä, vaikka alkuun sitä epäiltiin. Joskus tulee väistämättä päiviä, jolloin tulee jotakin yllettävää, eikä viriketuoikiota pystytä toteuttamaan.

### 7.3 Yhteistyötahon arviointi

Huhtikuussa viriketoiminnan vastaava sai alustavan suunnitelman mahdollisesti toteutettavista virikkeistä. Tällöin tämä oli vasta suunnitelma, minkälaisia ajatuksia oli. Tämän jälkeen alettiin toteuttaa tuokiota. Pidimme viriketoiminnanvastaavan kanssa välipalaverin heinäkuussa, jolloin kävimme läpi siihen mennessä tulleet hoitajien palautteet, joita oli kahdeksan kappaletta. Myös vastaava antoi suullista palautetta. Hän oli sitä mieltä, että historia osio on liian hankala ohjata ja heillä ei ole asukkaita, joiden kanssa he voisivat sitä kokeilla. Sovimme, että otamme tämän tilalle lopulliseen suunnitelmaan jotain muuta. Hän tiesi, että osastolla on kokeiltu bingoa useasti, mutta kirjallista palautetta tuokiosta ei ollut tehty, mutta hänen mielestään bingo- alustat olivat toimineet hyvin. Loppuarvioinnissa elokuun alussa keräsin loput hoitajien palautteet, kolme kappaletta. Viriketoiminnan vastaavan kanssa käytiin lopullista kokonaisuutta läpi. Hänen mielestään valmiit viriketuoikiot ovat auttaneet siihen, että niitä tuokioita järjestetään, koska kaikki hoitajat eivät ole yhtä luovia. Erikuuntoiset asukkaat oli otettu hänen mielestään hyvin huomioon ja toteutettu monipuolisia virikkeitä.

Työn tekeminen sujui hyvin yhteistyössä ja viriketoiminnan vastaava oli aidosti kiinnostunut työn saattamisesta loppuun. Yhteistyötä oli helppo tehdä hoitajan kanssa, joka on pitkään ollut organisaatiossa töissä ja tuntee asukkaita ja talon tapoja. Viriketoiminnan vastaava on suunnitellut erilaisia virikkeitä osastoille, pääasiassa yksin tällä hetkellä. Hän on kokenut niiden toimivuuden. Hän epäili alkuun suunniteltua tarinajumppaa, josko se sekoittaisi dementoituneita entisestään, mutta oli kuitenkin kokeillut sitä, ja kokenut sen hyväksi. Materiaalit, joiden pohjalta tuokioita tehtiin, olivat hyvin käytännön läheisiä ja yksinkertaisia. Selkeitä kokonaisuuksia, joista varmasti olisi hyötyä osastoille, jos saisivat hankkia sellaisen kirjan.

Tuotoksena on toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma, jossa teoriaa toimintakyvyn ylläpitämisestä ja erilaisia virikkeitä toimintakyvyn ylläpitoon. Työ on hyvin käytännönläheinen ja hyödyllinen kohdeorganisaatiolle. Villa Jussoilassa panostetaan toimintakyvyn tukemiseen mahdollisimman pitkään, ja siksi sitä halutaan painottaa luomalla kokonaisuus, josta olisi mahdollisimman monelle työntekijällekin hyötyä.

## 8 POHDINTA

Koko projektin ajan yhteistyö viriketoiminnan vastaavan kanssa sujui hyvin. Vaikka kohdeorganisaatiossa oltiin epävarmoja jonkin tuokion toimivuudesta, uskallettiin kuitenkin kokeilla ennen kun jätettiin pois. Ennakkoluuloja ei ollut missään projektin vaiheessa. Alkuelettamuksena oli, että organisaatiosta löytyisi jotain välineitä, mutta lopulta viriketuokiot saatiin toteutettua niin, että kovin paljoa ei tarvittu valmiita välineitä vaan suurin osa tarvittavista välineistä luotiin, mm. bingoalustat sekä pelinappulat. Alkuun työmäärä tuntui todella laajalta. Kuitenkin määrätietoisesti jättämällä tietyt asiat pois ja keskittymällä oleellisiin saatiin aikaiseksi selkeä kokonaisuus. Työn laajuutta olisi voinut määritellä resurssien mukaan.

Projektin riskeinä oli viriketuokioiden toteuttaminen ja niiden arvioiminen, kun on kesälomakausi. Kuitenkin saatiin sen verran palautetta, että kyettiin riittävän hyvin arvioimaan virikkeiden toimivuutta. 4.kerroksen asukkaiden osallistumisesta ja vi-

rikkeiden sopivuudesta tuli vähiten palautetta. Osasto oli kuitenkin juuri avattu ja asukkaat ovat uusia, joten varmasti virikkeistä löytyy heillekin jotakin mieleistä. Henkilökunta oli kiitettävästi kiinnostunut projektista ja varsinkin nyt tästä lopullisesta tuotoksesta. Tietojeni mukaan viriketuokioita on nyt toteutettu ja hoitajat ovat kiinnostuneita pitämään tuokioita. Joskus tietenkin tuokio saattaa jäädä pitämättä, jos tulee jotakin normaalista poikkeavaa. Mikäli olisi ollut resursseja, olisi voinut mennä toteuttamaan tuokioita kohdeorganisaatioon. Tällöin olisi saanut suoraa palautetta tuokioista ja olisi itse osannut arvioida tuokioiden toimivuutta. Palautelomakkeiden kirjoittaminen auki oli melko työlästä. Projektissa oli tarkoitus olla yhteistyötahona projektiryhmä, jonka kanssa teen yhteistyötä. Todellisuudessa koko projekti tehtiin yhteistyössä viriketoiminnan vastaavan kanssa. Kaksi muuta viriketoiminnasta vastaavaa ei ollut vielä projektin alkaessa talossa ja täten eivät kesken projektin tulleet mukaan. Kesäaikaan oli ajoittain vaikeuksia saada sopimaan Anjan kanssa yhteistä aikaa, kun oli kesälomia. Tällöin joskus jouduttiin jättämään viestejä ja pitämään yhteyttä puhelimitse. Projektin toteutusajankohta olisi voinut olla toinen juuri kesälomien ja sijaisten takia, mutta tästä saatiin silti riittävä kokonaiskuva.

Aikataulussa pysyttiin hyvin. Alkuun mietittiin motivaation löytymistä työn jäädessä hetkeksi tauolle. Aikataulua tarkennettiin suunnitteluseminaarin jälkeen. Virikkeiden viemisessä ja palautteiden saamisesta sovittiin tarkat päivät, koska mitään pitää olla tehtynä. Tämä varmasti auttoi varmasti molempia osapuolia. Tehtiin työtä pienissä kokonaisuuksissa eteenpäin ja aina välissä viriketoiminnan vastaava arvioi työtä. Toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma luovutettiin kohdeorganisaatioon marraskuussa 2013.

Pääasiassa muistisairaiden käyttöön syntyi toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma, joka sisältää viriketuokioita. Näitä voidaan käyttää heidän kanssaan useaan otteeseen ja mahdollisesti ohjaajallekin tulee omia kehittämissideita tai lisäideoita kun on muutamana kerran vetänyt ryhmälle tuokion. Tätä suunnitelmaa voidaan myöhemmin aina täydentää, hyödyntäen uusia viriketoiminnan kirjoja ja keksimällä uusia juttuja. Hoivakotiin tulee tulevaisuudessa myös muita kuin muistisairaita, yhä enemmän myös vammautuneita.

Toimintakyvyn ylläpitosuunnitelmaa voitaisiin jatkaa myös huomioimalla myös heidän toimintakyvyn heikentymät. Tästä aiheesta saa todella laajan, mikäli on vain resursseja. Tämän toimintakyvyn ylläpitosuunnitelman toimivuutta voitaisiin arvioida tulevaisuudessa järjestämällä asukkaille tuokioita ja selvittämällä, miten viriketoiminnan järjestäminen on vaikuttanut heidän toimintakykyynsä. Näitä virikkeitä voitaisiin toteuttaa myös muissa tehostetun palveluasumisen yksiköissä ja arvioida niiden toimivuutta erilaisissa ryhmissä.

## LÄHTEET

Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet-opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Kuntokallio.

Arolaakso-Ahola, S. & Rutanen, M. 2007. Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen palvelutalossa. Pro-Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Viitattu 2.2.2013.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12556/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2007363.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12556/URN_NBN_fi_jyu-2007363.pdf?sequence=1)

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Tammi

Hankikoski, M. & Rosengren, M. 2010. ”Tossua toisen eteen”- virkistyspäivä Hyllykalliokodin asukkaiden toimintakyvyn tukemiseksi. AMK-opinnäytetyö. Diakoniammattikorkeakoulu. Viitattu 4.2.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010112916106>

Häkkinen, A. 2006. Virikkeellisen toiminnan merkitys ikääntyneen psyykkiselle ja sosiaaliselle toimintakyvylle. AMK- opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Imatran kaupungin www-sivut. Viitattu: 28.5.2012. <http://www.imatra.fi/>

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo:WSOY

Koivula, K. 2005. Pirtin puolelle: ikäihmisten virikekirja. Forssa: Programmes KK & Co.

Koivula, K. 2007. Läsnaolon lämmössä: erityisryhmien ohjaajan virikekirja. Forssa: Programmes KK & Co.

Lahtinen, E. 2012. Projektiluonteinen opinnäytetyö. Luento Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille. 25.5.2012.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi: hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.

Manninen, H. 2003. Kuntouttavaa kotielämää: kuntoa arjen toimista ja apuvälineistä ikäihmisille. Helsinki: Eläkeliitto.

Mehiläisen www-sivut. Viitattu: 17.5.2012. <http://www.mehilainen.fi>

Mikkonen, A. & Romppainen, R. 2006. Virkistystoiminnan merkitys ikäihmisten päivittäisessä jaksamisessa Arvola-kodissa. AMK-opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.2.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201002051958>

Minna Sillanpään säätiö. 2011. Muistaakseni laulan. Helsinki: Minna Sillanpään säätiö.

Ollanketo, S. 2011. Terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa viriketoimintaa palvelutaloihin. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.2.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105218983>

Rauman kaupungin www-sivut. Viitattu: 28.5.2012. <http://www.rauma.fi/>

Ruuska, K. 2008. Pidä projekti hallinnassa: suunnittelu, menetelmät ja vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media.

Savolainen, M. & Hölttö, I. 1982. Vanhuksia. Forssa: Forssan kirjapaino.

Sulo, K. 2013. Palvelupäällikkö, Mehiläinen. Rauma. Henkilökohtainen tiedonanto 18.3.2013.

Syrjä, M. & Wallenius, V. 2011. Palvelutalo Ruskahovissa asuvan vanhuksen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitävä viriketoiminta. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Tienari, S. 2004. Tarinaa tupaan: virikkeitä tarinatupa-ryhmien ohjaajille. Helsinki: Eläkeliitto.

Toivola, P. 2009. Viriketoiminnan vaikutus ikäihmisten toimintakykyyn. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Tuominen, J. 2010. Ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäminen palvelutalossa- viriketoimintakansion luominen hoitajien käyttöön. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.2.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010120216892>

Vaasan sosiaali- ja terveystieteiden Seniorinetti www-sivut. Viitattu: 25.1.2013. <http://seniorinetti.vaasa.fi>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.



## SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Anni Peltola	
Opiskelijanumero: 1001321	Aloitusryhmä: HT10RHO
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Kirsti Santamäki, kirsti.santamaki@samk.fi, 044-7103565, SAMK, Sosiaali- ja terveysala Rauma	
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Mehiläinen Oy: Villa Jussoila, Kristiina Sulo, kristiina.sulo@mehilainen.fi, 044-3799714, Karjalankatu 16 26100 Rauma	
Opinnäytetyön nimi: Toimintakyvyn ylläpitosuunnitelma Villa Jussoilan tehostetun palveluasumisen osastoille	
Työn etenemisaikataulu: <b>Työn on tarkoitus valmistua syksyllä 2013</b>	
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.	
<p><b>Vakuutukset.</b> Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työ sopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p><b>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen.</b> Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p><b>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin.</b> Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raporttoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p><b>Immateriaalioikeudet.</b> Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p><b>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu.</b> Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laatusosasta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyisestä, ellei erikseen toisin sovi. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyödellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p><b>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus.</b> <u>Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen.</u> Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn taustaa aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p>	
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.	
Tätä sopimusta on laadittu <sup>3</sup> kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.	
Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä	



näkyvät oleikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävänä esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisällyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.

Päiväys: 22.03.2013

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvitys:

*Kristina Sulo*

Palvelupaalikkö Kristina Sulo, Mehiläinen Oy

Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvitys:

Kireti Saniatangi

*Kireti Saniatangi*

*Eeva-Leena Forma  
Terveystieteiden  
Terveystieteiden  
Terveystieteiden*

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:

*Anni Peitola*

Anni Peitola

**Palautelomake viriketuokioista**

Virike: \_\_\_\_\_

Arvioi asteikolla 1-5. 1-Huono, 5-erittäin hyvä. Ympyröi.

Tuokion sisältö	1	2	3	4	5
-----------------	---	---	---	---	---

Toimivuus asukkaiden kanssa	1	2	3	4	5
-----------------------------	---	---	---	---	---

Tuokion kesto	1	2	3	4	5
---------------	---	---	---	---	---

Miten kauan aikaa meni? \_\_\_\_\_

Oliko tuokiota haasteellista ohjata?

Miksi? \_\_\_\_\_

Missä tilanteessa viriketuokio toteutettiin? Tuotiinko asukkaat virikettä varten paikalle vai oliko tuokio jonkun muun tilanteen ohessa?

\_\_\_\_\_

Miten kauan asukkaiden hakemiseen viriketuokioon meni aikaa? \_\_\_\_\_

Mitä kehitettävää tuokiossa mielestäsi olisi? Mitä pitäisi olla enemmän? Mitä pitäisi poistaa?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kiitos palautteesta ☺ !

Palauta lomake toimistossa olevaan kirjekuoreen. Terkuin Anni

TOIMINTAKYVYN YLLÄPITOSUUNNITELMA VILLA JUSSOILAN  
HOIVAOSASTOILLE



## SISÄLLYS

- 1 JOHDANTO..... **VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**
- 2 TOIMINTAKYKY..... **VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**
  - 2.1 Fyysinen toimintakyky ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 2.2 Psykkinen toimintakyky ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 2.3 Sosiaalinen toimintakyky..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
- 3 IKÄÄNTYNEEN VIRIKETOIMINTA**VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**
- 4 MATERIAALIPANKKI. **VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**
  - 4.1 Tuolijumppa..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 4.2 Välinejumppa..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 4.3 Aivojumppaa..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
    - 4.3.1 Sääennustuksia ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
    - 4.3.2 Sananlaskut..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
    - 4.3.3 Vanhankansan enteitä..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 4.4 Muistelu ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
    - 4.4.1 Mikä kuuluu mihinkin juhlaan? .... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
    - 4.4.2 Tavat & Tottumukset ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
    - 4.4.3 Mausteiden käyttötarkoitus ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
    - 4.4.4 Entisajan työkalut ja niiden käyttö **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
    - 4.4.5 Entisajan sairauden hoito ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 4.5 Laulutuokio ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 4.6 Levyraati ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 4.7 Bingo ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 4.8 Pelit ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
    - 4.8.1 Kysy- ja vastaa- peli ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
    - 4.8.2 Pysähtyvä pallo- peli ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
    - 4.8.3 Laiva on lastattu- peli ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
    - 4.8.4 Pantomiimit ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 4.9 Yksilöllinen viriketoiminta ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
- LÄHTEET..... **VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.**
- LIITTEET 1-7