

Laura Haaranen & Erika Huovinen

AISTIEN TUKEMINEN IKÄÄNTYNEEN HYVINVOINNIN VAHVISTAJANA

Aistien tukemisen väline Palvelukeskus Nestoriin

AISTIEN TUKEMINEN IKÄÄNTYNEEN HYVINVOINNIN VAHVISTAJANA

Aistien tukemisen väline palvelukeskus Nestoriin

Laura Haaranen & Erika Huovinen
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Sosiaalian koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijät: Laura Haaranen ja Erika Huovinen

Opinnäytetyön nimi: Aistien tukeminen ikääntyneen hyvinvoinnin vahvistajana

Työn ohjaajat: Kaija Bakala ja Aira Vanhala

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2017

Sivumäärä: 47 + 1

Toiminnallisen opinnäytetyömme tehtävänä oli suunnitella ja kehittää aistien tukemisen väline ikääntyneiden palvelukeskuksen työntekijöille. Tähän tarkoitukseen kehitimme aistivirikelaatikon, jonka tavoitteena oli ikääntyneiden hyvinvoinnin, elämän tarkoituksellisuuden tunteen, toimintakyvyn ja toimijuuden tukeminen ja lisääminen. Lisäksi asetimme lyhyen aikavälin tavoitteiksi aistien tukemisen, muistojen herättämisen, yhteisöllisyyden sekä mielekkään toiminnan tarjoamisen. Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimi Pyhännällä sijaitseva ikääntyneiden palvelukeskus Nestori.

Opinnäytetyönä kehittämämme aistivirikelaatikko perustuu sosiokulttuurisiin menetelmiin, joilla pyritään luomaan onnellista ja aktiivista ikääntymistä painottamalla ikääntyneen omaa elämäntapaa ja arkea. Opinnäytetyömme viitekehys keskittyy kuvaamaan aistiviriketoiminnan merkitystä ikääntyneen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, elämän tarkoituksellisuuden tunteeseen, toimintakykyyn ja toimijuuteen.

Aistivirikelaatikon suunnittelun ja kehittämisen lisäksi opinnäytetyömme toiminnallinen osuus toteutui siten, että kävimme palvelukeskuksessa kokeilemassa laatikon toimivuutta kaksi kertaa ryhmän kanssa ja lisäksi yksittäisten asiakkaiden kanssa. Oman havainnoinnin ja päiväkirjan pitämisen lisäksi keräsimme toimintakertojen jälkeen asiakkailta ja toimintaa seuranneelta työntekijältä suullista ja kirjallista palautetta, joiden perusteella arvioimme opinnäytetyömme tavoitteiden toteutumista.

Arvioinneista ilmeni, että aistiviriketoiminnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi ikääntyneen mielenvireyteen ja osallisuuden kokemiseen. Etenkin muistisairaille ikääntyneille on tärkeää, että he saavat tuntea, haistaa, kuulla tai muuten kokea uusia elämyksiä aistikanavien kautta, ja juuri tähän tarpeeseen opinnäytetyömme pyrki vastaamaan. Keskustelun ja muistojen jakamisen myötä vahvistimme myös asiakkaiden yhteisöllisyyden tunnetta. Pitkän aikavälin tavoitteiden toteutumista oli vaikea arvioida kokonaisvaltaisesti toiminnan lyhytkestoisuuden vuoksi, mutta saamamme palautteen perusteella voidaan sanoa, että sekä asiakkaat että työntekijä kokivat toimintamme mielekkäänä ja aistivirikelaatikon sisällön kiinnostavana sekä muistoja herättävänä.

Asiasanat: Ikääntynyt, hyvinvointi, sosiokulttuuriset menetelmät, aistit, aistivirike

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Social Services

Authors: Laura Haaranen and Erika Huovinen

Title of thesis: Increasing the well-being of elderly people by stimulating senses

Supervisors: Kaija Bakala and Aira Vanhala

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2017 Number of pages: 47 + 1

The purpose of this thesis is to contemplate and develop a sensory supporting tool to the service center for elderly people. For this meaning we developed a box which includes different kinds of sensory stimulating objects. The objective of this project is to increase well-being, quality of life, ability to function and agency. The short term objectives are to stimulate senses, evoke memories, improve sense of community and offer meaningful activity. Our thesis was commissioned by the service center Nestori in Pyhäntä.

The thesis is based on sociocultural methods which intend to create happy and active ageing by highlighting elders own lifestyle. The conceptual framework describes the meaning of stimulating senses according to our objectives. We tried out the box two times with a group and one time with individuals in the service center which was the functional part of this project. After the activity we compiled written and oral feedback from the clients and employees. Based on the feedback and our own observing during the activity, we evaluated how we achieved the objectives we set.

The evaluations indicate that the sensory stimulating activity can have a positive impact for example to mental health and agency of elderly people. Especially to people who suffer from dementia it is important that they can feel, smell, hear and have new experiences by using different senses. According to the feedback and our own observing, we reached that goal. We also strengthened clients' sense of community by having conversations and sharing memories during the activity. The long term objectives were harder to evaluate because we had only few experiments of testing the tool with clients. Despite that, the clients and employees felt that the box was interesting, easy to use and it evoked memories.

Keywords: Elderly people, well-being, sociocultural methods, senses, sense stimulation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMINTAYMPÄRISTÖN JA KOHDERYHMÄN KUVAUS	9
3	PROJEKTIN TAVOITTEET	11
4	IKÄÄNTYNEEN KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN AISTIVIRIKETOIMINNALLA	13
4.1	Sosiokulttuurinen toiminta projektin lähtökohtana.....	13
4.2	Hyvinvointi ja elämänlaatu.....	15
4.3	Elämän tarkoituksellisuuden tunne	17
4.4	Toimintakyky ja toimijuus	19
5	IDEOINTI- JA LUONNOSTELUVAIHE.....	23
6	KEHITTELYVAIHE	29
6.1	Ensimmäinen kokeilukerta	29
6.2	Toinen kokeilukerta.....	32
7	TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEN ARVIOINTI	36
7.1	Tuotteen laatutavoitteet	36
7.2	Lyhyen aikavälin tavoitteet	37
7.3	Pitkän aikavälin tavoitteet.....	39
8	POHDINTA	40
	LÄHTEET.....	44
	LIITTEET.....	48

1 JOHDANTO

Ikääntyneiden määrä Suomessa kasvaa nopeaa vauhtia seuraavien vuosien aikana, sillä ihmiset elävät yhä pidempään elintason ja hyvinvoinnin kasvun myötä. Suomalaisten naisten elinajanodote on nykyisin noin 84 vuotta, kun taas miehet elävät noin 78-vuotiaiksi (Huttunen 2015, viitattu 29.11.2016). Arvioiden mukaan yli 65-vuotiaiden henkilöiden osuus väestöstä tulee nousemaan nykyisestä 19,9 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2030 ja 29 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä (Tilastokeskus 2015, viitattu 29.11.2016). Väestön ikääntyminen ja ikääntyneiden suuri määrä asettavat uusia haasteita niin päättäjille kuin sosiaali- ja terveysalan työntekijöillekin, jotta pystytäisiin vastaamaan uudella tavalla iäkkäiden erilaisiin tarpeisiin.

Väestön ikääntyessä myös toimintarajoitteisten henkilöiden määrä tulee kasvamaan entisestään. Yhteiskunnan tehtävä onkin tukea ja ylläpitää ikääntyneiden toimintakykyä erilaisin päätöksin ja toimenpitein. Kunnat sekä sosiaali- ja terveysalueet ovat suuressa roolissa, kun lähdetään toteuttamaan erilaisia toimenpiteitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, viitattu 10.4.2016.) Esimerkiksi laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012 1. 2 §) velvoittaa kunnat huolehtimaan ikääntyneiden hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja terveyden tukemisesta sekä heidän tarvitsemiensa sosiaali- ja terveyspalveluiden turvaamisesta kunnassa.

Pitkäaikaista huolenpitoa ja hoitoa turvaavat palvelut tulee toteuttaa siten, että ikääntynyt voi kokea elämänsä turvalliseksi, arvokkaaksi ja merkitykselliseksi. Ikääntyneelle tulee tarjota mahdollisuus ylläpitää sosiaalisia suhteita sekä osallistua mielekkääseen, hyvinvointia ja toimintakykyä edistävään toimintaan. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012 1. 2 §.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää ja suunnitella aistien tukemisen välineeksi aistivirikelaatikko Pyhännällä sijaitsevaan ikääntyneiden palvelukeskus Nestoriin. Aistivirikelaatikko on konkreettinen rasia/laukku/laatikko, joka sisältää erilaisia esineitä ja asioita, joiden tarkoituksena on stimuloida aisteja ja herättää muistoja. Kehittämistarve syntyi keskusteltaessa Nestorin työntekijän kanssa. Hän mainitsi henkilökunnan suunnitelleen erilaisia muistelulaukkuja sekä aistivirikelaatikkoa, joka oli jäänyt ideointitasolle ajan puutteen vuoksi. Kiinnostuimme ajatuksesta ja päätimme ryhtyä suunnittelemaan ja toteuttamaan kyseistä ideaa valmiiksi työskente-

lyvälineeksi. Olimme ensin suunnitelleet järjestävämmä viriketoimintakertoja Nestoriin, mutta ajatus tuotteesta, joka jäisi heille käyttöön myös tulevaisuudessa opinnäytetyön valmistuttua, inspiroi meitä enemmän. Vaikka viriketoimintakerrat olisivat voineet tuottaa iloa ja tuoda piristystä ikääntyneiden arkeen, niin ne eivät sinänsä olisi tuoneet mitään uutta palvelukeskukseen, sillä heidän arkeensa sisältyy jo erilaisia viikoittaisia kerhoja ja muita toimintoja. Keskustelimme Nestorin työntekijän kanssa myös palvelukeskuksen asukkaiden tarpeista ja mielenkiinnon kohteista, jotta osaisimme huomioida ne laatikon sisällön suunnittelussa.

Projektin avulla halusimme tukea pitkäaikaishoidossa asuvien muistisairaiden ikääntyneiden hyvinvointia ja luoda heille edellytyksiä arvokkaaseen vanhuuteen ja mielekkääseen elämään. Nykyään työntekijöiden määrää on useissa laitoksissa vähennetty minimiin, eikä hoitajilla välttämättä ole aikaa ja resursseja tehdä muuta, kuin pakolliset perushoitoon liittyvät asiat. Halusimme opinnäytetyönämme kehittää välineen, jota voisi helposti käyttää perushoitotyön rinnalla. Pidämme tärkeänä sitä, että toiminnassa huomioidaan myös ne ikääntyneet, joiden toimintakyky on jo heikentynyt merkittävästi. Projektimme lähtökohtana on sosiokulttuurinen vanhustyö, jossa pyrkimyksenä on erilaisten luovien menetelmien avulla tukea ikääntyneen kokonaisvaltaista hyvinvointia, voimavaroja, toimintakykyä ja toimijuutta (Liikanen 2011, 25).

Helsingin Käpylässä sijaitsevassa ikääntyneiden palvelutalo Heseva-kodissa on toteutettu samankaltainen aistivirikeprojekti, josta saimme ideoita oman aistivirikelaatikon luomiseen. Projekti oli saanut alkunsa vuoden 2009 lopussa, kun tällaiselle toiminnalle nähtiin tarvetta, sillä vuosien varrella sekä asukkailta että työntekijöiltä oli tullut useita toiveita erilaisten aistivirikemateriaalin saamisesta yksikköön. Projektin ideana oli, että jokainen osasto teki itselleen omien tarpeidensa mukaisen aistivirikemateriaalin asukkaiden käyttöön. Eräs osasto oli tehnyt esimerkiksi puuhallinan, johon oli ommeltu kosketeltavia asioita, kuten erilaisia lankoja ja pintoja sekä taskuja, joihin oli laitettu runoja ja kuvia. Projektin koettiin tuovan iloa ja mielekkyyttä sekä asukkaille että talon työntekijöille. (Kettunen 2011, 20–21.)

Opinnäytetyömme eteni tuotteenkehitysprojektin eri vaiheiden mukaisesti, joita ovat kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi, tuotteen luonnostelu, kehittäminen sekä lopuksi projektin viimeistely (Jämsä & Manninen 2000, 28). Kehittämistarpeen tunnistamisen sekä laatikon ideoinnin ja luonnostelun jälkeen kävimme testaamassa tuotteen toimivuutta Palvelukeskus Nestorissa kaksi kertaa ryhmän kanssa ja lisäksi yksittäisten asiakkaiden kanssa, jotta pystyisimme arvioimaan opinnäytetyömme tavoitteiden toteutumista. Pyysimme yhteistyökumppaniltamme palautetta, jonka

jälkeen muokkasimme työtämme saamiemme kehitysideoiden mukaisesti projektin viimeistelemiseksi.

Sosiokulttuurista toimintaa pyritään nykyisin saamaan yhä laajemmin osaksi ikääntyneiden hoito- ja palvelusuunnitelmaa. Sosiokulttuurisella toiminnalla pyritään rikkomaan laitosten usein jäykkiä päiväohjelmia ja antamaan asiakkaille mielekästä tekemistä arjen rutiinien keskelle. Esimerkiksi vuonna 2010 julkistettiin laajassa yhteistyössä valmisteltu Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – toimintaohjelma, joka on myös osa Suomen Eurooppa 2020 – strategian ohjelmaluonnosta. Toimintaohjelman painopistealueita ovat muun muassa osallisuuden, yhteisöllisyyden, toimintakyvyn ja ympäristön edistäminen erilaisella kulttuuritoiminnalla. (Liikanen 2011, 24–25.) Tähän kehityssuuntaan peilaten opinnäytetyömme aihe on erittäin ajankohtainen ja tärkeä vanhustyön kehittämisen kannalta. Koemme, että projektistamme on hyötyä myös muussa sosiaalialan työssä, sillä aistiviriketoiminta sopii monille eri asiakasryhmille ja laatikon sisältöä soveltamalla sitä voidaan käyttää moneen eri tarkoitukseen. Näemme myös, että opinnäytetyömme aihe ja projektin toteuttaminen ovat lisänneet omaa ammatillista osaamistamme vanhustyössä ja kulttuuritoiminnan soveltamisessa käytännön työhön.

2 TOIMINTAYMPÄRISTÖN JA KOHDERYHMÄN KUVAUS

Asiakasnäkökulman selvittäminen on yksi tärkeimmistä tuotteen kehittämiseen liittyvistä vaiheista. Projektin alkuvaiheessa tulee selvittää asiakkaiden tiedostetut ja tiedostamattomat tarpeet ja muokata tuotetta sellaiseksi, että lopputuloksessa otetaan nämä tarpeet huomioon. (Jämsä & Manninen 2000, 20.) Lähtökohtina opinnäytetyömme aiheelle ovat ikääntyneiden kasvava palvelutarve ja kysymykset siitä, kuinka voimme taata heille edellytyksiä arvokkaaseen ja osallistavaan vanhuuteen. Opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat palvelukodissa asuvat ikäihmiset, joilla on lisäksi jokin toimintakykyyn vaikuttava muistisairaus. Palvelukodin asukkailla on useita erilaisia tarpeita, mutta halusimme opinnäytetyössämme keskittyä erityisesti kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn, toimijuuden ja elämän mielekkyyden tukemiseen.

Toteutimme opinnäytetyömme Pyhännällä sijaitsevaan Palvelukeskus Nestoriin, jossa tarjotaan ympärivuorokautista kokonaisvaltaista hoitoa ikäihmisille. Nestori on jaettu kahteen eri osastoon, joista toiseen, Helmeen, on sijoitettu ne ikääntyneet, joilla on jokin muistisairaus ja Nestoriin muistisairaiden lisäksi ne ikääntyneet, jotka hoidetaan vuoteeseen. Helmessä on tällä hetkellä 6 asukasta ja koko Nestorissa yhteensä 22. Kohdistimme opinnäytetyömme erityisesti Helmen puolella asuville ikääntyneille, mutta pyrimme tekemään aistivirikelaatikosta sellaisen, että se palvelisi käyttötarkoituksellaan koko palvelukeskusta ja sen toimintaa.

Muistisairauksista on tulossa suuri kansanterveydellinen haaste, sillä muistisairauksia sairastavia ihmisiä on tulevaisuudessa yhä enemmän väestön ikääntymisen vuoksi. Etenevä muistisairaus johtaa edetessään dementiaoireyhtymään, jossa muistisairaus vaikuttaa jo huomattavasti päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. Dementiaoireyhtymän oireita voivat olla muistin heikentymisen lisäksi esimerkiksi muiden älyllisten toimintojen heikkeneminen, kielelliset ongelmat, käyttäytymisen ja tunneilmaisun muutokset sekä heikentynyt toimintakyky. (Muistiliitto 2013; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, viitattu 28.10.2016.)

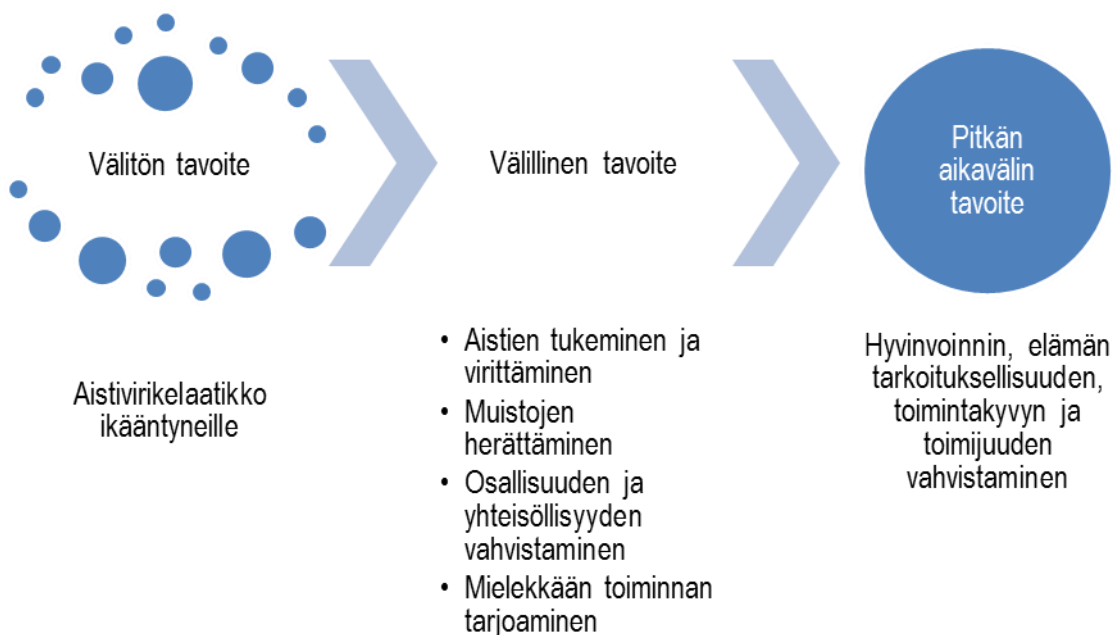
Dementoituneen ihmisen kognitiiviset toiminnot ovat heikentyneet ja hänellä on vaikeuksia hahmottaa ympäristöään ja itseään. Vaikka ikääntyneellä olisi muistisairaus, hän voi silti aistia voimakkaasti tunnetasolla. Eri aistien monipuolinen stimulointi onkin tärkeää, sillä se aktivoi ikääntyneen jäljellä olevia voimavaroja ja tukee kommunikaatiota. (Hakonen 2003, 132.) Esimerkiksi erilaisten esineiden katselu ja koskettelu luo aistielämyksiä, herättää mielikuvia ja kannustaa

kertomaan niiden mukanaan tuomia muistoja ja ajatuksia. Esimerkiksi tietty värisävy kankaassa voi saada muistamaan paikkoja, tapahtumia ja tunnelmia menneisyydestä. (Pulkkinen 2003, 158.)

Kohderyhmäksemme valikoituivat muistisairaat ikääntyneet, sillä juuri heille on tärkeää luoda erilaisia virikkeitä ja elämyksiä, jotta jäljellä oleva toimintakyky säilyisi. Samalla heille tarjotaan onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuksia oman elämäntarinansa jäsentämiseen. Dementoituneen henkilön voi olla vaikeaa tuottaa puhetta tai toimia oma-aloitteisesti, joten on erityisen tärkeää antaa hänelle erilaisia aistielämyksiä, nostaa esille aiheita hänen elämänsähistoriastaan ja siten osoittaa aitoa kiinnostusta ja arvostusta häntä kohtaan.

3 PROJEKTIN TAVOITTEET

Projektille asetetaan lyhyen aikavälin tavoitteita sekä määritetään pitkänajan kehitystavoitteita, joiden toteutumista projektilla edistetään. Tavoitteilla kuvataan sitä muutosta, joka projektilla pyritään saamaan aikaan sen hyödynsaajien kannalta. (Silfverberg 2007, viitattu 30.10.2016.) Opin- näytetyömme välittömänä tavoitteena on kehittää aistivirikelaatikko Palvelukeskus Nestorin työn- tekijöiden käyttöön. Välillisenä lyhyen aikavälin tavoitteenamme on suunnitella laatikon sisältö sellaiseksi, että se tukee ja virittää ikääntyneiden aisteja. Sen lisäksi sisällöllä pyritään herättämään muistoja ja virittämään keskustelua niiden tuomista tunteista. Tavoitteenamme on tällä tavalla lisätä ikääntyneiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta. Lisäksi haluamme luoda asukkaille mielekästä toimintaa arjen keskelle. Pitkän aikavälin tavoitteena on palvelukeskuksen asukkaiden hyvinvoinnin, elämän tarkoituksellisuuden, toimintakyvyn ja toimijuuden tukeminen ja vahvistaminen. Olemme havainnollistaneet tavoitteemme kuviossa 1.



Kuvio 1. Opinnäytetyön tavoitteet

Aistivirikelaatikon laatutavoitteiksi olemme asettaneet työelämän hyödynnettävyyden, asiakasläh-
töisyyden sekä sisällön monipuolisuuden ja selkeyden. Tarkoituksenamme on vastata aitoon
työelämän tarpeeseen kehittämällä aistivirikelaatikko, jota palvelukeskuksen työntekijät ovat jo
suunnitelleet, mutta jonka toteuttaminen on ajan puutteen vuoksi jäänyt kesken. Haluamme luoda
palvelukeskus Nestoriin välineen, jota työntekijät voivat helposti hyödyntää hoitotyönsä ohessa.
Tavoitteenamme on antaa työntekijöille uusia ideoita ja keinoja ikääntyneiden aistien tukemiseen
sekä mukavan yhdessäolon välineeksi. Toivomme, että työntekijät innostuisivat myös itse kehit-
tämään laatikon sisältöä asukkaiden tarpeiden ja toiveiden mukaisesti.

Asiakkaan näkökulmasta laadukas tuote on sellainen, joka vastaa hänen tarpeisiinsa ja tyydyttää
hänen odotuksensa mahdollisimman hyvin (Jämsä & Manninen 2000, 127). Yhtenä tavoit-
teenamme on luoda aistivirikelaatikosta mahdollisimman asiakaslähtöinen ja sisällöstä sellainen,
että se vastaa ikääntyneiden tarpeisiin monipuolisesti. Huomioimme sisällön suunnittelussa yh-
teistyökumppanimme sekä asiakkaiden toiveet ja mielipiteet. Aistivirikelaatikon sisällöksi ke-
räämme materiaalia, joka stimuloi ikääntyneiden eri aisteja mahdollisimman kokonaisvaltaisesti.
Lisäksi kiinnitämme huomiota siihen, että laatikko ja sen sisältö ovat selkeitä ja myös visuaalisesti
kiinnostavia.

Omana oppimistavoitteenamme on oppia lisää ikääntymisestä ja ikääntyneen kokonaisvaltaisesta
hyvinvoinnista sekä sen tukemisesta erityisesti sosiaalialan työssä. Tavoitteenamme on lisätä
asiakastyön osaamistamme sekä eettistä osaamistamme oppimalla vastaamaan ikääntyneiden
tarpeisiin ja toiveisiin sekä nähdä, millainen merkitys aistien tukemisella ja viriketoiminnalla on
ikäntyneen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Haluamme myös oppia, millaista projekti-
työskentely on, millaisia vaiheita siihen kuuluu ja mitä sen toteuttaminen vaatii. Pitkän aikavälin
oppimistavoitteenamme on osata tunnistaa ja ottaa huomioon erityisesti ikääntyneiden tarpeita,
jos joskus työskentelemme esimerkiksi ikääntyneiden palveluohjaajina. Tavoitteenamme on osata
hyödyntää ja soveltaa opinnäytetyön pohjalta oppimaamme tulevaisuuden työelämässä.

4 IKÄÄNTYNEEN KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN AISTIVIRIKETOIMINNALLA

Tässä luvussa käsittelemme opinnäytetyöhömmä liittyvää teoreettista perustaa, johon olemme perehtyneet aistivirikelaatikkaa ideoidessamme ja jonka pohjalta olemme myös asettaneet opinnäytetyömme tavoitteet. Tarkastelemme tietoperustassa sosiokulttuurista teoriaa, jolle opinnäytetyömme pohjautuu. Tämän lisäksi olemme valinneet opinnäytetyömme keskeisiksi käsitteiksi ikääntyneiden hyvinvoinnin, elämän tarkoituksellisuuden tunteen, toimintakyvyn ja toimijuuden, joita pyrimme aistivirikelaatikon avulla vahvistamaan.

4.1 Sosiokulttuurinen toiminta projektin lähtökohtana

Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhtenä edellytyksenä on se, että ihminen voi kokea ja tehdä arjestaan mielekäästä ja merkityksellistä. Hyvän ja mielekkään arjen kokemisessa taide ja erilainen kulttuuritoiminta voivat olla avainasemassa. Elämykset, osallisuus, luovuus ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa auttavat ihmistä löytämään voimavarojaan, kehittämään itseään ja vahvistamaan toimintakykyä. Ikääntyneen kiinnostus taide- ja kulttuuritoimintaan voi säilyä osana hänen elämäänsä ja identiteettiään, vaikka hänen elinympäristönsä muuttuisi esimerkiksi kodista laitokseksi. On tärkeää, että hoitolaitoksissa pyritään ottamaan erilaista sosiokulttuurista toimintaa päivittäiseen käyttöön, jotta asiakkaat saisivat mielekäästä tekemistä arjen rutiinien keskelle. (Liikanen 2010, 25.)

Sosiokulttuurinen vanhustyö perustuu ajatukseen siitä, että vanhuus ei ole sairaus, vaan yksi ihmisen elämänvaiheista, johon liittyy ihmisen eletty elämä ja menneisyys (Liikanen 2011, 6). Opinnäytetyömme pohjautuu tälle sosiokulttuuriselle teoriapohjalle, jossa tavoitteena on luoda onnellista, aktiivista ja luovaa ikääntymistä erilaisten sosiokulttuuristen menetelmien avulla. Sosiokulttuurisen vanhustyön työmenetelmiä ovat esimerkiksi puhe- ja tunnetyö, muistelutyö, luovat menetelmät sekä verkosto- ja yhteisösuuntautunut työ. Näiden menetelmien tavoitteena on tukea ikääntyneiden osallisuutta, aktiivisuutta, toimintakykyä sekä mielekkään elämän jatkumista. (Suomi 2003, 108; Liikanen 2011, 8.) Sosiokulttuurisia menetelmiä voidaan käyttää osana ikääntyneiden päivätoimintaa erilaisina ryhmätoimintoina. Ryhmien avulla voidaan esimerkiksi torjua

yksinäisyyttä ja antaa mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin ja yhteisöllisyyden tunteen synty-
miseen. (Liikanen 2010, 40.)

Vanhustyön työmenetelmät määrittyvät sen mukaan, mitkä ovat työn kohteet, tavoitteet, tietope-
rusta ja arvot. Myös sosiokulttuuriset vanhustyön menetelmät pohjautuvat tällaiseen ammatilli-
seen viitekehukseen. Sosiokulttuurisilla menetelmillä keskitytään ikääntyneen arjessa olevien
voimavarojen tukemiseen sekä sosiaalisen ja kulttuurisen puolen vahvistamiseen. Sosiaalisen
käsitteellä voidaan tarkoittaa esimerkiksi ihmisten välistä kanssakäymistä, yksilön ominaisuutta
tai yhteiskunnallista osallisuutta. Kulttuurisella puolestaan tarkoitetaan erityisesti arjen kulttuuria
ja siihen sisältyviä elämän merkityksiä, joita sosiokulttuurisella työllä pyritään tukemaan. (Hako-
nen 2003, 111–115.)

Liikanen (2010, 61–62) viittaa teoksessaan useisiin tutkimuksiin, joissa on tutkittu taiteen ja kult-
tuuritoiminnan vaikutuksia muistisairauksia potevien ihmisen arkeen ja toimintakykyyn. Tutkimuk-
sissa on todettu, että säännöllinen kognitiivista ja sosiaalista toimintaa sisältävä taide- ja kulttuuri-
toiminta ehkäisee dementoitumisriskiä, vähentää masentuneisuutta ja lisää hyvinvointia. Eri tut-
kimuksissa ikääntyneet ovat myös maininneet, että heidän oman elämänsä hallitseminen ja voi-
maantumisen kokemus ovat lisääntyneet kulttuuritoimintaan osallistumisen myötä.

Luovien ja toiminnallisten työmenetelmien käyttäminen vanhustyössä on hyvä keino antaa ikään-
tyneelle onnistumisen ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Nämä menetelmät myös tukevat ikäänty-
neen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisel-
lakin osa-alueella. Luoviin ja toiminnallisiin työmuotoihin liittyy vahvasti elämyksellisyys, jonka
avulla ikääntyneelle mahdollistetaan kokemuksia, tunnelmia ja symboleja, joita hän voi peilata ja
tulkita oman kokemusmaailmansa mukaisesti. Yhteisöllisyyden kokemus vahvistuu silloin, kun
työmenetelmiä toteutetaan ryhmässä, jossa ikääntynyt voi jakaa avoimesti tunteitaan ja koke-
muksiaan. (Andreev & Salomaa 2005, 161.)

Opinnäytetyönä kehittämämme aistivirikelaatikko on myös yksi sosiokulttuurinen työmenetelmä.
Laatikon avulla pyrimme siihen, että sen sisältö aktivoisi ikääntyneiden eri aisteja ja sitä kautta
mahdollistaisi myös muistin aktivoitumisen. Laatikon sisältöä tarkastelemalla, haistelemalla, kos-
kettamalla ja kuuntelemalla ikääntyneen muistot voivat aktivoitua ja yhdistyä nykyisiin havaintoi-
hin tarjoten samalla jotain uusia ja syvempiä tuntemuksia esimerkiksi johonkin tuttuun esineeseen
liittyen. Erilaiset aistimukset toimivat ikääntyneen ihmisen elämässä elämyksinä ja rikastuttavat

sitä. Ikääntyneen aiemmat kokemukset vaikuttavat myös tiedostamattomasti siihen, kuinka hän näkee ja tulkitsee kokemansa. Havainto, tunne ja ajatus kietoutuvat ihmisen mielessä yhteen. Tunnemuistoilla pyritään synnyttämään luovuutta, elämyksiä ja hahmottamaan ikääntyneen elämää. Positiivisten tunnemuistojen synnyttämisen välineinä voidaan käyttää esimerkiksi eri aikakausien kulttuurituotteita, kuten lauluja, valokuvia ja esineitä. Historian ja eri aikakausien kulttuurituotteiden tunteminen antaa välineitä ikääntyneiden ohjaukseen, elämyksien tarjoamiseen sekä edesauttaa ikääntyneen turvallisuuden ja tuttuuden tunnetta. (Semi 2004, 82, 106, 123.)

4.2 Hyvinvointi ja elämänlaatu

Eri ihmiset kokevat erilaisten asioiden tuottavan heille hyvinvointia. Hyvinvointi onkin käsitteenä niin moniulotteinen sekä ajasta ja paikasta riippuva, että sille ei ole löydettävissä vain yhtä ainoaa oikeaa määritelmää (Allardt 1976, 9, 17). On kuitenkin olemassa monia tutkimuksia ja teorioita, joiden hyvinvointi-käsitteen määritelmät nähdään pätevinä vielä tänäkin päivänä. Suomalainen sosiologi Erik Allardt (1976, 21) määrittelee hyvinvoinnin tarvekäsitteen avulla tilaksi, jossa ihmisellä on mahdollisuus tyydyttää keskeiset tarpeensa. Tarpeilla hän tarkoittaa sellaisia ihmisen perustarpeita, joiden tyydyttämättä jättäminen johtaisi huono-osaisuuteen (Allardt 1976, 32, 38). Allardt jaottelee tällaiset tarpeet kolmeen eri osa-alueeseen: elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being) (Sustainability 2014, viitattu 27.2.2017).

Elintason osatekijöitä ovat muun muassa terveys, koulutus, työllisyys ja työolot, asuinolot sekä ihmisoikeudet. Yhteisyyssuhteisiin puolestaan liitetään ihmisen perustava tarve kuulua johonkin sosiaaliseen yhteisöön, tarve tulla rakastetuksi ja rakastaa. Itsensä toteuttaminen on myös tärkeä osa ihmisen hyvinvointia ja sen osatekijöitä ovat ihmisen oman persoonan tunnustaminen, arvannon kokeminen ja mahdollisuus harrastuksiin ja vapaa-ajantoimintaan sekä poliittiseen osallistumiseen. (Allardt 1976, 39–40, 43, 46–47.)

Hyvinvoinnin eri osa-alueita voidaan tarkastella Allardtin mukaan sekä objektiivisesti että subjektiivisesti. Ihmisen omat tunteet ja kokemukset hänen materiaalisista ja ulkoisista elinehdoistaan sekä suhteestaan ympäröivään maailmaan vaikuttavat siihen, kuinka onnelliseksi hän itsensä tuntee. (Allardt 1976, 32–33.) Hyvinvointia ei nykyään nähdäkään ainoastaan tilana, jossa välttämättömät tarpeet tulevat tyydytetyiksi, vaan sitä määriteltäessä huomioidaan myös ihmisen sub-

jektiiivinen kokemus omasta hyvinvoinnistaan. Tästä käytetään usein käsitettä elämänlaatu. (Hannikainen-Ingman, Mukkila & Vaarama 2014, 22.)

Kuten hyvinvointikin, elämänlaatu on myös käsite, jolle ei ole olemassa yhtä vallitsevaa teoriapohjaa tai määritelmää. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Suomalaisten hyvinvointi 2014 – tutkimuksessa elämänlaatua on tutkittu ja tarkasteltu eri ulottuvuuksien kautta, joita ovat koettu yleinen elämänlaatu ja terveys sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja elinolot. (Hannikainen-Ingman ym. 2014, 20.) Hannikainen-Ingman, Mukkila ja Vaarama (2014, 41) viittaavat tutkimuksessaan Lawtonin malliin, jossa ikääntyneiden elämänlaatu nähdään fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten sekä ympäristöllisten ulottuvuuksien kokonaisuutena.

Valkonen (2011, 9–10) kirjoittaa artikkelissaan Vanhustyön keskusliiton geriatrisen kuntoutuksen hankkeesta, jossa tutkittiin ikääntyneen elämänlaadun eri ulottuvuuksia. Tutkimuksessa todettiin, että esimerkiksi ympäristöllä on iso vaikutus ikääntyneen elämänlaatuun. Ympäristön tulisikin olla tutkijoiden mukaan ymmärrettävä, hallittava ja turvallinen, jotta ikäihminen voisi tuntea olonsa kotoisaksi ja osalliseksi. Esimerkiksi ympäristön esineiden tuttuus, esteettisyys ja käytettävyys voivat edistää ikääntyneen elämänlaatua. Elämänlaatuun liittyy myös sosiaalinen ulottuvuus, jonka tukeminen on erityisen tärkeää laitoksessa asuvalle vanhukselle. Laitoksessa tulisi olla mahdollisuus solmia sosiaalisia suhteita, kokea yhteisöllisyyttä sekä harrastaa itselleen mieluisia asioita. Myös ikääntynyt kaipaa vastavuoroisia kokemuksia siitä, että voi sekä saada että antaa, olla hyödyksi ja tuntea olonsa arvokkaaksi.

Elämänlaatuun vaikuttavat ympäristön ja sosiaalisen ulottuvuuden lisäksi myös psyykinen ja fyysinen ulottuvuus. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy kyky ja mahdollisuus kokea onnea, iloa sekä tyytyväisyyttä elämään. Usein psyykkistä hyvinvointia määritellään myös kielteisten tunteiden, kuten esimerkiksi masennuksen ja yksinäisyyden, vähäisyytenä. Fyysiseen ulottuvuuteen kuuluvat puolestaan esimerkiksi päivittäinen toimintakyky ja terveys. (Valkonen 2011, 10.)

Ikääntyneen hyvinvoinnin sekä kokonaisvaltaisen ja eheän elämän osatekijöitä voivat olla esimerkiksi muistot, historia, mielekäs tekeminen, vastuullisuus ja sen myötä koetut onnistumisen tunteet. Terveys ja hyvinvointi voivat kuitenkin merkitä eri vanhuksille erilaisia asioita. Fyysisesti huonokuntoinenkin ikäihminen saattaa kokea voivansa hyvin, mikäli hänellä on kokemus siitä, että hän voi kuulua, vaikuttaa ja olla osallisena johonkin sosiaaliseen yhteisöön. Myös erilaisten ongelmatilanteiden ratkaisu omalla harkintakyvyllä, elämänviisaudella ja positiivisella elämän-

asenteella voivat olla eheyttäviä tekijöitä ikääntyneen elämässä. (Näslindh-Ylispangar 2012, 112–114.)

Opinnäytetyössämme käsitämme ikääntyneiden hyvinvoinnin ja elämänlaadun olevan fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten sekä ympäristöllisten ulottuvuuksien summa. Pidämme tärkeänä sitä, että vanhustyössä huomioidaan myös ikääntyneen käsitykset omasta hyvinvoinnistaan ja elämänlaadustaan. Pyrimme tekemään aistivirikelaatikosta sellaisen, että se tukee ja lisää palvelukodin asukkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänlaatua eri aisteja virittämällä. Eri aistitoimintojen tukeminen voi vaikuttaa positiivisella tavalla esimerkiksi ikääntyneen toimintakykyyn ja sitä kautta lisätä myös hänen hyvinvointiaan. Tarkoituksenamme on luoda väline, joka lisää palvelukeskuksen asukkaiden osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia sekä mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä työntekijöiden että toisten asukkaiden kanssa. Eri aistien kautta tulvivat muistot voivat herättää keskustelua ja oman elämän muistelua. Aistivirikelaatikon sisältöä suunniteltaessa pyrimme huomioimaan myös asukkaiden omat mieltymykset ja heidän eri elämänvaiheensa ja niihin liittyvät tutut esineet ja asiat.

4.3 Elämän tarkoituksellisuuden tunne

Elämän tarkoituksellisuuden tunteella tarkoitetaan ihmisen kokemusta siitä, missä määrin ja miksi hän kokee elämänsä merkitykselliseksi ja elämisen arvoiseksi (Read 2010, 231). Elämän merkityksellisyyden ja tarkoituksenmukaisuuden tunteet ovat eräitä olemassaolon peruskysymyksiä myös ikääntyneelle ihmiselle. Kokemus siitä, että ihmisellä on elämässään jokin tehtävä, pienikin, voi edistää hänen terveyttään ja hyvinvointiaan merkittävästi. Ikääntyneelle on tärkeää tuntea itsensä ja elämänsä tarpeelliseksi, sillä elämän mielekkyyden kadottaminen voi johtaa tyhjyyden tunteeseen ja turhautumiseen. Saadessaan toteuttaa itseään omana persoonanaan itselleen merkityksellisillä keinoilla, ikääntynyt voi kokea olonsa turvalliseksi, hänen toimintakykynsä voi parantua ja mikä tärkeintä, hän on olemassa ja kiinni elämässä (Näslindh-Ylispangar 2012, 15–17.)

Vanhustyössä hyvän elämän vaalimiseen kuuluu ikääntyneen ihmisarvon kunnioittaminen kaikissa tilanteissa. On tärkeää, että häntä kohdellaan ainutkertaisena ja arvokkaana, omana itsenään. Tällöin vanhus voi kokea, että hänen elämänsä on mielekästä ja elämisen arvoista. Vanhuus on rikkautta ja ikääntynyt ihminen on arvokas ja tarpeellinen ympäristölleen ja läheisilleen. (Aalto,

Hakonen, Koskinen & Päivärinta 1998, 162–163.) Kun ihminen kokee elämänsä mielekkääksi, hänen elämänhalunsa kasvaa. Samalla kasvaa myös hyvinvointi, johon liittyvät muun muassa elämään tyytyväisyys, eheä minäkuva sekä kypsä suhtautuminen kuolemaan. (Read 2010, 231.)

Ikääntyneen viisaus ja elämäkokemus ovat vanhustyön voimavaroja, joita tulisi hyödyntää nykyistä enemmän. On todellinen rikkaus, että voimme jakaa asioita yhdessä erilaisten ikääntyneiden kanssa. Pienillä ja konkreettisilla teoilla voi olla valtava vaikutus ikääntyneen elämässä. Nämä pienetkin teot ovat eettistä toimintaa, jonka tavoitteena on taata ikäihmiselle mahdollisimman hyvä ja mielekäs elämä. Laitoshoidossa elävän pitkäaikaispotilaan maailma voi usein olla osaston kokoinen. Ikääntyneen ainoat päivittäiset sosiaaliset kontaktit saattavat olla työntekijöiden kanssa hoitotoimenpiteiden yhteydessä. Nuo hetket voivatkin olla hänelle ainutlaatuisen tärkeitä ja jopa ainoa henkireikä. (Näslindh-Ylispangar 2012, 18, 166.)

Ikääntyneen kokemus omasta kokonaisvaltaisesta olemassaolostaan ja elämästään on merkityksellinen. Kaikilla vanhuksilla on yksilöllisiä tarpeita, jotka he kokevat eri tavoin. Ihmisen kokonaisvaltaisuuden kuuluvat esimerkiksi eri hyvinvoinnin ja terveyden tekijät, toimijuus ja mielekäs tekeminen. Kun ikääntynyt kohdataan kokonaisvaltaisesti, hänen olemassaoloaan ja ainutlaatuisuuttaan kunnioitetaan. (Näslindh-Ylispangar 2012, 189–190.)

Opinnäytetyömme lähtökohtana on ikääntyneen kohtaaminen ainutlaatuisena ja arvokkaana yksilönä, jonka elämäkokemus on työn todellinen voimavara. Aistiviriketoiminnalla pyrimme tuottamaan ikääntyneille onnistumisen kokemuksia ja erilaisia elämyksiä. Halu itsensä toteuttamiseen sekä mielihyvän ja onnistumisen kokemiseen kuuluvat jokaisen ihmisen perusluonteeseen. Osallistuminen erilaisiin toimintoihin, jotka ikääntynyt kokee mielekkäiksi, tukevat hänen elämänsä normaaliutta ja tuovat sisältöä arkeen. Kunnioittamalla ikääntyneen yksilöllistä tapaa osallistua ja valita voimme tukea hänen kokemustaan siitä, että hän on tärkeä ja merkityksellinen. (Heimonen, Holma & Voutilainen 2002, 45.)

Erilaisten elämäkokemusten jäsentäminen yhteisöllisesti ja kulttuurisesti on lähellä elämän tarkoituksellisuuden ja merkityksen etsimistä. Omasta elämästä kertominen tai sen ilmentäminen muilla tavoilla ovat luovia prosesseja, joissa kokemuksista muokataan ja yhdistellään mielekkäitä ja ehyitä kokonaisuuksia, suhteutetaan tämän hetkisiä kokemuksia aikaisempiin kokemuksiin, muiden ihmisten kokemuksiin sekä vallitsevaan kulttuuriin. Ajatus elämäntarinan eheydestä ja yhtenäisyydestä liittyy kehityspsykologiseen teoriaan, jonka mukaan ikääntyneellä olisi inhimilli-

nen tarve elämän eheyden kokemiseen elämäntarinan avulla. Usein kuitenkin oman elämän jäsentäminen ja kertomukset tulevat arjen erilaisissa vuorovaikutustilanteissa jopa huomaamatta, kun ikääntynyt tuottaa tarinaa, jonka avulla hän vahvistaa tai ylläpitää omaa identiteettiään ja etsii yhteyttä toisiin ihmisiin. (Saarenheimo 2003, 49–51.)

Jos ajatellaan, että oman elämän muisteleminen on yksi olemassaolon taso, se voidaan nähdä myös merkityksellisenä osana kaikkea ihmistyötä. Muistelemisen avulla voidaan kertoa toiselle ihmiselle, kuka minä olen, millainen minä olen ja samalla kuulija saa mahdollisuuden olla osana kertojan elämää, jolloin hän voi peilata myös omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan kertomukseen. Muistojen jakaminen on usein hyvin luonteva tapa olla yhdessä; toiselle annetaan aikaa ja arvostetaan tämän ihmisyyttä. Lisäksi se voi lujittaa kertojan yhteenkuuluvuutta sen henkilön kanssa, kenelle hän tarinaa kertoo. (Saarenheimo 2003, 52–54.) Opinnäytetyössämme olemme huomioineet muistelutyön merkityksen siten, että aistivirikelaatikon sisältöön on otettu tuttuja esineitä ja asioita siltä ajalta, kun palvelukodin asukkaat ovat olleet nuoria. Erilaiset esineet, kankaat, tuokset ja musiikki aktivoivat eri aisteja ja ovat samalla vahvoja muistiherättäjiä, joiden avulla pyrimme myös saamaan ikääntyneiden oman elämäntarinan kuuluviin ja sitä kautta haluamme antaa heille kokemuksen siitä, että he ovat tärkeitä ja arvostettuja. Tilan antaminen muistelulle ja ikääntyneen tasavertainen kohtaaminen voivat olla voimaannuttavia kokemuksia, joiden avulla ikääntyneen voimavaroja ja itsemääräämisoikeutta voidaan ylläpitää (Hakonen 2003, 131).

4.4 Toimintakyky ja toimijuus

Toimintakyvylle tarkoitetaan sitä, että ikääntynyt selviytyy itseään tyydyttävällä tavalla jokapäiväisen elämänsä merkityksellisistä toiminnoista arjen ympäristössä (Eloranta & Punkanen 2008, 9). Toimintakyky mahdollistaa täysipainoisen elämän sekä toimimisen omien tavoitteiden ja toiveiden mukaisesti (Airila 2013, 6). Toimintakyky jaetaan usein fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä päivittäisistä arkielämän toiminnoista, kuten kotiaskareista ja harrastuksista. Fyysinen toimintakyky jaetaan kolmeen eri osaluokkaan: yleiskestävyyteen, lihaskuntoon ja liikkeiden hallintakykyyn. Lihaskuntoon kuuluvat muun muassa kestävyys, notkeus ja voima. Tasapaino, koordinaatio- ja reaktiokyky ovat liikkeiden hallintakykyä. Esimerkiksi lihastasapaino, nivelten liikkuvuus ja ryhti ovat seisomisen kannalta välttämättömiä tekijöitä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 33–34.)

Keskeistä fyysisen toimintakyvyn kannalta on se, millaisena ikääntynyt itse kokee toimintakyvynsä. Tärkein tavoite ikäihmisen fyysisen toimintakyvyn tukemisessa on edesauttaa hänen itsenäistä suoriutumistaan. Toimintakyvyn tukemisen tulisi olla tietoista ja tavoitteellista toimintaa. Tavoitteiden tulisi olla realistisia, ikääntyneen itsensä asettamia ja saavutettavissa olevia. Nämä tekijät lisäävät toimintakyvyn tukemisen mielekkyyttä ja mahdollistavat tavoitteiden saavuttamisen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 35.)

Psyykinen toimintakyky jaetaan usein kolmeen psyykkisen toiminnan perusalueeseen: toimintaan, tunne-elämään ja ajatteluun. Hyvä psyykinen toimintakyky on näiden perusalueiden hallintaa. Psyykkisesti toimintakykyinen ihminen kykenee toimimaan tehokkaasti ja järkevästi, tuntee olonsa hyväksi, arvostaa itseään sekä suhtautuu optimistisesti tulevaisuuteen. (Eloranta & Punkanen 2008, 14.) Psyykkisessä toimintakyvyssä ei välttämättä tapahdu merkittäviä muutoksia ihmisen ikääntyessä. Toiminnot voivat pysyä myöhäiseen ikään saakka melkein ennallaan ellei erityisiä heikentäviä tekijöitä esiinny. Toimintojen tasot vaihtelevat yksilöiden välillä suuresti. (Airila 2013, 6.)

Ihmissuhteiden ylläpito ja sosiaaliset taidot ovat osa sosiaalista toimintakykyä. Se tarkoittaa sitä, että ihmisellä on kykyä toimia toisten ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi ikääntynyt voi toimia yhteisöissä erilaisissa rooleissa, muun muassa kuuntelijana, osallistujana tai sivusta katsojana. Vuorovaikutuksen lisäksi ikääntynyt kykenee solmimaan ja ylläpitämään ihmissuhteita. Nämä vuorovaikutussuhteet muodostavat hänen sosiaalisen verkostonsa, jonka kautta hän muodostaa oman sosiaalisen identiteettinsä. Toimiva sosiaalinen verkosto on ikäihmisen terveyden ja toimintakyvyn kannalta tärkeimpiä peruspilareita. Laajalla sosiaalisella verkostolla on myönteisiä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Sosiaalinen toimintakyky vaihtelee suuresti eri ikääntyneiden välillä. Osa heistä on hyvin aktiivisia ja heillä on laajat sosiaaliset verkostot, kun taas joillakin ikääntyneillä sosiaaliset verkostot ovat suppeat tai niitä ei ole ollenkaan. Osalle sosiaalisen verkoston voivat muodostaa lähinnä viranomaiset. Sosiaalisten suhteiden puuttuminen aiheuttaa usein turvattomuuden tunnetta ja tyytymättömyyttä elämään. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37–38.)

On todettu, että iäkkäät pystyvät muita ikäryhmiä helpommin sovittamaan käyttäytymisensä muiden mukaan ja he kykenevät kontrolloimaan tunteitaan paremmin. Sosiaalisen toimintakyvyn muutokset voivatkin olla seurausta ympäristöolojen muutoksista. Iäkkään sosiaaliset taidot sinänsä eivät heikkene, vaan ongelmana on sosiaalisten tilanteiden väheneminen. Esimerkiksi sairau-

den tai liikuntakyvyn heikkenemisen takia mahdollisuus itsenäiseen liikkumiseen vähenee, jonka seurauksena omaehtoinen osallistuminen virikkeitä tuottavaan toimintaan vaikeutuu tai jopa estyy. Toimintakyvyn heikkenemisen syitä voivat olla esimerkiksi myös virikkeetön laitospäristö, mielekkään toiminnan puute ja huono ilmapiiri. Ikääntynyt voi ajautua noidankehään, jossa toiminnan puute heikentää toimintakykyä. Toimintakyvyn heikentyminen voi johtaa masentumiseen, jolloin virikkeisiin osallistuminen on entistä haastavampaa. (Airila 2013, 8.)

Ikääntyminen tuo siis mukanaan erilaisia elämään vaikuttavia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä. Nämä tekijät myös vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti. Esimerkiksi sosiaalisen toimintakyvyn rajoitteet vaikuttavat myös muihin osa-alueisiin, sillä mieli, keho ja ympäristö ovat koko ajan vuorovaikutuksessa keskenään. Myös perinnöllisillä tekijöillä on vaikutusta vanhuksen toimintakyvyn. Toimintakyky muuttuu ikääntymisen myötä ja samanikäisten vanhusten toimintakyky saattaa vaihdella suuresti, sillä muutokset tapahtuvat yksilöiden välillä eri tavalla ja eri tahdissa. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 31, 33.)

Vuodepotilaana olevan ikääntyneen toimintakyvyn tukeminen voi olla haastavaa, sillä hänen toimintakykynsä voimavarat ja ongelmat voivat olla hyvin erilaisia kuin aktiivisesti liikkuvalla ja kotona itsenäisesti asuvalla vanhuksella. Laitoksessa asuva ei enää selviä päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti, vaan tarvitsee niihin tukea ja apua. Jatkuva vuoteessa olo voi tuntua ikääntyneestä pitkästyttävältä ja kurjalta, minkä vuoksi hän saattaa olla surullinen ja passiivinen. Olisikin tärkeää, että työntekijöiltä löytyisi tarpeeksi aikaa, resursseja ja luovuutta, jotta he kykenisivät tukemaan ikääntyneen toimintakykyä ja luomaan hänelle erilaisia elämyksellisiä hetkiä pitkin päivää luovilla menetelmillä, jotka eivät vaadi suuria ponnisteluja. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 32–33.)

Opinnäytetyömme lähtökohtana on aistien tukeminen sosiokulttuurisen toiminnan avulla, mikä vaikuttaa myös ikääntyneen toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Tarkoituksenamme on, että laatikon sisältämät esineet ja asiat ovat sellaisia, jotka mahdollistavat ikääntyneen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen. Aistien tukemisen lisäksi virikelaatikon tarkoituksena on lisätä ikääntyneen omaa ajattelua ja muistelua sekä herättää keskustelua. Aistitoimintojen tukeminen on tärkeää erityisesti ikääntyneille, joiden toimintakyky on jo osittain heikentynyt esimerkiksi muistisairauden myötä. Tutkimusten mukaan elämänhallinta ja psyykkinen toimintakyky ovat parempia sellaisilla ikäihmisillä, joille järjestetään paljon toimintaa ja virikkeitä. Virikkeinen ympä-

ristö hidastaa aivojen toiminnallista vanhenemista ja erityisesti huonokuntoisille ikääntyneille sillä on suuri merkitys, koska heidän vireytensä säilyminen on riippuvainen toisten ihmisten antamasta tuesta ja avusta. (Airila 2013, 9.)

Toimintakykyä voidaan tarkastella myös toimijuuden näkökulmasta, jolloin yksilö nähdään subjektina, jolla on oma tahto. Yksilöt rakentavat omaa elämänsä ja tulevaisuuttaan käyttämällä hallussaan olevia resursseja: he toimivat ja tekevät valintoja tilanteen ja olosuhteiden määrittämisen mahdollisuuksien sekä rajoitteiden puitteissa. Ikääntyminen tuo haasteen yksilön toimijuuden tukemiselle, sillä toimintakyvyn heikentyessä tarvitaan yhä enemmän muiden apua ja tukea. Ikääntynyt tulisi kuitenkin nähdä toimivana subjektina, vaikka hänen subjektiivensa olisi murene-massa esimerkiksi dementoitumisen takia. Ikääntynyttä hoitavan henkilökunnan olisi hyvä tiedos-taa, että toimijuuden rakentumista ovat ohjanneet pitkän elämän aikana tehdyt useat päätökset ja valinnat, joita pystytään ymmärtämään paremmin ottamalla huomioon asiakkaan oma elämänsä ja historia. (Jyrkämä 2013, 93–94.)

Toimijuudelle on määritelty kuusi eri modaliteettia eli ulottuvuutta: haluta, kyetä, osata, tuntea, täytyä ja voida. Haluta-ulottuvuuteen kuuluu motivaatio, tahto, päämäärät ja tavoitteet. Kyetä-ulottuvuudessa on kyse ruumiillisesta toimintakyvystä, joka vaihtelee tilanteesta toiseen. Osaami-nen tarkoittaa pysyviä tietoja ja taitoja. Tuntemiseen liittyy omien tunteiden arviointi, arvotus ja kokeminen sekä niiden liittäminen kohdattuihin asioihin ja tilanteisiin. Täytymistä ovat välttämät-tömyydet, esteet, pakot ja rajoitukset. Voida viittaa tilanteissa ilmeneviin ja rakenteiden tuottamiin mahdollisuuksiin ja vaihtoehtoihin. Nämä ulottuvuudet luovat, muokkaavat ja uusivat toimijuutta. (Jyrkämä 2007, 206–207.)

Otimme opinnäytetyössämme huomioon asukkaiden yksilölliset toiveet ja mieltymykset aistivirike-laatikkoa suunnitellessamme. Näemme ikääntyneen yksilöllisenä toimijana, jolla on oma ainutlaa-tuinen elämä ja menneisyys. Aistivirikelaatikon monipuolisuudella pyrimme siihen, että siitä löytyy jokaiselle ikääntyneelle jotakin, mihin he voivat peilata elettyä elämää ja jotka herättävät heidän muistojaan. Pyrimme luomaan siitä sellaisen, että ikääntyneet kykenevät ja osaavat käyttää sitä halutessaan itsenäisesti oman toimintakyvyn rajoissa, jotta tavoite toimijuuden tukemisesta toteu-tuisi.

5 IDEINTI- JA LUONNOSTELUVAIHE

Tuotteen suunnittelu ja kehittäminen jäsentyvät tuotekehityksen perusvaiheiden mukaisesti, mutta tavoitteet ja projektin aikaansaannokset vaihtelevat riippuen hankkeesta. Pääpaino on tuotteen valmistamisessa, mikäli päätös tuotteesta ja sen ominaisuuksista on tehty jo projektin alkuvaiheessa. Projektin ideointivaiheessa pyritään löytämään ratkaisut, joilla vastataan saatuun kehittämistarpeeseen. Ideointivaihe voi olla lyhyt silloin, kun kyseessä on jo olemassa olevan tuotteen kehittäminen käyttötarkoitustaan vastaavaksi. (Jämsä & Manninen 2000, 28, 35.) Ennen lopullisen kehittämistarpeen saamista ideoimme tekemämme erilaisia viriketoimintakertoja palvelukeskukseen. Halusimme kuitenkin projektimme lopputuloksesta jotain pysyvämpää. Keskusteltuamme yhteistyökumppanimme kanssa saimme opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa työelämälähtöisen kehittämistarpeen, jonka tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa keskeneräiseksi jäänyt aistivirikelaatikko ikääntyneiden palvelukeskuksen käyttöön. Päädyimme toteuttamaan tämän vaihtoehdon, sillä koimme sen hyödyttävän kaikkia osapuolia eniten.

Tuotteen luonnosteluvaihe alkaa sen jälkeen, kun on päätetty, millainen tuote on tarkoitus suunnitella ja kehittää. Luonnosteluvaiheeseen kuuluu selvitys siitä, mitkä eri näkökulmat ja tekijät ohjaavat tuotteen suunnittelua ja valmistusta. Näitä näkökulmia ovat esimerkiksi tiedon hankkiminen aiheesta, asiakkaista, toimintaympäristöstä sekä tuotteesta ja sen valmistusmenetelmistä. Tuotteen toteuttamisen vaihtoehdot ja periaatteet täsmennetään tätä tietoa analysoimalla. (Jämsä & Manninen 2000, 43, 85.) Saatuamme kehittämistarpeen yhteistyökumppaniltamme aloitimme aistivirikelaatikon tekemisen sen sisällön suunnittelulla. Tutustuimme aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja ideoimme projektia peilaten sitä teoreettiseen tietoon. Olimme myös selvää, millaisia tarpeita Palvelukeskus Nestorin asukkailla on ja mistä he pitävät, jotta voisimme käyttää myös heidän mieltymyksiään suunnittelun pohjana. Heidän mieltymystensä selvittämiseksi kävimme keskustelemassa palvelukeskuksen työntekijän kanssa ja vierailimme palvelukeskuksen osastoilla kokonaisuuden hahmottamiseksi, jotta näkisimme, mitä siellä on valmiina ja mitä uutta voisimme aistivirikelaatikon avulla tuoda heidän käyttöönsä.

Saimme palvelukeskuksen työntekijältä käyttööme vanhan matkalaukun, johon hän oli aiemmin aloittanut aistivirikemateriaalin keräämisen. Laukussa oli jo valmiina muutamia esineitä, kuten vanhoja sanomalehtiä, miesten pyjama, kamera ja savukeaski. Työntekijä kertoi suunnitelleensa, että tekisi kaksi erillistä laatikkoa – toisen miehille ja toisen naisille. Päädyimme kuitenkin siihen,

että yhdistäisimme esineet ja tekisimme laatikon, josta löytyy jotain sekä miehille että naisille. Keskustelimme työntekijän kanssa siitä, millaisia esineitä hän toivoisi meidän keräävän laatikkoon. Toiveena oli saada esimerkiksi erilaisia muistoja herättäviä esineitä, tunnisteltavia kankaita sekä tuoksupurkkeja. Laukkuun oli jo hankittu muutamia purkkeja, jotka sisälsivät esimerkiksi viljoja ja jyyviä. Laukussa valmiina olevat esineet oli suunniteltu erityisesti miesten muistelulaukkuun, joten päätimme yhdessä työntekijän kanssa, että hankkisimme myös naisille tuttuja esineitä ja asioita.

Materiaaleina aistivirikelaatikon sisällössä halusimme käyttää mahdollisimman monipuolisia tunto-, näkö-, kuulo- ja hajuaisteja stimuloivia asioita ja esineitä. Keräsimme aistivirikelaatikkoon esimerkiksi vanhoja tavaroita ja kuvia ikääntyneiden lapsuuteen ja elämään liittyen, koska halusimme aistien virittämisen ohella herättää muistoja ja keskustelua.



Kuva 1. Aistivirikelaatikko ja sen sisältö.

Muistoja herättävät asiat ja esineet, joista käytetään nimitystä muistiherättäjät, stimuloivat aisteja ja antavat keskustelunaiheita (Hohenthal-Antin 2013, 51). Esineet kantavat erilaisia muistoja, herättävät tunteita ja kertovat omalla tavallaan menneisyydestä. Esineet voivat olla antoisia välineitä, kun halutaan tehdä havaintoja ikääntyneen ihmisen sisäisestä maailmasta ja kuulla, millaisia tarinoita hänellä on kerrottavanaan. (Semi 2004, 75.) Taina Semi (2004, 76) viittaa teokses-

saan Koskijokeen, joka kuvaa esineiden toimivan usein menneisyyden, muistin ja muistojen konkreettisenä välittäjänä. Esineeseen liittyvä muisto muistuttaa menneistä elämäkokemuksista. Esineet eivät heijasta pelkästään menneisyyttä, vaan jatkavat olemassaoloaan myös suhteessa nykyisyyteen ja tuottavat uusia elämyksiä.

Erilaiset esineet virittävät eri aisteja. Esineitä voi kosketella, katsella ja jopa kuunnella tai haistella, jos esine siltä osin mahdollistaa sen. Erilaiset materiaalit, kuten kankaat, hiekka, sammal ja puu stimuloivat erityisesti tuntoaistia ja saattavat herättää muistoja esimerkiksi pukeutumisesta ja asuinpaikasta (Hohenthal-Antin 2013, 58). Ikääntyneille muistoja herättäviä esineitä ovat usein juuri heidän lapsuuteensa ja elettyyn elämäänsä kuuluneet tavarat. Tällaisia tavaroita voivat olla esimerkiksi vanhat kirjat ja lehdet, entisajan etiketit ja pakkaukset sekä esineet kuten kirnu ja kahvimylly.

Valokuvat ja kuvat ovat tehokkaita muistin herättäjiä. Niitä on mielenkiintoista katsella ja ne toimivat hyvin keskustelun pohjana. Omasta elämästä kertovat kuvat, kuten rippi- ja hääkuvat, herättävät henkilökohtaisia muistoja ja tunteita. Kuvien ei välttämättä tarvitse olla omasta elämästä kertovia, vaan esimerkiksi erilaiset lehtikuvat, postikortit ja julisteet voivat tuoda mieleen jo unohdetuiksi luultuja asioita. Esimerkiksi lehtikuva leikkivistä lapsista saattaa tuoda mieleen omat kouluajat, josta ikääntyneet voivat jakaa tarinoita keskenään. (Hohenthal-Antin 2013, 54–55.)

Hajut ja maut voivat tuoda vahvoja muistoja mieleen. Tuoreen pullan tuoksu voi viedä muistoissa lapsuuteen, jolloin äiti leipoi pullaa sunnuntaiaamuisin. Erityisesti juhlapäiviin liittyy erilaisia ruokamuistoja. Kun ikääntynyt syö esimerkiksi jouluruokaa, hän voi matkustaa muistoissaan lapsuuden jouluihin. Syödessä ja makuja maistellessa saattaa herätä keskustelua ruoan merkityksestä: miten sitä ennen vanhaan arvostettiin suhteessa nykypäivään. Ihmiset saattavat tulkita tietyt hajut pahoiksi, jos heillä on niihin liittyviä huonoja muistoja. Tällainen haju voi olla esimerkiksi yskänlääke, joka muistuttaa ajoista, kun on ollut kipeänä. Kahvi mielletään yleensä hyväksi hajuksi, sillä siihen liittyy esimerkiksi muistoja kyläilyistä ja kahvihetket mielletään usein mukaviksi vuorovaikutukselliseksi tilanteiksi. Haju- ja makumuistot säilyvät ihmisen muistoissa pitkään ja jo varhain lapsuudessa koetut elämykset ruokaan liittyen kulkevat muistin sopukoissa pitkiäkin aikoja. Esimerkiksi muistisairas ei välttämättä muista, mitä söi juuri lounaaksi, mutta osaa kertoa tarkasti, mitä oli lapsena syönyt ja kuinka oli auttanut äitiään ruuan valmistuksessa. (Hohenthal-Antin 2013, 56–57.)



Kuva 2. Laatikon sisältöä.

Musiikki on yksi käytetyimmistä muistelutyön menetelmistä. Etenkin virret, kansanlaulut ja kouluissa laulettu laulut tuovat mieleen muistoja esimerkiksi juhlapyhistä ja kansallispäivistä. Lapsuudessa opitut laulut säilyvät muistissa pisimpään. Musiikki antaa voimaa, keinoja ilmaista itseään sekä tuo iloa ja elämyksiä. On tutkittu, että laulamien aktivoi aivoja jopa tehokkaammin kuin puhuminen. Mitä voimakkaamman reaktion musiikki herättää, sitä enemmän aivojen sisäiset osat aktivoituvat. Esimerkiksi muistisairaalle musiikin merkitys voi olla hyvinkin suuri, sillä hän saa iloa siitä, kun muistaa itselleen tuttuja lauluja ja osaa laulaa niiden mukana. (Hohenthal-Antin 2013, 59–60.)

Hyödynsimme laatikon sisällön keräämisessä perheidemme ja sukulaistemme varastoja, kirpputoreja, luontoa sekä kauppojen tarjontaa. Keräsimme aistivirikelaatikkoon arkielämään liittyviä, kaikille tuttuja ja muistoja herättäviä esineitä ja asioita, joita voi kosketella, katsella ja joiden kautta voi muistella elettyä elämää. Tähän tarkoitukseen hankimme esimerkiksi vanhoja elintarvikepakkauksia sekä erilaisia esineitä, kuten vanhan silitysraudan, vinyylin ja pienen kinnun, kuvia, kankaita sekä erilaisia tuoksuja. Hankimme myös vanhoja postikortteja sekä vanhoja valokuvia, joista osa oli kuvattu paikkakunnalla, josta useat palvelukeskuksen asukkaat ovat kotoisin. Ajattelimme, että tämä herättäisi heissä erityisesti erilaisia muistoja omasta elämästä ja kotipaikkakunnasta. Hajuaistin stimuloimiseksi teimme vanhoista pulloista ja pilltipurkeista tuoksupurkkeja,

joihin laitoimme erilaisia mausteita ja nesteitä, muun muassa kardemummaa, kahvijauhetta ja tervan hajuista löylytuoksua. Makuaistin virittämiseksi valitsimme laatikkoon Pihlaja-karkkeja, koska harva on niiden ainesosille allerginen ja useimmat pitävät makeasta.

Kuuloaistin stimuloinnissa otimme huomioon ikääntyneiden elämään kuuluneet tutut laulut ja sävellykset, sillä uskomme, että itselleen tutujen ja merkittävien laulujen kuunteleminen on mielekkäämpää kuin uuden ja oudon musiikin kuunteleminen. Lisäksi halusimme antaa ikääntyneille elämyksiä tekemällä cd-levyn, joka sisältää tutujen laulujen lisäksi erilaisia rauhoittavia ja muistojen tuovia ääniä, kuten lintujen laulua, laineiden liplatusta ja muita luonnon ääniä. Näiden lisäksi saimme laatikkoon valmiin kansion, joka sisältää erilaisia materiaaleja, jotka virittävät erityisesti tuntoaistia. Kansioon on kerätty erilaisia kankaita ja pintoja, joita voi helposti kosketella ja katsella, kuten esimerkiksi aaltopahvia, nahkaa ja säkkikangasta. Laitoimme laatikkoon myös luonnosta kerättyjä elementtejä esimerkiksi tupasvilloja ja käpyjä katseltaviksi ja kosketeltaviksi.



Kuva 3. Kansio ja tunnisteltavia materiaaleja.

Pyysimme aistivirikelaatikon suunnitteluvaiheessa yhteistyökumppaniltamme väliarviointia ja palautetta sähköpostin välityksellä opinnäytetyömme suunnitelmasta ja aistivirikelaatikon luonnoksesta, jotta osaisimme kehittää sitä mahdollisimman asiakaslähtöiseksi ja tarpeisiin vastaavaksi. Saamamme palaute oli positiivista, eivätkä Nestorin työntekijät nähneet suuria kehittämiskohteita

suunnitelmassamme vielä tässä vaiheessa. Palautteen saamisen jälkeen ryhdyimme viimeistelemaan laatikon sisältöä ja suunnittelemaan toimintakertojamme. Tarkoituksenamme oli järjestää kolme eri toimintakertaa asukkaille, joista kaksi tapahtuisi ryhmän kanssa ja yksi toimintakerta yksittäisten asukkaiden kanssa. Halusimme järjestää kolme eri tuokiota, jotta pystyisimme vielä muuttamaan laatikon sisältöä ja toimintaamme ensimmäisen kerran palautteen perusteella. Ryhmätoiminnan lisäksi koimme tärkeäksi, että myös huonokuntoisemmat, vuoteeseen hoidettavat asukkaat pääsisivät osallisiksi toimintaamme, joten kohdistimme yksittäisten henkilöiden kanssa tehtävät toimintatuokiot juuri näille henkilöille.

Toimintatuokioiden suunnittelussa otimme huomioon eri materiaalien monipuolisen käytön ja eri aistikanavien virittämisen. Laadimme jokaiselle toimintakerralle suunnitelmat, johon kirjasimme käytettävät välineet ja varasuunnitelman, jos tuokioille jäisi ylimääräistä aikaa, tai jos keskustelua ei syntyisi. Suunnittelimme käyttävämme ryhmätoiminnoissa ainakin kolmea eri aistivirikettä ja yksilöiden kanssa vähintään kahta eri aisteja stimuloivaa välinettä. Lisäksi pohdimme tuokioiden kestoja ja suunnittelimme, että ryhmätuokiot kestäisivät suunnilleen 45 minuuttia ja yksittäisten henkilöiden kanssa tehtävät toiminnot 15-20 minuuttia.

6 KEHITTELYVAIHE

Tuotteen kehittelyvaihe käsittää varsinaisen tekemisvaiheen, jossa edetään luonnosteluvaiheessa valittujen periaatteiden, rajausten ja ratkaisuvaihtoehtojen mukaan. Kehittelyvaiheeseen kuuluu usein tuotteen esitestausta ja arviointiaineiston hankintaa. Palautetta ja arviointia tarvitaan kehittämistyön eri vaiheissa, jotta tuotteesta saataisiin toimiva ja tarpeeseen vastaava. Uutta tuotetta arvioidessa konkretisoituvat sen mahdolliset kehittämis- ja korjaamistarpeet. Totuudenmukaisen ja pätevän arvioinnin saamiseksi tuotteen testaustilanteen tulisi olla mahdollisimman todellinen arjen tilanne. (Jämsä & Manninen 2000, 80, 85.)

Opinnäytetyönä kehittämämme aistivirikelaatikon kehittelyvaiheeseen kuului tuotteen testaaminen kaksi kertaa ryhmän ja kerran yksittäisten asiakkaiden kanssa. Keräsimme jokaisen toimintakerran jälkeen palautetta asiakkailta ja työntekijältä toiminnastamme ja aistivirikelaatikosta, jotta osaisimme kehittää sitä yhä asiakaslähtoisemmäksi ja tarkoitustaan vastaavaksi. Käytimme projektin tavoitteiden toteutumisen arvioinnissa palautteen lisäksi myös omaa havainnointia. Toiminnan aikana havainnoimme esimerkiksi ryhmän vuorovaikutusta sekä toimintaan osallistumista. Toimimme molemmat kaikilla toimintakerroilla aktiivisissa rooleissa sekä havainnoijina, että toiminnan vetäjinä ja vuorottelimme näitä rooleja sujuvasti. Kirjasimme tekemämme havainnot, suullisen palautteen ja omat arviomme tavoitteiden toteutumisesta päiväkirjaan. Tässä luvussa olemme kuvanneet toimintatuokiota, joissa testasimme laatikkoa asiakkaiden kanssa, sekä toiminnastamme saadun palautteen. Olemme kuvanneet myös, millaisia muutoksia teimme projektiin kehittely- ja viimeistelyvaiheessa.

6.1 Ensimmäinen kokeilukerta

Ensimmäisen toimintatuokion pidimme kerhoryhmälle, jossa oli 9 asiakasta. Osa ryhmäläisistä oli muistisairaita Helmen puolella asuvia ikääntyneitä ja muutama ryhmäläinen oli saapunut myös talon ulkopuolelta. Ryhmä, jolle toimintaa pidimme, kokoontuu palvelukeskuksen tiloihin aina keskiviikkoisin kello 10:30–14, ja heille järjestetään siellä erilaista viriketoimintaa palvelukeskuksen viriketoimintavastaavan johdolla. Sovimme yhteistyökumppanimme kanssa, että pidämme kaksi toimintakertaa ryhmälle juuri kerhopäivinä, sillä silloin asukkaat ovat valmiiksi koossa ja ainakin yhdellä työntekijällä on tällöin aikaa seurata toimintaamme ja antaa palautetta sen perus-

teella. Koimme työntekijän läsnäolon hyvänä, sillä hän tunsu asukkaat hyvin ja osasi näin ollen auttaa meitä johdattamaan syntyneitä keskustelua myös asukkaiden omiin mielenkiinnon kohteisiin ja menneisyyden tapahtumiin. Hän myös tiesi, kuka asiakas kykenee mihinkin ja mitä keneltäkin voi vaatia, mikä helpotti meidän toimintaamme.

Aloitimme ensimmäisen toimintakerran esittelemällä itsemme ja kertomalla siitä, mitä olimme tulleet tekemään palvelukeskukseen asukkaiden kanssa. Pienen esittelyn jälkeen ryhdyimme suoraan toimintaan tekemämme suunnitelman mukaisesti. Ensimmäisenä otimme laatikosta esiin tuoksupurkit, joista valitsimme tuoksuteltaviksi kaikille tuttuja tuoksuja: kahvin, piparkakun ja tervan. Kiersimme pöydän ympäri ja annoimme jokaisen ryhmäläisen tuoksutella hetken purkin sisältöä ja kyselimme samalla, onko tuoksu tuttu ja mihin se voisi liittyä. Tuoksuttelun jälkeen keskustelimme jokaisen tuoksun herättämistä ajatuksista ja muistoista: esimerkiksi kahvin tuoksu herätti monessa muistoja entisaikojen kahvimyllyistä ja kahvitteluhetkistä, kun taas tervan tuoksu toi mieleen savusaunan ja veneiden tervaamisen. Ryhmäläiset lähtivät hyvin mukaan keskusteluun sen jälkeen, kun johdattelimme heitä työntekijän kanssa aiheen pariin. Osa ikääntyneistä keskusteli ryhmässä aktiivisemmin kuin toiset, mutta pyrimme antamaan puheenvuoron jokaiselle halukkaalle ja auttamaan hiljaisempia keskustelun alkuun kyselemällä erilaisia kysymyksiä aiheisiimme liittyen.

Tuoksupurkkien jälkeen otimme laatikosta vanhoja esineitä, joita kierrätimme jokaisen ryhmäläisen luona, jotta he saisivat tarkastella ja tunnustella niitä. Esineiksi valitsimme pienen kinnun, vanhan silitysraudan sekä vinyylilevyn ja c-kasetin. Jokainen esine vaikutti olevan ryhmälle tuttu ja keskustelua niiden herättämistä ajatuksista ja muistoista syntyi kiitettävästi. Ryhmäläiset tuntuivat olevan mielissään myös siitä, että muistelun lisäksi he saivat jakaa asioita omasta elämästään ja opettaa meille nuoremmille, minkälaista heidän elämänsä oli ennen vanhaan. Koimme, että toimintamme oli vastavuoroista: annoimme laatikon ja toiminnan välityksellä jotain ryhmäläisille ja vastaavasti saimme kuulla heidän elämäntarinoitaan ja mahdollisuuden oppia niistä. Vinyylistä ja kasetista puheenaihe siirtyi luonnollisesti musiikkiin, joten päätimme toiminnan aikana, että kuuntelemme tuokion lopuksi vielä kokoamaltamme cd-levyltä jonkin kappaleen, vaikka se ei meidän alkuperäiseen suunnitelmaan kuulunutkaan. Tämä toimi mukavana lopetuksena ensimmäiselle ryhmätoimintakerralle. Tuokion lopuksi kysyimme vielä ryhmäläisiltä, mitä he pitivät toiminnastamme ja laatikon sisältämistä esineistä ja asioista. Pyysimme suullisen palautteen ja kehitysideoita myös toimintaamme seuraamassa olleelta työntekijältä.

Päädyimme asiakkaiden osalta suulliseen palautteeseen heti toiminnan jälkeen, sillä koimme sen kaikista mielekkäimmäksi keinoksi palautteen hankkimiseen. Suurin osa asiakkaista, joiden kanssa kokeilimme laatikkoa, oli muistisairaita ja heidän toimintakykynsä oli heikentynyt merkittävästi, joten kirjallisen palautteen antaminen olisi tuskin ollut heille mahdollista. Palaute tuli myös kerätä heti toiminnan jälkeen tai toiminnan ohessa, sillä muistisairauksista johtuen asiakkaat eivät välttämättä muistaneet enää hetken kuluttua, mitä olivat juuri tehneet. Suullisen palautteen keräämistä vaikeutti lisäksi se, että muistisairaudesta johtuen osalla asukkaista oli hankalampaa tuottaa puhetta. Tämän vuoksi oli tärkeää, että havainnoimme ja seurasimme heidän sanallisten viestensä lisäksi myös sanattomia viestejä koko toiminnan ajan, jotta saisimme niistäkin osviittaa siihen, millaisena toimintamme koettiin ja millaisia reaktioita se heissä herätti.

Kun aloitimme toimintamme ryhmän kanssa, he olivat ihmeissään ja hiukan hiljaisia, eikä osa edes seurannut, mitä teimme tai puhuimme. Eräs asiakas jopa kysyi ryhmätilaan kokoontuessamme, että milloin tämä juhla loppuu. Asiakkaiden muistisairaudet huomioiden olimme kuitenkin varautuneet monenlaiseen vastaanottoon. Esittelyiden jälkeen ryhmä kuitenkin lähti vähitellen mukaan; kun toiset ryhmän jäsenet uskaltautuivat puhumaan, niin se innosti ja rohkaisi myös muita tekemään samoin. Keskustelun syntyemisessä apuna oli työntekijä, joka tiesi, keneltä kannattaa kysyä ja mitä, mikä edesauttoi keskustelun syntymistä. Asiakkaiden huomatessa, että toimintamme olikin mielenkiintoista ja mukavaa, ei meinannut omien muistojen jakamiselle tulla loppua. Toiminnan edetessä ryhmäläisten mielenkiinto kasvoi, kun he olivat päässeet toimintaan kunnolla mukaan.

Koimme, että ryhmän jäsenet olivat tyytyväisiä toimintaamme, sillä saimme kutsun tulla vierailemaan uudestaan. Keskustelunaiheemme toiminnan aikana olivat positiivisia, mikä näkyi ikään-tyneiden iloisuutena ja innostuneisuutena. Heidän mielestään oli mukava muistella elettyä elämää ja merkittävimpiä vaikuttivat olevan hetket, jolloin he pääsivät opettamaan meille sellaisia asioita, joista emme olleet koskaan aikaisemmin kuulleetkaan. Asiakkaat olivat aktiivisena osana ryhmää ja he näyttivät nauttivan toiminnan vastavuoroisuudesta. Ensimmäisen toimintakerran jälkeen totesimme, että yhdessä jaettu ilo on todellakin moninkertainen, sen kyseinen tuokio todisti.

Paikalla seuraamassa ollut työntekijä oli myös tyytyväinen ensimmäiseen toimintakertaan. Hän kertoi tehneensä kysymyksiä asiakkaille juuri siksi, että asiakkaat saataisiin sujuvasti mukaan toimintaan, mikä onnistui hyvin. Seuraavaa toimintakertaa ajatellen saimme ohjeeksi seurata

ryhmää aktiivisesti, jotta osaisimme itse esittää hyviä kysymyksiä ja tuoda esille mukavia keskustelunaiheita. Laatikon sisältö oli hänen mielestään riittävä, eikä siihen tarvinnut tehdä muutoksia.

6.2 Toinen kokeilukerta

Toinen toimintakertamme alkoi yllätyksellisesti ja suunnitelmamme muuttui heti Nestoriin saavuttuamme. Tarkoituksenamme oli kokeilla aistivirikelaatikon toimintaa ainoastaan yksilöiden kanssa, mutta työvuorossa oleva hoitaja sanoi, että sinä päivänä olisi hyvä mahdollisuus pitää toinen toimintatuokio ryhmälle, jonka kanssa emme olleet aikaisemmin työskennelleet. Päätimme pitää toimintatuokiot sekä ryhmälle että yksilöille samana päivänä. Aloitimme päivän ryhmän kanssa, joka koostui pääosin ikääntyneistä, kotona asuvista asiakkaista, jotka käyvät kerran viikossa Nestorissa järjestettävässä kerhossa. Kerhoon osallistui myös Nestorin asukkaita ja asiakkaita ryhmässä oli kaikkiaan 9. Ryhmän jäsenet olivat melko toimintakykyisiä ja keskustelua syntyi heidän kanssaan vaivattomasti.

Aloitimme tuokion esittelemällä itsemme ja aistivirikelaatikon. Asiakkaat kiinnittivät heti huomiota vanhaan matkalaukkuun ja odottivat innolla, mitä sillä tekisimme. Ensimmäisenä kierrätimme ryhmän keskuudessa tuoksupurkkeja ja tällä kertaa valitsimme eri tuoksujia kuin aikaisemmin; pippuria, etikkaa ja koivua. Asiakkaille tuoksut olivat tuttuja ja jokaisen purkin sisältö saatiin tunnistettua. Keskustelua syntyi ruuanlaittoon, säilömiseen ja saunomiseen liittyen.

Seuraavaksi otimme esille vanhoja esineitä; kasetin, vinyylin ja lottokupongin, sekä vanhan karkkirasian, siirappipurkin ja sokeripaketin. Keskustelua syntyi todella paljon ja jokaisella tuntui olevan muistoja esineisiin liittyen. Kasetti ja vinyylilevy herättivät asiakkaissa suuren halun laulaa ja keskustelu eteni lempimusiikista lavatansseihin. Vanhoja elintarvikepakkauksia vertailimme nykyajan vastaaviin pakkauksiin: miten ulkonäkö ja koko olivat muuttuneet ja olivatko vanhat pakkaukset käytännöllisempiä kuin nykyiset.

Heti saavuttuamme asiakkaiden luokse oli ilo huomata, että he olivat heti kiinnostuneita siitä, mitä olimme tulleet sinne heidän kanssaan tekemään. Emme ehtineet edes esittäytyä kunnolla, kun asiakkaat alkoivat ihmetellä mukana tuomaamme matkalaukkuja, sen suurta kokoa ja mahdollista sisältöä. Koko ryhmä oli aktiivisesti mukana alusta alkaen, eikä meidän tarvinnut kuin ottaa esine kerrallaan matkalaukusta, niin keskustelua syntyi välittömästi. Ongelmana meinasi välillä olla jopa

liiallinen muistojen jakaminen, kun jotkut asiakkaat innostuivat kertomaan omia kokemuksiaan niin paljon, että muille ei jäänyt suunvuoroa. Tällaisina hetkinä odotimme sopivaa hetkeä ja keskeytimme kohteliaasti, jonka jälkeen annoimme puheenvuoron seuraavalle. Välillä otimme esille kokonaan uuden esineen, jonka avulla saimme avattua keskustelun uudesta aiheesta.

Toinen ryhmätuokio oli mielestämme edellistä mutkattomampi toteuttaa, sillä asiakkaat olivat heti innoissaan ja aktiivisia, mikä teki meidän toiminnastamme helppoa. Meidän ei tarvinnut tuntea asiakkaita etukäteen, koska he oma-aloitteisesti ja huomaamattaan kertoivat muistellessaan myös itsestään, jolloin osasimme tehdä tarkentavia ja keskustelua eteenpäin vieviä kysymyksiä. Kävimme esimerkiksi sellaisen kierroksen, jolloin kaikki saivat kertoa, mitä he ovat ammatiltaan, missä he asuivat ja montako lasta heillä on. Ryhmän sisällä vallitsi mukava ja avoin tunnelma, eikä ketään jätetty ulkopuoliseksi, vaan he pitivät melko hyvin huolta siitä, että jokainen sai sanoa jotakin.

Työntekijä oli tehnyt paljon samoja huomioita kuin me tuokion aikana ja oli sitä mieltä, että toiminta kulki rennommin ja sujuvammin kuin ensimmäisellä kerralla. Tällä kerralla työntekijän rooli oli pienempi, sillä ryhmä oli itse niin aktiivinen, ettei sitä tarvinnut erikseen aktivoida. Aistivirikelaatikon sisältämät tavarat toimivat tälläkin kerralla muistojen herättäjinä ja keskustelujen avaajina, eikä sisältöön tarvinnut tehdä hänen mukaansa tuokion perusteella muutoksia. Hänen mielestään toimintatuokiomme olisi voinut olla pidempi ja monipuolisempi, sillä ryhmän kanssa vietetty tunti kului huomaamatta. Olimme samaa mieltä työntekijän kanssa toiminnan pituudesta, mutta olimme kuitenkin tyytyväisiä tuokioon kokonaisuudessaan, sillä emme olleet ehtineet suunnitella sitä ollenkaan. Saimme kuulla samana päivänä saapuessamme Nestoriin, että yksilöiden lisäksi meillä olisi tilaisuus pitää tuokio myös ryhmälle ja päätimme hyödyntää tilaisuuden.

Tunnin mittainen toimintatuokiomme asiakasryhmän kanssa kului todella nopeasti muistellen ja keskustellen, joten emme ehtineet perehtyä heidän kanssaan enempää laatikon sisältöön, vaikka olimme alun perin suunnitelleet kokeilevamme heidän kanssaan enemmän aistivirikkeitä. Asiakkaat vaikuttivat tyytyväisiltä ja kehottivat meitä tulemaan vierailulle useammin. He kertoivat viihtyneensä seurassamme erittäin hyvin ja toivoivat että samankaltaisia muisteluhetkiä matkalaukun parissa olisi useamminkin. Ryhmä jatkoi päivää kerhossaan ja me siirryimme tekemään yksittäisiä tuokioita kahdelle asukkaalle.

Ensimmäisenä menimme Helmen puolella asuvan naisen luokse, jolla oli näkövamma. Hän oli makuuasennossa ja asetuihin hänen viereensä molemmille puolille sänkyä. Kerroimme aluksi ketä olemme ja kysyimme kiinnostaisiko häntä kokeilla yhdessä tuomiamme tavaroita. Hän oli hieman epäroivä ja jännittynyt, mutta innostui kuitenkin haistamaan tuoksupurkkia, jossa oli kahvinporoja. Hän ei osannut aluksi sanoa, mille purkin sisältö tuoksui, mutta johdattelumme ja muuttaman kerran tuoksuttelun jälkeen hän tunnisti sen kahviksi. Hän halusi kokeilla myös toista tuoksupurkkia, jonka hän kertoi tuoksuvan pullalta. Kehuimme häntä ja kerroimme, että purkissa oli kardemummaa, joka antaa pullalle ominaisen tuoksun. Lopuksi annoimme hänelle tunnustelukansiosta kosketeltaviksi muutamia materiaaleja. Hän ei osannut nimetä niitä, mutta hän kuvaili, miltä ne tuntuivat.

Menessämme kyseisen asukkaan luokse hän ei osoittanut juurikaan kiinnostusta toimintaamme kohtaan. Asukkaan epävarmuuden voitettuaamme saimme hänet osallistumaan ja keskustelemaan ja lopulta hän vaikutti viihtyvän kanssamme. Tulkitsimme, että alun epävarmuus ja innottomuus johtui siitä, että olimme outoja ihmisiä, eikä hän ollut kokeillut vastaavia asioita aikaisemmin. Olimme hänen luonaan noin 15 minuuttia, sillä hän vaikutti väsyneeltä, emmekä halunneet uuvuttaa häntä enempää. Hän totesi lopuksi, että voisi kokeilla aistivirikkeitä joskus myöhemmin uudestaan.

Toinen asiakkaamme asuu Nestorin puolella ja ilahtui suuresti, kun menimme hänen luokseen vierailulle. Hänen kanssaan tunnistimme vanhoja esineitä ja keskustelimme vanhoista kuvista. Kun kerroimme, että aluksi voisimme tunnistaa muuttaman vanhan esineen, hän sanoi, että ei osaa, eikä tiedä, mitä ne ovat. Rohkaisimme häntä kuitenkin kokeilemaan ja ensimmäisenä otimme esiin vanhan kirkun, jonka hän tunnisti välittömästi. Toisena esineenä annoimme hänelle vanhan, rautaisen hiuspinnin, jonka hän osasi myös nimetä. Seuraavaksi katselimme muutamia vanhoja valokuvia, jotka olivat maisemakuvia kotikunnasta ja työhön liittyviä kuvia. Hän muisteli paljon omaa elämäänsä ja kertoi tarinoita, joita kuvat ja esineet hänen mieleensä toivat. Tuokion aikana keskustelimme kylän järvistä, asukkaista ja vanhoista taloista.

Asiakas oli innoissaan jo nähdessään meidät huoneensa ovella, vaikka keskeytimme hänen television katselunsa. Hän halusi laittaa television heti kiinni ja tietää, miksi olimme tulleet sinne, eli hänen ennakoasenteensa oli erittäin hyvä. Hän oli ennakkoluuloton kaikkia ehdotuksiamme kohtaan ja oli aktiivisesti mukana, vaikka alussa kuvittelikin, ettei osaisi tehdä mitään. Hän näytti saavan varmuutta jokaisen esineen jälkeen, sillä hän tunnisti ne kaikki. Asukas vaikutti erittäin

tyytyväiseltä ja pitkien keskustelujen jälkeen hän ei olisi malttanut lopettaa. Koimme, että aistivirikelaatikko toimi hänen kanssaan erittäin hyvin ja tarkoituksen mukaisesti.

Kokonaisuudessaan koemme aistivirikelaatikon toimineen toivomallamme tavalla. Ensimmäisen ryhmän kanssa keskityimme enemmän aisteihin ja niiden aktivoimiseen ja käytimme heidän kanssaan esineitä eniten ja monipuolisemmin. Toisen ryhmän kanssa esineet loivat enemmän keskustelua ja ryhmähenkeä, kun taas yksilöiden kanssa toimiessamme esineet tukivat aistien lisäksi myös identiteettiä. Aistivirikelaatikkomme toimi eri tuokioissa eri tavalla ja emme olleet kehittäelyvaiheessa osanneet ajatella, että laatikolle asettamamme tavoitteet näyttäytyisivät eri tavalla eri kohderyhmien kanssa. Mielestämme oli hyvä huomata, että aistivirikelaatikkoa pystyy muokkaamaan vaivattomasti erilaisiin tarpeisiin sopivaksi, mikä tekee sen käytöstä monipuolista.

Suullisen palautteen lisäksi lähetimme toimintaamme seuranneelle työntekijälle viimeisen toimintakerran jälkeen sähköpostin välityksellä palautekyselyn toiminnastamme ja aistivirikelaatikon tavoitteiden toteutumisesta (liite 1.) Tarkoituksenamme oli lähettää palautekysely myös ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen, mutta koimme yhdessä paikalla olleen työntekijän kanssa, että suullinen palaute oli tällöin riittävän kattava, jotta osasimme kehittää toimintaamme seuraavaa tuokiota varten. Keskustelimme viimeisen toimintakerran jälkeen työntekijän kanssa toiminnan onnistuneisuudesta ja kehittämismahdollisuuksista, mutta päätimme tämän lisäksi lähettää vielä palautekyselyn, jotta saisimme kattavammin arviointia projektistamme sekä laatikolle ja toiminnalle asetettujen tavoitteiden saavuttamisesta. Kyselyn tuloksia olemme avanneet tavoitteiden saavuttamista arvioidessamme.

7 TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEN ARVIOINTI

Olemme arvioineet ja pohtineet opinnäytetyömme tavoitteiden saavuttamista tuotteen laatutavoitteiden, lyhyen aikavälin tavoitteiden sekä pitkän aikavälin tavoitteiden näkökulmasta toimintaker-
tojen jälkeisten palautekeskustelujen, kirjallisen palautekyselyn ja omien havaintojemme pohjalta. Koimme, että rakentavan palautteen saaminen itse asiakasryhmältä oli haastavaa, joten pääpai-
no projektin kriittisessä arvioinnissa onkin palvelukeskuksen työntekijän palautteessa ja omissa
havainnoissamme ja pohdinnoissamme.

7.1 Tuotteen laatutavoitteet

Ensimmäiseksi aistivirikelaatikon laatutavoitteeksi olimme asettaneet työelämän hyödynnettävyy-
den. Palvelukeskuksen työntekijältä saadun palautteen perusteella onnistuimme saavuttamaan
tämän tavoitteen hyvin. Tarkoituksenamme oli luoda Nestoriin työskentelyväline, jota työntekijät
voisivat helposti käyttää arjen työssä ja viriketoiminnan järjestämisessä. Työntekijältä saamamme
palautteen mukaan hän uskoo, että aistivirikelaatikko on helposti hyödynnettävissä käytännön
työssä ja auttaa henkilökuntaa erilaisten muistelutuokioiden ja viriketoiminnan järjestämisessä.
Hän oli myös tyytyväinen siihen, että saatoimme projektimme avulla loppuun hänen jo aiemmin
aloittamansa laatikon.

*“Minun oma laatikkoni jäi ajan puutteen takia toteutumatta, mutta
nyt voin kymptä hyödyntää sitä ideaa.”*

Työelämän hyödynnettävyyden lisäksi asetimme laatikon laatutavoitteiksi asiakaslähtöisyyden
sekä sisällön monipuolisuuden ja selkeyden. Saamamme palautteen mukaan laatikon sisältö
koettiin monipuoliseksi, onnistuneeksi ja asiakkaiden tarpeisiin vastaavaksi. Työntekijä nosti pa-
lautteessaan esille sen, kuinka tärkeää tälle kohderyhmälle on saada koskea, nähdä, haistaa ja
tuntea erilaisia esineitä ja asioita, ja kuinka olemme onnistuneet laatikon sisällöllä vastaamaan
juuri näihin tarpeisiin. Laatikon monipuolisuus koettiin hyvänä, sillä se mahdollistaa sen käytön
niin yksilöiden kuin ryhmienkin kanssa. Työntekijä koki myös, että laatikon sisältö on selkeä sekä
tavarat harkiten ja kiinnostavasti koottuja.

“Siinä näkyy jo eletyn elämän jälki ja muistot.”

Ajatuksenamme oli, että palvelukeskuksen työntekijät voisivat projektin jälkeen halutessaan kehittää aistivirikelaatikkoo ja sen sisältöä yhä enemmän vastaamaan asiakkaiden tarpeita ja toiveita. Palvelukeskuksen työntekijä mainitsikin palautteessaan, että aikoo tulevaisuudessa lisätä laatikkoon joitain tavaroita ja vaihdella niitä aina tarpeen ja tilanteen mukaan. Pohdimme itse, että olisimme voineet ottaa asiakaslähtöisyyden vieläkin paremmin huomioon laatikkoo ja sen sisältöä suunnitellessa. Kysyimme palvelukeskuksen työntekijältä etukäteen toiveita ja asiakkaiden tarpeita, mutta olisimme voineet tehdä kysymyksistä vieläkin tarkempia, jotta olisimme ehkä voineet tuoda laatikkoon jotain lisää juuri yksittäisten asiakkaiden elämään, kuten heidän entisiin ammatteihinsa tai harrastuksiinsa, liittyen. Onnistuimme kuitenkin mielestämme saavuttamaan laatutavoitteemme, sillä kaikki toimintakerroilla käytetyt esineet ja asiat olivat asiakkaille tuttuja, ja niistä syntyi hyvin muistelua ja keskustelua.

Tavoitteenamme oli myös antaa uusia ideoita yhdessäoloon ja ikääntyneiden aistien tukemiseen. Saamassamme palautteessa olikin jo ryhdytty ideoimaan, kuinka laatikon sisältöä voitaisiin hyödyntää jatkossa esimerkiksi myös kuvataidetta tehdessä.

“Cd on hyvä, teemme erilaisia ”maalauksia” tuulen, nuotion ym. äänien perusteella.”

7.2 Lyhyen aikavälin tavoitteet

Asetimme ensimmäisiksi opinnäytetyömme lyhyen aikavälin tavoitteiksi ikääntyneiden aistien tukemisen ja virittämisen sekä muistojen herättämisen aistivirikelaatikon avulla. Saamamme palautteen mukaan nämä tavoitteet toteutuivat hyvin - olimme onnistuneet keräämään laatikkoon monipuolisesti eri aisteja tukevia esineitä ja asioita, jotka herättivät lisäksi muistoja eletystä elämästä, josta ikääntyneet myös kertoivat ja keskustelivat mielellään.

Myös oman havainnointimme pohjalta onnistuimme mielestämme luomaan laatikkoon sisällön, jonka avulla voidaan tukea kaikkia aisteja jollain tavalla. Tuoksupurkkien avulla viritimme hajuaistia ja huomasimme, että ikääntyneet nuuhkivat mielellään hyväntuoksuisia ja tuttuja tuoksuja, joita

olimme laatikkoon keränneet. Ikääntyneiden tuntoaistia viritimme antamalla heidän tunnustella laatikkoon keräämiämme esineitä ja kansiossa olevia erilaisia pintoja ja materiaaleja. Koimme, että erityisesti asiakkaalle, jolla oli näkövamma, näiden erilaisten tuoksupurkkien haistelu sekä tavaroiden ja pintojen koskettelu oli erityisen merkityksellistä aistien virittämisen ja jäljellä olevien aistien tukemisen kannalta. Näköaistia puolestaan viritimme esimerkiksi vanhojen esineiden sekä valokuvien katselulla ja kuuloaistin tukemiseen käytimme erilaisten tuttujen äänien ja kappaleiden kuuntelua cd-levyltä.

Toimintatuokioilla syntyi paljon keskustelua eri aistivirikkeiden tuomista muistoista ja ajatuksista, joita jokainen asiakas sai kertoa halutessaan. Yhtenä tavoitteenamme olikin aistivirikelaatikon avulla vahvistaa ikääntyneen osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta. Saamamme palautteen perusteella esimerkiksi laatikkoon keräämiemme esineiden tuttuus oli tekijä, joka lisäsi ryhmäläisten yhteisöllisyyden tunnetta.

*“Asiakkaat tunnistivat kaikki tavarat -
se oli heidän omaa nuoruuttaan, joka myös yhdistää heitä.”*

Ikääntyneen identiteetin ja osallisuuden tunteen vahvistaminen ilmenivät toiminnassamme siten, että annoimme jokaiselle asiakkaalle tilaa ja aikaa osallistua keskusteluun sekä jakaa mielipiteitä ja kertomuksia omasta eletystä elämästä. Asiakkaat lähtivät hyvin mukaan keskusteluun ja hiljaisimmatkin sanoivat mielipiteensä pienen johdattelun jälkeen. Palautteen mukaan onnistuimme hyvin tukemaan yksittäisten asiakkaiden identiteettiä ja osallisuuden tunnetta olemalla läsnä ja aidosti kiinnostuneita asiakkaiden kertomuksista. Poimimme keskusteluista ikääntyneille itselleen tärkeitä asioita ja esitimme jatkokysymyksiä heidän omaan elämäänsä liittyen. Lisäksi olimme valikoineet aistivirikelaatikkoon esineitä ja asioita, jotka olivat kaikkien tunnistettavissa ja jotka liittyivät juuri tämän ikäluokan menneisyyteen.

Asiakkailta itseltään saadun palautteen mukaan he pitivät paljon toiminnastamme ja heidän mielestään laatikkomme sisältävät tavarat toivat mukavan tuulahduksen entisajan elämää palvelukotiin. Asiakkaat näyttivät nauttivan siitä, kun saivat kertoa tarinoita ja samalla myös opettaa meille sitä, kuinka ennen vanhaan on eletty. Toiminnan vastavuoroisuus koettiin erittäin positiivisena myös työntekijältä saadussa palautteessa, ja myös itse opimme tuokioiden aikana paljon ja olimme innoissamme siitä, kuinka asiakkaat osasivat tuoda omaa tietämystään ja elämäkokemus-

taan näkyväksi. Saadun palautteen perusteella tavoitteemme mielekkään toiminnan tarjoamisesta toteutui siis hyvin.

7.3 Pitkän aikavälin tavoitteet

Pitkän aikavälin tavoitteiden toteutumista ja onnistuneisuutta on vaikea arvioida kokonaisvaltaisesti, sillä toimintamme tapahtui lyhyellä aikavälillä, sillä teimme kaikki vierailumme saman viikon aikana. Saamamme palautteen mukaan tuokiot olivat asiakkaille mielekkäitä ja ne toivat heille iloa, uusia elämyksiä ja kokemuksia. Nämä kaikki vaikuttavat positiivisesti hyvinvointiin välittömästi ja pidemmällä aikavälillä ja lisäävät asiakkaiden elämänlaatua rikkomalla arjen rutiineja.

“Luulen, että siitä on paljon iloa ja hyötyä erilaisissa arjen toiminnoissa.

Jos on mieli maassa, voi hakea laatikon ja keskustella erilaisista tavaroista.

Se katkaisee ajatukset hetkeksi pois synkistä asioista”

Toimintakykyä ja toimijuutta vahvistettiin jokaisella toimintakerralla, sillä asiakkaat olivat aktiivisesti mukana kaikissa toiminnoissa. Jokainen sai jakaa ajatuksiaan ja kertoa mielipiteitään, sillä kaikille annettiin tähän mahdollisuus. Joitakin asiakkaita johdateltiin aiheisiin ja kävimme asioita heidän kanssaan yksityiskohtaisemmin läpi, jotta kaikki kokisivat olevansa osana ryhmää ja samalla itsenäisesti toimivia yksilöitä. Jos joku ei esimerkiksi tunnistanut esinettä, kerroimme missä sitä on käytetty ja mitä sillä voi tehdä. Myös ryhmän jäsenet auttoivat onnistuneesti toisiaan silloin, kun oli tarvetta.

Toimijuuden vahvistamista oli helpompi toteuttaa ja toiminnan vaikutuksia toimijuuteen havaita yksilöiden kanssa, koska keskittyessämme yhteen asiakkaaseen kerrallaan pystyimme havainnoimaan tilannetta monipuolisemmin ja yksityiskohtaisemmin. Kun asiakas onnistui ja iloitsi osaamisestaan, ruokimme onnistumisen tunnetta kehumalla ja tarjoamalla uusia onnistumisen mahdollisuuksia kun näimme, mihin asiakas kykeni.

Toimintakyvyn ja toimijuuden vahvistaminen aistivirikelaatikon avulla toteutui kuin itsestään, sillä asiakkaat itse käyttivät aistejaan aktiivisesti tuokioiden aikana. Uskomme, että pidemmällä aikavälillä nämä tavoitteet on mahdollista saavuttaa, sillä niiden vaikutuksen oli mahdollista nähdä jo muutamalla toimintakerralla.

8 POHDINTA

Ikääntyneiden määrän kasvaessa yhä tulevaisuudessa on tärkeää pohtia, kuinka voisimme taata heille mahdollisimman arvokkaan ja hyvän vanhuuden. Vanhustyö on ollut viime aikoina laajalti esillä eri medioissa ja siitä on käyty paljon keskustelua eri tahoilla. Sen sijaan, että keskittyisimme pohtimaan pelkästään vanhustyöhön liittyviä epäkohtia ja ongelmia, päätimme opinnäytetyön aihetta pohtiessamme pureutua ajankohtaiseen aiheeseen ikääntyneiden hyvinvoinnin lisäämisen näkökulmasta. Päätimme jo varhaisessa vaiheessa, että opinnäytetyömme tulee olemaan toiminnallinen, sillä olimme enemmän kiinnostuneita konkreettisen toiminnan järjestämisestä tutkimuksen sijaan. Aihetta pohtiessamme päätimme myös, että haluamme tehdä projektista sellaisen, että sitä voidaan hyödyntää työelämässä myös tulevaisuudessa projektin päätyttyä. Lopulliseen ideaan aistivirikelaatikon tekemisestä päädyimme luettuamme artikkelin aistivirikeprojektista, joka toteutettiin erääseen ikääntyneiden palvelutaloon Helsingissä, sekä keskusteltuamme yhteistyökumppanimme kanssa palvelukeskuksen tarpeista ja toiveista.

Koemme, että suunnittelemamme aistivirikelaatikko on kokonaisuudessaan toimiva ja palvelee hyvin käyttötarkoitustaan. Uskomme, että aistivirikelaatikko antaa paljon mahdollisuuksia ja uusia ideoita ikääntyneiden viriketoimintaan sekä mukavaan yhdessäoloon ja tekemiseen. Mielestämme aistivirikelaatikko toimii parhaiten, kun samalla luodaan keskustelua, vaikka keskustelu ei liittyisi millään tavalla laatikon sisältöön. Tarkoituksena ei ole pelkästään laatikon sisällön tarkastelu ja toiminnan toteuttaminen, vaan juuri sisällön luomat keskustelut ja muisteluhetket ovat merkityksellisiä ja toivottavia. Musiikkiin liittyviä esineitä katseltaessa olisi hyvä joko kuunnella musiikkia tai laulaa yhdessä, sillä toimintatuokioissamme asiakkaat kyselivät kasetin nähdessään, että milloin lauletaan. Musiikin kuuntelemisen ja laulamisen tarpeeseen olisi hyvä vastata samalla kerralla, sillä se täydentää yhteistä hetkeä. Asiakkaat, jotka osallistuivat toimintaamme, olivat selkeästi kiinnostuneita musiikista ja se vaikutti olevan heille erityisen tärkeää. Emme toisen ryhmän kanssa laulaneet tai kuunnelleet musiikkia ollenkaan, vaikka se olisi ollut tarpeen, ja sitä toivottiin jo tuokion alkuvaiheessa.

Toimintatuokioita olisi mahdollisuuksien mukaan voinut järjestää useammin ja pidemmällä aikavälillä, esimerkiksi kerran viikossa kuukauden tai kahden ajan, jotta hyvinvoinnin, toimijuuden ja muiden pitkän aikavälin tavoitteidemme toteutumista olisi pystynyt arvioimaan paremmin. Opinnäytetyömme suunniteltu aikataulu ei kuitenkaan mahdollistanut tällaisen toiminnan kehittämistä,

joten päädyimme kolmeen toimintakertaan. Koemme, että nämä kolme toimintakertaa riittivät siihen, että saimme tarpeeksi materiaalia pystyäksemme arvioimaan aistivirikelaatikon laatutavoitteiden sekä lyhyen aikavälin tavoitteiden toteutumista. Lisäksi pohdimme, olisiko tavoitteemme asiakaslähtöisyydestä toteutunut vieläkin paremmin, jos olisimme tehneet yksittäisten asiakkaiden kanssa heille omat aistivirike- tai muistelulaatikat. Päädyimme lopulta yhteen laatikkoon, sillä halusimme, että sitä pystyttäisiin hyödyntämään monipuolisesti koko palvelukeskuksessa sekä ryhmien että yksilöiden kanssa. Näemme kuitenkin, että esimerkiksi yksilöille suunnatut aistivirikelaatikat antavat hedelmällisen näkökulman tulevaisuuden jatkotutkimuksille tai kehittämisprojekteille.

Kehittelemämme aistivirikelaatikon käyttöön liittyen voisi tehdä tulevaisuudessa myös esimerkiksi opinnäytetyön, jossa selvittäisiin sen käyttämisen vaikutuksia pidemmällä aikavälillä. Idea aistivirikelaatikosta voisi hyödyntää myös muissa ikääntyneiden palvelukeskuksissa ja myös muiden asiakasryhmien kanssa, esimerkiksi kehitysvammaisten parissa. Aistivirikelaatikkoja suunniteltaessa otettaisiin tällöin huomioon kyseisen yhteisön ja asiakkaiden tarpeet, jolloin siitä saataisiin tehtyä väline, joka palvelee käyttäjiään halutulla tavalla.

Omana oppimistavoitteenamme oli lisätä asiakastyön osaamistamme oppimalla tunnistamaan ikääntyneiden tarpeita ja toiveita sekä vastaamaan niihin. Saimme toimintatuokioita vetäessä hyvää kokemusta sekä ryhmien että yksilöiden ohjaamisesta, ja lisäsimme siten omaa asiakastyön osaamistamme. Meille molemmille muistisairaista ikääntyneistä koostuvien ryhmien ohjaaminen oli uusi kokemus, joten toimintatuokioiden antoivat meille hyvää käytännön kokemusta tulevaisuuden työtakin ajatellen. Pohdimme projektin edetessä tavoitteiden asettamisen merkitystä ikääntyneiden kanssa työskenneltäessä. Opinnäytetyötä tehdessämme opimme, että tavoitteiden asettaminen on tärkeää, jotta ikääntyneelle tarjottavat palvelut ja toiminnot vastaisivat mahdollisimman kattavasti hänen tarpeisiinsa. Mielestämme juuri tavoitteet ohjaavat ja antavat perustan asiakkaan kanssa tehtävälle toiminnalle. Ilman etukäteen asetettuja tavoitteita ei voida olettaa saavutettavan tuloksia. Toivomme, että aistivirikelaatikon asettamamme tavoitteet olisivat palvelukeskuksen työntekijöiden mielessä, kun he käyttävät sitä työssään. Uskomme, että laatikon käyttö on silloin myös mielekkäämpää, kun työntekijöillä itsellään on jokin tarkoitus sen käyttämiselle.

Pohdimme opinnäytetyömme aihetta myös kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen näkökulmasta. Valtio tekee yhä enemmän säästöleikkauksia, jotka näkyvät ja vaikuttavat negatiivisesti

myös iäkkäiden hoitoon ja huolenpitoon. Kun hoitajia vähennetään, ei työntekijöillä ole välttämättä perushoitotyönsä ohessa aikaa järjestää muuta toimintaa. Tämä vaikuttaa suoraan asiakkaiden hyvinvointiin ja arjen mielekkyyteen. Toivomme, että palvelukeskukset osaisivat ja pystyisivät hyödyntämään paremmin muun muassa opiskelijoiden tarjoamia mahdollisuuksia, esimerkiksi toimintatuokioiden ja opinnäytetöiden muodossa. Kun valtio tekee suuria säästötoimenpiteitä, vapaaehtoisia hyödyntämällä voitaisiin turvata edes jonkinlaista virikettä ikääntyneiden arkeen. Kun keskustelee vielä kotona asuvien ikääntyneiden kanssa, on voinut huomata, että laitokset ovat monien mielestä paikka, johon on pakko mennä silloin, kun kunto ei enää riitä kotona asumiseen. Toivomme, että vanhustenhuollon maine tulevaisuudessa muuttuisi ja negatiivinen leima saataisiin poistettua. Olisi hienoa, jos jonain päivänä palvelukotiin muuttaminen ajateltaisiin luonnollisena siirtymävaiheena elämässä, joka olisi täynnä mahdollisuuksia.

Otimme opinnäytetyöprosessin aikana huomioon myös sosiaalialan eettiset periaatteet ja ohjeet. Huomioimme toiminnassamme asiakkaiden ihmisarvon ja pyrimme kohtaamaan heidät kunnioittavasti ja yksilöllisesti. Tämä onkin ainoa mahdollinen perusta eettisesti ja moraalisesti kestäväälle toiminnalle sosiaalialan työssä (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2013, 6, viitattu 13.2.2017). Pyrimme mahdollistamaan sen, että asiakkaiden omat näkemykset ja mielipiteet tulisivat näkyviksi ja kuuluviksi, jotta he saisivat kokemuksen siitä, että heitä arvostetaan ja he voivat olla osallisia tässä yhteiskunnassa. Sosiaalialan ammattilaisen tuleekin edistää työssään asiakkaansa osallisuutta ja lisätä hänen mahdollisuuksiaan vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin asioihin. Tärkeää on myös löytää ja vahvistaa asiakkaan ja hänen lähipiirinsä vahvuuksia ja voimavaroja. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2013, 8, viitattu 13.2.2017.)

Sosionomin tulee työssään kunnioittaa asiakkaansa itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyttä. Ammattilaisen on kunnioitettava ja edistettävä asiakkaansa oikeutta tehdä omia valintoja riippumatta ammattilaisen omista arvoista ja elämäntavoista. Asiakassuhteen luottamuksellisuutta ja yksityisyyttä tulee puolestaan varjella esimerkiksi noudattamalla työtä sääteleviä salassapitosäännöksiä. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2013, 8, viitattu 13.2.2017.) Otimme nämä eettiset periaatteet opinnäytetyöprosessin aikana huomioon esimerkiksi siten, että toimintaamme osallistuminen oli palvelukeskuksen asukkaille täysin vapaaehtoista. Kunnioitimme asiakkaan omaa valintaa, mikäli hän ei halunnut osallistua johonkin toimintaan. Asiakkaiden yksityisyyden suojaamiseksi kävimme palautekeskustelun nimettömänä ja kirjoitimme opinnäytetyösämme saamistamme palautteista siten, ettei niistä pysty tunnistamaan yksittäisiä henkilöitä.

Tämän lisäksi huomioimme sen, että emme keskustele asiakkaista tai heidän luottamuksellisista tiedoistaan toimintamme ulkopuolella.

Olemme kokonaisuudessaan tyytyväisiä projektimme lopputulokseen. Saimme kehittelyvaiheessa kuulla, että aistivirikelaatikkoa oli jo käytetty, ennen kuin se oli valmistunut, joten uskomme sille olevan käyttöä myös tulevaisuudessa. Opinnäytetyöprosessi oli kirjava, sisältäen ylä- ja alamäkiä, mutta koemme, että lopputulos on kaiken vaivan arvoinen. Olemme matkan varrella oppineet paljon uutta, sillä opinnäytetyöprosessi oli meille molemmille ensimmäinen. Olemme oppineet esimerkiksi projektityöskentelyn eri vaiheista ja siitä, mitä kaikkea projektin tekeminen vaatii. Samalla kartutimme myös yhteistyötaitojamme ja kykyä tehdä kompromisseja. Olemme iloisia siitä, että palvelukeskus Nestorin työntekijät olivat alusta saakka tukenamme ja yhteistyö sujui ongelmitta. Kiitollisina luovutamme aistivirikelaatikon työntekijöiden käyttöön ja toivomme, että yhdessä luomallamme työvälineellä on paljon käyttöä tästä eteenpäin.

LÄHTEET

Aalto, L. Hakonen, S. Koskinen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Airila, A. 2013. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyön tekijöille. Ikäinstituutti.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Andreev, T. & Salomaa, V. 2005. Kokemista ja kuvitusta – luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa P. Koistinen & E. Noppari (toim.) Laatia vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa S. Hakonen & M. Marin (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 130-136.

Hakonen, S. 2003. Teorian ja ammattikäytännön vuoropuhelu. Teoksessa S. Hakonen & M. Marin (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 111-119.

Hannikainen-Ingman, K. Mikkilä, S. & Vaarama, M. 2014. Suomalaisten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa S. Karvonen, L. Kestilä, P. Moisio, A. Muuri & M. Vaara (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

Heimonen, S. Holma, T. & Voutilainen, P. 2002. Kuntouttava työote. Teoksessa K. Backman, H. Finne-Soveri, U. Eloniemi-Sulkava, L. Paasivaara, M. Vaarama & P. Voutilainen (toim.) Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu – Opas laatuun. Stakes oppaita 2002:49. Helsinki: Stakes.

Helne, T. & Hirvilampi, T. 2014. Changing Paradigms: A Sketch for Sustainable Wellbeing and Ecosocial Policy. Sustainability 6/2014. Viitattu 27.2.2017. <http://www.mdpi.com/2071-1050/6/4/2160>.

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi: muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, L. 2011. Muistoista voimaa omaishoitoon. Vanhustyö (3), 38-39.

Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan: luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Huttunen, J. 2015. Elinikä ja elinajanodote. Viitattu 29.11.2016, http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01025#s4.

Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa A. Karisto, T. Kroger & M. Seppänen (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö: sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 206-207.

Jyrkämä, J. 2013. Toimijuus lähtökohtana. Teoksessa K. Virjonen (toim.) Muistin ongelmat: toimiva palvelukokonaisuus ehkäisystä hoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus, 93-94.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kettunen, H. 2011. Aistivirikeprojekti – iloa ja mielekkyyttä kaikille. Vanhustyö (3), 20-21.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi: hoitaja toimintakyvyn tukijana. Porvoo: Bookwell Oy.

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.

Liikanen, H-L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri – kohti seniorikulttuuria. Ikäinstituutti. Oraita 2011:1.

Muistiliitto 2013. Dementia. Viitattu 28.10.2016,
<http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet/dementia/>.

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Pulkkinen, P. 2003. Kuvallinen ilmaisu. Teoksessa S. Hakonen & M. Marin (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 155-159.

Read, S. 2010. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 231.

Saarenheimo, M. 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa S. Hakonen & M. Marin (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 49-54.

Semi, Taina. 2004. Ihmetekoja kaapista löytyvillä aineksilla: ilmaisullinen kuntoutusmenetelmä dementiatyössä. Espoo: Opri ja Oleksi Oy.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi: projektinvetäjän käsikirja. Viitattu 30.10.2016,
http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry, Ammattieettinen lautakunta 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka – Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Viitattu 13.2.2017,
http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf.

Suomi, A. 2003. Menetelmällisyyden perusteluja. Teoksessa S. Hakonen & M. Marin (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 107-109.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Iäkkäiden toimintakyky. Viitattu 10.4.2016,
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Muistisairaudet. Viitattu 28.10.2016,
<https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet>.

Tilastokeskus 2015. Nuorten osuus väestöstä uhkaa yhä pienentyä. Viitattu 29.11.2016,
http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html.

Valkonen, L. 2011. Mielekästä elämää pitkäaikaishoidossa. Vanhustyö (3), 9-11.

1. Miten toimintamme ja sen toteutus mielestäsi onnistuivat?
2. Millaisena koit aistivirikelaatikon sisällön huomioiden kohderyhmän tarpeet?
3. Kuinka laatikolle asettamamme laatutavoitteet mielestäsi toteutuivat (työelämän hyödynnettävyys, asiakaslähtöisyys, monipuolisuus, selkeys)?
4. Millaisena koit toimintamme suhteessa asettamiimme tavoitteisiin (aistien virittäminen, muistojen herättäminen, osallisuuden/yhteisöllisyyden vahvistaminen, ikääntyneen identiteetin vahvistaminen ja mielekkään toiminnan tarjoaminen)?
5. Miten koet aistivirikelaatikon suhteessa pitkän aikavälin tavoitteisiin (hyvinvoinnin, elämän tarkoituksellisuuden tunteen ja toimintakyvyn vahvistaminen)?
6. Mitä kehitettävää näet toiminnassamme/aistivirikelaatikon sisällössä?