

HAAPAKOSKEN KYLÄTALOKERHO

Vanhusten toimijuutta edistävä toiminnallinen tehtävä

Krista Kamppikoski,

Jonna Nevalainen,

Maarit Turunen,

Marjut Tuure &

Susanna Venäläinen

VHT1204A10S (Terveysten
edistämisen perusteet 4 OP)

Kevät 2015

“ Pitkän kaavan mukaan vanhuuteen, elämää on vielä paljon jäljellä ”

“ Haluan olla omassa kodissa loppuun saakka ”

“ Toivon, etten jää yksin, haluan perheeni olevan lähelläni ”

“ Muutto lapsuuden maisemiin rauhoittumaan eläkepäivinä ”

“ Kelloa ei tarvita, olla rauhassa, kalastaa ja golfata ”

“ Toivon, että elämä jatkuu samanlaisena kuin tähänkin asti ”

“ Toivon iloa ja valoa ”

“ Voin tehdä juuri sitä, mitä minä haluan ”

“ Haluan tuhlata kohtuudella ”

“ Aikaa lastenlasten kanssa ”

“ Hiihtoa, kalastusta ja rentoutumista ”

“ Sellanen mies, joka tekis jottain! ”

“ Pyssy, vene ja formuloita ”

“ Onnea ja iloa ”

“ Periksi ei anneta ”

Kerholaisten ajatuksia mielekkästä vanhuudesta

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	4
2 VANHUUS ELÄMÄNVAIHEENA	6
3 IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY	7
4 VOIMAVARALÄHTÖISYYS	9
5 IKÄARVOKAS-HANKE	11
6 VIRKISTYSPÄIVÄN SUUNNITTELU	12
6.1 Virkistyspäivän toteutus	12
7 VIRIKETOIMINNAN LÄHEMPÄÄ TARKASTELUA	13
7.1 Vanhuus ja liikunta	13
7.2 Mielekäs toiminta	15
8 IKÄIHMISTEN PIEKSÄMÄKI STRATEGIA	17
8.1 Strategiset päämäärät	18
8.2 Vanhuksille tarjottava hoito	18
8.3 Vanhusneuvosto	19
9 POHDINTA	20
10 ITSEARVIOINTI	21
LÄHTEET	26
LIITTEET	
Liite 1: Yhteistyötahojen palautetta päivästä	29
Liite 2: Valokuvia virkistyspäivästä	30
Liite 3: Vanhusten kesäinen taukojumppa	31

1 JOHDANTO

Ikääntyvien määrä keskuudessamme kasvaa jatkuvasti. Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan vuonna 2006 65-vuotta täyttäneitä Suomessa oli noin 870 000, kun vuoteen 2030 mennessä heitä on arvioitu olevan jo noin 1,4 miljoonaa. Kohonneen hyvinvoinnin ja lääketieteen kehittymisen ansiosta elinikä on pidentynyt ja ikäihmiset pystyvät osallistumaan yhä aktiivisemmin yhteiskunnan toimintaan vielä eläkeiän jälkeenkin. Siksi mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen onkin tällä hetkellä yksi tärkeimpiä varaustoimia yhteiskunnassamme (ETENE 2008; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

Vaikka ikääntyneen toimintakyky olisikin huomattavasti heikentynyt, hänellä on silti kykyjä ja taitoja joihin voidaan tukeutua. Esimerkiksi taide, liikunta ja kulttuuri ovat kaikkien ikäihmisten kohdalla tehokas ja hyödyllinen keino lievittää yksinäisyyttä, lisätä osallisuutta, vahvistaa toimintakykyä sekä ehkäistä syrjäytymistä. Onnistuneilla aktiviteeteilla vahvistetaan myös toimintaan osallistuvien itsemääräämisoikeutta, arvokkuuden sekä toimijuuden tunnetta (Kuikka, Brand & Holmi 2014, 10; Jouppila- Kupiainen ym. 2014, 9.)

Tämän vanhusten toimijuutta edistävän tehtävän tarkoituksena on järjestää ikäihmisille virkistyspäivä yhdessä Haapakosken kylätalokerho toimijoiden kanssa. Kerho on valtakunnallisen ikäarvokas - hankkeen avuin järjestettyä. Myös ikäarvokas - hankkeen keskeisimpänä tavoitteena on ikääntyneiden huono-osaisuudesta johtuvan syrjäytymisen ja yksinäisyyden vähentäminen sekä oman elämänhallinnan edistäminen. Hanketoiminnan lähtökohtana on voimavaralähtöisyys. Voimavaralähtöisyydestä puhutaan paljon vanhushoitotyön yhteydessä, mutta sitä ei aina osata konkretisoida. Samassa tarkoituksessa voidaan puhua esimerkiksi kuntoutumista edistävästä työotteesta tai toimintakykyä edistävästä työstä. Hoitajalle tämä tarkoittaa asiakkaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämistä sekä tukemista (Hokkanen n.d; Kehittämiskeskus Tyynelä n.d; Myllymäki 2014.)

Ikääntyneiden elämäkokemus ja viisaus ovat voimavaroja, joita tulee vanhustyössä hyödyntää enemmän. Ikääntymistä ja ikääntyneitä ei tule nähdä ongelmana vaan rikkau-

tena sekä mahdollisuutena jakaa ja oppia asioita erilaisten vanhusten ja persoonien kanssa. Tehtävämme tavoitteena onkin tiedostaa vanhusiän ja elämäntavan yksilölliset valinnat ja mahdollisuudet sekä tunnistaa vanhuuden elämänvaiheen erityisyys ja moninaisuus. Syventää tietoutta vanhuudesta elämänvaiheena ja lisätä ymmärrystä vanhuksen elämäntavan merkityksestä kuntouttavassa sekä terveyttä edistävissä hoitotyössä (Eloranta & Punkanen 2008, 7; Näslindh-Ylispangar 2012, 166.)

Tehtävämme tarkastelee vanhushoitotyötä myös yhteiskunnallisesta aspektista. Sillä väestömme ikärakenteellinen muutos ei ole pelkästään yksilötasoisesti merkityksellistä. Muutoksella on koko yhteiskunnan rakenteita ja julkista taloutta koskeva merkitys. Nykyisiin palvelurakenteisiin tarvitaan muutoksia, jotta kustannusten kasvua voitaisiin hillitä ja, että erilaiset ehkäisevät sekä kuntouttavat työmenetelmät pystyisivät toteutumaan. Sosiaali- ja terveysministeriö velvoittaa kaikkia kuntia laatimaan oman vanhuspoliittisen strategian, jolla turvataan alueen ikääntyneiden terveyttä ja hyvinvointia sekä sosiaalisia oikeuksia. Tässä työssä tutustutaan tarkemmin Pieksämäen kaupungin strategiaan (ETENE 2008; Ikäihmisten Pieksämäki 2013; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

2 VANHUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Vanheneminen alkaa heti siitä hetkestä, kun synnymme. Varsinaisista fysiologisista vanhenemismuutoksista voidaan puhua kuitenkin vasta ihmisen kasvukauden päätyttyä, kun noin 20-30 vuoden iässä elimistössä ja sen toiminnassa alkaa tapahtua erilaisia epäsuotuisia muutoksia. Aluksi muutoksia ei huomaa, mutta viimeistään 40-50 vuoden iässä ne muuttuvat konkreettisemmaksi. Elimistön vanhenemismuutokset eivät kuitenkaan ala samanaikaisesti eri elimistön osissa, vaan elimet vanhenevat eri tavalla ja eri nopeudella. Muutokset perustuvat elimistön solujen vanhenemiseen. Arviolta noin 30-40 % esimerkiksi sydämen, aivojen, keuhkojen, munuaisten ja lihaksiston soluista on kadonnut 80 vuoden ikään mennessä (Home care options 1997; Pohjolainen, n.d.)

Vaikka fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen johtuu osittain ihmiselimistön biologisista vanhenemismuutoksista, sairaudet heikentävät toimintakykyä enemmän kuin itse vanheneminen. Keskimäärin 75 ikävuoden jälkeen yksilön fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen alkaa yleistyä ja elimistön toiminnot alkavat heikentyä noin 1 prosentilla vuodessa. Muiden muassa hermosolujen määrä aivoissa vähenee, luun mineraalikalorilääntyy ja lihasmassa vähenee. Lähestulkoon myös kaikki Ihmisen aistit rappeutuvat, nivelten liikkuvuus heikkenee sekä rustokudos kuluu. Ruuansulatuskanava rakenteessa ja sen toiminnassa tapahtuu muutoksia, aivolisäkkeen hormonitoiminta laskee, sydämen ja verisuoniston toiminta heikkenevät sekä hengityselimien kimmoisuus vähenee. Nämä ja monet muut elimistön vanhenemismuutokset ovat meille kaikille väistämättömiä. Muutokset ovat kuitenkin aina hyvin yksilöllisiä sekä etenevät hitaasti, ja siksi ihmisen biologinen ikä ei välttämättä ole kalenteri-ään mukainen (Pohjalainen n.d.; Vallejo Medina ym. 2006, 22-25, 58.)

Vanheneminen on moniulotteista, joka tarkoittaa sitä, että fysiologisten vanhenemismuutosten lisäksi vanhenemisessä on myös psykologinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Psykkisellä ulottuvuudella tarkoitetaan niitä muutoksia, jotka vaikuttavat vanhuksen henkisten voimavarojen riittävyteen arkielämän vaatimuksissa sekä selviytymiseen elämän kriisitilanteissa (mm. itsearvostus, mieliala ja voimavarat). Psykkiset vanhenemismuutokset vaikuttavat myös siihen, kuinka vanhus suoriutuu älyllisyyttä vaati-

vista tehtävistä (mm. muisti, oppiminen, tarkkaavaisuus, keskittyminen, hahmottaminen, tiedonkäsittely, kielen hahmottaminen ja ongelmanratkaisu). Myös Kognitiivisten kykyjen muutokset ikääntyessä tapahtuvat eri tavoin ja eri vauhtia. Selvimät psyykkiset vanhenemismuutokset ovat havaintotoimintojen hidastuminen ja tarkkuuden heikkeneminen. Kyky selviytyä nopeutta vaativista tehtävistä sekä uusista ongelmista heikenee. Kokemukseen ja kielenkäyttöön perustuvat taidot taas säilyvät normaalisti pidempään. Monella vanhuksella on myös muistamiseen liittyviä vaikeuksia. Päivittäisiä toimintoja haittaavista muistihäiriöistä kärsii noin yksi neljäsosa 85-vuotiaista. Psyykkinen vanheneminen ei kuitenkaan ole pelkkää rappeutumista vaan sitä voidaan pitää myös yksilön kehittymisenä, kypsymisenä, muuttumisena ja siirtymänä uuteen elämänvaiheeseen (Heikkinen 2005; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014; Vallejo Medina ym. 2006, 25, 58.)

Sosiaalista vanhenemista on vaikeampi määritellä kuin fyysistä ja psyykkistä vanhene- mista. Sosiaalisuuteen vaikuttaa mm. se, kuinka vanhus kykenee sosiaalisten suhteiden- sa ylläpitämiseen, yhteiskunnalliseen sekä yhteisölliseen osallistumiseen. Sosiaalinen vanheneminen tavallaan sitoo yhteen myös psyykkisen sekä fyysisen vanhenemisen. Sosiaaliset taitojen ydin on kyky selviytyä erilaisista vuorovaikutusta vaativista tilan- teista. Tämä edellyttää vanhukselta mm. tiedon sekä tunteiden hallintaa. Sosiaalisen vanhenemisen muutoksia voi olla esimerkiksi terveyden ja toimintakyvyn heikkenemi- nen, työstä luopuminen, vanhempien kuolema, lasten muutto pois kotoa, isovanhem- muus tai leskeksi jääminen. Tällaiset muutokset muokkaavat ihmistä ja lähipiirin asen- teita sekä johtavat muutoksiin rooleissa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014; Vallejo Medina ym. 2006, 29, 59.)

3 IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY

Elämäntavat ovat tärkeässä asemassa terveiden ja elinvoimaisten vuosien jatkumisessa ja omatoimisuuden säilymisessä. Toimintakyvyn ylläpitoa ja omatoimisuuden säilymis- tä ehkäisee varhainen puuttuminen riskitekijöihin. Tämä viivästyttää myös pitkäaikai- seen laitoshoitoon siirtymistä. Ikääntyneen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja omatoimi-

suuden ylläpidossa on tärkeä huolehtia hyvistä ruokailutottumuksista, riittävästä proteiinista, pehmeiden rasvojen ja d-vitamiinin saannista sekä välttää päihteiden käyttöä (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2014).

Ikääntyneiden toimintakyvyn turvaaminen on yhteiskunnallinen haaste. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tavoitteena ikääntyneille on toimintakyvyn säilyttäminen ja ylläpito, sairauksien ehkäisy, itsenäisyyden tukeminen, elämänlaadun parantaminen, hoitotarpeen pienentäminen sekä laitoshoidon ehkäisy. Vanhuksen toimintakyvyn ja terveyden edistämiseksi on tärkeitä ja monipuolisia tekijöitä. Hyvinvoinnin edistämiseksi korostuvat ennenkaikkea yhteiskunnalliset ja sosiaaliset näkökulmat lääketieteellisten ja biologisten tekijöiden rinnalla.

Tavoitteiden toteuttamiseksi tarvittavia toimenpiteitä ovat:

- Integroidun terveysstrategian varmistaminen; sosiaali- ja terveystieteiden palvelujen kohteeksi otetaan varattomimmat, asetetaan vanhusten terveyteen liittyvät kansalliset tavoitteet sekä arvioidaan kaikkien toimintasuunnitelmien terveydellinen vaikutus vanhuksiin.
- Liikunnan edistäminen; tarjotaan edullisia ja helposti saatavilla olevia miellyttäviä liikuntapalveluja vanhuksille, edistetään liikunnallista terveyskasvatusta ja -neuvontaa sekä varmistetaan ammatti-ihmisen apu kotona suoritettavia kunto-ohjelmia varten.
- Loukkaantumisten ehkäisy; edistetään runsasta ja säännöllistä liikuntaa ja tarjotaan apua turvallisuuteen liittyvissä asioissa sekä laaditaan yleiskriteerit, jotka määrittävät autolla ajokyvyn.
- Ruuan terveellisuuden ja terveellisten elämäntapojen edistäminen; turvataan yksi kunnollinen päivittäinen ateria kaikille, annetaan terveysneuvontaa tupakoinnin ja alkoholin käytön suhteen sekä edistetään asianmukaisten lääkemääräysten kirjoittamista ja lääkkeiden käyttöä.
- Mielenterveyden edistäminen; edistetään ryhmissä tapahtuvaa fyysistä ja henkistä toimintaa ja vähennetään sosiaalista eristäytymistä.

- Suunnitellaan asuminen vanhuksen tarpeiden mukaisesti; kohennetaan asumisolosuhteita ja järjestetään asuminen yksilön tarpeille sopivaksi
(Tilvis, Reijo 2009)

Ikääntymiseen liittyy paljon yksinäisyyttä ja menetyksiä jotka vaikuttavat ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Yksinäisyys voi liittyä läheisen menetykseen, yksin asumiseen, toimintakyvyn heikkenemiseen ja vaikeutena osallistua sosiaaliin tapahtumiin. Vanhuksen kokema yksinäisyys on yhteiskunnallinen haaste, se ennakoii toiminnallisia vajeita, lisääntynyttä terveystalvelujen käyttöä sekä kuolemanvaaraa (Pitkälä & Routasalo 2012).

4 VOIMAVARALÄHTÖISYYS

Lähtökohtana asiakkaan omia voimavaroja tukevassa työssä on asiakkaan yksilölliseen tarpeeseen vastaaminen sekä kokemus saaduista palveluista. Voimavaralähtöisessä lähestymistavassa korostuu käyttämättömien voimavarojen etsiminen ja löytäminen, jolloin terveyden edistäjä toimii asiakkaan reflektoinnin tukijana (Jouha & Kröger 2014, 12-13).

Voimavaralähtöisessä työskentelyssä on kyseessä kuntouttavan työotteen toteuttaminen, jossa ”unohdetaan” asiakkaan puolesta tekeminen. Voidaan puhua myös kuntoutumista edistävästä työotteesta tai toimintakykyä edistävästä työstä. Tämä tarkoittaa hoitajalle asiakkaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja tukemista. Kuntouttavan työotteen hyödyntäminen työssä edesauttaa hoitajan työssä jaksamista sekä helpottaa ja keventää työtä (Myllymäki, A. 2014, 23-24).

Voimavaralähtöisessä työskentelyssä tarkoituksena on ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitäminen siten, että elämä tuntuu hyvältä ja arvokkaalta – tämä ilmenee voimavarojen mukaisena tukemisena arjessa suoriutumiseksi. Kuntouttavan, voimavaralähtöisen hoi-

totyön tavoitteena on, ettei ikääntyneen terveys- tai toimintakykyongelma pahene vaan se häviää, lievittyy tai sen kanssa oppii elämään (Eloranta & Punkanen 2008, 41).

Voimavaralähtöisessä ajattelussa ja toiminnassa aiheeseen liittyvät keskeisesti toivo, realismi, joustavuus, kyky arvostaa ja rakastaa sekä elämäntarkoitus. Voimavaroja tukee myös mahdollisuus omien tarpeiden tyydyttämiseen, riittävät selviytymiskeinot sekä kyky ratkaista ongelmia. Tasapainoinen elämä mahdollistuu ihmisen tuntiessa olonsa turvalliseksi ja ihmissuhteiden ollessa kunnossa. Voimavaroja lisääviä tekijöitä ovat onnistumisen kokemukset, taloudellinen tasapaino sekä riittävän hyvät sosiaaliset olosuhteet, varsinkin asuinympäristö (Eloranta & Punkanen 2008, 32).

Ikäihmisellä voimavaroja on yleensä vähenevässä määrin. Hoitajalla tulee olla riittävästi tietoa asiakkaasta, jotta hänen turvallinen ja tasapainoinen olonsa voidaan turvata. Usein vanhustyössä joudutaan turvautumaan sopeuttavan ja auttavan hoidon periaatteeseen, koska sairaudet rajoittavat ikääntyneen elämää ja tekemisiä. Hoitohenkilökunnalla on tällöin keskeinen merkitys ikääntyneen tukemisessa uudessa roolissa. Omatoimisuuteen kannustamisen tulee olla keskeistä hoitosuhteessa, ikääntynyttä tuetaan kaikin mahdollisin keinoin tekemään itse ja auttamaan itseään. Tavoitteellisen ja aktiivisen hoidon periaate liittyy tähän läheisesti, jolloin hoidettava osallistuu hoitoonsa kykynsä ja resurssiensa mukaan (Eloranta & Punkanen 2008, 34-35).

Osa ikääntyneistä ajattelee palvelun olevan toisen puolesta tekemistä – palvelu liitetään arvostukseen ja koetaan, että iän puolesta heillä on oikeus tulla palvelluksi. Puolesta tekeminen saattaa lisätä ikääntyneen avuttomuuden ja alavireisyyden tunnetta ja tätä myötä heikentää toimintakykyä. Hoitohenkilökunta voi kuitenkin vaikuttaa ikääntyneen käsitykseen puolesta tekemisen suhteesta arvostukseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Voimavarojen kartoitus yhdessä ikääntyneen ja hänen omaistensa kanssa tuo tilanteen esille sellaisena kuin se on. (Eloranta & Punkanen 2008, 41).

5 IKÄARVOKAS - HANKE

IkäArvokas on vuoden 2013 yhteisvastuukeräyksen tuotoilla rahoitettu hanke, jonka päämääränä on ikääntyneiden huono-osaisuudesta johtuvan syrjäytymisen ja yksinäisyyden vähentäminen ja oman elämänhallinnan edistäminen. Hankkeen toiminnan lähtökohtana on voimavaralähtöisyys. Hanke toteutetaan yhteistyössä kirkkopalvelujen, kehittämiskeskus Tyynelän ja seurakuntien (Mikkeli, Varkaus, Pieksämäki, Salo, Turku, Katariina ja Pöytyä) diakoniatyön kanssa. Lisäksi yhteistyötä tehdään kummiseurakuntien (Kuopio, Puumala, Rautavaara, Konnevesi, Pirkkala, Lempäälä, Kärkkölä, Merikarvia ja Sastamala) diakoniatyön kanssa. Yhteistyössä on mukana seurakuntien diakoniatyön lisäksi paikkakunnilla keskeisimmät julkisen sektorin toimijat, kyläyhdistykset, eläkeläisjärjestöt, vanhusneuvostot, paikalliset ja osin valtakunnalliset järjestötoimijat, vanhusten arkisissa ympäristöissä toimivat tahot ja vapaaehtoisten vertaistoimijoiden verkostot (Kehittämiskeskus Tyynelä n.d).

Hankkeen tavoitteena on etsiä ja kehittää uusia menetelmiä eristäytyneiden, yksinäisten ja syrjäytyneiden ikäihmisten tavoittamiseksi ja ohjata heitä palveluiden ja tuen piiriin. Hankkeen tarkoituksena on kehittää ikäihmiselle heidän tarpeistaan lähteviä vertaistoinnina muotoja ja kouluttaa vapaaehtoisia ikäihmisten tukihenkilöiksi ja vertaisohjajiksi. Tavoitteena on lisätä arjen toimintaympäristöissä ja ammattitaitoisten keskuudessa tietoa sekä tietoisuutta yksinäisten ja eristäytyneiden ikäihmisten kohtaamisesta ja avun tarpeesta (Kehittämiskeskus Tyynelä n.d).

Hankkeen toiminta paikoista yksi on Haapakosken kylätalokerho, joka sijaitsee Pieksämäellä. Kerhon toiminta on aloitettu 13.1.2015 ja se järjestetään kerran kuukaudessa. Kylätalokerhoon ovat tervetulleita kaikki ikäihmiset ja työelämän ulkopuolella olevat naapurikyliä myöten. Kerhon osallistumismaksu on 10 euroa. Hintaan sisältyy kahvit, lounas ja monipuolinen ohjelma. Kerhon järjestävät Haapakosken kyläyhdistys Ruukki ry, Pieksämäen kyläkumppani-hanke, Pieksämäen seurakunta ja IkäArvokas-hanke (Kehittämiskeskus Tyynelä n.d).

6 VIRKISTYPÄIVÄN SUUNNITTELU

Ryhmämme valitsi työelämän yhteistyökumppaniksi toiminnallista päivää varten Haapakosken kyläkerhon ja kerhoa ylläpitävät tahot. Kyläkerho ei ollut meille entuudestaan tuttu eikä meillä ollut tietoa edellä mainitusta Ikäarvokas-hankkeesta. Ensi alkuun otimme yhteyttä Pieksämäen Evankelisluterilaisen seurakunnan diakoniin Taina Minkkiseen sähköpostitse. Tarkoituksenamme oli selvittää, minkälainen on kerhon kohde-ryhmä, minkä ikäisiä ja kuntoisia henkilöitä kerhossa on keväällä käynyt aiemmin ja onko heillä tai seurakunnalla jotain toiveita virkistyspäivää ajatellen. Taina Minkkiseltä saimme vastauksen näihin kysymyksiin ja meidän oli helppo lähteä pohtimaan virkistyspäivän aihetta sekä ideoita.

Ideoita päivää varten oli paljon, aina levyraadista mäenlaskuun, mutta päädyimme pian kuitenkin askarteluun ja sen aiheeksi valikoitui mielekäs vanhuus. Tapasimme Taina Minkkisen ja IkäArvokas-hankkeen Eija Myllymäen ensimmäistä kertaa 26.3 Pieksämäen seurakunnan yhteistiloissa suunnittelun merkeissä. Esittelimme heille meidän ideamme virkistyspäivästä ja he kokivat suunnitelman hyväksi. Päivän sisältöä ja aikataulua pohdittiin tarkemmin, samoin materiaalihankintoja sekä muita käytännön asioita. Eija Myllymäki esitteli meille Ikäarvokas-hanketta ja saimme paljon uutta tietoa hankkeeseen ja kyläkerhoon liittyen.

6.1 Virkistyspäivän toteutus

Kerhon ajankohta on 14.4.2015 kello 11-15. Menemme kyläkerholle jo puoli tuntia ennen kerhon alkua. Autamme kerhon ohjaajaa Kirsti Mykkästä valmisteluissa sekä laittamaan omat tarvikkeemme valmiiksi. Kerholaisten päivä alkaa ruokailulla, johon myös me opiskelijat osallistumme. Ajatuksena on jakaa kerholaiset viiteen pienempään ryhmään. Myös opiskelijat jakautuvat ja ruokailevat oman ryhmänsä parissa tutustuen kerholaisiin. Ruokailu aloitetaan virrellä 472. Ruokailun jälkeen vuorossa on laulutuokio. Olemme valinneet virren ”Pilvimuurista valo välähtää” yhdeksi virreksi laulutuokiota varten. Kylätalolta löytyy laulukirjoja, josta kerholaiset saavat toivoa lauluja. Lauluhetken pituus on noin 30-45 minuuttia. Pieksämäen seurakunnan kanttori on mukana laulutuokion ajan sekä säestää meitä. Laulutuokion jälkeen aloitamme askartelun. Olemme

valmiiksi keränneet erilaisia lehtikuvia ja mietelauseita askartelua varten. seurakunnan puolesta saamme loput askartelun materiaalit.

Kerholaiset askartelevat opiskelijan ohjauksessa kuvakollaasin, jonka aihe on ”Mielekäs Vanhuus”. Ajatuksena on saada paperille kuvia, jotka kuvastavat jokaisen kerholaisen omaa näkemystä mielekkästä ja arvokkaasta vanhuudesta. Valmiit työt jäävät Haapakosken kylätalolle, mutta Eijalla on mahdollisuus käyttää niitä Arvokas Vanhuus-seminaarissa aineistona. Askartelun jälkeen käymme pienryhmissä läpi jokaisen tekemän työn ja kerholaiset voivat halutessaan kertoa omasta työstään. Voimme mahdollisesti myös käydä läpi työn tekemisen herättämiä ajatuksia ja tunteita. Askartelun jälkeen meillä on hetki aikaa ennen kahvia, joten vedämme läpi kesä-aiheisen jumpan (**liite 3**). Jumpan jälkeen on vuorossa kerho-ohjaaja Kirstin osuus ja päivä päättyy kahvi-hetkeen. Me opiskelijat osallistumme vielä paikkojen siivoamiseen sekä käymme päivän läpi yhdessä Eijan sekä Tainan kanssa. Eija ja Taina antavat meille palautetta ja suullisen arvioinnin päivän päätteeksi. Kirjallisen palautteen saamme myöhemmin sähköpostin välityksellä. Palautteen tulemme lisäämään kirjallisentyön liitteeksi.

7 VIRIKETOIMINNAN LÄHEMPÄÄ TARKASTELUA

7.1 Vanhuus ja liikunta

Monen ikääntyneen terveysuhkana ovat sairaudet ja liian vähäinen liikunta. Nämä yhdessä heikentävät vanhuksen lihasvoimaa, hapenottokykyä, tasapainoa, nivelliikkuvuutta, havaintomotoriikka sekä kehon koostumusta. Liikuntaa tulisikin harrastaa noin 1000 kilokalorin verran viikossa säännöllisesti. Tämä tarkoittaa reipasta liikuntaa (esimerkiksi kävelyä) noin puoli tuntia 5-7 kertaa viikossa. Kestävyysliikunnan ohella 65-vuotta täyttäneille suositellaan myös nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää sekä kehittävää liikuntaa. Liikunta onkin yksi vaikuttavimmista ja edullisimmista toimenpiteistä edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyisyyttä. Terveysliikunnalla eli liikunnalla, jolla tavoitellaan terveyskuntoa, on monia suotuisia vaikutuksia mm. mielenterveyteemme ja psyykkiseen hyvinvointiimme. Liikunta parantaa myös heikentyntä

sokeriaineenvaihduntaa, vahvistaa luustoa, helpottaa stressinhallintaa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia ja pienentää liikapainoa sekä ehkäisee sydän ja verisuonisairauksia, 2.tyypin diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Ohjatussa terveysliikunnassa ei ainoastaan keskitytä vain vanhuksen fyysisen toimintakyvyn vahvistamiseen, vaan myös psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseen (Huttunen 2012; Liikunnan Käypä hoito- suositus 2012; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Terveysliikunta on erityisen tärkeää ikääntyville, koska se mm. parantaa tasapainoa, vähentää kaatumistapaturmia, edistää toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä, vähentää dementian ja Alzheimerin taudin syntyä. Kohtuullisesti kuormittavana se tehostaa myös elimistön puolustusmekanismeja ja estää näin esimerkiksi virustauteja. Sairaanhoidajan tehtävänä onkin tukea ja kannustaa asiakkaitaan omatoimiseen liikkumiseen sekä edistää liikunnan käyttöä heidän sairauksiensa ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Liikunnan kuormittavuutta tulee suunnitella asiakkaan kanssa aina yksilöllisyys huomioiden, jotta tapaturmilta sekä liikarasittavuudelta välttyttäisiin ja liikkumisen hyödyt saataisiin maksimoitua. Toimintaa suunnittelevan henkilön tulee olla myös tietoinen ikääntymiseen, toimintakykyyn ja iäkkäiden ohjauksen erityispiirteisiin. On huomioitava, että Ikääntyneillä voi olla suuriakin eroja terveyden ja toimintakykynsä suhteen. Tästä huolimatta kukaan ei ole liian vanha liikkumaan. Myöskään harva sairaus on este liikunnalle. Jokaiselle on vain löydettävä oma sopiva liikkumisen ja kuntoilun muoto (Huttunen 2012; Ikäinstituutti, n.d; Liikunnan Käypä hoito- suositus 2012; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Liikunta on hyvä keino tukea vanhuksen sosiaalista toimintakykyä. Erilaisten ohjattujen ryhmäliikunta harrastusten avulla saavutetaan onnistuneita yhdessä olon kokemuksia sekä ehkäistään vanhusten yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Liikuntaryhmistä voidaan tulla etsimään ystävää sekä yhteisöä ja siksi sosiaalisuus on tärkeä osa ryhmien toimintaa. On kuitenkin huomioitava, että kaikki ikääntyneet eivät itse hakeudu liikuntaryhmiin vaan heidät on esimerkiksi lääkärin tai hoitajan toimesta ohjattu toiminnan pariin. Tällöin harrastuksen jatkuminen vaatii erityistä tukea ja vahvistamista ohjaajalta. Iäkkäiden tuleekin saada liikkumisesta onnistumisen kokemuksia ja virkistystä elämään. Liikunnan tulee lisätä iloa vanhuksen elämään ja vahvistaa itsetuntoa. Tärkeää on voit-

taa myös kömpelyyden pelko ja saada lisää rohkeutta. Liikunta ryhmän ohjauksessa on hyvä antaa myös ryhmäläisille mahdollisuus vaikuttaa liikkeiden ja sisällön tuottamiseen. Vanhusten on helpompaa palauttaa mieleen jo aikaisemmin opittuja malleja ja liikkeitä (uuden oppiminen on hitaampaa kuin nuorilla). Iäkkäiden liikunnan ohjauksessa tulisikin hyödyntää konkreettisia, tuttuihin asioihin liittyviä harjoitteita (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004; Ikäinstituutti, n.d.)

7.2 Mielekäs toiminta

Ikääntymiseen liittyy paljon yksinäisyyttä ja menetyksiä jotka vaikuttavat ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Yksinäisyys voi liittyä läheisen menetykseen, yksin asumiseen, toimintakyvyn heikkenemiseen ja vaikeutena osallistua sosiaaliin tapahtumiin. Vanhuksen kokema yksinäisyys on yhteiskunnallinen haaste, se ennakoii toiminnallisia vajeita, lisääntyneitä terveystalvelujen käyttöä sekä kuolemanvaaraa (Pitkälä & Routasalo 2012).

Vanhuksille järjestettävä viriketoiminta edistää vanhuksen elämänlaatua ja toimintakykyä. Varsinkin ryhmässä järjestettävästä mielekkäästä toiminnasta on saatu hyviä tuloksia. Ryhmissä toimiminen antaa vanhuksille aktiivisen toimijuuden tunnetta ja arvokkuuden kokemuksia jotka ovat tärkeitä ja oleellisia tekijöitä ikääntyneiden toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta. Kokemusten jakaminen vertaisilleen voimaannuttaa ja tuottaa elämänhallinnan ja pystyvyyden tunteita. (Pitkälä & Routasalo 2012).

Muistelu on hyvä keino edistää arjen mielekkyyttä ja tuottaa virikkeitä sekä hyödyntää erilaisten elämysten ja tunteiden tarkasteluun. Ihmisen psykososiaalisen kehityksen kannalta on tärkeää käsitellä muistoja. Muistelu on iäkkäille tärkeä asia vakuuttua oman eletyn elämän arvokkuudesta. Lisäksi luovat ja taidelähtöiset toimintamuodot antavat ikääntyneelle ainutlaatuisia kokemuksia. Musiikin avulla voidaan saada purettua erilaisia tunteita kuten iloa, surua ja ahdistusta. Laulaminen vapauttaa ja tuo mieleen muistoja. Kuvataiteen käyttö viriketoiminnassa on hyvä keino silloin kun omille tunteille tai muistikuville ei löydy sanoja. (Jouppila-Kupiainen E, ym. 2014. 112-113).

Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ry (Valli) on kirjoittanut julkaisun Avain osallisuuden - menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin. Julkaisussa esitellään useita erilaisia tapoja toteuttaa ryhmätoimintaa ja ohjeita toiminnallisuutta tukeviin tuokioihin. Toiminnan tulee lähteä vanhuksen tarpeista ja mielenkiinnon kohteista. Ryhmissä keskitytään ikääntyneiden arjessa oleviin voimavaroihin, jolloin puhutaan sosiokulttuurisista menetelmistä jotka perustuvat yhdessä toimimiseen ja luovuuteen. Ryhmien järjestämisessä tulee huomioida tiettyjä erityispiirteitä:

- Osallistumista haittaavat tekijät, kuten aistien heikentyminen ja alentunut toimintakyky
- Toimintaan sitoutumiseen voi vaikuttaa henkilön oma motivaatio, terveysongelmat ja jaksaminen
- Muistelu ja kokemuksen jakaminen toisten ryhmäläisten kanssa on tärkeää
- Ryhmissä voi syntyä erilaisia jännitteitä kuten henkilökiat, sukupuoli, kaunat ja kauteus
- Ryhmäläisten kulttuuriset taustat, arvot ja asenteet tulee huomioida
- Huomioidaan että jokainen ryhmäläinen pääsee ja uskaltaa osallistua keskusteluun ja muisteluihin
- Jokaiselle osallistujalle on annettava aikaa ja tilaa tasapuolisesti
- Tärkeintä on, että tulee ryhmään vaikka ei olisikaan iloisen innostunut

Ryhmätoiminnan järjestämisessä luovuus saa kukkia. Myös etukäteen suunniteltu toiminta helpottaa toiminnan sujuvuutta ja onnistumista. Ohjaajalla olisi hyvä olla käytössä enemmän ideoita, kuin yhdellä kokoontumiskerralla ehtii toteuttamaan. Toiminnan suunnittelussa on hyvä käyttää apuna itse ryhmäläisten haastattelua, jolloin heidän tarpeensa ja toiveensa kohtaavat suunnitelman kanssa. Yhdessä oleminen ja tekeminen, johonkin kuuluminen on ensiarvoisen tärkeää vanhuksen hyvinvoinnin kannalta. (Brand, S; Holmi, M & Kuikka, A 2013. 7-10)

Oppaassa esitellään Aarekartta -niminen askartelutoiminta. Aarekartan tavoitteena on laatia kartongille kollaasi leikatun lehdistä kuvia ja tekstejä henkilön unelmista. Aarekartta ei ole tulkinnanvarainen eikä sitä arvostella. Se perustuu täysin henkilön omiin henkilökohtaisiin haaveisiin ja toiveisiin. Valmiit työt käydään yhdessä henkilön kanssa

läpi, mitä hän on siihen laittanut. (Brand, S ym. 2013. 40). Lisäksi oppaassa on runsaasti muita ohjeita liikunnalliseen, musiikilliseen ja kulttuurilliseen toimintaan.

8 IKÄIHMISTEN PIEKSÄMÄKI STRATEGIA

Suomen perustuslaki velvoittaa jokaisen kaupungin ja kunnan turvaamaan perus- ja ihmisoikeuksien toteutuminen. Toteutumisen täytyy olla yhdenvertaista ja jokaisen on saatava välttämätön huolenpito. Ihmisarvoisen vanhuuden vuoksi on tehty toimintasuunnitelmia (Hermannin ja Miinan – Ikäihmisten Pieksämäki 2013.)

Pieksämäen ikäihmisten strategian arvoja ovat:

- itsemääräämisoikeus
- voimavara- ja lähtökyky
- oikeudenmukaisuus
- osallisuus
- yksilöllisyys
- vanhusmyönteinen ilmapiiri
- kunnallistaloudellisesti kestävä toiminta

Pieksämäellä ikäihmisten palveluilla pyritään turvaamaan asukkaiden hyvä ja laadukas elämä silloin, kun ihminen tulee vanhaksi. Strategia tehdään pitkälle aikavälille. Näin varmistetaan kunnallistaloudellisesti kestävä palvelurakenne. Asennekasvatusta kehitetään myös samalla vanhusystävällisemmäksi. Strategiaa luovat keskenään vanhuksien omaisineen kaupungin, kolmannen sektorin, yksityisten yritysten ja oppilaitosten kanssa. Kaikkien tavoitteena on sitoutuminen vanhusstrategiassa määriteltyjen tavoitteiden toteutumiseen. (Hermannin ja Miinan – Ikäihmisten Pieksämäki 2013.)

Pieksämäen kaupungin vanhusten strategian peruslinjaukset ovat laitospaikkojen vähentäminen ja avohuollon tehostaminen, ennaltaehkäisevien palveluiden kehittäminen ja

lisääminen, tavoitellaan hyvinvointia ja terveyttä edistävää palvelurakennetta, ostopalvelujen käytöllä korvataan kaupungin omaa palvelutuotantoa, vanhusten määrän kasvu ja heidän tarpeensa huomioonottaminen kaikissa kaupungin toiminnoissa, edistetään alueellista yhteistyötä kehittäessä ja järjestettäessä palveluita ja edistetään vanhusten itsemääräämisoikeutta. (Hermannin ja Miina – Ikäihmisten Pieksämäki 2013.)

8.1 Strategiset päämäärät

Vanhusten erilaiset palvelut ovat järjestettävä laadukkaasti, arvokkaasti ja asiakasta kunnioittaen. Tämän määräyksen on antanut sosiaali- ja terveysministeriö. Pieksämäki pyrkii tähän samaan tavoitteeseen. Strategioita on viisi kappaletta:

1. Kaupungin tulee järjestää vanhuspalveluja. Mukaan voi ottaa yritykset ja 3. sektorin
2. Vanhuksen omaehtoista elämää tulee aktiivisesti edistää
3. Vanhuspalveluiden tulee olla koti- ja avopalvelupainotteisia
4. Hoidon ja palveluiden laatu varmistetaan
5. Pidetään huolta henkilöstön saatavuudesta, ammattitaidosta ja jaksamisesta

(Hermannin ja Miina – Ikäihmisten Pieksämäki 2013)

8.2 Vanhuksille tarjottava hoito

Pieksämäellä korostuu vanhuksille tarjottava kotihoito. Vanhuksia kannustetaan asumaan kotonaan mahdollisimman pitkään omaisten tai kotihoidon turvin. Pieksämäkeläisistä vanhuksista laitoshoidon päätyy yleensä muistisairaat, joiden hoito kotioloissa on omaisille ja kotipalvelun työntekijöille hankalaa. Kotona asuville annetaan opastusta itsehoitoon ja pyritään ennakoimaan asiakkaan tulevia palvelun tarpeita. (Hermannin ja Miina – Ikäihmisten Pieksämäki 2013.)

Pieksämäki tarjoaa vanhuksilleen myös tavallista palveluasumista sekä ympärivuorokauden valvottua palveluasumista. Ympärivuorokautisessa palveluasumismuodossa on

yölläkin hoitaja paikan päällä. Tavallisessa palveluasumisessa hoitajat eivät ole yöllä paikalla. Tällöin on vanhuksen kuitenkin mahdollisuus ostaa tukipalvelu, missä tarvittaessa yölläkin voi hoitajan hälyttää paikalle. Palveluasumista Pieksämäellä mahdollistaa kaupunki ja yksityiset tahot, joilta kaupunki ostaa palvelut. Palveluasunnon tarpeen Pieksämäellä määrittää SAS –ryhmä (SAS = Selvitä, Arvioi, Sijoita). Palveluasunnon saajalla tulee olla täytettyinä tietyt kriteerit palvelun saamiseksi. esim. toimintakyvyn vajavaisuutta ja päivittäisen avun tarvetta (Hermanni ja Miina – Ikäihmisten Pieksämäki 2013.)

Pitkäaikaista laitoshoidoa on Pieksämäellä vähennetty paljon. Ympärivuorokautista hoitoa tarvitsevat muistisairaat ja todella sairaat ja huonokuntoiset vanhukset. Kotona on paljon edelleen huonokuntoisia vanhuksia (Hermanni ja Miina – Ikäihmisten Pieksämäki 2013.)

Vanhusten hoitoympäristön tulee olla turvallinen, esteetön ja viihtyisä sekä ulkoa että sisätiloiltaan. Valtion asuntorahaston avustuksella tuetaan kotona asumista. Se mahdollistaa kotien korjauksia vanhuksille soveltuviksi. Asuintilat, niin laitoksessa kuin kotona, tulee huomioida asiakkaan tarpeita vastaaviksi. Laitoshoidossa olevien asunnoissa täytyy hoitajien pystyä turvallisesti ja esteettömästi työskentelemään. Kotonaan asuvien vanhusten tilat tulee myös olla liikkumisen suhteen turvallisia niin asukkaan kuin hoitajankin kannalta. Palo-, pelastus- ja turvallisuussuunnitelmat tulee päivittää tarvittaessa, ainakin kahden vuoden välein. Henkilökunnalle järjestetään säännöllisesti paloturvallisuuskoulutuksia (Hermanni ja Miina – Ikäihmisten Pieksämäki 2013.)

Pieksämäki tarjoaa vanhuksille erilaisia mahdollisuuksia tavata ystäviä ja osallistua yhteiskunnallisiin asioihin. Seutuopisto, kulttuuri- ja liikuntatoimi sekä erilaiset järjestökentät mahdollistavat monipuoliset virikkeet vanhuksillekin (Hermanni ja Miina – Ikäihmisten Pieksämäki 2013.)

8.3 Pieksämäen vanhusneuvosto

Pieksämäellä toimii myös vanhusneuvosto, johon kuuluvat puheenjohtaja ja kymmenen varsinaista jäsentä. Neuvoston tehtävänä on edistää viranomaisten, vanhusten ja eläke-

läis- ja vanhustyöjärjestöjen yhteistoimintaa. Se myös edesauttaa vanhusten osallistumista ja vaikuttamista kunnan asioihin (Pieksämäen kaupunki n.d.)

Vanhusneuvosto pyrkii edistämään vanhusten asumista, erilaisten palvelujen saamisessa sekä edesauttaa erilaisten virikkeiden saatavuutta esimerkiksi kulttuurilliset asiat huomioiden. Vanhusneuvosto pitää vanhusten puolta kunnallisten päätöksentekojen suhteen. Se yrittää parantaa mm. erilaisten tukitoimien saatavuutta ja järjestämistä. Vanhusneuvosto pyrkii vaikuttamaan ympäristön suunnitteluun ja toteutukseen; Esimerkiksi julkisten tilojen soveltuvuuteen myös vanhuksille. Vanhusneuvosto siis pitää vanhuksien puolta yhteiskunnallisissa ja yksityisissä asioissa (Pieksämäen kaupunki n.d.)

9 POHDINTA

Millaisia me olemme vanhoina? Räpläämmekö kännyköitä ja tabletti-tietokoneitamme taukoamatta? Yhteyttä lapsiimme ja heidän perheisiinsä pidämme Skypen-kautta? Näin on varmaan paljon jo nykyäänkin, mutta meidän ollessa vanhuksia tämä voi olla jo täysin arkipäivää. Haapakosken kyläkerholaiset eivät keskittyneet nykytekniikkaan. Heille fyysinen läsnäolo oli tärkeää, tulla paikan päälle. Kerhopäivä oli jotain mitä odottaa. Vietämmekö me aikaa kerhoissamme tietokoneen kautta? Kehumme kameran välityksellä kuinka hyvää kaalilaatikkaa olemme tehneet ja vertailemme toistemme annoksia tuoksuja aistimatta? Toivottavasti emme!

Kuka meitä hoitaa, kun olemme vanhoja ja sairaita? Onko todellakin tulossa robotteja hoitamaan meitä? Ihminen vanhanakin kaipaa toisen ihmisen läheisyyttä ja kosketusta. Toinen ihminen, hoitaja tai omainen, pystyy kosketuksellaan tuomaan paljon iloa ja inhimillisyyttä elämään. Robotit ei siihen pysty. Aito välittäminen, kädestä kiinni pitäminen edes vain hetken, pieni silytys poskelle, ystävällinen sana. Kaikilla hyvä mieli. Hoitajat ovat työpaikassaan potilaita varten, eivät itseään varten. Vanhukset ovat tehneet meidän eteen paljon. Meillä on heidän ansiostaan vapaa kotimaa. Hoidetaan heitä kunnioittaen!

Miksi meillä Suomessa vanhukset hoidetaan yhteiskunnan toimesta, vaikka monella heistä on omaisia, jotka voisivat heistä huolehtia? Ei tarvitse kovin kauas mennä, kun asioita hoidetaan aivan toisin. Esimerkiksi moni Etelä-Eurooppalainen voisi nähdä vanhusten kohtelun maassamme hylkäämisenä tai heitteillejättönä. Ihmetellä, emmekö rakasta omia lähimmäisiämme? Miksi meillä vallitsee tällainen ilmapiiri, että on hyväksyttävää laittaa oma vanhus laitokseen vieraiden ihmisten hoidettavaksi? Jättää muistisairas tai muuten toimintakyvyltään huonossa kunnossa oleva ihminen yksin kotinsa vangiksi? Valitettavan monen vanhuksen kertomaa on se, etteivät omaiset ehdi käymään kylässä!? Meillä vanhuutta ei arvosteta riittävästi. Yksilöllinen suorittaminen ja menestys ajetaan yhteisöllisen voiman edelle. Muistetaan me tulevina sairaanhoitajina ottaa omaiset mukaan hoitamiseen ja kannustaa heitä mahdollisimman paljon lähimmäistensä hoitamiseen.

10 ITSEARVIOINTI

Toteutimme tehtävämme kirjallisen osuuden Google Docsin välityksellä, koska asumme eri paikkakunnilla ja opiskelutyömme on hieman eri vaiheissa. Osalla ryhmäläisistämme oli esimerkiksi työharjoittelua ja olisi ollut liian haastavaa saada sovittua yhteistä aikaa kirjoittamiselle. Google Docs on myös siitä hyvä, että se mahdollistaa ajantasaisen keskustelun. Toisten kirjoittamia tekstejä on helppo kommentoida sekä tehdä mahdollisia korjauksia. Haastavaa Docsilla työskentelyssä on se, että työtä ei aina tehdä samanaikaisesti. Joskus toisten kommentointia ja perehtymistä työhön joutuu odottamaan, eikä työ etene niin nopeasti ja tasaisesti kuin itse haluaisi. Ryhmätyöskentelyssä joutuukin tarkastelemaan monta kertaa juuri omia sosiaalisia taitojaan ja asenteitaan. Asiat eivät aina etene niinkuin itse haluaisi.

Työskentelyssä kehittyi mm. itsetarkastelu, vuorovaikutustaidot, tiimityöskentely sekä ymmärrys. Nämä kaikki ovat erittäin tärkeitä taitoja sairaanhoitajan työssä! Siksi ryhmätöiden tekeminen on mielestämme erittäin hyvä opiskelumuoto. Onnistuimme ryhmätyöskentelyssä hyvin. Yhteistyömme oli luontevaa ja vaivatonta. Pääsimme helposti

yhteisymmärrykseen tehtävän suorittamisesta ja kunnioitimme toistemme mielipiteitä. Kaikki olivat mukana tasavertaisesti ja tehtävän tekemisestä jäi kaikille hyvä mieli.

Aloitimme kirjoittamisen suunnittelemalla ensin, mitä kirjallinen osuus tulisi sisältämään. Tämän jälkeen jaoin kirjoitusosiot ja jokainen vastasi näiden toteutumisesta yhdessä sovitun aikataulun mukaisesti. Kirjoittaminen jaettiin siten, että sitä tulisi kaikille mahdollisimman tasapuolisesti. Myös jokaisen oma mielenkiinto ohjasi kirjoitusosioiden valintaa. Opimme kirjoittamastamme teoriasta paljon hyödyllisiä asioita mm. kokonaisvaltaisesta vanhuudesta, toimintakyvystä ja vanhuspolitiikan toteutumisesta. Mielestämme teoriaosuudessa käsitellään asioita myös riittävällä tarkkuustasolla, sillä meillä kaikilla on myös aikaisempaa kokemusta vanhustyön parista. Tämä kokemus helpottikin koko tehtävän toteuttamista.

Mielestämme tekstimme jäsenyys on hyvää ja lukijaystävällistä. Tehtävässä teoria ja toiminnallinen osuus kiteytyivät hienolla tavalla yhteen. Tällaisesta oppimisesta jää täysin erilainen muistijälki kuin pelkillä teoriatunneilla istumalla. Oli mukavaa ja tärkeää, että pääsimme juuri itse tekemään ja kohtamaan vanhukset heille tutussa ympäristössä. Näin saatiin aikaan luontevia keskusteluita ja kohtaamisia heidän kanssaan.

Työn ulkoinen ilme on myös mielestämme siisti. Se on myös Diakin ohjeiden mukaisesti koottu. Olemme värittäneet työtä vanhusten omilla sanoilla sekä toimintapäivästä otetuilla valokuvilla (**liite 2**). Ne antavat mielestämme työhön mukavan lisän. Lähteitä olemme pyrkineet etsimään ainoastaan luotettavista lähteistä sekä monipuolisesti. Lähdemerkinnän koimme haastavaksi ja harjoitteleimme sitä vielä. Kirjallisen työn tekeminen ja kokoaminen oli hyvää harjoittelua myös tulevaa opinnäytetyötä varten.

Tehtävämme toiminnallinen osuus meni myös kokonaisuudessaan todella hyvin. Heti, kun saavuimme Haapakoskelle, kerholaiset ottivat meidät vastaan suurella ilolla ja lämmöllä. Vanhukset olivat jakautuneet istumaan eri pöytiin ja me jakauduimme heidän seuraansa siten, että jokaisessa pöydässä istui yksi meistä opiskelijoista. Saimme välittömästi hyvää keskustelua aikaiseksi heidän kanssaan. Oleminen heidän seurassaan tuntui luontevalta ja molemmin puolin antoisalta (vanhemmilta ihmisiltä voi myös oppia paljon). Keskustelua heräsi mm. mieltä askarruttavista terveysasioista ja Haapakosken kylän historiasta. Oli ihanaa, kun kerrankin oli aikaa pysähtyä kuuntelemaan, mitä van-

huksilla oli sanottavana. Työelämässä asiat ovat valitettavasti monta kertaa toisin. Asiakkaita on aivan liian paljon ja työpäivät ovat kiireisiä. Pitkille kahdenkeskeisille keskusteluille ei ole mahdollisuutta. Meille tuli tunne, että olimme onnistuneet luomaan luotettavan ja luontevan yhteyden vanhuksiin. Uskon, että aikaisempi työkokemuksemme tuki tätä. Vuorovaikutuksellisuus on tosin taito, jossa ei koskaan tule täydellisen hyväksi. Jokainen kohtaaminen on yksilöllinen, eikä tilanteita voi esimerkiksi koskaan täysin harjoitella etukäteen.

Viriketoimintamme eteni lähestulkoon, kuten sen olimme suunnitelleetkin, pieniä muutoksia lukuun ottamatta. Tärkeä osa ohjaamisen osaamista on myös se, että suunnitelmassa pystytään tarvittaessa joustamaan. Nyt esimerkiksi suunniteltu taukojumppa vaihtoi paikkaansa, koska sille tuli luontevampi väli toisessa paikassa, kuin olimme alunperin suunnitelleet. Tämä ei aiheuttanut meille ongelmia. Ohjasimme mielikuvajumpan ja vanhukset lähtivät siihen mukaan hyvällä huumorilla. Ilmapiiri oli todella positiivinen ja rentoutunut. Jumpan ohjaaminenkin onnistui moitteettomasti, vaikka emme sitä etukäteen olleet paljoa harjoitelleetkaan.

Ryhmän edessä puhuminen hieman jännitti meitä, koska kukaan meistä ei pidä esiintymisestä. Onnistuneiden kokemusten myötä itsevarmuus kuitenkin kehittyy. Siksi on tärkeää saada vastaavanlaisia onnistumisen tunteita. Jatkoa ajatellen olemme varmasti taas yhtä kokemusta rikkaampia ja itsevarmempia. Netistä löytämämme jumppa oli hyvin sulautettu työssä käsiteltyyn vanhusten liikunnan teoriaan. Ikääntyneiden jumppaa ohjaavien henkilöiden tulee aina olla myös perehtynyt ikäryhmän erityispiirteisiin. Jumppaa ohjatessamme huomioimmekin vanhusten yksilöllisyyden. Jumpan pystyi suorittamaan, joko istuen tai seisten omien tunteiden mukaisesti. Kerholaiset olivat kuitenkin pääsääntöisesti erittäin hyväkuntoisia.

Meitä jännitti myös, miten vanhukset lähtevät mukaan mielekäs vanhuus teemaiseen askarteluun. Jännitys oli onneksemme turha! Heti, kun laitoimme askartelutarvikkeet pöydälle vanhukset alkoivat jo kokoamaan töitään. Myös miespuoliset kerholaiset olivat innokkaita tekemään askartelua. Askartelun lomassa käytiin mielenkiintoisia ja hyviä keskusteluja mm. vanhusten omasta elämänsä historiasta ja tulevaisuuden toiveista. Askartelun kautta pääsimme tutustumaan vanhuksiin paremmin. He omin sanoin muotoilivat, mitkä asiat heille elämässä ovat tärkeitä tai millaiset asiat askarruttavat heidän

mieltään. Kuuntelemisen taito on yksi tärkeimmistä hoitajan taidoista. Kuuntelemalla asiakkaita/vanhuksia saa kerättyä paljon oleellista tietoa, mitä ei pelkällä silmällä pysty erottamaan. On muistettava, että jokaisen sairauden takana on myös tunteva, ajatteleva ja yksilöllinen ihminen. Kaikesta tekemisestämme välittyi aito empaattisuus, kunnioitus ja välittäminen vanhuksia kohtaan. Mitkä ovat välttämättömiä ominaisuuksia ja edellytyksiä luottamuksellisen suhteen syntymiselle ja laadukkaan kokonaishoidon toteutumiselle.

Päivän päätteeksi keskustelimme vielä vanhusten kanssa yhdessä kahvipöydän äärellä päivän tunnelmista. Heidän mielestään oli kiva, että olimme tulleet ilahduttamaan heidän päiväänsä. Suunniteltu toimintamme koettiin mieleiseksi ja virkistäväksi. Oli opettavaista huomata, kuinka merkitykselliseksi vanhuksset kerhotoiminnan kokivat. Heistä loisti yhteisen tekemisen ja kohtaamisen tuoma hyvä mieli ja rentoutuminen. Toiminta oli parhaalla mahdollisella tavalla ikääntyneiden kokonaisvaltaista toimintakykyä tukevaa (fyysinen, psyykinen, henkinen, sosiaalinen kokonaisuus huomioitiin). Tulevina sairaanhoitajina meidän on tärkeää osata ohjata vanhuksia heille sopivien palvelujen ja kuntouttavien toimien pariin. Nyt, kun olemme itse saaneet olla mukana toteuttamassa vanhuksille tarkoitettua toimintaa, on vastaavanlaisen toiminnan hyödyistä helpompi puhua tuleville asiakkaillemme. Tehtävä konkretisoi sen, mitä vanhuuden toimijuiden edistämistävällä toiminnalla käytännössä tarkoitetaan ja miten sitä eri sektorien yhteistyössä toteutetaan.

Yhteistyön tekeminen diakonityöntekijä Taina Minkkisen, Projekti työntekijä Eija Myllymäen sekä kerhonvetäjä Kirsti Mykkäsen kanssa oli sujuvaa sekä opettavaista. Heillä kaikilla on vankkakokemus vanhusten parissa työskentelyssä ja heiltä tulleet ehdotukset sekä huomioitavat asiat helpottivat toimintamme suunnittelua suuresti. Heti suunnitteluvaiheessa pääsimme hyvään yhteisymmärrykseen päivän toteuttamisesta. Yhteistyö jatkui saumattomasti myös koko toiminnan loppuun asti. Tämä oli erittäin hyvää harjoitusta meille opiskelijoille myös moniammatillisessa työryhmässä toimimisesta. Sillä vanhusasiakkaiden laadukas ja kokonaisvaltainen hoito perustuu useiden sosiaali- ja terveystahojen moniammatilliseen osaamiseen. Tulevina sairaanhoitajina tulemme toimimaan osana vastaavanlaisia moniammatillisia ryhmiä.

Koko tehtävän arvosanaksi antaisimme itsellemme numeron K5. Kaikki ryhmäläisistämme osallistuivat aktiivisesti tehtävän tekemiseen. Koko tehtävän tekemistä ohjasi positiivinen mieli ja mukava yhteinen tekeminen. Koska työn tekeminen ja toteuttaminen koettiin mielekkääksi, sen tekeminen ei tuntunut työläältä, eikä pakonomaiselta. Työ oli paras mahdollinen tapa opiskella uusia asioita ja jatkossakin toivoisimme vastaavanlaisia kurssien suoristustapoja. Työn kokonaisvaltainen onnistuminen oli kiitettävää (suunnittelu, arviointi ja toteutus). Tuomme mielestämme hyvin esille myös oppimiamme asioita ja kehittymisen kohteita. Meillä oli myös paljon muita kirjallisia tehtäviä samanaikaisesti suoritettavana. Tämä kiire huomioiden työhön on käytetty myös paljon aikaa ja sen eteen on nähty vaivaa. Kurssin laajuus tosin onkin aika iso!! Jatkossa kurssin suorittamisesi opiskelijoille voisi ajatella myös esimerkiksi vanhusystäväsuhteen luomisen ja sitä kautta ikääntymisen tarkastelun. Opiskelijoiden oppimisen sekä vanhusten syrjäytymisen estämisen kannalta on erittäin hyvä, että yhteistyötä eri vanhustyö tahojen kanssa jatketaan.

LÄHTEET:

- Brand, Sari; Holmi, Markku; Kuikka, Anu 2013. Avain osallisuuteen - menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin - osa 1. Helsinki: Kopioniini Oy.
- Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Heikkinen, Eino 2005. Iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 5.4.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00049
- Hokkanen, Hannele n.d. Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten voimavarat ja niiden tukeminen. Luentotalenne: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Viitattu 20.4.2015.
http://www.thl.fi/attachments/rai/2007/Kotona_asuvien_iakkaiden_ihmisten_voimavarat_ja_niiden_tukeminen_15032007.pdf
- Home Care Options 1997. The process of normal ageing. Viitattu 5.4.2015.
<http://www.homecareoptions.com/aging.htm>
- Huttunen, Jussi 2012. Terveysliikunta- kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 13.4.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934
- Ikäinstituutti n.d. Iäkkäiden liikunnan ohjaus. Viitattu 13.4.2015.
<http://www.voitas.fi/harjoittelusta/iakkaiden+liikunnan+ohjaus/>
- Jouha, Mervi & Kröger, Sirpa 2014. Voimavaralähtöisen kuntouttavan kotihoidon mallintaminen. Teoksessa Jouppila-Kupiainen, Elina, Kammonen, Sirpa, Kirvesniemi, Tiina, Kuru, Tiina, Mikkonen, Helena, Piirainen, Anu, Rautasalo, Eija, Reunanen, Merja & Utriainen, Seija (toim.) Ammatti-ihmiset vanhusten asialla. Tampere: Tammerprint Oy, 11-12.
- Jouppila-Kupiainen, Elina, Kammonen, Sirpa, Kirvesniemi, Tiina, Kuru, Tiina, Mikkonen, Helena, Piirainen, Anu, Rautasalo, Eija, Reunanen, Merja & Utriainen, Seija 2014. Ammatti-ihmiset vanhusten asialla. Tampere: Tammerprint Oy.
- Kehittämiskeskus Tyynelä n.d. Ikäarvokas. Etsivää ja osallistavaa vanhustyötä. Viitattu 27.3.2015. <http://www.tyynela.fi/ika-arvokas>

- Kettunen, Jyrki 2012. Liikunta. Käypä hoito-suositus. Duodecim. Viitattu 13.4.2015.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=9920C81F0839A9760052871160773412?id=hoi50075>
- Kuikka, Anu; Brand, Sari & Holmi, Markku 2014. Avain osallisuutteen-menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin, osa 2. Helsinki: Sahalan kirjapaino oy.
- Myllymäki, Anne. 2014. Kuntouttavan työotteen kehittäminen Savonlinnan keskussairaalan sisätautiosastolla. Teoksessa Jouppila-Kupiainen, Elina, Kammonen, Sirpa, Kirvesniemi, Tiina, Kuru, Tiina, Mikkonen, Helena, Piirainen, Anu, Rautasalo, Eija, Reunanen, Merja & Utriainen, Seija (toim.) Ammatti-ihmiset vanhusten asialla. Tampere: Tammerprint Oy, 23 - 33.
- Näslindh-Ylispangar, Anita 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Pieksämäen kaupunki n.d. Vanhusneuvosto 2013-2014. Viitattu 16.4.2015.
www.pieksamaki.fi/palvelut/vanhusneuvosto
- Pieksämäen kaupungin sosiaali- ja terveystoimi 2009. Hermannin ja Miina - Ikäihmisten Pieksämäki 2013. Viitattu 16.4.2015.
www.pieksamaki.fi/sites/pieksamaki.fi/files/atoms/files/hermannijamiina211209.pdf
- Pitkälä, Kaisu & Routasalo, Pirkko 2012. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 16.4.2015.
http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo10334
- Pohjolainen, Pertti n.d. Fysiologinen vanheneminen. Ikäinstituutti. Viitattu 5.4.2015.
<http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi/binary/file/-/id/1/fid/58>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. Viitattu 13.4.2015.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3553.pdf

- Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Viitattu 25.3.2015.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Viitattu 12.4.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Toimintakyvyn arviointi. Viitattu 5.4.2015.
<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/palvelujen-jarjestamisprosessi/palvelutarpeen-selvittaminen/toimintakyvyn-arviointi>
- Tilvis, Reijo 2009. Sairauksien ehkäisy vanhuksilla - erityispiirteet. Terveyskirjasto. Viitattu 12.4.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh0014
- 5
- Vallejoja Medina, Aila; Vehviläinen, Sirpa; Haukka, Ulla-Maija; Pyykkö, Virpi & Kivellä, Sirkka-Liisa 2006. Vanhustenhoito. 1 painos. Helsinki: WSOY
- Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta 2008. Vanhuus ja hoidon etiikka. ETENE-julkaisuja 20. Viitattu 25.3.2015.
http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17135&name=DLFE-525.pdf

Liite 1: Yhteistyötahojen palautetta päivästä

Opiskelijat Jonna Nevalainen, Krista Kamppikoski, Maarit Turunen, Susanna Venäläinen ja Marjut Tuure olivat mukana suunnittelemassa, toteuttamassa ja arvioimassa Piekämäen seurakunnan virkistyspäivää Haapakosken kylätalokerhossa 14.4.2015. Päivää suunniteltiin yhteistyössä srk:n diakonissan ja Ikä Arvokas -hankkeen projektityöntekijän kanssa. Ennen yhteistä suunnittelupalaveria opiskelijat ottivat yhteyttä diakonissaan kartoittaen kohderyhmää ja seurakunnan toiveita. Suunnittelussa opiskelijat esittivät opiskeluun liittyvät tavoitteet sekä omia ideoitaan.

Paitsi tavoitteellista, opiskelijoiden toiminta oli myös sitoutunutta, joustavaa, innostunutta ja vanhustyötä kehittävää. Palautekeskustelussa opiskelijat toivat esille oman arvionsa siitä minkä kokivat toimineen ja mikä oli yllätyksellistä ja haastavaa. Opiskelijoiden hyvät vuorovaikutustaidot näkyivät erityisesti ryhmätyöskentelyssä. Keskusteluun ja pohdiskeluun aktivoiva toiminta viritti avoimen ilmapiirin ja pienryhmissä opiskelijat kohtasivat osallistujat henkilökohtaisesti. Opiskelijoiden tekemät havainnot auttavat kehittämään kylätalokerhon toiminnan sisältöä.

Erityisen hyvää oli se, että jakauduitte pöytiin ja oikeasti kuulosti siltä, että aitoa kohtaamista tapahtui askartelun lomassa. Hienoa oli myös se, että miehet osallistuivat toimintaan eivätkä kokeneet toimintaa ”akkojen hommaksi”, kuten kerran eräs mies sanoi.

Liite 2: Valokuvia virkistyspäivästä



Liite 3: Vanhusten kesäinen taukojumppa

1. LÄHDETÄÄN KÄVELEMÄÄN RANTAA KOHTI (20 x reippaasti)
2. ASTUTAAN VENEeseen LÄHDETÄÄN SOUTAMAAN (10 x)
3. ASTUTAAN VENEESTÄ KÄVELLÄÄN PELLON REUNAAN (20 x reippaasti)
4. OTETAAN HEINÄHARAVA JA HARAVOIDAAN 10 kertaa (5+5)
5. VÄLILLÄ PYÖRÄYTETÄÄN OLKAPÄITÄ (molempiin suuntiin 5+5)
6. NOSTETAAN HEINIÄ SEIPÄILLE (3 x molempiin suuntiin)
7. PYYHKÄISTÄÄN HIKEÄ OTSALTA. HUHHUH !
8. MENNÄÄN UIMAAN, ENSIN KÄVELLÄÄN RANTAAN, SITTEEN UIDAAN (5 rintaa ja 5 kroolia)
9. LÄHDETÄÄN POIMIMAAN MUSTIKOITA POIMURILLA (5 x molemmilta puolilta)
10. JA TAAS VÄLILLÄ PYÖRÄYTETÄÄN OLKAPÄITÄ MOLEMPIIN SUUNTIIN (5+5)
11. TAPETAAN ITIKOITA (nilkoista, olkapäiltä)
12. KÄVELLÄÄN RANTAAN (20 x reippaasti)
13. ASTUTAAN VENEeseen LÄHDETÄÄN SOUTAMAAN (10 x)
14. ASTUTAAN VENEESTÄ JA KÄVELLÄÄN TUVALLE (20 x reippaasti)
15. PYÖRÄYTELLÄÄN HARTIAT (5+5)
16. JA LOPUKSI HEITTÄYDYTÄÄN RENNOKSI

(Jaana Sollo n.d.)

