

PALTANEN

- KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Jalkanen Marketta, Jylhä Tuija,

Niskala Sanna ja Nurmela Salla

E31ash

HTA, syksy 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN.....	3
2.1. Tanssi ja musiikki	3
2.2 Viriketoiminta.....	4
3 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN SUUNNITELMA.....	5
4 TOTEUTUS	6
5 POHDINTA	7
LÄHTEET.....	8
LIITE 1	

1 JOHDANTO

Kehittämistehtävämme on osallistua IkäArvokas -2013 yhteisvastuukeräyksen turvin tuottaman Paltasen kyläyhdistyksen tiloissa järjestettävään toimintapäivään. IkäArvokas -hankkeen päämäärinä on huono-osaisuudesta johtuvan syrjäytymisen ja yksinäisyyden vähentäminen sekä oman elämänhallinnan edistäminen. Tarkoituksena on löytää ja tukea ihmisen omia voimavaroja. Tavoitteena on etsiä ja löytää uudenlaisia menetelmiä yksinäisten, eristäytyneiden ja eri syistä syrjäytyneiden ikäihmisten tavoittamiseksi. Tarkoituksena on myös löytää ja kehittää heidän omista tarpeista lähtevää vertaistoimintaa sekä kouluttaa vapaaehtoisia tukihenkilöiksi. Käytettäviä työmuotoja Ikä Arvokas hankkeessa ovat yhteistyöverkostojen kokoaminen, monialainen kehittämisryhmätyöskentely, tiedon lisääminen seminaarien avulla sekä hyvien käytäntöjen jakaminen. (Kirkkopalvelut ry. i.a)

Paltasen kylä sijaitsee Itä-Suomen läänissä, Pieksämäen kaupungissa. Paltasen kyläyhdistys ry. on kylän asukkaiden, kesäasukkaiden, sekä kylän asioista kiinnostuneiden ihmisten muodostama aktiivinen yhdistys. Paltasen kyläyhdistys on perustettu 1989 ja siitä alkaen toiminut aktiivisesti edistääkseen kylän sekä sen asukkaiden hyvinvointia. Kylätalolla järjestetään kerran kuukaudessa kylätalopäivä ikäihmisille, sisältäen ohjelmaa kahvin ja ruokailun merkeissä. Kyläkerhotoiminnassa mukana ovat lisäksi Pieksämäen kylät ry Kyläkumppani – hanke, Pieksämäen seurakunta sekä kirkkopalvelut ry IkäArvokas – hanke. (Paltasen Kylä, i.a)

2 TOIMINKYVYN TUKEMINEN

2.1 Tanssi ja musiikki

Tanssia pidetään sosiaalisena, vuorovaikutuksellisena ja vahvana auttamismenetelmänä eri-ikäisten ihmisten hoitotyössä. Tanssiminen vaikuttaa ihmisen kehoon ja mieleen. Hoitotyön auttamismenetelmänä tanssilla saadaan sosiaalista vuorovaikutusta toisten

ihmisten kanssa ja se edistää ihmisen itseymmärrystä. Tanssia on tutkittu vanhusten hoitotyössä. Dementoituvien potilaiden kiinnostus ympäristöön lisääntyy ja tanssi saa aikaan myönteistä käyttäytymistä ja vuorovaikutusta. Tanssi lisää vanhusten myönteistä kuvaa itsestään, heidän aktiivisuutta ja oppimista. Tutkimuksen mukaan sosiaalinen tanssi saattaa liittyä parempaan tasapainoon ja kävelyyn. (Ravelin 2008, 47.)

Musiikin kuuntelu vaikuttaa vireystilaan. Tutkimusten mukaan motoriikkaan yhteydessä olevat hermoverkot aktivoituivat voimakkaammin, silloin kun kyseessä oli hyvin mieluinen ja aktivoiva musiikki, joka saa tyypillisesti aikaan halun liikkua tai tanssia. (Kullberg-Turtiainen 2013, 2144.)

Aivokuori aktivoituu tanssiessa, tanssi vahvistaa oppimisen ja loogisen ajattelun taitoja, sitä voidaan verrata palapelin kokoamiseen. Musiikki ja tanssin liikesarjat vahvistavat hermoverkoissa uusia yhteyksiä. Tanssi ja musiikki vaikuttavat usein voimakkaasti tunteisiin ja tunnekokemuksiin, jonka taas katsotaan edistävän terveyttä. Yhdessä oleminen ja sosiaalinen kanssakäyminen auttavat myös parempaan unen saantiin. Tanssiminen nostattaa helposti sykettä ja saa hien pintaan, jolloin kuntokin pysyy hyvänä. Liikkuminen auttaa rasvan poltossa, ja vähentää vyötärölihavuutta.(Erkinjuntti, Hietanen, Kivipelto, Strandberg, Huovinen, 2009, 180,193)

2.2 Viriketoiminta

Viriketoimintaa järjestetään ikäihmisille, joiden toimintakyky on vaarassa alentua tai on jo alentunut. Viriketoiminta on omatoimisuutta tukevaa toimintaa, missä ikäihmisen omat voimavarat otetaan huomioon. Toiminta on ennaltaehkäisevää ja terveyttä edistävää toimintaa, jolle on asetettu ennalta tavoitteet. Toiminnalla vahvistetaan ja kehitetään ikäihmisten erilaisia verkostoja. Toiminta tukee osallisuutta sekä pyrkii kehittämään ja vahvistamaan asiakkaiden verkostoja. Iäkkäiden terveysliikunnan tavoitteena on kuntoa ja mieltä virkistävä liikuntatuokio yhdessä muiden kanssa. Henkinen vireys auttaa pitämään yllä fyysistä kuntoa ja toimintakyky säilyy pitempään. Viriketoiminnan tarkoituksena on muun muassa tuoda virkistystä vanhusten arkeen ja kehittää heidän henkistä hyvinvointiaan. Ikääntyneiden toimintakykyä voidaan ylläpitää ja parantaa

ja siten vaikuttaa myös kokonaisvaltaiseen elämänlaatuun. (Sosiaali- ja terveysvirasto, i.a)

3 KEHITTÄMISPÄIVÄN SUUNNITELMA

Kehittämispäivän aikana me opiskelijat pyrimme keskittymään terveystoimintaan tanssin myötä, jolloin myös mieli virkistyy. Viriketoiminta tulee näkymään päivän alussa. Aloitamme päivän aamukahvilla klo 9.30–10.00, kahvin aikana esittelemme itsemme ja kerromme päivän aikataulun, jonka jälkeen teemme pienen alkulämmittelyn ennen varsinaista tanssia. Tanssilla voidaan vaikuttaa ihmisten fyysiseen sekä henkiseen terveydentilaan. Sen lisäksi tanssiminen edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä hyviä tunteita. Musiikista vastaa vertaisohjaaja Reino Paavilainen, tanssiin on varattu aika klo 10–11.15. Tanssin jälkeen nautimme lounaan klo 11.15–12. Lounas on maksullinen, 10e hinta sisältää aamukahvin, lounaan ja päiväkahvit. Me opiskelijat osallistumme lounaan ja kahvituksen tarjoilussa.

Lounaan jälkeen on arvokkaan vanhuuden vuoro. Osallistujat on ohjeistettu ottamaan mukaan oman tärkeän esineen/tavaran. Osallistujat jaetaan pienryhmiin ja näissä ryhmissä keskustelemme mitä tuodut tavarat merkitsevät omistajalleen. Kokoamme ryhmässä pienen yhteenvedon, jonka ryhmä saa esitellä toisilleen. Kuvaamme myös esineen ja kirjoitamme omistajan kertomuksen paperille, joka sitten myöhemmin liitetään kuvaan.

Laitamme aamulla esille isoja papereita, joihin jokainen käy päivän aikana kirjoittamassa ajatuksiaan aiheeseen; miten voin itse vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja onnistuneeseen vanhuuteen. Jos kirjoituksia ei ala syntymään, muistutamme asiasta. Kirjoitukset käymme yhdessä läpi vanhusten kanssa. Toivoen, että saisimme hyvän keskustelun aikaiseksi, tämän jälkeen on vuorossa loppulaulu. Lauluksi olemme valinneet Kultainen nuoruus. Tähän varattu aika on n. klo 13.30–13.50. Päivä päättyy päiväkahviin klo

13.50, kahvittelun aikana kyselemme palautetta, miltä päivä on tuntunut ja mitä olisimme voitu tehdä toisin.

Päivän päätteeksi kirjaamme esineistä saadut kertomukset ja palautteet yhteenvetona ja toimitamme ne s-postilla IkäArvokas-hanke projektityöntekijälle.

4 TOTEUTUS

Saavuimme sovitusti Paltasen Kylätalolle aamulla varhain. Aloitimme päivän valmistelulla kahvitarjoilun ja otimme päivään osallistuneet ihmiset vastaan. Avustimme tarvittaessa liikkumisessa ja takin riisumisessa. Tervehdimme ja huomioimme kaikki henkilökohtaisesti. Paikalle saapui 18 ikäihmistä ja kahdella oli henkilökohtainen avustaja mukana. Kirjoitimme jokaisen osallistujan nimen tarralappuun, joka laitettiin rintaan kiinni. Tarjoilimme aamukahvit suunnitelman mukaisesti. Kannustimme ikäihmisiä omatoimisuuteen, mutta autoimme niitä, kenelle liikkuminen oli vaikeaa.

Projektin vetäjä alusti päivän kertomalla IkäArvokas- hankkeesta ja päivän kulusta. Me esittäydymme osallistujille ja kerroimme oman osuutemme suunnitelman mukaisesti. Ryhmäläiset esittäytyivät lyhyesti ja näin myös uudet ryhmäläiset tulivat tutuiksi. Tämän jälkeen toteutimme alkulämmittelyn taustamusiikin säestyksellä. Huomioimme lämmittelyssä myös pyörätuolissa istuvat kannustamalla osallistumaan lämmittelyyn omien voimavarojen mukaan. Vertaisohjaaja aloitti tämän jälkeen senioritanssit. Tanssitimme ikääntyneitä ja kannustimme kaikkia liikkumaan voinnin mukaan.

Tanssin aikana osa opiskelijoista valmistelivat lounaan tarjolle. Ennen ruokailuja lauloimme yhdessä ruokarukouslaulun. Avustimme lounaan jakamisessa apua tarvitsevia. Lounaan jälkeen jaoimme osallistujat neljään pienryhmään ja pyrimme hyödyntämään käytössä olevat tilat. Tällä pyrimme takaamaan työskentelyrauhan jokaiselle ryhmälle. Osallistujien oli ennalta pyydetty tuomaan mukanaan itselle merkityksellinen esine, mutta vain kahdella se oli mukana. Lopuille jaoimme kuvakortteja, missä olivat aiheena

vanhat esineet. Näiden pohjalta pienryhmissä keskusteltiin niiden merkityksestä heidän omaan elämäänsä (LIITE 1).

Kuvien jälkeen pohdimme ja keskustelimme ryhmissä arvokkaan vanhuuden avainasioita. Kirjoitimme esiin tulleita asioita isolle paperille, mitkä jokainen pienryhmä esitti kaikille. Tärkeiksi asioiksi keskusteluissa nousi mm. hyvä terveys, perhe, ihmissuhteet, itsemääräämisoikeus, luonto ja eläimet. Näistä esiin nousseista asioista projektin vetäjät kokoavat yhteenvedon ja jakavat ne ryhmäläisille seuraavalla kerralla. Lauloimme kaksi loppulaulua yhteislauluna Kultainen Nuoruus ja Taivas on sininen ja valkoinen. Keräsimme päivästä palautteet ja toivomukset suullisesti osallistujilta tuleville kerroille. Lopuksi valmistelimme ja tarjoilimme päiväkahvit sekä hoidimme loppusiivouksen. Ennen lähtöämme pohdimme päivän kulkua projektin vetäjien kanssa.

5 POHDINTA

Tehtävä oli antoisa ja mielenkiintoinen. Onnistunut päivä vaatii paljon ennalta tehtävää työtä ja suunnittelua. Suunnitelma on hyvä olla vain suuntaa antava, koska ikäihmisten kanssa ajankäyttöä on vaikea ennakoida. Mielestämme toteutimme suunnitelman joustavasti ilman kiirettä ja pystyimme koko suunnitelman toteuttamaan. Opimme, että ryhmän vetäjän pitää olla aktiivinen ja alussa ryhmää johdatteleva. Mielestämme kehittämispäivä onnistui hyvin ja saimme hyvää palautetta. Saamamme palaute päivästä oli positiivista. Palautteessa tuli ilmi, että pienryhmätyöskentely koettiin hyväksi ja ryhmäjaot olivat sopivan kokoiset. Yksi ryhmästä oli pienempi ja tässä ryhmässä keskustelu oli syvällisempää, mikä näkyi myös kuvatekstien purkamisessa. Päivä meni ryhmäläisillä nopeasti ja ryhmään oli kiva tulla. Kehittämideoita ei tullut palautteesta esille, joten päivän sisältöön oltiin tyytyväisiä.

Meillä opiskelijoilla on jo pitkä työkokemus vanhustyöstä ja täten ikäihmisten kohtaaminen oli meille luontevaa. Ryhmäläiset olivat avoimia ja keskustelut heidän kanssaan olivat hetkittäin jopa tunteellisia. Huomasimme, kuinka tärkeää ikäihmisille on saada keskustella elämästään ja kokemuksistaan. Kuvakorttien käyttö helpotti mielestämme

keskustelun syntymistä. Tämän päivän onnistumisen edellytyksenä oli vapaaehtoistyöntekijöiden osallistuminen ja meidän opiskelijoiden työpanosta arvostettiin. Koimme myös itse olevamme suureksi avuksi ja saimme hyvää palautetta myös projektin vetäjiltä.

LÄHTEET

Erkinjuntti, Timo; Hietanen, Marja; Kivipelto, Miia; Strandberg, Timo; Huovinen, Maarit. Pidä aivosi kunnossa 2009 Helsinki; Werner Söderström Osakeyhtiö

Kirkkopalvelut ry. i.a. Kehittämiskeskus Tyynelä. IkäArvokas. Etsivää ja osallistuvaa vanhustyötä. Viitattu 25.9.2014. <http://www.tyynela.fi/51-ikaarvokas>

Kullberg-Turtiainen, Marjo 2013. Tanssin vaikutusmahdollisuudet aivosairauksien kuntoutuksessa. Duodecim 129 (20), 2144. Saatavissa: <http://www.nelliportaali.fi>, Medic

Paltasen Kylä, i.a. Paltasen Kyläyhdistys ry. Etelä-Savon vuoden kylä 2014 Paltanen. Viitattu 25.9.2014
<https://sites.google.com/site/paltasenkylae/>

Ravelin, Teija 2008. Tanssiesitys auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusten hoitotyössä. Viitattu 22.9.2014. Saatavissa: <http://www.nelliportaali.fi>, Medic

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, i.a. SenioriNetti. Ikäihmisten viriketoiminta. Viitattu 25.9.2014.
<http://seniorinetti.vaasa.fi/WebRoot/1070824/Page2010.aspx?id=1090927>

LIITE 1

1. Kuvassa ”perunakori ja aura” (Postikortti Torpan Tarinat, kuva Ingela Nyman)



Ennen perunavakoja tehtiin akka-atralla eli vaimo veti ja mies ohjasi. Kuvassa oleva ei ole sellainen. Kuvassa oleva on varmaankin hevosen vetämä. Peruna istutettiin vakoon 30cm välein ja mitta oli tarkka. Liekkö nämä perunat kukkinut, nyt eivät perunatkaan kuki kun ovat geenimuunneltuja. Peruna salvetaan, koplotellaan tai varastetaan eli nämä sanat tarkoittavat, peruna jää kasvamaan ei siis nykäistä koko vartta vaan isoimmat perunat otetaan maasta ja pienemmät jää vielä kasvamaan. Peruna nostettiin aina vapunpäivänä kellarista itämään.

Kuvassa on käsintehty pärevakka. Pärevakat tehtiin kotona. Ensin kaadettiin mänty, sitten se laitettiin pölleinä uuninpankollle kuivumaan. Kun mänty oli kuivunut, herra tuli taloon ja alkoi vuolemaan päreitä, minkä jälkeen teki vakat.

2. Kuvassa ”matonkuteita ja kerihimet” (Postikortti Torpan Tarinat, kuva Ingela Nyman)



Kuvassa olevat kuteet on näköjään leikattu kerihimillä. Itse olen aina leikannut saksilla. Olen asunut lapsuuden maatalossa, mutta en ole lampaista kerinyt. Ennen vanhaan kaikki piti tehdä kotona. Talvella leikattiin matonkuteita ja kudottiin mattoja, koska kesällä ei siihen ollut aikaa. Ensin luotiin loimet ja teitten kankaanlaitto kangaspuihin. Vanhoista vaatteista leikattiin kuteet ja niistä tehtiin mattoja. Pellavasta tehtiin pyyheliinoja, verhoja ja pöytäliinoja.

3. Kuvassa ”mm. nukenvaunut, silitysrauta” (Postikortti Torpan Tarinat, kuva Ingela Nyman)



Kuva tuo mieleen lasten leikit. Kuvassa oleva pöytä on näköjään tehty kangaspuiden istumapuusta. Pöydällä on maitohinkki eli peilari eli maitokannu. Kuvassa on myös nukenvaunut, minulla ei ollut nukenvaunuja eikä tainnut nukkeakaan olla, pikkusiskolla kyllä oli. Paperinukkeja minulla oli. Kuvassa nukke nukkuu pitsilakanan alla niin kuin ennen oli lakanaan pitsiä ommeltu. Kuvassa oleva tuoli tuo paljon muistoja itsellä oli juuri tuollainen mutta siniharmaa. Lapsena leikittiin paljon ulkona ja perustettiin urheiluseura Haukkalan Viima. Ostettiin lähikaupasta palkintolusikat kilpailuita varten jotka maksoivat 2 penniä kappale.

4. Kuvassa ”savusauna”

Yksi ryhmäläinen oli syntynyt savusaunassa. Saunan lämpöä muisteltiin, kuinka savusaunassa on pehmeät löylyt. Savusaunan lämmityksen tärkeyttä pohdittiin.

5. Kuvassa ”kasvi, jonka nimi oli kortissa latinaksi”

Tästä juttu lähti siihen, että ovatko he keränneet kouluaikoina kasvikansioita, joissa kasvien nimet tuli osata myös latinaksi. Yksi ryhmäläinen alkoi luettelemaan nimiä latinaksi.



6. Kuvassa ”kirkko”

Keskustelu johti muisteluun siitä, kuinka joulukirkkoon mentiin joka joulu. Tänä päivänä joulukirkossa ei tule käytyä. Enemmän käydään kirkossa kuuntelemassa kauneimmat joululaulut ja aattoillan hartaus.

7. Esine ”avaimenperä” (Kuva: Eija Myllymäki)

Avaimenperä oli ostettu Kanadasta 15 vuotta sitten siskon luona käydessä.



8. Kuvassa ”sauna ja vasta”

Heillä oli mummola Niskakoskella, missä oli savusauna. Siellä he usein kylpivät. Ikääntynyt muistaa, miten hän kantoi käsivarrella kolmikulmaisia päreitä saunaan ja saunan ovella oli korkea kynnyks. Niistä kantaessaan hän kerran kaatui ja löi leukansa lattiaan. Tästä muistona on hänellä vieläkin arpi leuassa.

9. Kuvassa ”itse tehty vispilä mustikanvarvuista” (Postikortti Torpan Tarinat, kuva Ingela Nyman)



Ikääntynyt on tehnyt paljon puutöitä elämänsä varrella. Varsinkin puukolla hän on veistänyt lepästä monia esineitä. Hän on tehnyt paljon huonekaluja mm. keikutuoleja. Hän muistaa, miten oli tehnyt itse hyvin luistavat sukset mäntylaudasta. Niillä hän laski mäkeä lehmän läjän päältä ja sukset menivät poikki.

10. Kuvassa ”vanha luhtiaitta”

Ikääntyvällä ei kotona ollut luhtiaittaa, mutta tavallinen vilja-aitta heillä oli. Se oli rakennettu vuonna 1861. Aittaa käytettiin varastona, mihin kaikki viljat varastoitiin. Erikseen heillä oli aitta, mihin lihat säilöttiin.

11. Kuvassa ”puolukoita”

Sunnuntaisin perhe kävi baptilistikirkossa. Kirkon jälkeen heillä oli aina juhla-lounas. Ikääntynyt muistaa, että äiti haki vintiltä isosta saavista survottuja puolukoita, joita nautittiin lihapullien kera. Ikääntyneen äiti keräsi usein puolukoita, ihan lumien tuloon saakka. Puolukoita hänen äiti keräsi myös myyntiin. Hän saattoi jättää kotiin lapun, missä ilmoitti olevansa marjassa perämetsässä, joka saattoi olla jopa 10 km päässä. Ikääntynyt auttoi äitiä marjojen kantamisessa.

12. Kuvassa ”jauhoja”

Ikääntynyt kasvoi kaupungissa. Jauhot ja ryynit ostettiin kaupasta, mutta kotona leivottiin paljon. Kotona oli hella ja puu-uuni, missä leivät paistettiin. Kotona heillä oli kerhomaa, missä viljeltiin kasviksia ja perunaa. Näitä säilytettiin talon kellarissa.

13. Esine ”valokuvakansio”

Ikääntyneellä on mukanaan oma valokuvakansio. Kansiossa olevat valokuvat ovat mustavalkoisia, 50-luvulla otettuja kuvia. Valokuvissa on ikääntynyt nuorena ja hänen perheenjäseniä. Keskustelimme vanhoista valokuvista ja kuinka hyvin ne ovat säilyneet. Valokuvissa olevilla tytöillä on päässä rusetti ja kuolleet ihmiset olivat merkitty valokuvaan ristillä. Näistä asioista tuli keskustelua.

14. Kuvassa ”kahvimylly”

Suurimmalla osalla on kotonaan kahvimylly koristeena ja keskustelimme vain kuinka sellaista voi vieläkin käyttää.

15. Kuvassa ”vanha hirsisauna”

Keskustelua pienryhmässä syntyi saippuan tekemisestä ennen vanhaan. Eläinten teurastuksessa saatuja suolia käytettiin saippuan pohjana. Tähän tarkoitukseen kävi lehmän, lampaan ja sian suolet. Ne ensin pestiin, lisättiin lipeää ja suolaa, sitten keitettiin padassa. Valmis saippua kuivattiin ja leikattiin paloiksi. Saippuaa käytettiin pyykinpesussa. Tästä seurasi keskustelua nykyajan kiireistä, kuinka

ennen tehtiin kaikki käsin ja nykyään ihmiset ovat kiireisiä vaikka kaikki on koneellistettua.

16. Kuvassa ”eväskori heinäpellolla” (Postikortti Torpan Tarinat, kuva Ingela Nyman)



Janojuomana käytettiin piimää ja kotikaljaa. Heinäpelloilla eväänä tarjottiin pannukahvia ja vastaleivottua pullaa sekä leipää. Keskustelua ryhmässä tuli pulataikinan teosta, mitä kukakin käyttää nesteinä ja kuinka kauan taikinaa kohottaa.

17. Kuvassa ”pärekorissa olevia kananmunia” (Postikortti Torpan Tarinat, kuva Ingela Nyman)



Keskustelua kanojen vapaana olemisesta ja kuinka petoeläimet ovat niiden uhkana. Vapaana olevien kanojen munia pidettiin paremman makuisina ja keltuaisia erivärisinä.