

Tuire Karjalainen

VIRKISTYSTAPAHTUMA ONNELASSA

Opinnäytetyö

KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU

SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

Hoitotyön koulutusohjelma

Syksy 2005



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Ala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyö
Tekijä(t) Tuire Karjalainen	
Työn nimi Virkistystapahtuma Onnelassa	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Ikääntyvien hoitotyö	Ohjaaja(t) Maija-Liisa Laitinen & Pirjo Leskinen
Aika Syksy 2005	Sivumäärä 25 + 8
<p>Ikääntyvien osuus Suomen väestöstä kasvaa. Ikääntymisen myötä lisääntyvät vaikeudet selviytyä päivittäisistä toiminnoista. Myös harrastusten vähäinen määrä ennustaa palvelutalossa asuvien heikkoa fyysistä toimintakykyä.</p> <p>Toimintakyky jaetaan usein fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Sitä määrittävät myös ympäristön olot ja ihmisen ominaisuuksien muodostama kokonaisuus. Terveysliikunta tuottaa terveyttä hyvällä hyötysuhteella mahdollisimman vähäisin vaaroin. Ikäihmisten laadukas, ohjattu terveystoiminta on monipuolista, turvallista, toimintakykyä kehittävää, itsenäisyyden kannustavaa, oma-aloitteisuutta ja rohkeutta ylläpitävää sekä hyvää mieltä tuottavaa.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa virkistystapahtuma Kajaanin Onnela-kodissa asuville ikäihmisille. Tarkoituksena oli suunnitella tapahtuma niin, että toiminta tukee ikäihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Tuotteistusprosessi alkoi tiedonkeruulla ikäihmisen toimintakyvystä ja terveystoiminnasta sekä tutustumalla kohderyhmään. Tapahtuman suunnittelu alkoi markkinoimalla sitä opiskelijoille. 4 opiskelijaa osallistui suunnitteluun ja toteutukseen. Virkistystapahtuma järjestettiin 20.5.2005 Kajaanin Onnela-kodissa ja se muodostui ikäihmisten toimintakyvyn tukemiseksi maalitarkkuusheitosta, keilojen kaadosta, tasapainoradasta ja muistipelistä.</p> <p>Ikäihmiset osallistuivat virkistystapahtumaan innokkaasti. Yhdessä toimiminen oli heistä mukavaa. Se tuki osallistujien sosiaalista toimintakykyä. Muistipeli koettiin muistia virkistäväksi ja haastavaksi. Fyysistä toimintakykyä vaativista rasteista jokainen osallistuja suoriutui oman kuntosensa mukaisesti. Pallon heittäminen ylempiin kohteisiin oli yleisesti hankalaa. Osallistujat ja henkilökunta arvioivat virkistystapahtuman jälkeen sen toimintakykyä ylläpitävää vaikutusta.</p> <p>Jatkotutkimusaiheeksi ehdotan ikäihmisen muistin tukemisen keinoja, koska tässä työssä tuli esille muistin heikkenemisen vaikutus kokonaisvaltaisesti ihmisen toimintakykyyn.</p>	
Luottamuksellisuus	
Hakusanat	Toimintakyky, terveystoiminta, virkistystapahtuma
Säilytyspaikka	Kajaanin Ammattikorkeakoulun kirjasto



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

ABSTRACT OF THE FINAL YEAR PAPER

Faculty Health and Sports	Degree programme Nursing
Author(s) Tuire Karjalainen	
Title Recreational Activities in Onnela	
Alternative professional studies Aging nursing	Instructor(s) Maija-Liisa Laitinen & Pirjo Leskinen
Date Autumn 2005	Total number of pages 25 and 8 appendices
<p>The number of aging people is growing in Finland. When people get older, it is more difficult for them to manage with daily activities. Also the lack of hobbies anticipates low physical functional ability of those persons living in a service home. Functional ability is usually considered consisting of physical, mental and social factors. The environment and wholeness made up by human features also determine functional ability. Health- promotive physical activities produce health with good benefits and with as little risk as possible. High-quality and instructed health-promoting physical-activities are multifaceted and safe, improve functional ability, support self-motivation, maintain initiative and encourage. It also gets people into good mood.</p> <p>This thesis had the aim of producing an event with recreational activities for aging people living in Kajaani's Onnela Home. The purpose was to plan the event so that the activities support aging persons' physical, mental and social functional ability. The production process was started by collecting information on the functional ability of and health-promoting physical-activities for aging people and getting to know the subject of this thesis. The planning was started by marketing it for students. 4 students took part in planning and implementation. The event was organized on 20.5.2005 in Kajaani's Onnela-Home and it included the following activities supporting elderly people's functional ability: an accuracy throw, striking pins, a balance-training track and a memory play.</p> <p>Aging persons took part in the event eagerly. Working together was nice. It supported the participants' social functional ability. The memory play was experienced as refreshing the memory and challenging. Every participant got through the tasks which required physical functional ability according to their own condition. Throwing the ball into the upper goals was generally difficult. After the event the participants and personnel assessed its influence on maintaining functional ability.</p> <p>A theme in the future could be to investigate how to support aging persons' memory. Weak memory influences human functional ability comprehensively.</p>	
Confidentiality status	
Keywords	functional ability, health-promoting physical activity, recreational activities
Deposited at	Kajaani polytechnic's library

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 IKÄIHMISEN TOIMINTAKYKY	3
3 IKÄIHMISEN TERVEYSLEIKUNTA	5
3.1 Ikäihmisen terveysteikunnan merkitys toimintakyvylle ja terveydelle	5
3.2 Ikäihmisen terveysteikunnan muodot ja sisältö	7
4 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSTEHTÄVÄT	10
5 IKÄIHMISTEN VIRKISTYSTAPAHTUMAN TUOTTEISTUSPROSESSI	11
5.1 Valmistelutyöt	11
5.2 Tuotteen muodostaminen	11
5.3 Toteutus ja markkinointi	12
5.3.1 Toteutusraportti	13
5.4 Arviointi	14
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	18
6.1 Johtopäätökset	19
6.2 Luotettavuus, eettisyys ja jatkotutkimusaihe	21
LÄHTEET	23
LIITTEET (8 KPL)	

1 JOHDANTO

Ikääntyvien osuus Suomen väestöstä kasvaa. Vuoden 1999 lopussa oli 75 -vuotiaita ja sitä vanhempia ihmisiä koko väestöstä 6,4 % ja vuonna 2025 ennustetaan saman luvun olevan 11,6 %. Iän myötä lisääntyvät myös vaikeudet selviytyä päivittäisistä toiminnoista. Palvelutalossa asuvien heikkoa fyysistä toimintakykyä ennustaa esimerkiksi harrastusten vähäinen määrä. (StakesTieto 2001, 29 - 30; Laukkanen 1998, 32; Karjalainen 1999, 75.) Tästä syystä on tärkeää antaa iäkkäälle ihmiselle mahdollisuus osallistua palvelukodissa asukkaiden yhteiseen toimintaan, jonka tarkoituksena on tuoda vaihtelua arkipäivään ja auttaa ikäihmistä säilyttämään itsenäisen toimintakykynsä mahdollisimman pitkään.

Ikääntyvien henkilöiden liikunnalla ja liikunnan ohjauksella tavoitellaan mahdollisten toiminnanvajauksien ennaltaehkäisemistä ja korjaamista. Tavoitteena on ikääntyvän ihmisen psyykkisen vireyden edesauttaminen ja itsenäinen harrastaminen. Liikunnan harrastaminen ja fyysinen aktiviteetti tulee olla tärkeässä roolissa huolimatta siitä asuuko ikäihminen kotona vai laitoksessa. Se edistää ikääntyvän ihmisen kokonaisvaltaista toimintakyvyn ylläpitämistä. Liikunnan tulee tapahtua säännöllisesti ja päivittäin. (Ruuskanen 1997, 141 -145.)

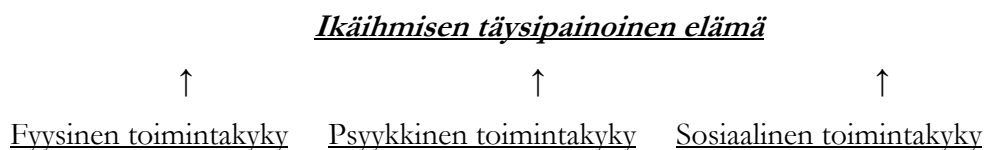
Karjalaisen (1999, 19) mukaan palveluasumisen tavoitteeksi on asetettu, että toimintakyvyltään heikentyneet ja päivittäin apua tarvitsevat ikääntyvät ihmiset voisivat asua palveluasunnoissaan itsenäisesti oman elämäntylinsä mukaisesti säilyttäen itsemääräämisoikeutensa mahdollisimman pitkään. Palveluasuminen on lakisäateinen sosiaalipalvelu, johon kuuluvat asunnon lisäksi asuntoon liittyvät välttämättömät palvelut, jotta suoriutuminen jokapäiväisistä toiminnoista olisi mahdollista.

Onnela-kodin perustajana Kajaanissa on Yrjö ja Hanna – säätiö. Säätiön tavoitteena on luoda laaja ja monipuolinen palvelutarjonta, josta eri erityisryhmät voisivat löytää itselleen sopivat vaihtoehdot asumisratkaisuihin sekä hoiva- ja tukipalveluihin. Onnela-kodissa on 35 asuntoa, joista osa on varattu mielenterveyskuntoutujille, osa kehitysvammaisille ja palveluasuntoja on 20. Toiminta-ajatuksena kodilla on tarjota jokaiselle asukkaalle yksilölliset mahdollisuudet oman fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa kehittämiseen. (Onnela-kodin perehdytyskäsikirja.)

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa virkistystapahtuma Kajaanin Onnela-kodissa asuville ikäihmisille. Tarkoituksena on suunnitella tapahtuma niin, että toiminta tukee ikääntyvän ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Tapahtuma muodostuu neljästä toimintaras-
tista, jotka osallistujat suorittavat yksin tai pareittain. Tapahtuman järjestämisprosessissa ovat mukana neljä sosiaali- ja terveysalan opiskelijaa opintoihinsa liittyen.

2 IKÄIHMISEN TOIMINTAKYKY

Kuviossa yksi selvitetään, että yksilön kannalta toimintakykyisenä pysyminen on tärkeää, koska toimintakyky mahdollistaa täysipainoisen ja itsenäisen elämän (Hirvensalo 2002, 24). Laukkasen (1998, 15) mukaan toimintakyky jaetaan usein fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Toimintakykyä määrittää yksilön kykyjen lisäksi myös ympäristön olot ja ihmisen ominaisuuksien muodostama kokonaisuus. Yksilön toimintakyky eri tilanteissa ei siis määräydy suoraan yksittäisten psyykkisten ja fyysisten kykyjen tasosta. (Rissanen 1999, 31.)



Kuvio 1. Ikäihmisen täysipainoinen elämä.

Fyysinen toimintakyky on fyysistä toimintakykyä vaativista toiminnoista suoriutumista ja toimintavajeen ilmetessä fyysistä kuntoutumista. Toimintakyvyn perustana on fyysinen kunto, johon sisältyvät voima, kestävyys, notkeus, tasapaino ja koordinaatio. Toimintakyvyn tärkeimpiä osa-alueita ovat myös hapenotto- ja liikkuvuus, havaintomotoriikka ja kehon koostumus. Monet sairaudet yhteydessä liian vähäiseen fyysiseen toimintaan heikentävät näitä osa-alueita altistaen toiminnanrajoituksen syntymiselle. Iäkkäillä ihmisillä liikunnan puute, fyysinen inaktiivisuus, heikentää osaltaan fyysistä toimintakykyä. Lihas- ja luustoväsymyksen suuri merkitys ikääntyvien ihmisten liikkumiskyvylle ja itsenäiselle toimintakyvylle. (Rusi 1998, 30; Hirvensalo 2002, 25; Rahunen 1994, 12; Rantanen, Karvinen, Moisio & Rasinaho 2004, 29.)

Tasapaino on ihmisen kyky ylläpitää haluttu kehon asento. Se jaetaan joko staattiseksi eli paikallaan pysyväksi tai dynaamiseksi eli liikkeiden hallintaan liittyväksi. Tasapainoon vaikuttavia seikkoja ovat painopisteen korkeus, tukipinnan laajuus ja tasapainotettavan henkilön oma paino. Ikääntyminen aiheuttaa merkittävästi suurempaa asentohuojumista seistessä paikallaan kuin nuoremmilla henkilöillä ja naisilla verrattuna miehiin. Nuorempiin henkilöihin verrattuna suurin ero aiheutuu asennon korjaustilanteissa; kun ikääntyneiden henkilöiden tasapaino häiriintyy, kestää kehon asennon korjaaminen heillä pidempään. (Alikoski & Lämsä 2003, 12; Era 1997, 54.)

Fyysistä toimintakykyä voidaan mitata erilaisin testein, jotka edellyttävät joko eri elinjärjestelmien laajaa toimintakokonaisuutta, kuten kävelynopeus, tai yhden elinjärjestelmän toimintakykyä, kuten lihasvoima ja hengitystoiminnot. (Laukkanen 1998, 15.)

Laukkanen (1998, 16) mukaan psyykinen toimintakyky sisältää keskeisesti kognitiiviset eli tiedonkäsittelytoiminnot, joita ovat havaitseminen, muisti, oppiminen, ajattelu ja kielitaito. Kognitiivinen toimintakyky heikkenee iän myötä, mutta eri yksilöillä eri voimakkuudella ja nopeudella.

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen edellytyksiä suoriutua elämässä toisten ihmisten kanssa; perheessä, työ- ja muissa yhteyksissä sekä koko yhteiskunnassa. Se ilmaisee yksilön kykyä toimia sosiaalisissa rooleissa yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenenä tarkoituksenmukaisella tavalla. Sosiaalista toimintakykyä kuvaavat henkilön harrastusten määrä, osallistuminen tapahtumiin, kontaktit ystäviin ja omaisiin, yksinäisyyden tunne sekä tyytyväisyys elämään. Hyvä sosiaalinen toimintakyky edellyttää olemassa olevaa yhteisöä sekä henkilön kognitiivisia ja emotionaalisia valmiuksia olla ja toimia vuorovaikutussuhteessa. (Karjalainen 1999, 21; Rissanen 1999, 40; Laukkanen 1998, 16.)

3 IKÄIHMISEN TERVEYSLIIKUNTA

Eläkeikäisistä noin 600 000:lla on korkean iän ohella jokin vamma tai pitkäaikaissairaus, jonka vuoksi liikunta on heille hyvin tärkeä toimintakykyisyyden ylläpitäjä. Terveyttä edistävä liikunta eli terveysliikunta tuottaa terveyttä hyvällä hyötysuhteella mahdollisimman vähäisillä vaaroilla. Ohjatussa terveysliikunnassa keskitytään fyysisen toimintakyvyn harjoittamisen lisäksi myös osallistujien psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseen. Ikääntyneille henkilöille suunnattu ohjattu terveysliikunta, laadukkaasti toteutettuna, on monipuolista, turvallista, toimintakykyä kehittävää, itsenäisyyteen kannustavaa, oma-aloitteisuutta ja rohkeutta ylläpitävää sekä hyvää mieltä tuottavaa toimintaa. (Koivumäki 1994, 65; Rantanen, Karvinen, Moisio & Rasinaho 2004, 13.)

3.1 Ikäihmisen terveysliikunnan merkitys toimintakyvylle ja terveydelle

Liikunta- ja toimintakyvyn säilyminen on itsemääräämisen edellytys ikääntyessä. Iäkkäiden ihmisten liikunnan tavoitteena onkin laaja-alaisesti terveyden ja toimintakykyisyyden tukeminen. Myös harrastus- ja osallistumismahdollisuuksien tarjoaminen sekä edellytysten luominen muulle osallistumiselle ja toiminnalle ovat tärkeitä tavoitteita ikääntyvien liikunnalle. Liikunta ehkäisee ennenäikaista toimintakyvyn laskemista ja korjaa jo syntyneitä toiminnan vajeita. Se myös ennaltaehkäisee monien pitkäaikaissairauksien, kuten diabeteksen sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauksien oireilua sekä auttaa säilyttämään jo ilmenneen sairauden hoitotasapainon. (Karvinen 2002, 173 - 175; Rahikainen 2001, 97.)

Tutkimusten mukaan liikunnan harrastamisen motivoivina tekijöinä ovat liikunnassa koettu ilo ja virkistyminen, luonto sekä kunnon ja terveyden ylläpito. Liikunta on ihmisen kokonaisvaltaisia toimintoja. Sen merkitys fyysisen toimintakyvyn ohella myös muille toimintakyvyn osa-alueille on huomattava. Sosiaalisen toimintakyvyn harjoittamisen keinoiksi sopivat erinomaisesti pari- ja ryhmätyöskentely. Näin toimien harjoitellaan esimerkiksi toisten ihmisten kannustamista, palautteen antamista toisille ja vastaanottamista toisilta, yhteistyötä ja toimimista eri rooleissa. Liikuntaryhmässä on hyvä mahdollisuus ylläpitää ja harjoitella sosiaalisia taitoja, kuten toisten huomioimista, kannustuksen vastaanottamista ja toimimista ilman jatkuvaa ohjaajan kontrollia. (Karvinen 2002, 176, 179.)

Liikkuminen vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn parantamalla mielialaa ja vireyttä, helpottamalla rentoutumista ja vähentämällä stressin tuntemusta. Psyykkistä toimintakykyä vahvistaa lisäksi luovuuden, kekseliäisyyden ja aloitekyvyn harjoitus. Ikäihmisten liikunnan ohjauksessa nämä voidaan huomioida kerrattaessa vanhaa, opeteltaessa uutta ja harjoiteltaessa luovaa toimintaa. (Karvinen 2002, 179; Karvinen 1994, 12; Rantanen, Karvinen, Moisio & Rasinaho 2004, 31.)

Ikäihmisten liikunta parantaa fyysistä kuntoa, vireystilaa ja unen laatua sekä -rytmiä, ehkäisee painonnousua, vähentää aakkikuoleman, sydäninfarktin, verenpainetaudin, aikuisiän diabeteksen, joidenkin syöpätyyppien, kuten rinta- ja paksusuolisyöpien, vaaraa sekä pienentää aivotointojen ja yleisen toimintakyvyn heikkenemisen riskejä. Liikunta ylläpitää myös luun massaa ja lujuutta. Hyviä ikäihmisen luuston kuntoa ylläpitäviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi käveleminen, myös portaissa sekä epätasaisessa maastossa, sauvakävely, tanssi ja ikäihmisen koti- ja ryhmävoimistelu. (Kannus 2001, 64 - 67; Alen, Kukkonen-Harjula & Kallinen 1997, 63.)

Ikäihmisille suositeltava liikunta kuormittaa kohtalaisesti tai kevyesti luuston lisäksi myös lihaksia, niveliä, liikkeiden säätelemistä, verenkiertoa, hengitystä ja aineenvaihduntaa sekä harjoittaa fyysistä aktiivisuutta päivittäisissä toiminnoissa. Tällä tavoin voi opetella ja pitää yllä fyysisesti aktiivista elämäntapaa. Suositeltavaa on liikkua aktiivisesti joka päivä; harrastaa kestävyysliikuntaa useimpina päivinä viikossa ja liikkumistaitoja ylläpitävää liikuntaa muutamia kertoja viikon aikana. Jos ikäihmisen kunto on heikko, on syytä jakaa päivittäinen liikkuminen useiksi jaksoiksi ja jaksottaa painoa kantavaa sekä kantamatonta liikuntaa vuoropäiville. (Vuori 1996, 80.)

Liikkumisen suositeltava määrä riippuu oleellisesti ikääntyvän ihmisen peruskunnosta, sairauksien aiheuttamista rajoituksista sekä henkilön omista, aiemmista liikuntatottumuksista, -kokemuksista ja –toiveista. Yli 75 -vuotiaille ikäihmisille on hyvä suositella päivittäisiin toimintoihin sellaista liikuntaa, joka auttaa ylläpitämään liikunnallisia perustaitoja, kuten portaissa liikkumista, kävelemistä, kyykistymistä, sekä käsien monipuolista käyttöä. (Alen, Kukkonen-Harjula & Kallinen 1997, 64.)

Nivelet kangistuvat ja niiden liikeradat pienenevät ikääntyessä. Nivelten liikkuvuuden säilyminen auttaa ikäihmistä selviytymään päivittäisistä toiminnoista. Nivelliikkuvuuden heikkeneminen johtuu niveltä ympäröivien lihasten joustavuuden vähenemisestä ja nivelten rappeutumisesta sekä yleisestä nivelten käyttämättömyydestä. Liikunta vahvistaa niveliä tukevia lihaksia sekä muita kudoksia ja suojaa sillä tavoin niveliä virheelliseltä kuormitukselta. Voimistelutyyppinen liikunta ylläpitää ja parantaa nivelten liikkuvuutta ja hidastaa niiden rajoitusten kehittymistä ikääntyessä. Sellainen liikunta myös lisää niveltä ympäröivien lihasten joustavuutta ja parantaa siten liikkuvuutta. (Karvinen 1994, 151; Vuori 1994, 25; Karvinen 2002, 174.)

3.2 Ikäihmisen terveystiikunnan muodot ja sisältö

Ikääntyville henkilöille on erityisen tarpeellista ja hyödyllistä harrastaa ryhmäliikuntaa. Sen avulla voidaan huomioida monia ikääntyville yleisiä rajoituksia liikkumisessa. Sellaisia ovat esimerkiksi sosiaaliset esteet, kuten iästä johtuva syrjintä sekä kanssaihminen ja ammattihenkilöiden asenteet, tiedon ja osaamisen puuttuminen sekä liikuntaan liittyvät uskomukset. Myös terveydentilaan ja fyysiseen ympäristöön liittyy rajoituksia ikäihmisten liikkumiselle. Ryhmäliikunta mahdollistaa terveyteen, toimintakykyyn, selviytymiseen ja hyvinvointiin liittyvien vaikutusten saavuttamisen turvallisesti. Se voi myös lisätä tärkeiden symbolisten vaikutusten, kuten energisyyden, nuorekkuuden, kestävyuden, jaksamisen ja pärjäämisen tuntemuksia. (Vuori 2003, 160 - 161.)

Iäkkäille ihmisille tulee ryhmässä tarjota sellaista toimintaa ja liikkumisen malleja, joita voi toteuttaa ohjatun toiminnan ulkopuolella joko itsenäisesti tai avustettuna. Siten mahdollistuu liikkumisen jatkuvuus, jolle myönteisten kokemusten saaminen liikunnasta on tärkeää. Ikääntyvien liikunnan tulee olla sekä sisällöllisesti että eri fyysisen kunnan osa-alueiden harjoittamisen kannalta säännöllistä ja monipuolista. (Karvinen 2002, 175.)

Iäkkäiden henkilöiden liikunnan ohjaamisessa on huomioitava yksilöllisyyden, itsemääräämisoikeuden, turvallisuuden ja oikeudenmukaisuuden periaatteet. Liikunta on suunniteltava sellaiseksi, että vammautumisen, epäonnistumisen, yllärasituksen sekä turhautumisen riskit ovat minimaaliset. Ohjaajan tulee selvittää jokaisen liikuntaryhmään osallistuvan ikääntyvän toimintakyky, sairaudet ja oireet, lääkitys, henkilökohtaiset tavoitteet liikunnalle ja liikunnan sisältötoiveet. On hyvä myös huomioida liikunnan suunnittelussa osallistujien yksilölliset toimintakyky- ja taitoerot. Lisäksi ikääntyneiden ihmisten liikunnan ohjaamisesta ja yleensäkin terveyslääkinnasta täytyy ohjaajalla olla riittävä tieto. (Karvinen 1994, 14; Vuori 2003, 161; Rantanen, Karvinen, Moisio & Rasinaho 2004, 34.)

Ohjaajan on hyvä tietää ikääntyvien liikkujien aikaisemmat liikkumistottumukset. Ikääntyville tutuista liikuntamuodoista on helpompi aloittaa varsinkin jos aktiivisesta liikkumisesta on kulu-
nut jo pidempi aika. Näin mahdollistuu ikääntyvien ihmisten liikunnan ohjaamisen pääajatus, päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen. Oppimisen ilo on myös iäkkäiden toiminnan kannuste. Liikuntasuorituksiin ikääntyvä ihminen tarvitsee enemmän aikaa ja oppiakseen liikesarjojen useampia toistoja kuin nuoremmat henkilöt. Oppimista tukee kannustava ja stressitön ilmapiiri. (Karvinen 2002, 176 - 177.)

Jokainen ikääntyvien ihmisten liikuntatuokio on hyvä aloittaa verryttelyllä, joka valmistaa elimistön ja mielen vastaanottamaan liikuntarasituksessa syntyvää rasitusta. Alkuverryttely ehkäisee tapaturmia, vammoja, lihaskipuja ja yllärasittumista. Se kohottaa elimistön lämpötilaa. Näin elimistön toimintavalmius hengitys- ja verenkiertoelimistössä, aineenvaihdunnassa, lämmönsäätelyjärjestelmässä, hermostossa sekä tuki- ja liikuntaelimistössä varmistuu. Verryttelyn tärkeänä tavoitteena on myös herättää liikkumisen halu ja usko liikkujan omiin kykyihin. Ikääntyvien verryttelyjakson tulee olla pidempi kuin nuoremmilla, koska ikääntyvien sopeutuminen fyysiseen ja psyykkiseen rasitukseen on hidastunut. Hyvä aika verryttelylle on noin 15 - 20 minuuttia. (Karvinen 1994, 25.)

Ikäihmisten toimintakykyä ja terveyttä ylläpitäväksi liikunnaksi suositellaan kävelyä ja voimistelua kotona tai ryhmässä, uintia, hiihtoa sekä iälle ja kuntotasolle sopivia pallopelejä, tanhuamista ja tansseja. Kotivoimisteluohtelmat eivät yleensä kohenna paljoa verenkiertoelimistön kestävyyskuntoa, mutta pitävät lihasvoimaa yllä, parantavat liikkuvuutta nivelissä, tasapainoa, koordinaatiota sekä toimintakykyä yleensä sekä liikkumiskykyä. Ikäihmisille, joilla on kipuja tai sairaus nivelissä, suositellaan nivelten liikkuvuuden ja lihasten kunnan ylläpitämiseksi vesivoimistelua.

Uudessa niveliin ei kohdistu liikuntaa rajoittavaa kuormitusta. Veden on kuitenkin oltava riittävän lämmintä, koska ikääntyneille ihmisille voi viileä vesi aiheuttaa virtsatie-, eturauhas- tai sydänperäisiä oireita. Äkillisen verenpaineen nousun ja rytmihäiriövaaran takia on myös hyvä välttää liian nopeaa siirtymistä saunasta veteen. (Vuori 1996, 80; Alen, Kukkonen-Harjula & Kallinen 1997, 71 – 72.)

Pyöräily on myös ikääntyville, erityisesti ylipainoisille ja alaraajaoireisille henkilöille sopiva liikuntamuoto. Se harjaannuttaa suuria lihasryhmiä sekä verenkiertoelimistön ja sydämen toimintaa. Erityisen hyvin koordinaatiota, tasapainoa ja reaktio- sekä liikenopeutta kehittävä laji on tanssiminen. Se on helposti sovellettavissa toimintakyvyltään eritasoisille ikäihmisille. Tanssi liikuntamuotona vaatii keskittymistä, yhteistyökykyä ryhmän ja tanssikumppanin kanssa sekä rytmitajua. Perinteisen tyylin hiihto liikuntalajina kehittää tasapainoa ja koordinaatiokykyä, sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa sekä kaikkia suuria lihasryhmiä. Hiihto ei kuitenkaan sovi niille ikäihmisille, joilla on sydänoireita tai verenpainetauti, koska hiihtäminen aiheuttaa ylävartaloon voimakkaan kuormituksen. (Ruuskanen 1997, 154 -156.)

Lihasten heikkeneminen lisääntyy 75 ikävuoden jälkeen. Tämän vuoksi myös ikääntyessä on tärkeää parantaa lihaskuntoa ja ryhtiä. Lihasten hyvä kunto on päivittäisen, itsenäisen toiminnan ja liikkumisen edellytys. Ennen kuntoilun aloittamista on suotavaa, että lääkäri tutkii ikääntyvän ihmisen terveydentilan ja kuntoharjoittelu suhteutetaan kunnan mukaiseksi. Asiantunteva ammattihenkilö auttaa kuntosuunnitelman tekemisessä. Tavoitteellisen kuntoilutoiminnan tukemiseksi on hyvä tehdä ikäihmiselle alkutilanteen kartoitus ja sen mukaan laatia toiminnalle tavoitteet. Lihaksiston kuntoon voidaan vaikuttaa säännöllisellä harjoittamisella. Jotta lihasten suorituskyky paranee, tarvitaan vähintään kolme harjoituskertaa viikossa. Ikääntyville ihmisille suositellaan dynaamista lihasharjoittelua, jossa lihaksen työ- ja lepovaihe vuorottelevat. (Karvinen 1994, 97 – 98; Berg 2001, 277 – 278; Heiskanen, Mälkiä 2002, 165.)

4 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyöni tuotteena järjestin virkistystapahtuman ikäihmisille Kajaanin Onnela-kodissa 20.5.2005. Opinnäytetyön tutkimustehtävät olivat:

1. Kuvata ikäihmisen toimintakykyä.
2. Vastata kysymykseen: Miten järjestetty virkistystoiminta tukee palvelutalossa asuvan ikäihmisen toimintakykyä?

5 IKÄIHMISTEN VIRKISTYSTAPAHTUMAN TUOTTEISTUSPROSESSI

Tuotteistusprosessin vaiheet ovat valmistelutyöt, tuotteen muodostaminen, markkinointi sekä seuranta ja arviointi (Holma 1998, 14). Virkistystapahtuman tuotteistusprosessiin on liitetty myös toteutus.

5.1 Valmistelutyöt

Tuotteen valmistelutyöt alkoivat tutustumalla virkistystapahtuman kohderyhmään, joka muodostuu palvelutalossa asuvista ikäihmisistä. He ovat toimintakyvyltään monen tasoisia. Osa kykenee kävelemään itsenäisesti, osa tarvitsee avukseen rollaattorin ja osa pyörätuolin. Osalla asukkaista on esimerkiksi muisti- tai kuulovaikeuksia. Kaikki kohderyhmän asukkaat ovat yksin asuvia ikäihmisiä.

5.2 Tuotteen muodostaminen

Tuotteen muodostamisen alkoi keväällä 2004 tekemällä opinnäytetyön aihe-suunnitelma. Alkuvuodesta 2005 prosessi jatkui tutustumalla tietoon ikääntyvän ihmisen toimintakyvystä ja terveysliikunnasta sekä aloittamalla tapahtuman suunnitteleminen. Aluksi teemana oli toimintapäivä, joka olisi sisältänyt asukkaiden tarpeista lähtöisin olevaa toimintaa. Kävi kuitenkin ilmi, että asukkaille on jo järjestetty Onnela-kodin henkilökunnan toimesta paljon erilaista toimintaa ja joskus osallistujia on ollut vain vähän. Tämän vuoksi muuttui opinnäytetyön teema virkistystapahtumaksi, johon asukkaita motivoitaisiin mukaan.

5.3 Toteutus ja markkinointi

Koska opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky, muodostuu näistä teemat toimintarasteille. Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat saivat sähköpostiviestin 8.2.2005, jossa kerrottiin tapahtumasta ja halukkaita pyydettiin mukaan. Vastauksia toivottiin 14.2.2005 mennessä. Yhteydenottoja tuli määräaikaan mennessä yhteensä kolme. Kaksi mukaan tulevaa opiskelijaa valitsivat 17.2.2005 kumpikin suoritettavaksi fyysisen toimintakyvyn rastin kuultuaan suunnitelmasta tarkemmin. Huhtikuun alussa 2005 mukaan ilmoittautui vielä yksi opiskelija. Näin saadaan toteutettua neljä rastia. Toinen opiskelija valitsi psyykkisen ja toinen fyysisen toimintakyvyn rastin.

Virkistystapahtuman muodostaa siis neljä rastia: 3x fyysinen toimintakyky, 1x psyykinen toimintakyky ja pareittain suoritettavat tehtävät: sosiaalinen toimintakyky. Suunnittelimme tapahtuman ohjelmaa koululla 3.5.05 ja päätimme yhdessä, että fyysiset rastit muodostuvat maalitarkkuusheitosta, keilojen kaadosta, tasapainoradasta ja psyykinen rasti muistipelistä Työnjaosta sovimme, että opiskelijat ohjaavat toimintarastit ikäihmisille ja opinnäytetyön tekijä havainnoi osallistuvien ikäihmisten kokemuksia.

Tarkoituksena on, että osallistujat suorittavat maalitarkkuusheiton ja keilojen kaadon pareittain. Tasapainoradan sekä psyykkisen toimintakyvyn rastin, muistipelin, osallistujat suorittavat itsenäisesti. Rastien suunnittelussa ja toteutuksessa on huomioitava mahdollisten osallistujien toimintakyvyn rajoitukset. Tehtävät tulee voida suorittaa pyörätuolistakin. Tutustuimme Onnelakodin ympäristöön ja sisätiloihin 12.5.05 suunnitellen rastien toteutuspaikkoja valmiiksi.

Virkistystapahtuman aikatauluksi suunnittelimme seuraavaa:

13.00 - 13.30 Lettukahvit

13.30 - 13.45 Orientointi ja alkuverryttely (LIITE 1)

13.45 – 15.00 Toimintarastit

15.00 – 15.30 Loppuyhteenvedo sisällä (Itsehoitotuotteiden jakaminen ja Suvivirsi)

Jos osallistujia on useita, esimerkiksi 10 paria, aloitetaan niin, että rasteja ohjaavat opiskelijat ottavat kukin yhden parin mukaansa ja näin ohjaavat heidät aloituspaikoille. Loput parit odottamaan vuoroaan ja kannustavat muita, mikä on ryhmäliikunnassa tärkeää. Jos taas on mukana

vain muutama pari, suunnittelimme, että kierrämme kaikki yhden rastin kerrallaan. Osallistujien kokemuksia havainnoidaan rasteilla ja valokuvia otetaan, jos osallistujat antavat luvan.

Virkistysiltapäivän ohjelma esitellään 17.5.05 Onnela-kodin henkilökunnalle ja viedään mainoksia (LIITE 2) ohjelmasta laitettavaksi seinälle, mistä asukkaat voivat iltapäivän ohjelmasta lukea. Menemme 20.5.05 klo 12.00 järjestämään rastit valmiiksi. Suunnittelimme niin, että kaikki rastit ovat ulkona samalla alueella Onnela-kodin pihalla, jotta osallistujien ohjaaminen on helpompaa. Jos taas sää on sateinen tai kovin tuulinen, toteutamme virkistystapahtuman sisätiloissa niin, että rastit järjestetään ensimmäisen kerroksen aulatiloihin, jotka ovat tuttuja asukkaille.

5.3.1 Toteutusraportti

Perjantai 20.5.05 koitti epävakaisena. Onnelaan saavuttuamme totesimme viisaimmaksi järjestää virkistystapahtuma sisätiloissa, koska sateettomuudesta ei ollut takeita. Tuire aloitti letunpaiston ulkona ja muut tytöt alkoivat järjestää omia rastejaan valmiiksi ensimmäisen kerroksen aulatiloihin. Muurinpohjalettujen paistaminen oli yllättävän aikaa vievää tekemistä ja aikataulu viivästyí suunnitellusta noin kymmenen minuuttia. Onneksi tytöt soittivat taukomusiikkia, josta ikäihmiset pitivät. Ikäihmisiä osallistui tapahtumaan kahdeksan, joista yksi poistui kesken kaiken saunavuorolleen. Hän ei jättänyt palautetta. Yksi asukas osallistui ainoastaan maalitarkkuusheittoon.

Klo 13.40 siirryttiin virkistystapahtuman ohjelmassa sujuvasti orientointiin eli tapahtuman ja ohjaajien esittelyyn sekä alkuverryttelyyn. Toki tilaa verryttelylle olisi voinut olla enemmän, että osallistujilla olisi ollut väljempää toimia. Kuitenkin saimme vaikutelman, että osallistujat sopivat tekemään liikkeitä oman kuntonsa mukaisesti, mikä oli tarkoituskin. Verryttelyliikkeet sopivat tehtäviksi myös istualtaan, joten ne sopivat myös osallistujille, joiden seisomatasapaino oli heikompi. Verryttelyn jälkeen osallistujille jaettiin lappuset, joissa oli jokin väri ja heidän tuli löytää itselleen pari, jolla on sama väri. Itse toiminnan aloitus sujui hyvin, kun tytöt ottivat kukin mukaansa yhden parin ja näin toimintarastit käynnistyivät klo 15.00. ”Ylimääräisiä” pareja, jotka olisivat joutuneet odottamaan vuoroaan, ei siis jäänyt. Sovimme, että rastia kohden on aikaa 15 minuuttia. Opiskelijat ohjasivat osallistujia rasteillaan. Valokuvia otettiin, havainnoitiin osallistujien toimintaa rasteilla ja ohjattiin heitä rastilta toiselle.

Oli toisaalta hyvä, että rastit järjestettiin eri puolilla alakerran aulatiloja. Näin osallistujat saivat liikuntaa rastilta toiselle liikkua ja näkivät talon eri osia. Toisaalta osallistujien kokemusten havainnointia kyseinen asia hieman hidasti.

Osallistujat kiersivät kaikki rastit ja sen jälkeen kokoontuimme pianon ympärille virkistystapahtuman lopetukseen. Lauloimme pianon säestyksellä loppulauluna Suvivirren, jonka jälkeen osallistujille jaettiin Orion Pharman tuotenäytteitä, esitteitä ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kynän sisältäneet pussit. Viimeiseksi osallistujat saivat täytettäväkseen palautelomakkeet. Osallistujat lauloivat lopuksi itse valitsemansa kiitoslaulun. Myös henkilökunnan palautelomakkeet jätettiin täytettäväksi myös niille, jotka eivät olleet mukana toteutuksessa. Tarkoitus oli, että he vastaavat sen perusteella, mitä ovat virkistystapahtuman ohjelmasta kuulleet. Sovimme, että palautteet noudetaan maanantaina 23.5.05.

5.4 Arviointi

Tapahtumaan osallistuneilta ikäihmisiltä tiedusteltiin kyselykaavakkeen (LIITE 3) avulla, miltä toiminta tuntui heidän toimintakykynsä kannalta.

1. Miten yhteistyö parin kanssa sujui?
2. Miltä tuntui ottaa vastaan kannustusta?
3. Millainen oli mielestäsi tasapainorata? Haastava, helppo tms.
4. Kuinka keilojen kaato onnistui?
5. Oliko maaliin heittäminen helppoa/vaikeaa?
6. Oliko muistipeli haastavaa? Oliko muistamisen kanssa ongelmia?

Myös Onnela-kodin henkilökunnalle suunnataan kysely (LIITE 4), jolla tiedustellaan heidän mielipidettään virkistysiltapäivän vaikuttavuudesta.

1. Oliko toiminta mielestäsi asukkaiden toimintakyvyn kannalta sopivaa?
2. Oliko toiminta mielestäsi sellaista, että sitä voi asukkaille tarjota jatkossakin henkilökunnan toimesta, jotta jatkuvuus mahdollistuu?
3. Jos toiminta vaatii mielestäsi kehittämistä, miten sinä kehittäisit sitä, jotta se palvelisi asukkaiden toimintakykyä laajemmin?

Lopuksi virkistystapahtumaan osallistuneet opiskelijat arvioivat omaa osuuttaan toteutukseen (LIITTEET 5, 6, 7, 8).

Kysymykset, havaintoja ja osallistujien vastauksia on ryhmitelty fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn mukaan: Sosiaalista toimintakykyä arvioi kysymys, miten yhteistyö parin kanssa sujui. Oliko heillä jotain ongelmia? Kaikkien osallistujien mielestä yhteistyö sujui parin kanssa ainakin kuntoon nähden hyvin. Parit olivat sopivia ja he tunsivat toisensa jotenkuten. Heistä oli mukavaa olla yhdessä. Yhden osallistujan mielestä palloveli ja tasapainorata sujuivat hyvin. Havainnoin, että parien oli helpompi toimia yhdessä, kun tunsivat toisensa edes jotenkuten, kuin aivan vieraan henkilön kanssa. Yhteistyö vaikutti luontevalta ja vapaalta.

Sosiaalisen toimintakyvyn kysymys oli myös, miltä kannustuksen vastaanottaminen ikäihmisestä tuntui. Mikä erityisesti jäi hänelle mieleen? Kannustuksen vastaanottaminen oli osallistujista tuntunut mukavalta ja hyvältä. Vaikka henkilöllä olisi itsellään tunne, että jokin rasti ei olisikaan onnistunut kovin hyvin, niin toisten osallistujien antama myönteinen kannustus oli hänestä mukavaa. Havaittiin, että osallistujat kannustivat toisiaan rohkeasti ja innokkaasti. Tunnelma oli positiivinen. Yhden osallistujan mielestä kannustaminen oli tuntunut ihanalta ja todella virkistävältä, hän oli nauttinut todella paljon.

Fyysistä toimintakykyä arvioi kysymys, millainen oli osallistujan mielestä tasapainorata. Mikä oli helppoa/vaikeaa? Havaittiin, että kaikki osallistujat osallistuivat tasapainorataan innokkaasti, huomioiden oman toimintakykynsä aiheuttamat rajoitukset. Kun tasapainon hallinnassa oli ongelmia, radan suorittamien tueksi ikäihminen tarvitsi rollaattorin tai pyörätuolin. Yhtä osallistujaa kaatuminen pelotti, koska hänen molemmat jalkansa toimivat huonosti. Kuitenkin hän suoritti radan rollaattorin avulla oman kuntonsa mukaan, mikä oli tarkoituskin. Harjoitus voisi vaikuttaa radan suoriutumisen helpottumiseen. Tarvittaessa ohjaaja oli osallistujien tukena tai osallistuja käytti apunaan esimerkiksi tuolia, ettei kaatumisen riskiä päässyt syntymään.

Keilojen kaatamisen ja maaliin heittäminen onnistumista mitattiin seuraavalla kysymyksellä. Mikä siinä oli osallistujasta vaikeaa/helppoa? Pallon heittäminen tekniikaltaan oli osallistujille melko tuttua. Oli kuitenkin kulunut pitempi aika joidenkin kohdalla edellisestä pallon heittämisestä, joten onnistuminen vaati hiukan kertaamista. Pieni pallo oli käteen sopivin, siksi ehkä palloista helpoin heittää? Havaittiin, että kun heittäminen oli osallistujille tuttua, rastin suorittaminen oli heistä hauskaa ja he intoutuivat yrittämään parempia suorituksia. Tekniikan opetteluun ei kulunut voimavaroja, kertaaminen sujui heittäminen yhteydessä, heittäminen helpottui mitä enemmän osallistuja heitti palloja. Tunnelma oli positiivinen, osallistajat hymyilivät, eikä haitannut, jos ei aina osunutkaan keilaan tai maaliin. Pallon heittäminen onnistumiseen havaittiin vaikuttavan myös mahdolliset liikerajoitukset olkanivelessä. Jos ikäihmisen oli hankalaa nostaa kättä kovin ylös, oli pallon heittäminen ylempiin kohteisiin maalissa vaikeaa.

Psyykkistä toimintakykyä mitattiin kysymyksellä miten muistipeli sujui. Mikä oli helppoa/vaikeaa? Osallistajat kokivat kuvat korteissa mielekkäiksi ja helpoiksi tunnistaa. Vaikeaksi lähes kaikki osallistajat kokivat yleensä muistamisen. Muistin heikkeneminen vaikutti luonnollisesti muistipelin onnistumiskokemuksiin osallistuneilla ikäihmisillä. Yksi osallistuja sanoi, että ”muisti on tullut huonoksi sekkin, omaa ikääkään ei aina muista”. Havaittiin, että osallistajat yrittivät kovasti löytää pareja, vaikka muistamisessa oli hankaluuksia. Turhautumista ei ollut havaittavissa.

Jatkotoiveita kysyttäessä osallistuneet ikäihmiset toivat esille toiveensa keilauksen järjestämisestä uudelleen. Yleisesti toivottiin myös koko päivän uusimista. Lopuksi osallistajat vastasivat avoimeen kysymykseen ”muuta”. Päivän onnistumisesta he antoivat yleisesti positiivista palautetta, jopa yhden osallistujan mielestä paras päivä tähän mennessä. Esille tuli myös talon kuntosali, jossa järjestetään samankaltaisia tehtäviä. Osallistajat pitivät musiikista ja ilmaisivat sanallisesti, että sitä voisi jatkossa tarjota useammin.

Noudettaessa 23.5.05 henkilökunnan palautetta, ei yhtään paperia ollut täytetty. Pyydettyä saatiin yksi vastauspaperi. Sovimme, että toteutuksessa mukana ollut hoitaja palauttaa kyselyn postitse palattuaan kesälomalta. Yksi vastauskaavake saapui postitse 21.6.05.

Kysyttäessä oliko virkistysiltapäivän toiminta hoitajien mielestä asukkaiden toimintakyvyn kannalta sopivaa ja mikä erityisesti, sopivaksi katsottiin tasapainorata ja yleensä yhdessäolo. Tasapainorata arvioitiin monipuoliseksi ja että se vaikuttaa positiivisesti tasapainoon. Tasapainorataa ”tasapainokoulussa” ja yleensä yhteistä tekemistä asukkaiden kesken hoitajat arvioivat järjestettävän jatkossa jatkuvuuden turvaamiseksi.

Kehittämisideoina hoitajat toivat esille, että alkuverryttely tuolijumppana tarvitsee enemmän tilaa, etteivät osallistujat joudu ahtaalle ja pystyvät tekemään kaikki liikkeet kuntoonsa nähden kunnolla. Informoinnin palautetta antanut hoitaja koki vaillinaiseksi molemmin puolin. Henkilökunnan ohjauksessa oli heidän mukaansa puutteita.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Prosessin aikana selvisi, että on syytä selvittää kirjallisesti kunkin toiminnan järjestämiseen osallistuvan henkilön tehtävät ja työnjako. Näin vältetään oletuksilta ja päällekkäisiltä tehtäviltä. Eikä mitään saa pitää itsestäänselvyytenä. Emme luvanneet, että hoitaisimme tarjoiluista muuta kuin letunpaiston, ei siis sovittu kahvitarjoilusta erikseen. Sitä kuitenkin meiltä odotettiin. Tästä saimme palautetta, että informointi oli puutteellista.

Se, ettei henkilökunnalta saatu palautetta määräaikaan mennessä, ei sinänsä yllätä opiskelijaa, ainoastaan harmittaa. Palaute olisi myös henkilökunnalta ollut syytä vaatia välittömästi ohjelman loputtua. Kuitenkin ajattelin, että henkilökunnalta sen voi kerätä myöhemminkin. He eivät unohtaisi ajatuksiaan.

Palautetta henkilökunnan puutteellisesta ohjauksesta hieman ihmettelen. Etukäteen sovimme ajankohdan ohjaukselle, jolloin olisi mahdollisimman moni henkilökunnasta paikalla. Tällöin informointi olisi molemmin puolin mennyt varmasti parhaiten perille. Kyseisenä ajankohtana ohjaustani ehti kuunnella ainoastaan yksi hoitaja ja toinen hetken aikaa. Ohjeistus on jatkossa hyvä tehdä myös kirjallisena.

Suuntaudun sairaanhoitajakoulutuksessa ikääntyvien hoitotyöhön. Oman näkemykseni mukaan tämän alueen yksi tärkeimmistä osista on kuntouttava hoitotyö. Tämä opinnäytetyö on ohjannut ammatillista kehittymistäni perehtyessäni liikunnan merkitykseen ikäihmisen terveyden ja toimintakyvyn tukemisessa. Toimintakyvyn laskiessa, vähenee helposti myös omaehtoinen liikkuminen. Tämän vuoksi sairaanhoitajan on hyvä ohjata ikäihmistä toimintakykyä ylläpitävän liikunnan pariin. On kuitenkin syytä huomioida, että kaikki ihmiset, vanhemmatkaan, eivät pidä

ryhmäliikunnasta. Tällöin on muistutettava, että jokapäiväisten askareiden lomassa tapahtuva liikkuminen, kuten portaiden nousu ja pyykkien ripustus, ylläpitää osaltaan liikkuvuutta ja tasapainoa. Jokaiselle ikäihmiselle tulee löytää se juuri hänelle sopiva ja hänen kuntonsa mukainen tapa liikkua. Tässä tulee esille moniammatillisen työryhmän, johon kuuluvat esimerkiksi sairaanhoitaja ja fysioterapeutti, merkitys.

6.1 Johtopäätökset

Karvisen (2002, 176; 179) mukaan sosiaalisen toimintakyvyn harjoittamisen hyvä keino on pari- ja ryhmätyöskentely. Tämän vuoksi virkistystapahtuman rasti suoritettiin pareittain, paitsi muistitehtävä yksin. Kaikki osallistujat kokivat yhteistyön parin kanssa sujuneen hyvin tai melkein hyvin. ”Mukava oli olla yhdessä.” Tähän näytti vaikuttavan se, miten hyvin parit tunsivat toisensa. Ilmeisesti on sitä helpompaa toimia yhdessä, mitä paremmin tuntevat toisensa. Ja osallistujan oma kunto vaikutti siihen miten hyvin suoriutui tehtävistä. Myös kannustuksen vastaanottaminen oli osallistujista tuntunut yleensä hyvältä, vaikka ei omasta mielestään olisi onnistunutkaan niin hyvin. ”Kannustaminen tuntui ihanalta, nautin todella paljon. Todella virkistävää, kaikki yleisesti hyvää ja täydellistä.” Sosiaalista toimintakykyä tukee, laajentaen sosiaalista verkkoa, myös se, että pari- ja ryhmätyöskentely tapahtuu ennalta tuntemattomamman henkilön kanssa. Tähän pyrittiin jakamalla parit sattumanvaraisesti.

Jos osallistujan kunto oli hyvä ja tasapainon kanssa ei ollut ongelmia, hän selvisi tasapainoradasta helpommin. Jos taas tasapaino oli heikko, osallistuja kulki radan rollaattorin avulla. Radan suunnittelu oli onnistunut, koska sen oli voinut suorittaa myös rollaattorin avulla, mikä oli tarkoituskin. Hyvä, että mahdollisimman moni kykeni osallistumaan. Vaihtoehtona tasapainoradalle oli pujottelurata, joka sopi myös pyörätuolilla liikkuvalla. Näin myös liikkumisen rajoitukset oli huomioitu. Alikoski & Lämsän (2003, 12) mukaan asennon korjaaminen tasapainon häiriintyessä kestää iäkkäämmillä henkilöillä nuorempia kauemmin. Tämän havaitsi osallistujien suorittaessa tasapainorataa. Vaikka iäkkäämpi ihminen ei tarvitse liikkumisen apuvälineeksi rollaattoria, voi tasapaino olla horjuvaa liikkeitä hidastuneita esimerkiksi taustalla olevien sairauksien vuoksi. Tämä on huomioitava turvallisen ympäristön ylläpitämisessä.

Keilojen kaatamista eivät osallistujat pitäneet vaikeana. Joku koki pienen pallon helpoimmaksi heittää, ehkä siksi, että se oli käteen sopivin? Harjoituksella osallistujat uskoivat olevan vaikutusta kaatamisen oppimiseen. Pallojen maaliin heittämistä osallistujat pitivät hieman vaikeampana, koska oli tiettyjä kohtia mihin tuli tähdätä. Tässäkin havaitsin aikaisemman heittämisen vähyyden vaikuttavan ikäihmisten onnistumiskokemuksiin. ”Vaikeaa, kun ei osaa kunnolla heittää, mutta mukava kun osui joskus.”

Muistipelin pelaamista seurattessani havaitsin heti, jos jollakin osallistujalla oli vaikeuksia muistin kanssa. Parien löytäminen oli vaikeaa korttien vähäisestä määrästä huolimatta. ”Onnistui jotenkin, muisti tullut huonoksi sekin. Muistin kanssa aina ongelmia. Ikääkään ei aina muista.” Osallistujat kokivat kuvat mielekkäiksi ja kuvien tunnistamisen helpoksi. Peli koettiin muistia virkistäväksi. Muistin heikkeneminen vähentää itsenäistä suoriutumista päivittäisistä toiminnoista, vaikka fyysisiä rajoituksia ei olisikaan.

Kysyttäessä toivoiko osallistuja jotakin rastia järjestettäväksi uudestaan, neljä seitsemästä vastasi haluavansa kaikkia toimintoja järjestettäväksi jatkossa, kaksi toivoi erityisesti keilausta ja vain yksi osallistuja vastasi kieltävästi. Tästä havaitsin sen, että vaikka järjestettyä ohjelmaa olisi useinkin, niin ikäihmiset kuitenkin haluavat järjestettyä aktiviteettia aikansa kuluksi ja toimintakyvyn ylläpitäjäksi. Ne, jotka haluavat osallistua, hakeutuvat ohjauksen piiriin tai osallistuvat pyydettyinä.

Viimeinen kysymys arviointikaavakkeessa oli avoin, johon sai esittää ajatuksensa päivästä. Neljä viidestä kysymykseen vastanneesta oli sitä mieltä, että iltapäivä oli mukava ja he pitivät päivästä. ”Kaikki olivat ihania, nautin kaikesta. Kaikki oli ihanaa ja uutta ja virkistävää. Paras päivä tähän mennessä.” Yksi osallistuja oli sitä mieltä, että he tekevät osittain samoja juttuja omalla kuntosalillaan.

Tuotteistusprosessin alussa ajatuksena oli, että virkistystapahtuman lähtökohta ovat ikäihmisen tarpeet. Näin huomioitaisiin teoriassakin esille tullut seikka, että ikääntyvien liikuntaryhmän ohjaajan tulee tietää osallistujien liikuntatoiveet. Kuitenkin arvioitiin, että varsinaiseen virkistystapahtumaan verrattuna suunnitteluprosessi käynnistyi varhain ja kohderyhmässä oli ikäihmisiä, joiden muisti oli heikko tai huono. Tästä johtuen osallistujien toiveita virkistyspäivälle ei ennakoon selvitetty. Kuitenkin suunnittelussa huomioitiin ikäihmisille tutut ja säännöiltään helpot

tehtävät oppia. Oppimiseen tuki myös kannustava ja stressitön ilmapiiri (Karvinen 2002, 176–177). Jos järjestää liikuntatuokioita ikäihmisille, tarkoituksena mahdollistaa toiminnan jatkuvuus, on hyvä selvittää osallistujien toiveet ja aikaisemmat liikuntatottumukset ennakoon.

6.2 Luotettavuus, eettisyys ja jatkotutkimusaihe

Tuomen ja Sarajärven (2002, 136 - 137) mukaan luotettavuuden kriteerejä laadullisessa tutkimuksessa ovat esimerkiksi uskottavuus, siirrettävyys ja luotettavuus. Tässä työssä esille tulleet osallistujien arvioinnit ja kokemukset tapahtuman toimintakykyä ylläpitävästä vaikutuksesta eivät ole suoraan siirrettävissä toiseen kontekstiin. Järjestettäessä samanlainen virkistystapahtuma toiminta-kyvyiltään eritasoisista ikäihmisistä muodostuvalle ryhmälle, heidän kokemukset ja arvioinnit toiminnan vaikuttavuudesta ovat erilaiset. Kuitenkin järjestäessään virkistystapahtumaa jatkossa, opiskelijat voivat hyödyntää tässä työssä esille tulleita, toteutukseen liittyviä huomioita. Toteutusprosessia voi hyödyntää siis jatkossakin.

Ikäihmisten terveystuokunnasta löytyi melko paljon tietoa kirjallisuudesta, toimintakyvystä hiukan vähemmän. Pyrin nostamaan työhön oleellisen ja kattavan tiedon. Toisaalta työssä käsiteltiin aiottuja aihe-alueita. Virkistystapahtuman tehtävät suunniteltiin huomioiden toimintakyvyn kaikki osa-alueet, jotka muodostavat kokonaisuuden eikä niitä voi erottaa. Opiskelijat ohjeistettiin ohjaamaan toimintarastit osallistujille samalla tavalla kaikille huomioiden tietenkin ikäihmisen toimintakyvyn aiheuttamat rajoitukset. Rajoitukset, jotka vaativat muuttamaan toimintaohjeita tulivat enimmäkseen esille tasapainoa vaativassa radassa.

Eettisyyteen on työssä kiinnitetty huomiota. Osallistuminen virkistystapahtumaan oli vapaaehtoista ja osallistujat antoivat palautteen nimettömänä. Tapahtumassa otettiin muutama valokuva, joihin osallistujilta kysyttiin lupa. Kuvia käytetään ainoastaan työn esityksessä. Kaikille osallistujille pyrittiin luomaan samanlaiset osallistumismahdollisuudet toimintaan. Vaikka aika rasteille oli rajallinen, annettiin osallistujille aikaa suoriutua tehtävistä. Opiskelijoille annettiin vapaus suunnitella oman rastinsa sisältö tukemaan ikäihmisen toimintakykyä. Opiskelijoiden omien arviointien sisältöön ei ole puututtu, ainoastaan niiden kieli- ja ulkoasu on yhdenmukaistettu muuhun työhön nähden.

Jatkotutkimusaiheeksi ehdotan ikäihmisen muistamisen tukemisen keinoja, koska tässä työssä tuli esille muistin heikkenemisen vaikutus kokonaisvaltaisesti ikäihmisen toimintakykyyn.

LÄHTEET

- Alen, M., Kukkonen-Harjula, K. & Kallinen, M. 1997. Ikääntyvien terveyden ja toimintakyvyn arviointi sekä liikuntaneuvonnan periaatteet. Teoksessa Era, P. (toim.).
Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja.
- Alikoski, J. & Lämsä, A. 2003. Tasapainoharjoittelun vaikutukset ikääntyvien tasapainoon. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Pohjolan painotuote Oy, Rovaniemi.
- Berg, T. 2001. Ikääntyvien kuntosaliharjoittelu. Teoksessa Suominen M., Käyhty, M., Kaikkonen, H., Timonen, L., Koivula, M., Salmelin M. & Jalkanen-Mayer, A.
Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Heiskanen, J. & Mälkiä, E. 2002. Ikääntyvät. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta –Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Tammer-Paino Oy. Tampere.
- Hirvensalo, M. 2002. Liikuntaharrastus iäkkäänä. Yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä. Jyväskylän yliopisto.
- Holma, T. 1998. Tuotteistus tutuksi. Suomen kuntaliitto. Kuntaliiton painatuskeskus. Helsinki.
- Kannus, P. 2001. Liikunnan merkitys osteoporoosin, kaatumisien ja murtumien yhteydessä. Teoksessa Suominen M., Käyhty, M., Kaikkonen, H., Timonen, L., Koivula, M., Berg, T., Salmelin M. & Jalkanen-Mayer, A. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Karjalainen, E. 1999. Palvelutalossa asuvien vanhusten toimintakyky. Oulun yliopisto.
- Karvinen, E. 1994. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä

- Karvinen, E. 2002. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, Pauli. Uusi erityisliikunta. –Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Tammer-Paino Oy. Tampere.
- Laukkanen, P. 1998. Iäkkäiden henkilöiden selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Jyväskylän yliopisto.
- Koivumäki, K. 1994. Liikunnan merkitys erityisryhmille. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja 90. Onnela-kodin perehdytyskansio.
- Rahikainen, M-L. 2001. Ikääntyneiden vesivoimistelu ja uinti. Teoksessa Suominen M., Kannus, P., Käyhty, M., Kaikkonen, H., Timonen, L., Koivula, M., Berg, T., Salmelin M. & Jalkanen-Mayer, A. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Rahunen, E. 1994. Savonlinnan valvotun kotisairaanhoidon asiakkaiden asuinympäristö, toimintakyky ja avunlähteet. Kuopion yliopisto.
- Rantanen, T., Karvinen, E., Moisio, P. & Rasinaho, M. (toimituskunta). 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksen. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö. Helsinki.
- Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Oulun yliopisto.
- Rusi, R. 1998. Teoksessa Parviainen T. (toim). Näkökulmia vanhusten hoitotyöhön. Tammer-Paino Oy. Tampere.
- Ruuskanen, J. 1997. Omatoimisen sekä ohjatun liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Teoksessa Era, P. Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.
- Stakes/Tieto 2001. Sosiaali- ja terveydenhuollon tilastollinen vuosikirja 2000. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Vuori, I. 1994. Liikunnan vaikuttavuus. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja 90.
- Vuori, I 1996. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Terveystoiminnan opas. Ukk-instituutti. Forssan kirjapaino.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki. Edita Prima Oy.

Alkuverryttely

1. Vuorohiihtoa. Kätet ovat vaakatasossa, toinen edessä ja toinen takana. Kätet heilahtavat rennosti edestakaisin, polvet joustavat. Voidaan tehdä istuenkin.
2. Tasatahtihiihtoa. Molemmat kätet heilahtavat yhtä aikaa rennosti taakse. Mahd. istuen.
3. Kroolausta. Kätet pyörähtävät vuorotellen takakautta eteen, kyynärpäätä johtaa. Mahd. istuen.
4. Olkapäiden nostoja ylös.
5. Olkapäiden ja kyynärpäiden pyöriä.
6. Kahdeksikkoja piirtäen ilmaan.
7. Vartalon kierrot taakse koskettaen kädellä lantiota tai tuolin selkänöjää.
8. Ilmanyökkelyä käsillä eteen ja ylös.

(Karvinen, E.1994, 31 - 33.)

Virkistysiltapäivä – mainos

VIRKISTYSILTAPÄIVÄ!

Perjantaina 20. toukokuuta
klo 13.00 alkaen

- lettukahvit
- liikuntaa oman kunnan mukaan
- hauskoja toimintarasteja: pallonheittoa, tasapainorata, muistipeli

Toimitaan sään salliessa ulkona, Onnela-kodin ympäristössä.

KAIKKI MUKAAN, TERVETULOA!

t. hoitotyön opiskelijat

PALAUTELOMAKE OSALLISTUJILLE

Ikä ___ vuotta

1. Miten yhteistyö parin kanssa sujui? Mikä sujui hyvin ja oliko jotain ongelmia?

2. Miltä kannustuksen vastaanottaminen tuntui? Mikä erityisesti jäi mieleen?

3. Millainen oli mielestäsi tasapainorata? Mikä oli helppoa/vaikeaa?

4. Kuinka keilojen kaataminen onnistui? Mikä helppoa/vaikeaa?

5. Kuinka onnistui maaliin heittäminen? Mikä helppoa/vaikeaa?

6. Miten muistipeli sujui? Mikä oli helppoa/vaikeaa?

7. Oliko jokin rasti sellainen, jota haluaisit jatkossakin järjestettävän? Miksi?

8. Muuta

KIITOS!

PALAUTELOMAKE HENKILÖKUNNALLE

1. Oliko virkistysiltapäivän toiminta mielestäsi asukkaiden toimintakyvyn kannalta sopivaa?
Mikä erityisesti?

2. Oliko toiminta mielestäsi sellaista, että sitä voi, henkilökunnan toimesta, jatkuvuuden turvaamiseksi tarjota jatkossakin? Mikä erityisesti?

Jos toiminta vaatii mielestäsi kehittämistä, miten sinä kehittäisit sitä, jotta se tukisi asukkaiden toimintakykyä laajemmin?

3. Muuta

KIITOS!

Toteutukseen osallistuneen opiskelijan arviointi

Oma rastini tähän virkistystapahtuman oli fyysisen toimintakyvyn tukeminen. Siinä mitattiin käden ja silmän yhteistyötä. Rasti sopi sekä pyörätuolia käyttäville, että käveleville. Ikäihmiset istuivat, joko tuolilla tai pyörätuolissa, vierekkäin ja pareittain vuoron perään heittivät erilaisia palloja edessä olevaan maaliin tiettyihin pisteisiin. Rasti tuki myös sosiaalista toimintakykyä, sillä työskenteleminen tapahtui pareittain.

Minulle jäi tapahtumasta kokonaisvaikutelmana hyvä kuva. Ikäihmiset olivat mielestäni yllättävän aktiivisia ja mielellään osallistuivat. Minua yllätti myös heidän puheliaisuus ja suhteellisen hyväkuntoisuus. Etenkin alkujumppaan kaikki osallistuivat innolla omien kykyjen mukaan. Omaan rastiini osallistuivat myös kaikki ikäihmiset. Suurella osalla oli jonkinasteista hankaluutta nostaa kättä sen verran ylhäälle, että pallon heitto olisi lähtenyt tarpeeksi ylhäälle. Mutta kaikilla oli kuitenkin tallella koordinaatiokyky heittää palloa oikeaan suuntaan. Kannustus lisäsi mielestäni heidän osallistumista ja innokkuutta tehtävään.

Toinen asia, minkä huomasin, oli ikäihmisten kiinnostus musiikkiin. Soitimme toisen opiskelijan kanssa tilaisuuden alussa ja lopussa piano- ja huilumusiikkia. He olivat hyvin innostuneita tästä ja toivoivat sitä jatkossakin. He olivat sitä mieltä, että heille Onnela-kodissa tarjotaan musiikkia liian harvoin. Mielestäni tätä kannattaisi heille tarjota, koska niin moni sitä halusi ja sehän olisi todella hyvä keino psyykkisen toimintakyvyn edistämiseen.

Toteutukseen osallistuneen opiskelijan arviointi

Johdanto

Osallistuin Tuire Karjalaisen opinnäytetyöhön toimimalla hänen apulaisenaan. Tuire Karjalaisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa virkistystapahtuma Kajaanin Onnela-kodissa asuville ikäihmisille. Toimimme hänelle kolmen luokkakaverini kanssa apulaisina järjestämällä eri toimintapisteitä. Minä järjestin toimintapisteen, jossa esille tuli psyykkinen toimintakyky. Toimintapisteessä pelasimme muistipeliä ja siinä samalla juttelimme muistista yleensä.

Tuiren opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella tapahtuma niin, että toiminta tukee ikääntyvän ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Omaksi opintoviikkoni tavoitteeksi asetan ikääntyvän ihmisen psyykkisen toimintakyvyn tarkastelun, jossa keskityn muistiin.

Virkistystapahtuma

Aloitimme virkistystapahtuman lettukahveilla. Aloitus hieman viivästy, mutta sujui kuitenkin ongelmitta. Sen jälkeen pääohjaaja Tuire Karjalainen piti alkujumpan, ja kertoi virkistystapahtumasta. Sitten asukkaat lähtivät kiertämään rasteillamme. Olimme järjestäneet neljä rastia, joissa yhdessä keilattiin, yhdessä oli tasapainorata, yhdessä heiteltiin palloja maaliin ja yhdessä pelattiin muistipeliä. Lopetuksen yhteydessä lauloimme kaikki Suvivirren. Sitten vielä kerättiin asukkailta palaute virkistystapahtuman onnistumisesta.

Oli mukava olla mukana virkistystapahtuman järjestämisessä ja tuli hyvä mieli itselleenkin kun sai muut iloiseksi. Asukkaat eivät todella odottaneet liikoja, sillä eräskin oli ihan ihmeissään, että miten me näin kauan jaksetaan heidän kanssaan olla. Hän oli alussa luullut, että se tapahtuma oli pelkkä lettukahvitus ja olisi ollut jo siihenkin tyytyväinen. Asukkaat osallistuivat hyvin ja heillä oli myös hyvää keskinäistä vuorovaikutusta.

Muistipelin pelaaminen onnistui hyvin vaihtelevasti. Yllättävän paljon he kannustivat keskenään toisiaan. Aloitin pelin aina hiukan vaikeammin, ja jos se vaikutti liian hankalalta, niin helpotin peliä vähentämällä pareja. Eräät eivät olleet edes pelanneet muistipeliä aikaisemmin, mutta pitivät sitä mieluisena pelinä. Monet piettiin peliä vaativana, ja muistia todella kohentavana. Muistista juteltaessa tuli ilmi asukkaiden hyvin vaihteleva muistikapasiteetti. Toisilla oli vaikeuksia muistaa jopa läheisten ihmisten nimiä ja toiset taas muistivat lastenlastensa syntymäpäivätkin.

Ennen virallista aloitusta soitimme toisen opiskelijan kanssa asukkaille lauluja pianolla ja huilulla. Asukkaat olivat hyvin tyytyväisiä kuullessaan elävää musiikkia. Toiset jopa yhtyivät lauluun. Sitten virkistystapahtuman loppuksi saimme kuulla heiltä kaksi kiitoslaulua. Tuntui, että he olivat todella onnellisia tällaisen tapahtuman järjestämisestä. Olin luullut, että Onnelassa järjestetään melkein liiaksi asti kaikenlaista toimintaa, mutta luuloni ei näyttänyt pitävän paikkaansa alkuunkaan.

Toteutukseen osallistuneen opiskelijan arviointi

Ikäihmisten virkistystapahtuma, 20.5.2005

Tasapainorata

Fyysistä aktiivisuutta ja toimeliaisuutta voidaan nykyään suositella ikääntyville ihmisille pyrittäessä hyvään vanhenemiseen. Riittävä liikkeellä olo ja kuntouttava liikunta ylläpitävät toimintakykyä, ehkäisevät ja hoitavat sairauksia sekä tukevat mielenterveyttä. Säännöllinen liikkuminen on tärkeä yksittäinen, hyvinvointia edistävä tekijä. Nämä seikat pätevät myös kaikkein vanhimpaan väestönosaan. Liikkuminen ei tunne ikärajoja, ja sen soveltaminen myös toimintakyvyltään heikentyneille ihmisille on mahdollista.

Vanhainkotien asukkaat ovat riippuvaisia henkilökunnan antamasta tuesta. Päivittäisistä askareista selviäminen vaatii rohkaisua ja fyysistä tukea. Henkilökunta on tottunut avustamaan vanhuksia liikkumisessa, mutta liikuntaa ei ole riittävästi käytetty hyväksi aktiivisena osana hoitoa. Syynä on esimerkiksi liikunnanohjaajien puuttuminen laitoksista, kuntoutushenkilökunnan vähäinen määrä ja toiminnan painottuminen lähinnä lääkinnälliseen kuntoutukseen.

”Vanhuuden merkkejä” ovat liikuntaelinten joustavuuden menettäminen, motoriikan muuttuminen epävarmaksi, rasitus johtaa nopeaan väsymiseen, voimat eivät riitä koviin fyysisiin ponnisteluihin ja ruumiilliset vaivat lisääntyvät.

Sopivalla fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla voidaan laajasti tukea vanhenemista ja ikääntyvän hyvinvointia. Fyysinen aktiivisuus voi toteutua kunto- tai virkistysliikuntana, osallistumisena päivittäisiin askareisiin ja liikkumisena paikasta toiseen. Olisi suositeltavaa, että vanhainkodin asukkailla olisi päivittäinen mahdollisuus toteuttaa kuntouttavaa tai virkistyksellistä liikuntaa ja osallistua fyysisesti aktiivisiin askareisiin. Vanhusten fyysinen aktiivisuus tulee kytkeä luontevaksi osaksi vanhusten elämää ja sen edistäminen on kaikkien henkilöstöryhmien velvollisuus.

Ikääntymisen merkkejä voidaan lieventää tarkoituksenmukaisten harjoitteiden avulla. Rentoutus- ja venytysliikkeet sekä voimaharjoitteet parantavat liikuntaelinten joustavuutta. Ryhtiä parantavat liikkeet käyvät välttämättömiksi ja koordinaatio-, reaktio-, kävely- ja tasapainoharjoitteet pitävät yllä luontevaa motoriikkaa, mikä taas auttaa välttämään jokapäiväisessä elämässä uhkaavia kaatumisia ja tapaturmia.

Koska liikunta- ja suorituskyky muuttuvat iän myötä, vanhusten liikuntaan ei kuulu enää juoksua ja hyppelyä, eikä maksimi- ja pikavoimaharjoitteita. Sen sijaan musiikkiliikunnan merkitys korostuu, samoin harjoitteiden, joissa käytetään monenlaisia sopivia ja vanhusten mielestä hauskoja välineitä. Liikuntatuokioissa on otettava huomioon ruumiilliset vaivat ja niiden asettamat esteet, kuten pyörätuolissa istuvat ja rollaattorin avulla kulkevat vanhukset.

Koordinaatiokyky

Ihmisen liikkeistä puhuttaessa koordinaatio tarkoittaa keskushermoston ja liikuntaelinten lihasten välistä häiriintymätöntä yhteistyötä. Ihmisen liike on monimutkainen tapahtuma. Sen saa aikaan aivoista tuleva impulssi, jonka hermot johtavat lihaksiin. Nämä suorittavat halutun liikkeen. Onnettomuus tai sairaus voi hidastaa liikkeitä, pysäyttää ne tai estää ihmistä kontrolloimasta liikkeitään. Kyky sellaisiin liikkeisiin, joita ei harjoitella, surkastuu. Taitavasti ja harmonisesti suoritettavat liikkeet, kuten kävely, ovat aina hyvän koordinaatiokyvyn merkkejä. Näin ollen koordinaatiota, kuten kaikkia ruumiin toimintoja, on harjoitettava koko elämän ajan, etenkin vanhuuden tullen. Heikentynyt koordinaatiokyky ilmenee liikkeiden epävarmuutena, kömpelyytenä ja huonona tasapainona.

Minun osanani virkistystapahtumassa oli suunnitella ja toteuttaa tasapainorata. Pirjon ohjeistuksella sainkin sen vaivatta ja helposti tehtyä. Alussa tehtävänä oli tasapainotella sellaisella pehmeällä pyöreällä ilmatyynyllä. Tässä tukena oli tuoli. Seuraavana piti kulkea viivaa pitkin n. 3 ½ metrin matka, tämä onnistui myös rollaattorilla kulkeville. Pyörätuolilla liikkuville tähän kohti olisi tullut keilojen pujottelu, takaperin liikkuminen ja pyöriminen. Sitten oli tasapainokivien päällä liikkuminen n. 3 metrin matka, tämä onnistui myös rollaattorilla liikkuville. Lopussa oli ”pyykkien ripustaminen”. Pyykkien ripustaminen onnistui sekä seisaaltaan, että istualtaan.

Tasapainorata oli mielestäni onnistunut ja sain hyvää palautetta siitä ikäihmisiltä. Jokainen onnistui mielestäni hienosti tasapainoilemaan radan läpi. Välillä piti pitää joitakin vanhuksia käsi- puolesta kiinni, esimerkiksi tasapainokivillä, etteivät he kaadu.

Mielestäni tapahtuma oli erittäin onnistunut. Alussa pianon- ja huilunsoitto ”keräsi” osallistujat huoneistaan pääaulaan ja siitä oli Tuiren luonnollista aloittaa virkistystapahtuman pitäminen. Olennaista onnistumisessa oli vapaa, kiireetön ja lämminhenkinen ilmapiiri. Ohjauksessa otettiin huomioon henkilökohtainen ja yksilöllinen ohjaus. Ikäihmiset liikkuvat pareittain ja oli hienoa huomata, kuinka he kannustivat toisiaan parempiin suorituksiin ainakin pallonheitto-rastilla.

LÄHTEET:

Liikuntaa vanhainkoteihin, Karvinen Elina

Ikäihmisten liikuntaa leikkimielisesti, Renate Beyschlag

Toteutukseen osallistuneen opiskelijan arviointi

Ikäihmisten virkistystapahtuma, 20.5.2005

Keilojen kaato pallojen avulla

Ihmisen toimintakyky voidaan määritellä eri tavoin, kuten mm. yleistettävänä toimintakykynä, jolloin huomio kohdistetaan toimintakyvyn eri ulottuvuuksien, eli fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen, koko alueeseen. Kiinnostuksen kohteena ovat myös eri ulottuvuuksien keskinäiset vuorovaikutukset sekä toimintakyvyn yksilöiden välisen ja yksilön sisäisen vaihtelun syyt. Toimintakykyisyydellä tarkoitetaan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia valmiuksia mihin tahansa toimintaan.

Terveys ja toimintakyky koostuvat fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista osatekijöistä. Liikunta vaikuttaa näihin joko suoraan tai epäsuorasti. Ikääntymiseen tai pitkäaikaissairauksiin ja useimmiten molempiin liittyvä vähentynyt liikkuminen aiheuttavat fyysisen kunnan ja toimintakyvyn huononemista, jota voidaan kuitenkin hidastaa, ja jopa ennaltaehkäistä säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla. Oikein annostellulla liikunnalla on monipuolisia myönteisiä vaikutuksia ihmisen elimistöön, myös ikääntyvillä. Liikunta vaikuttaa edullisesti elimistön huolto- ja säätelyjärjestelmiin eli sydämeen ja verenkiertoelimistöön, hengityselimiin, autonomiseen hermostoon, hormonaaliseen säätelyyn ja aineenvaihduntaan. Sillä on vaikutusta tuki- ja liikuntaelimistöön sekä kykyyn ja taitoon liikkua eli notkeuteen, koordinaatioon ja tasapainoon. Liikunnallinen elämäntapa vaikuttaa usein edullisesti myös ravintotottumuksiin.

Liikunta vaikuttaa myös ihmisen psyykeen. Liikunta ja muu fyysinen ponnistelu tai työ vähentää henkistä stressiä ja edistää rentoutumista ja virkistystä. Liikunta voi myös parantaa unirytmisiä unen laatua ikääntyneillä. Liikunnan yhteydessä myös sosiaaliset kontaktit syntyvät luontevasti. Liikunta on siis tärkeä elämänlaatua kohentava tekijä myös ikääntyessä. Liikunnan annostelu riippuu oleellisesti ikääntyvän henkilön peruskunnosta, sairauksien asettamista rajoituksista ja asianomaisen aiemmista liikuntakokemuksista, -tottumuksista sekä – toiveista. Ikääntyville tulisi suositella päivittäisiin toimintoihin sellaista liikuntaa, joka ylläpitää liikunnallisia perustaitoja kuten kävelyä, portaissa kulkemista, kyykistelyä sekä yläraajojen monipuolista käyttöä.

Fyysinen kunnan ja toimintakyvyn ylläpito vaatii jatkuvaa ja säännöllistä liikunnan harrastamista. Liikunnan säännöllisyyden ja jatkuvuuden kannalta keskeistä on se, että asianomainen todella

kiinnostuisi liikunnasta. Liikunnan siis tulisi tarjota virikkeitä ja elämyksiä ja tuntua mielekkäältä. Ikääntyvien liikunnassa olennaista on liikunnan turvallisuus sekä yksilöllinen ja kannustava ohjaus. Ikääntyvien liikunnalla tai liikuntaneuvonnalla pyritään mm. ennaltaehkäisemään ja mahdollisesti korjaamaan tiettyjä toimintakykyvajavuuksia. Tavoitteena on edesauttaa psyykkistä vireyttä ja antaa ikääntyville positiivisia kokemuksia ja uusia elämyksiä. Liikunnalla on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia ikääntyvien mielialaan, kognitiivisiin toimintoihin sekä itseluottamukseen. Liikunnalla on havaittu myös olevan positiivisia yhteyksiä myös elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen ikääntyessä sekä vähäisempään depressiivisten oireiden esiintymiseen.

Myönteiset liikunnalliset kokemukset saattavat auttaa ikääntyvää henkilöä säilyttämään realistisen ruumiinkuvan itsestään ja sopeutumaan tiettyihin vanhenemisilmiöihin. Vanhenemiseen liittyy usein sosiaalisia menetyksiä, kuten esim. puolison tai läheisen ystävän kuolema. Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ikääntyvillä on mahdollisuus solmia uusia ihmissuhteita ja toimia yhdessä muiden eläkeikäisten kanssa, mikä edesauttaa yhteenkuuluvuuden tunteen kehittymistä sekä antaa hyviä vuorovaikutusmahdollisuuksia.

Lähes kaikki pallopelit sopivat hyvin ikääntyville ihmisille, kunhan vain ottaa suunnittelussa huomioon osallistujien kunnon ja toimintakyvyn. Pelissä käytettäviä välineitä ja mahdollisia apuvälineitä on hyvä pystyä varioimaan tarpeen mukaan. Erilaisten sovellutuksien avulla peliä on kyettävä muuttamaan helpommaksi tai vaikeammaksi osallistujien toimintakyvyn mukaan. Pallopelit ja -leikit kehittävät hyvin koordinaatiota, reaktio- ja liikuntanopeutta sekä tasapainoa. Niillä on myös erityinen merkitys sosiaalisten taitojen ylläpitämisessä ja vuorovaikutuksessa.

Toimintakyky säilyy vain sitä harjoittamalla, joten on tärkeää soveltaa kuntouttavaa työtettä toimittaessa ikääntyvien kanssa, jolloin ikääntyvän annetaan tehdä itse niin paljon kuin mahdollista, jotta toimintakyky säilyy mahdollisimman hyvänä mahdollisimman pitkään. Riittävä liikunta ylläpitää toimintakykyä, ehkäisee ja hoitaa sairauksia sekä tukee mielenterveyttä. Säännöllinen liikunta on tärkeä hyvinvointia edistävä tekijä. Liikkuminen ei tunne ikärajoja, ja sen soveltaminen myös toimintakyvyltään heikentyneille ihmisille on mahdollista.

Vanhainkotien henkilökunnan asukkaille antama tuki on todella merkittävässä asemassa asukkaiden liikunnan harrastamisessa. Päivittäisistä toiminnoista ja askareista selviäminen vaatii usein rohkaisua sekä myös fyysistä tukea. Virkistysellisen liikunnan osuus laitoksissa on ollut

lähes olematon. Tulevaisuudessa liikunnan hyödyntämiseksi tarvitaan tietoa vanhusten fyysisestä aktiivisuudesta laitoksissa sekä kokemusta siitä, millainen liikunta motivoisi asukkaita.

Arviointi

Minun osuuteni virkistystapahtuman toteuttamisessa oli suunnitella ja toteuttaa fyysisistä toimintakykyä edistävä rasti. Ideoin rastin, jossa osallistuja yrittää kaataa pallon avulla viisi keilaa, jotka on asetettu noin kahden metrin päähän hänestä. Aluksi ajattelin, että palloa heitetään seisaaltaan, mutta osa osallistujista oli pyörätuolissa. Päätin, että heittäminen tapahtuu tuoilta jokaisen kohdalla, jotta kaikilla olisi samanlaiset mahdollisuudet kaataa keiloja.

Jokainen osallistuja sai heittää palloa niin monesti, että kaikki keilat kaatuivat. Tärkeässä asemassa onnistumisen kannalta oli silmän ja käden koordinaation yhteistoiminta, jota tähtääminen ja keilojen kaataminen vaati kohtalaisesti. Rastilla tarvittiin myös tarkkaavaisuutta ja tasapainoa. Rasti oli mielestäni vaativuudeltaan sopiva, sillä lähes jokainen osallistuja onnistui kaatamaan kaikki keilat joko vähemmällä tai enemmällä yrityksellä. Osallistujat kiersivät kaikki rastit pareittain ja oli hienoa nähdä kuinka kovasti he kannustivat toisiaan yrittämään oikein kovalla innolla. He näyttivät viihtyvän tehtävien parissa hyvin. Itse myös kannustin jokaista yrittämään ja kehuin onnistumisista ja tietenkin myös hyvistä yrityksistä. Osallistujat olivat puheliaita ja innostuneita kaatamaan keiloja.

Mielestäni virkistystapahtuma oli kokonaisuudessaan onnistunut. Uskon, että osallistujat virkistyivät sen ansiosta ja saivat mukavia kokemuksia ja elämyksiä. Onnistuneen tapahtumasta tekivät mielestäni mm. kiireetön ja lämminhenkinen ilmapiiri, positiivisesti asennoituneet ja iloiset asukkaat sekä asiasta innostuneet ohjaajat. Aika kului todella nopeasti, mutta sitä oli kuitenkin riittävästi. Me ohjaajat otimme mielestäni ohjauksessamme huomioon jokaisen osallistujan yksilöllisesti. Tällaisia virkistystapahtumia olisi kyllä mukavaa järjestää vaikka useamminkin, koska osallistujien palaute siitä oli niin positiivista.

