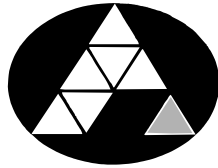


POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU
Muotoilun koulutusohjelma, Tekstiilisuunnittelu

Miia Reinikainen

LUOVAA TOIMINTAA PALVELUNA ASIAKASLÄHTÖISESTI

Opinnäytetyö
Toukokuu 2012



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2012
Muotoilun koulutusohjelma

Sirkkalantie 12 A
80100 JOENSUU
p. (013) 260 6906

Tekijä

Miia Reinikainen

Nimeke

Luovaa toimintaa palveluna asiakaslähtöisesti

Tiivistelmä

Opinnäytetyössä tarkastellaan palvelumuotoilua ilmiönä. Tavoitteena on tekijän ammattitaidon kehittäminen tulevaisuutta varten. Aiheeseen taustaa on koottu kirjallisuudesta ja Internetistä. Kirjallisessa osiossa paneudutaan palvelumuotoiluun, mitä se on ja miten se ilmenee.

Erityisryhmien näkökulmasta tutustutaan erityisesti ikääntyvien viriketoiminnan erityispiirteisiin ja – tarpeisiin. Työ keskittyy vanhuksille suunnattujen palvelupakettien suunnitteluun ja kehittämiseen. Työssä käsitellään myös erityisryhminä työyhteisöjä.

Opinnäytetyön toiminnalliseksi osaksi on toteutettu kolme virikepajaa vanhuksille Savonrannan Päivärinteellä. Pajoista saadut kokemukset, palautteet ja henkilökunnan haastattelut tukevat käsitystä palvelupakettien suunnittelusta erityisryhmille. Lopputuloksena on ymmärrys siitä, mitä palvelumuotoilu on ja mitä kaikkea tulee ottaa huomioon suunnitellessa pajatoimintaa erityisryhmille.

Kieli

suomi

Sivuja 36

Liitteet 2

Liitesivumäärä 6

Asiasanat

Palvelumuotoilu, vanhukset, erityisryhmät, käsityöt, työpajatoiminta

 <p data-bbox="304 405 724 454">NORTH KARELIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</p>	<p data-bbox="967 248 1342 349">THESIS May 2012 Degree Programme in Design</p> <p data-bbox="967 383 1235 512">Sirkkalantie 12 A FIN 80100 JOENSUU FINLAND Tel. 358-13-260 6906</p>
<p data-bbox="252 535 387 568">Author(s)</p> <p data-bbox="252 589 493 622">Miia Reinikainen</p>	
<p data-bbox="252 669 320 703">Title</p> <p data-bbox="252 723 1042 757">Creative activities as customer-oriented service</p>	
<p data-bbox="252 855 376 889">Abstract</p> <p data-bbox="252 909 1497 1050">This thesis deals with Service Design as a phenomenon. The aim of the thesis is to develop the author's expertise for her future career. The theoretic part of the thesis discusses Service Design, i.e. what it is and how it is used, on the basis of literature and information found on the Internet.</p> <p data-bbox="252 1093 1506 1234">The thesis also deals with special groups, discussing the special characteristics and needs of stimulating activities for the elderly. The thesis concentrates on designing and developing service packages for the elderly, but discusses work communities as special groups as well.</p> <p data-bbox="252 1276 1506 1491">The practical part of the thesis consists of three activity workshops for the elderly at the Päivärinne nursing home in Savonranta. The experiences and feedback of the workshops and interviews of the staff of Päivärinne are used as a basis for the discussion on how to design service packages for special groups. The end result is an understanding of what Service Design is and what should be taken into consideration when designing workshops for special groups.</p>	
<p data-bbox="252 1706 400 1740">Language</p> <p data-bbox="252 1760 360 1794">Finnish</p>	<p data-bbox="967 1706 1102 1740">Pages 36</p> <p data-bbox="967 1760 1161 1794">Appendices 2</p> <p data-bbox="967 1814 1299 1848">Pages of Appendices 6</p>
<p data-bbox="252 1874 397 1908">Keywords</p> <p data-bbox="252 1928 1193 1962">Service Design, the elderly, special groups, handicrafts, workshop</p>	

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Lähtökohdat	6
2.1	Viitekehys	6
2.2	Toiminta-asetelma	7
3	Palvelumuotoilu	8
4	Toteutuneet pajat	11
4.1	Pajojen suunnittelun ja toteutuksen lähtökohdat.....	11
4.2	Musiikkipaja	13
4.3	Muistelunoppa	16
4.4	Tyynyliinan painopaja	18
4.5	Saatu palaute.....	21
5	Luovaa toimintaa vanhuksille.....	23
6	Työyhteisöt	28
7	Oma yrittäjäyys	31
8	Pohdintaa.....	33
	Lähteet.....	35
	Muita lähteitä.....	35

LIITE 1 Kyselykaavake vanhushuollon huoltohenkilökunnalle

LIITE 2 Kyselykaavake vanhushuollon hoitohenkilökunnalle 7.2.2012 olleesta musiikkipajasta

1 Johdanto

Opinnäytetyöni liittyy palvelumuotoiluun ja tarkoitukseni on suunnitella valmiita palvelupaketteja erityisryhmille. Erityisryhmiä ovat esimerkiksi vanhuksset ja työyhteisöt. Tavoitteenani on myös mahdollinen työllistyminen valmistumisen jälkeen ja yksi vaihtoehto olisi yrittäjyys. Pohdinkin työssäni myös mahdollisuutta työllistää itseäni palvelumuotoilulla ja yrittäjyydellä.

Palvelumuotoilu aiheena on hyvin ajankohtainen, sillä monet erityisryhmät kuten vanhuksset ja heidän elämänlaatussa on ollut muun muassa mediassa aina aika-ajoin esillä. Haluaisinkin suunnitella heille käsillä tekemiseen painottuvaa viriketoimintaa. Elämänlaadulla tarkoitan vanhusten yleistä hyvinvointia parantavaa toimintaa, kuten virikkeellistä päivätoimintaa ja mahdollisuutta osallistua ryhmätoimintaan, sekä saada onnistumisen kokemuksia.

Lisäksi työssä jaksaminen on noussut mediassa suureen rooliin. Työhyvinvointia edistämällä voidaan vaikuttaa työssä jaksamiseen. Markkinoilla on tarjolla paljon erilaisia vaihtoehtoja työyhteisöille erilaisiin työhyvinvointitoimintaan, työyhteisöjen kommunikoinnin, sekä yhteistyön parantamiseksi. Tekstiilien ja luovan toiminnan tarjoajia on vähemmän ja olen myös kiinnostunut tästä mahdollisuudesta oman ammatillisen osaamiseni kautta. Työyhteisöille on muun muassa tarjolla liikunta- ja kulttuuriseteleitä joista kulttuuriseteli on uudempi ja ehkä myös siksi ei vielä täysin kehittynyt esimerkiksi kattamaan tekstiili- tai luovaa-alaa niin laajasti. Työni keskittyy kuitenkin vanhuksille suunnattuun viriketoimintaan.

Aiheeseen tutustun kirjallisuuden, Internetistä löytyvän materiaalin sekä käytännön toteutuksen eli itsenäisesti toteutettujen virikepajojen kautta. Opinnäytetyössä paneudun palvelumuotoiluun ilmiönä ja teoreettisesti sekä erityisryhmiin, joille pajoja olen ajatellut ja näiden ryhmien erityistarpeisiin. Ammatillisina projekteina toteutin kolme virikepajaa vanhuksille, jotka esittelen myös opinnäytetyössäni. Opinnäytetyössäni keskityn vanhuksille suunniteltuun

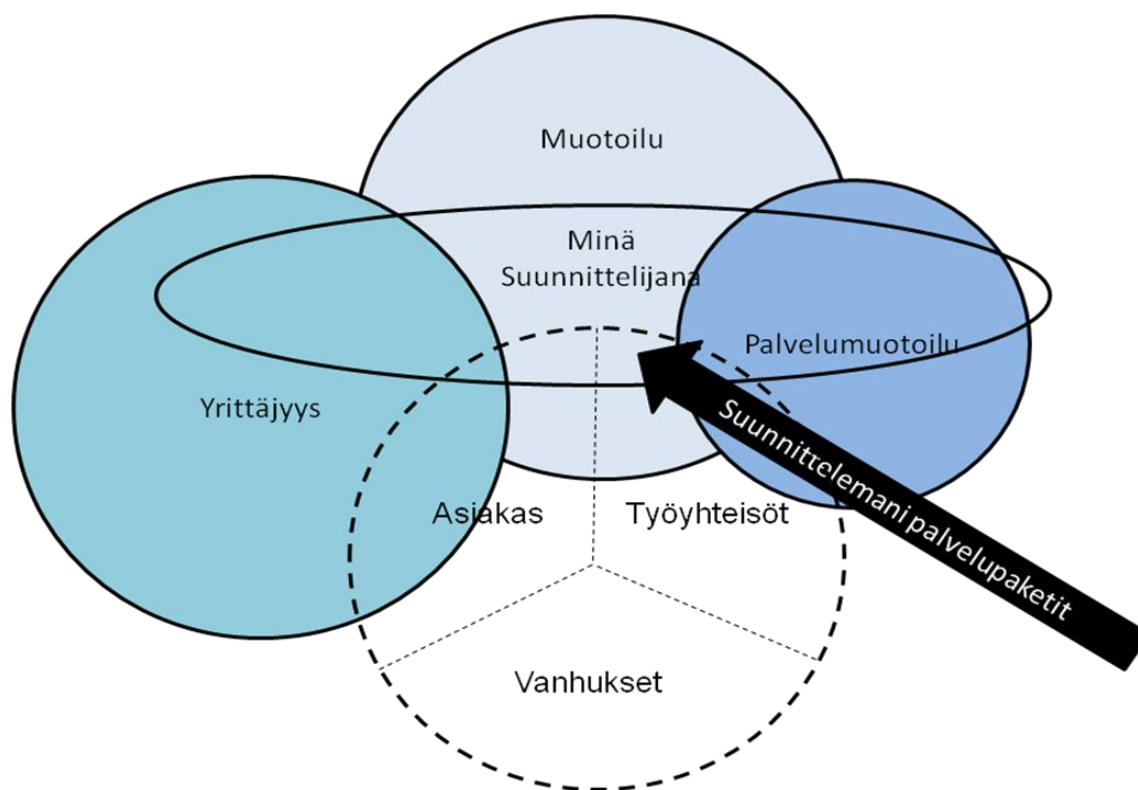
toimintaan. Lopuksi pohdin opinnäytetyön merkitystä ja suunniteltujen palvelupakettien kannattavuutta sekä tulevaisuuden mahdollisuuksia.

2 Lähtökohdat

Opinnäytetyössäni tutkin palvelumuotoilua ja millaista palvelumuotoilua on luovalla-alalla tarjolla erilaisille ryhmille. Rajaan aiheeni pääasiassa omien valmispakettien luomiseen ja kehittämiseen. Lisäksi toteutin kolme virikepajaa Savonrannan Päivärinteelle. Tavoitteenani on että tulevaisuudessa pystyisin tarjoamaan suunnittelemani pajoja näille erityisryhmille esimerkiksi yrittäjänä ja osana yritystoimintaani.

2.1 Viitekehys

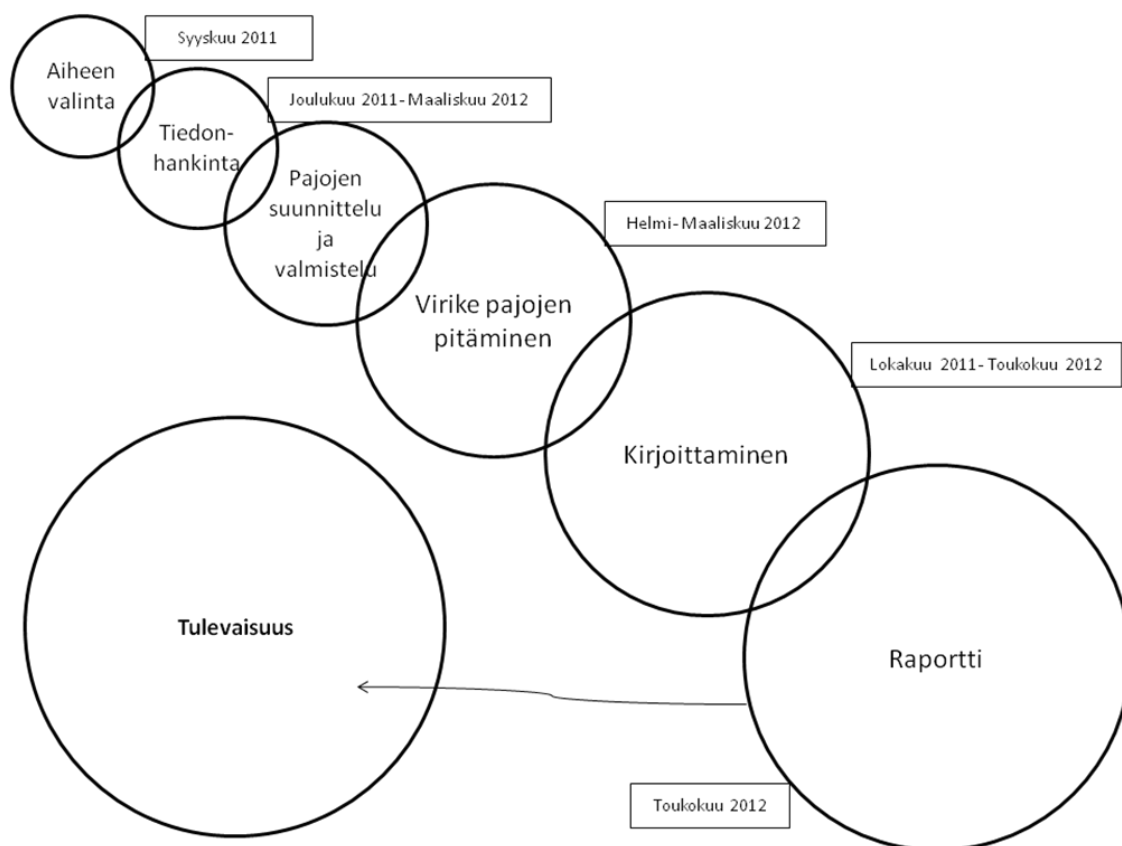
Viitekehyksessä pohjalla on muotoilu, jonka sisällä palvelumuotoilu (kuva 1) selvityskohteenani. Muotoilun kentälle sijoitun myös minä suunnittelijana ja näkemykseni yhdistettynä ilmiöiden ymmärrykseen sekä asiakasymmärrykseen ja näiden avulla tuotan palvelupaketit. Pohdin myös tuotettuja pajoja tulevaisuudennäkymiin suunnittelijana ja pajojen jatkokehittämismahdollisuuksia.



Kuva 1. Viitekehys.

2.2 Toiminta-asetelma

Opinnäytetyö eteni visuaalisen toiminta-asetelman (kuva 2) mukaisesti. Alussa oli idea jota lähdin työstämään eteenpäin. Aiheen lopullisen muodon selvittyä lähdin kokoamaan lähdeaineistoa ja muodostamaan esiymmärryksen palvelumuotoilu- ilmiöistä ja kentästä jolla toimin. Pääpaino alkututkimuksessa oli palvelumuotoilun ymmärrys ja mitä erityisvaatimuksia erilaisilla ryhmillä voi olla palvelupakettien suhteen. Koska tutkimukseni kohdistui pääasiassa vanhusten luovaan ja virkistävään toimintaan myös virikepajat on suunnattu ja suunniteltu heille heidän erityistarpeensa huomioon ottaen. Opinnäytetyö eteni vuorovaikutuksessa projektiopintojen kanssa. Projektiopintoihini kuului opinnäytetyöni käytännön toteutus eli vanhuksille pitämieni virikepajojen suunnittelu, toteutus ja kehittäminen. Toiminta eteni selvitysten kautta toteutukseen, josta se taas palasi selvitykseen ja päättyi lopulliseen tuotokseen. Lähdemateriaalin avulla pyrin käsittelemään ilmiötä ja mahdollista tulevaisuutta palvelumuotoilun parissa.



Kuva 2. Visuaalinen toiminta-asetelma.

Seuraavissa luvuissa esittelen aluksi palvelumuotoilua ilmiönä, sekä muita toimijoita mitä löytyy liittyen omaan opinnäytetyöhöni. Tämän jälkeen esittelen vanhuksille pitämäni kolme virikepajaa sekä pajoista saadut palautteet. Viimeisissä kappaleissa käsittelen työyhteisöjä, joille voisin pitää tulevaisuudessa pajoja, pohdin tulevaisuuden mahdollisuuksia ja lopuksi analysoin lopputulosta.

3 Palvelumuotoilu

Miettisen (2011, 21) mukaan palveluiden osuus on kasvanut huomasti. ”Tilastokeskuksen mukaan Suomessa palveluiden osuus bruttokansantuotteesta on jo yli 60 prosenttia ja yksityistenkin palvelujen osuus jo 46 prosenttia” (Miettinen 2011, 21).

Palvelumuotoilussa käytetään hyväksi asiakaslähtöistä suunnittelua, jotta tarjolla olevista palveluista saataisiin asiakkaiden tarpeisiin sopivia. Nykyisin yritykset tarjoavat enemmän tuotteen ja palvelun yhdistelmiä. Tuotteista pyritään saamaan näin yksilöllisempiä, monipuolisempia, haluttavampia ja palveluilla voidaan lisätä tuotteiden ominaisuuksia. Käyttäjää pyritään myös saamaan mukaan kehittämään palveluja. Esimerkkinä tästä Miettinen kertoo Starbucks-kahviketjusta, joka kerää asiakkailta kehitysehdotuksia Internetissä ja ketjun sivuilla kerrotaan myös toteutetuista ideoista. Philipsillä puolestaan käytetään tuotekehityksessä palvelumuotoilun menetelmiä ja tehdään asiakkaiden tarpeista ja arvoista tarkkoja selvityksiä. ”Asiakkaan ymmärtäminen on palvelumuotoilun kivijalka. Palveluliiketoiminnan arvon luominen ja vuorovaikutusprosessit ovat keskeisiä palvelumuotoilun sisältöjä”. (Miettinen 2011, 22.)

Palvelumuotoilijan tarvitsee osata suunnitella yhdessä käyttäjien kanssa. Palvelua suunniteltaessa tietoa, toimintaympäristön tuntemusta ja historiaa jaetaan suunnittelijan ja asiakkaan kesken. Käyttäjälähtöisyys on ollut itsestään selvää jo aiemmin, mutta palvelumuotoilussa se on vielä tärkeämmässä roolissa kuin ennen. Palvelumuotoilu vaatii tiivistä työskentelyä asiakkaan ja yhteistyökumppanien kanssa. (Miettinen 2011, 22- 23.)

”Muotoilu ei enää rajoitu muodon, toiminnan, materiaalien, tuotannon ja käytön suunnitteluun” (Miettinen 2011, 26). Keskittymällä ihmisten, tuotteiden ja teknologian välisen vuorovaikutuksen suunnitteluun tuotetaan kokemuksia, toimintoja ja palveluja. Palvelumuotoilun avulla pystytään vastaamaan ihmisten tarpeisiin ja ongelmiin, jotka muuttuvat sosiaalisen, teknologisen ja taloudellisen elinympäristön muuttuessa. Perinteiseen muotoiluun verrattuna palvelumuotoilu tarjoaa laajemman näkökulman kehitettävänä olevaan suunnitteluongelmaan ja suunnittelu ratkaisu voi olla muutakin kuin tuote tai käyttöliittymä. Suunnittelu ratkaisu voi olla vaikka uusi tapa toimia asiakas palvelussa tai asiakaslähtöisempi palveluele. Nimenomaan käyttäjäkokemuksen eri osa-alueet, kuten tuotteen käyttämiseen liittyvä toiminnallinen ympäristö, tuotteen käytön muodostamat merkitykset, käyttäjän persoona ja sosiokulttuurinen konteksti, uutuusarvo, käyttöön ja omistamiseen liittyvät fyysiset ominaisuudet ja estetiikka ovat suuressa roolissa palvelumuotoilussa. (Miettinen 2011, 26.)

”Palvelumuotoilun avulla asiakkaalle luodaan tämän tarpeiden ja toiveiden mukainen palvelukokemus”. Suunnittelussa huomioidaan niin asiakas kuin palvelun tuottaja. Tavoitteena on palvelukokonaisuus, joka on asiakkaan näkökulmasta haluttava ja käytettävissä ja palvelun tuottajan näkökulmasta tehokas ja tunnistettava. Palvelumuotoilu voi olla joko uusien palveluiden suunnittelua tai jo olemassa olevien kehittämistä. (Miettinen 2011, 31.)

Hyvä esimerkki onnistuneesta palvelumuotoilusta on espoolainen tekstiilitaiteilija Maiju Ahlgrén, joka on muutaman vuoden ajan tehnyt ympäristö- ja yhteisötaideteoksia ihmisille, jotka asuvat tai ovat laitoksissa. Yksi hänen teoksistaan on Color Mobile Kontulan vanhustenkeskukseen. Teos koostuu työesiliinoista, jotka hän toteutti työntekijöiden valitsemista lempiväreistä. Esiliinan taskuihin on digikirjottu aforismeja, jotka esiliinan kantaja oli valinnut itse. Värin tehtävänä oli myös auttaa dementoituneita asukkaita tunnistamaan hoitajia. Teos koostuu yhteensä 320 esiliinasta. Jokaisella työntekijällä on kaksi essua eli essuja on yhteensä 160 eri väristä. Teos julkistettiin 2010 Kontulassa, Helsingissä. (Ahlgrén 2011.)

Yksi Ahlgrénin pitkäkestoisista teoksista on ”Kuiskauksia”, Jorvin sairaalalle. Teoksen ideana on eräänlaiset yllätysarpajaiset laitosolosuhteissa. Arpajaisvoittona on ajatus. ”Ajatukset ovat omia, lainattu kirjoista ja lauluista. Ne ovat sellaisia ajatuksia, joihin voi ajatella kertyneen elämäkokemuksen myötä syntynyttä viisautta ja vapautta.” (Ahlgrén 2011.) Ajatukset on kirjottu potilaiden tyynyliinoihin. Tyynyliinoja on yhteensä 100 kpl, joissa jokaisessa on eri teksti. Pesulan liinavaatepakkaajat toimivat onnetarina ja he lähettävät osastoille noin 30 % kirjottuja kappaleita. Arpajaiset toteutuvat liinavaatteiden vaihdon yhteydessä eli noin kaksi kertaa viikossa. Teos valmistui maaliskuussa 2006. Kuluneet tyynyliinat poistetaan käytöstä ja näin myös itse teos poistuu vähitellen. Teoksen arvioitu elinaika on 4-5 vuotta. (Ahlgrén 2011.)

Molemmat teokset ovat ajallisesti pitkäkestoisia ja ovat ympäristössään pidemmän aikaa. Itse pitäisin samantyyppisestä tekemisestä ja ajatus siitä miten teos olisi osa esimerkiksi vanhustenhoitolaitoksen jokapäiväistä ja arkista elämää

kiehtoo minua suuresti. Toisaalta minua kiehtoo vielä enemmän vanhusten itsensä mahdollisuus osallistua tekemiseen ja nimenomaan tehdä itse itselle jotakin ja saada näin onnistumisen tuntemuksia ja uusia kokemuksia. Lisäksi tekemisen muut hyvät puolet kuten tiettyjen taitojen esimerkiksi motoristen taitojen ylläpito ja sosiaalinen kanssakäyminen toisten kanssa on mielestäni hyvin tärkeää viriketoiminnassa.

4 Toteutuneet pajat

4.1 Suunnittelun ja toteutuksen lähtökohdat

Tavalleni ominaisempaa on toimi ja tehdä, joten oli minulle myös tärkeää päästä järjestämään ja ohjaamaan edes muutama suunnittelemani pajoista. Pajojen pitäminen myös tuki ymmärrystä. Pajat olivat minulle kokemuksellinen tiedonhankinta keino. Pajojen avulla pääsin testaamaan ammattitaitoni rajoja ja osaamistasoani haastamalla itseni. Sain kokemusta siitä, mitä virikepajojen pitäminen vaatii ja mitä kaikkea tulee ottaa huomioon kun alkaa ylipäättään suunnitella vastaavanlaista toimintaa. Alussa on suunniteltava ja otettava huomioon erityisryhmän omat vaatimukset, kuten henkilöiden fyysiset heikkoudet, tai motorisen toiminnan puutteet, alkuvalmisteluille jotka tulee tehdä ennen pajan alkua on varattava tarpeeksi aikaa. Näitä valmisteluja ovat esimerkiksi muistelunoppa pajaan nopan suunnittelu ja valmistus ja musiikkipajaan musiikin valinta, laulettavat kappaleet, soitettavat cd:t ja niiden kappaleet ja laulun sanojen saanti paperille. Materiaalien hankinnat on toteutettava ajoissa, toiminnan kulku ja aikatauluttaminen sekä ohjeistaminen on suunniteltava tarkasti, myös avustajat on huomioitava ohjeistamalla etukäteen. Myös jälkitoiminta pajan jälkeen on suunniteltava ja toteutettava. Esimerkiksi kiitosten lähettäminen ja muu yhteydenpito ja palautteen saanti käyttäjiltä/asiakkaalta. Ja tietysti itse pajan purku ja paikkojen siivoukset.

Olen aiemmin toiminut lähinnä lasten ja nuorten erilaisten pajojen pitäjänä ja ohjaajana, joten vanhusten kanssa toimiminen ja varsinkin huonokuntoisten sellaisten oli uutta minulle. Halusin myös haastaa itseäni ja osaamistani uudella

tavalla ja mahdollisesti tämä opinnäytetyö voi olla ponnahduslauta tulevaisuudessa itselleni jopa ammatiksi erilaisten erityisryhmien kerhojen ja pajojen pitäjänä.

Savonrannan vanhainkoti Palvelukeskus Päivärintne sijaitsee Savonrannan kirkonkylällä. Päivärinteellä on 20 vakituista hoitopaikkaa ja 2 intervalli/vuoropaikkaa. Lisäksi Päivärinteellä työskentelee 2 vastaavaa sairaanhoitajaa, 10 perus-/lähihoitajaa ja 1 laitoshoitaja oppisopimuksella.

Minun tuli ottaa huomioon Päivärinteelle virikepajoja suunnitellessani asukkaiden fyysiset rajoitukset. Suuri osa asukkaista on melko huonokuntoisia ja muistisairaita. Keskustelin myös Päivärinteen vastaavan sairaanhoitajan kanssa millaisia toiveita heillä olisi pajojen suhteen ja millaista toimintaa heillä aiemmin on ollut. Heiltä tuli myös toive pajan kestosta ja viikonpäivästä, jotta viriketoiminta sopisi heidän viikorytmiinsä. Vaikka pajojen lopullinen käyttäjä on Päivärinteen vanhukset heidän omien tarpeidensa selvittäminen olisi hankalaa ja heidän hoitajansa tietävät paremmin millainen toiminta olisi vanhuksille hyväksi ja tarpeellista esimerkiksi motoristentoimintojen ylläpidon kannalta.

Seuraavassa vaiheessa suunnittelin saamilleni kohderyhmille heidän vaatimuksiinsa/ toiveisiinsa soveltuvat virikepajat, jotka sitten heille myös toteutin. Suunnitellessa oli otettava huomioon asiakkaan/ erityisryhmän erityisvaatimukset ja toiveet pajan sisällöstä sekä toteutusmahdollisuuksista. Erityisvaatimuksia tai erityistä huomiota vaativia seikkoja ovat esimerkiksi vanhusten heikentyneet fyysiset ominaisuudet, huonontunut näkökyky, heikentynyt muisti ja motoristen toimintojen heikentyminen. Osalle vanhuksista jopa puheen tuottaminen on hankalaa. Suunnittelua tein asiakaslähtöisyyden näkökulmasta. Kohderyhmäni/ käyttäjien näkökulman ja mielipiteiden saamiseksi haastattelin/tein kyselylomakkeen kohderyhmän edustajille ja virikepajoihin osallistujille. Kyselyiden kohderyhmäksi valikoituivat Päivärinteellä hoidossa olevien vanhusten hoitajat, jotka olivat myös itse mukana virikepajoissa avustamassa vanhuksia. Tämä siitä syystä että vanhuksilta itseltään on hankala saada tietoa eivätkä he välttämättä ajattele toiminnan olevan heidän kykyjään ylläpitävää tai muuten auttavaa. Palutteen keruu asiantuntijoilta

eli hoitajilta myös siitä syystä että heillä on asiantuntemus ja tieto vanhusten tarpeista.

Pajojen toteutus järjestyksen taustalla minulla oli ajatus siitä että ensimmäinen paja eli musiikki paja olisi kevyt aloitus pajojen pidolle. Kosta Päivärinteellä on esimerkiksi laulettu virikepajoissa aiemminkin olisi toiminta vanhuksille jo entuudestaan tuttua. Samalla olisi minulle helppo tutustua vanhuksiin vähän kerrallaan. Seuraavana pajana oli muistelunoppa jossa vanhukset pääsivät avautumaan ja kertomaan itsestään ja taustoistaan eri teemojen kautta ja näin eri vanhusten tuntemus minulla vain parani. Koin myös että vanhukset jollakin tavalla myös luottivat pajan kautta minuun enemmän. Kolmas paja eli tyynyliinan painopaja puolestaan oli aivan uudenlaista toimintaa vanhuksille ja tavoitteenani olikin tietyllä tavalla myös haastaa heitä kokeilemaan uutta.

4.2 Musiikkipaja

Ensimmäinen paja jonka pidin oli musiikkipaja. Musiikki ei varsinaisesti liity käsillä tekemiseen, mutta on monia tutkimuksia mitkä tukevat musiikin parantavaa , virkistävää, muistoja herättävää ja mielialaa kohottavaa vaikutusta. Olen itse harrastanut musiikkia lapsesta asti. Olen laulanut niin soolona kuin useassa erilaisessa kuorossa sekä soittanut pianoa ja harmonikkaa musiikkiopistossa.

“Musiikki on läsnä koko elämän; se luo tunnelmia ja sisältöä ihmisten elämään”.
– Kun ikää tulee lisää ja ihminen jää eläkkeelle voi musiikin merkitys kasvaa. Kun vapaa-aikaa on enemmän voi keskittyä enemmän musiikin kuunteluun, kuorossa laulamiseen ja konserttikäynteihin. Vanhan soittotaidon voi elvyttää tai opetella uuden taidon.-- Musiikki voi yhdistää monenlaisia ihmisiä. Esimerkiksi Maamme-laulu voi yhdistää koko Suomen kansaa ja saada aikaan yhteenkuuluvuuden tunteen. Tietyn aikakauden musiikki voi myös yhdistää ihmisiä. Ihmiset voivat muistella yhdessä lapsuutensa tai nuoruutensa musiikkia. (Eläkeliiitto 2010, 7.)

Sanotaan että musiikki on taiteenaloista se, joka vahvimmin herättää tunteita. Musiikkityylillä ei ole merkitystä vaan sen vaikutus riippuu tottumuksista sekä omista mieltymyksistä. Kaikki eivät tykkää kaikesta musiikista ja jokaisella on varmasti joitain lauluja, jotka herättävät erityisen voimakkaita tuntemuksia ja muistuttavat elämän merkityksellisistä hetkistä.-- "Ihmisillä on synnynnäinen kyky nauttia musiikista" (Eläkeliitto 2010, 7). Iho voi mennä kananlihalle kun kuuntelee lempimusiikkiaan. Musiikki voi tehdä meidät iloisiksi, surullisiksi tai saada olon vaikka epämukvaksi.(Eläkeliitto 2010, 7.)

Me kaikki synnymme oman instrumentin kanssa. Kurkunpään ja hengitysmekanismien avulla pystymme tuottamaan mitä moninaisimpia sävelkuluja korkealta, matalalta, voimakkaasti, hiljaa, nopeasti ja hitaasti. Laulaminen, tanssi ja rytmi lienevät kulkeneet ihmislajin mukana ammoisista ajoista lähtien. Ihmisten näyttää siis olevan perin juurin musiikillinen ja laulava olento. Musiikki ilahduttaa ja elähdyttää useimpia ihmisiä riippumatta siitä, osaavatko he soittaa, laulaa tai vaikkapa lukea nuotteja. (Eläkeliitto 2010, 7.)

"Laulaminen aktivoi hengitystä sekä kurkunpään ja puhe-elinten liikettä". Yhdistettynä pieneen määrään liikuntaa laulaminen auttaa parantamaan ryhtiä ja vetreyttä koko kehoa. Laulutuokiot edistävät hyvinvoinnin tuntemuksia mustisairailta riippumatta muistisairauden vaikeusasteesta. Laulamista ja musiikkia käytetään kuitenkin valitettavan vähän hoitoyksiköissä. (Eläkeliitto 2010, 8.)

"Musiikin avulla voidaan ennaltaehkäistä ikääntymiseen liittyvää toiminta- ja liikuntakyvynheikkenemistä. Erityisesti sen on todettu auttavan muistisairaita sekä masennuksesta ja yksinäisyydestä kärsiviä". (Eläkeliitto 2010, 10.)

"Musiikilla voidaan edistää hyvinvoinnin tuntemuksia riippumatta muistisairaudesta. Musiikki vilkastuttaa aivotoimintaa ja nopeuttaa sydämen sekä hengityksen rytmiä". Osallistuminen laulamalla, liikkumalla tai rytmisoittimia soittamalla edistää keskittymiskykyä ja nykyhetkeen reagoimista. Itsetunto ja kokemus oman elämän hallinnasta paranevat.-- Laulu aktivoi aivoja laajemmin kuin puhuminen ja tästä syystä aivovaurion tai muistisairaudesta takia puhekykynsä menettänyt voi laulaa tuntemansa laulun sanat paremmin kuin puhua ne. (Eläkeliitto 2010, 11-12.)

Pajassa lauloimme vanhusten toivomia lauluja ja välillä kuuntelimme cd-levyiltä vanhoja valsseja. Käytin Päivärinteellä jo valmiiksi olevia, heidän aiemmissakin laulupajoissa käyttämiään vihkosia. Näin vihkot ja laulut olivat jo entuudestaan tuttuja ja laulamiseen saattoi olla myös helpompi osallistua. Virikepaja oli Päivärinteeseen oleskelutilassa (kuva 3). Pajassa oli otettava huomioon että aikaa oli puolitoista tuntia ja jos koko tuon ajan laulaa hyvin pienillä tauoilla voi ääni kärsiä eikä puhumisenkaan välttämättä pajan loppupuolella ole kovin mielekästä. Näin ollen tauotin cd:n kuuntelulla laulamista. Lauloimme muutaman kappaleen ensin ja sitten kuuntelimme cd:ltä muutaman valssin ja jatkoimme näin koko pajan ajan. Pajan päätyttyä oli kahvittelu mikä on ollut Päivärinteellä tapana aina viriketoiminnan jälkeen.



Kuva 3. Päivärinteeseen oleskelutila.

Musiikilla on mielestäni sellainen suuri tunteita herättävä ja muistoja tuova vaikutus että sitä voi hyvin käyttää myös muiden pajojen taustalla. Ja

nimenomaan musiikin laadulla, onko se iloista ja kepeää vai surullisempi sävyistä, on merkitystä koko pajan tunnelmaan.

4.3 Muistelunoppa

Muistelunoppapajan tarkoituksena oli muistella ryhmässä elämän eri vaiheita. Apuna muistelemisessa oli rakentamani noppakuutio (23x23x23 cm), jota jokainen Päivärinteellä pajaan osallistunut asukas sai vuorollaan heittää tai tiputtaa lattialle. Käsittelimme aina sitä aihetta, joka jäi noppaa heittäessä päällimmäiseksi, tarkoituksena muistella nopan heittäjän omia kokemuksia. Aiheet olivat seuraavat: lapset, ruoka, työ, käsityöt, leikki ja koulu (kuva 4). Kuution rakensin pahvista, jolloin se olisi mahdollisimman kevyt heittää ja käsitellä. Sivuihin tein mielenkiintoisempia lisäämällä kolmiulotteisia osia, kuten esimerkiksi puunapin, tuohta, erilaisia naruja, kukan ja perhosen. Kolmiulotteiset ja epätasaiset pinnat myös stimuloivat näköaistin lisäksi tuntoaistia. Nämä erilaiset pintamateriaalit saattavat myös tuoda muistoja mieleen ja stimuloida muistia. Aikaa pajalle oli varattu puolitoista tuntia.

Pajassa tuli huomioida vanhusten erilaiset ominaisuudet. Osa ei pystynyt esimerkiksi tuottamaan puhetta kovin sujuvasti ja minun oli kuunneltava tarkasti heidän puhettaan. Lisäksi ohjasin muistelua ja kyselin lisää asioita jos jotakin vaikka muistuisi mieleen nopassa olevien kuvien kautta tai menneistä asioista. Hienoja tarinoita oli kuunneltavana useita. Pyrin pajaa pitäessäni siihen että aiheet joita valitsin noppaan olisivat sellaisia, joista löytyisi varmaankin kerrottavaa. Lisäksi pyrin jututtaessani vanhuksia pitämään yllä koko pajan ajan positiivista ilmapiiriä ja mukavien asioiden muistelua. Mielestäni positiivisuudella ja hyvällä mielillä on suuri merkitys. Näin voi olla että vanhus jatkossakin haluaa asallistua uudelleen.



Kuva 4. Muistelunopan 6 sivua.

4.4 Tyynyliinan painopaja

Kolmantena ja viimeisenä pajana oli tyynyliinan kuviointi. Kun ensimmäisen keran esittelin ideani Päivärinteen vastaavalle sairaanhoitajalle, hän innostui ajatuksesta heti. Vastaavanlaista toimintaa heillä ei aiemmin ole ollut. Kysyin myös olisiko heillä jotakin materiaalia jo valmiina mihin kuviointia voisi tehdä ja näin tulivat tyynyliinat mitä lopulta kuvioimme. Tyynyliinat jäivät pajojen jälkeen Päivärinteelle käyttöön. Painovärit silitettiin ja näin ne kestävät myös konepesua. Pajassa tuli taas huomioida vanhusten heikko fyysinen kunto ja miten paja olisi paras mahdollinen toteuttaa. Tilana oli Päivärinteen ruokailutila (kuva 5). Aikaa pajalle oli varattu taas sama puolitoista tuntia.



Kuva 5. Päivärinteen ruokailutila.

Valmistelin pajaan etukäteen suunnitteleamalla ja valmistamalla paperikaaviot ja tuputtimet, joita käytettiin kuvioinnissa. Valitsin paperikaaviot ja tuputustekniikan koska se ei ole fyysisesti rasittavaa tai vaadi suurta puristusvoimaa tai tarkkaa koordinaatiokykyä tekijältä. Kuvioina oli muun muassa erilaisia eläimiä, ilmapalloja, sydämiä, erilaisia kukkia, neliöitä, ympyröitä ja tähtiä (kuva 6). Kuvioissa huomioin sen että pajaan osallistuu sekä miehiä että naisia ja kuvioiden ja kuvi-

en tulee soveltua molemmille. Väreinä olivat perusvärit (sininen, punainen, keltainen) ja näiden sekoitukset (vihreä, violetti, oranssi).



Kuva 6. Painopajasta tynnyliinojen painamista ja työskentelyvälineitä.

Aluksi vanhuksset olivat hieman vastahakoisia aloittamaan työskentelyä, sillä se oli monelle täysin uusi asia. Kuitenkin kun hoitajien kanssa yhteistyössä rohkaisimme vain vanhuksia aloittamaan ja avustimme sabluunan valinnassa ja värien kanssa niin painaminen alkoi sujua. Moni vanhus myös sanoi, kun heitä tekemisen ohessa jututin, että on kiva ja mukava tehdä. He kertoivat myös mitä kaikkea kuvioita olivat juuri painaneet (kuva 7). Tynnyliinoiniin laitettiin myös hoitajien toiveesta tekijöiden nimet. Itse en välttämättä olisi nimiä halunnut liinoiniin laittaa, sillä ajatus siitä miten pesun jälkeen tynnyliinat voivat vaihtaa käyttäjää ja ne olisivat erilaisia olisi ollut mielestäni mukavampi tapa liinojen kierrolle.



Kuva 7. Välillä pidettiin taukoa, ihasteltiin ja mietittiin mitä vielä painetaan.

Pajassa olleiden vanhusten apuna olleet hoitajat (kuva 8) olivat silminnähden innoissaan tyynyliinojen painamisesta. He jopa suunnittelivat, miten he itse voisivat kotona tai työyhteisön parissa tehdä vastaavanlaista virkistystoimintaa.



Kuva 8. Tyynyliinojen kuviointia, hoitaja avustaa.

4.5 Saatu palaute

Pajoista saamani palaute perustui vapaaehtoisuuteen ja luottamuksellisuuteen. Lisäksi palautteet annettiin nimettömästi, jolloin ihmisten oli ehkä helpompi antaa palautetta eikä kenenkään henkilöllisyyttä mainita opinnäytetyössäni. Tein kyselyn ennen pajoja ja kyselyyn vastasi kahdeksan Päivärinteen henkilökuntaan kuuluvaa (liite 1). Jokaisen pajan jälkeen lähetin myös kyselyn pajassa olleille hoitajille. Kyselyistä liitteenä musiikkipajan kyselykaavake. Muiden pajojen kyselyt tehtiin samaa kaavakepohjaa käyttäen (liite 2).

Ennen pajoja olleella kyselyllä kartoitin millaista viriketoimintaa Päivärinteellä on aiemmin tehty ja miten viriketoimintaa järjestetään ja kenen toimesta. Kyselyssä selvisi että Päivärinteellä järjestetään viriketoimintaa kerran viikossa ohjatusti. Kerran kuussa on turinatupa, joka on suurempi toiminta tuokio ja tähän mahdollisesti liittyvä jossakin käynti tai retki sekä kerrankuussa oleva ehtoollishartaus. Turinatupaan osallistuu myös Päivärinteen ulkopuolisia vanhuksia. Muutenkin Päivärinteellä pyritään vanhusten jokapäiväisessä elämässä edistämään heidän liikkumistaan ja aktivoimaan heitä eritavoin. Vanhuksia ulkoilutetaan mahdollisuuksien mukaan ja heidän kanssaan jutellaan päivän toimien ohella. Kerran viikossa tapahtuvaan ohjattuun toimintaan osallistuvat mahdollisimman monet vanhukset aina kuntonsa ja vointinsa mukaan esimerkiksi nostettuna pyörätuoliin. Tätä ohjattua viriketoimintaa järjestävät yleensä hoitajat itse, mutta myös ulkopuolisia ja vapaaehtoisia on ollut. Esimerkiksi seurakunta ja Suomen Punainen Risti on myös pitänyt viriketoimintaa. Vapaaehtoiset ovat myös ulkoiluttaneet vanhuksia. Kesäisin enemmän ja talvisin vähemmän.

Vastauksissa viriketoiminnan kesto vaihteli 30 minuutista kahteen ja puoleen tuntiin. Viriketoiminnassa on vastausten mukaan ollut leivontaa, askartelua, laulua, musiikkihetkiä, jumppaa (tuolijumppaa), erilaisia pelejä, arvoituksia, on muisteltu vanhoja tapoja ja vanhoja esineitä sekä lopuksi on ollut kahvihetki. Muistihäiriöisille on välillä järjestetty erikseen jotakin toimintaa, mutta yleensä ryhmät ovat olleet "sekaryhmiä" erikuntoisista vanhuksista.

Päivärinteellä työskentelee 2 vastaavaa sairaanhoitajaa, 10 perus-/lähihoitajaa ja 1 laitoshoitaja oppisopimuksella. Päivärinteellä on 20 vakituista hoitopaikkaa ja 2 intervalli/vuoropaikkaa.

Musiikkipajaan 7.2.2012 osallistui 15 vanhusta, joista 11 oli itse Päivärinteen asukkaita, muuta olivat Päivärinteen ulkopuolelta tulleita vanhuksia. Ensimmäisestä pajasta palautetta sain kolmelta hoitajalta. Heidän vastauksissaan oli ehkä enemmän kommentteja siitä ettei musiikki aivan heidän makuunsa ollut mutta tarkoitukseni olikin miellyttää vanhuksia. Vanhukset itse olivat hyvin tyytyväisiä pajaan ja heidän mielestään vastaavan laista toimintaa voisi olla enemmän.

Omasta mielestäni musiikkipaja sujui hyvin ja vanhukset tuntuivat viihtyvän. Jatkossa pajaan voisi lisätä liikunnallista osuutta esimerkiksi laululeikkien avulla tai kevyellä musiikkijumpalla. Näin myös liikkuminen ja liikehdintä pajan aikana lisääntyisi mikä varmasti olisi myös hyödyllistä.

Muistelukuutiopajaan 6.3.2012 osallistui yhdeksän vanhusta joista yksi vain katseli. Tästä pajasta palautetta sain kahdelta hoitajalta. Muistelukuutiopaja sai positiivista palautetta uudentalaisesta muistelutavan toteutuksesta. Palautteista kuitenkin tuli hoitajien puolelta esille se että ohjaajan olisi ehkä hyvä tuntea paremmin vanhusten taustat jotta pystyisi paremmin ohjailemaan muistelemista.

Mielestäni muistelukuutiopaja antoi hoitajille ajatuksia uudentyyppisestä muistelupajasta. Pyrin kuutiota tehdessäni ja ideoidessani ottamaan huomioon vanhusten erilaisen näköaistin toimivuuden valitsemalla isokokoisia kuvia sekä selkeää tekstiä. Suunnittelussa kannattaa huomioida sekä värien että kuvien valinta niin, että ne ylläpitävät mielenkiintoa. Hoitajien mielestä ohjaajan tulisi tuntea vanhusten taustat, mutta mielestäni ei ole niin välttämätöntä että tuntee jokaisen vanhuksen hyvin vaan nimenomaan pajassa vallitseva rentous ja se että saa vanhukset avautumaan ja kertomaan itse omin sanoin omista kokemuksistaan ja muistoistaan.

Tyynyliinan kuviointipajaan 13.3.2012 osallistui 11 vanhusta, joista kymmenen oli Päivärinteen asukkaita ja yksi Päivärinteen ulkopuolelta virikepajaan tullut. Kaikki tekivät oman tyynyliinan itse tai hoitajien avustamana. Tästä pajasta palautetta sain viideltä hoitajalta. Tyynyliinan painanta paja sai paljon kehuja kyselyyn vastanneilta. Tekeminen oli uudenlaista pajassa olleille ja myös hoitajille, jotka avustivat pajaan osallistuvia vanhuksia. Palautteista näki selvästi että kiinnostusta vastaavanlaiseen toimintaan olisi myös jatkossa. Pajaa kehuttiin myös siitä että se oli vanhusten toimintakykyä edistävää toimintaa. Mielestäni se että hoitajat itse pääsivät tekemään painamista ja heillä oli aikaa päivän muiden toimien lomassa "pysähtyä" tekemään yhdessä vanhusten kanssa jotakin myös hoitajille mieleistä oli varmasti virkistävää.

Omasta mielestäni painopaja olisi hyvä paja pitää myös eri-ikäisille ja eri tyyppisille ryhmille. Pajan vaikeustaso on helppo muuttaa ja hyvin lyhyessäkin ajassa saa aikaiseksi vaikka mitä jos pajanpitäjä itse valmistelee pajan tarpeeksi hyvin etukäteen. Päivärinteelle pajaa pitäessäni tein paljon valmisteluja etukäteen, kuten esimerkiksi paperikaaviot ja niiden suunnittelut, sekä työpisteiden valmistelut ennen pajan alkua. Paremmassa fyysisessä kunnossa olevat voisivat myös esimerkiksi suunnitella ja tehdä kaaviot itse.

5 Luovaa toimintaa vanhuksille

Suomalaisten ihmisten keskimääräinen elinikä on noussut 1900-luvun lopulta lähtien. Ikääntyneiden (yli 75-vuotiaat) osuus väestöstä lisääntyy. Määrän arvelaan kaksinkertaistuvan vuoteen 2040 mennessä. Suomessa vuonna 2007 syntyneen tytön eliniänodote on 83 vuotta ja pojilla 76 vuotta. Vanhaksi määritellään usein ihminen, joka tarvitsee muiden apua tullakseen toimeen. Gerontologiassa varsinaisesti vanhukseksi katsotaan yli 75-vuotias. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ikääntyminen voivat tapahtua eritahdissa samalla ihmisellä.-- Vanhuutta tarkasteltaessa on muistettava, että ihmiset ovat yksilöitä ja ihmiset vanhenevat eritavoin. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu, 2011 2009, 114- 115.)

Savonrannan Päivärinteellä pitäessäni vanhuksille viriketoimintaa näin hyvin selvästi etteivät kaikki vanhukset olleet niin huonokuntoisia vaan toiset olivat enemmän ja toiset vähemmän apua tarvitsevia. Lisäksi huomasin kun pidin useamman pajan ja ohjauskertojen välillä oli vähintään viikko niin sama ihminen joka edellisellä viikolla ollut hyvin reipas ja jaksavana ei välttämättä seuraavalla kerralla jaksanutkaan niin hyvin.

“Ei ole näet vain niin, että aivot ohjaavat toimintaa, vaan myös niin, että teot ja toiminta muokkaavat aivoja”.-- On havaittu, että fyysisesti aktiivinen ja mentaalisesti monipuolinen elämäntapa saattaa edistää aivojen toimintaa, itsekorjautuvuutta ja estää jopa dementoitumista. Olisikin hyvä muuttaa arkisia tekoja, mikä vireyttäisi aivoja. Arkkitehtuurisella ympäristöllä voi olla aivojen toimintaa edistäviä vaikutuksia. Aiemmin on oletettu aivojen kasvutekijän- jolla on välillisiä yhteyksiä hermosolujen kytkentöihin- vähenevän iän mukana. Nyt sen lisääntymistä on todettu jopa vanhuksilla silloin, kun nämä alkavat aktiivisesti liikkua tai harrastaa jotain uutta. “Tutkimuksissa ilmaistaan yleensäkin “virikkeellisen ympäristön” hyötyä aivojen toiminnan kannalta. Ilmeistä kuitenkin on, että vaikutus tehostuu, jos ihminen joutuu myös tekemään jotain entuudestaan poikkeavaa”. (Venkula 2011, 47-48.)

Olen Venkulan kanssa samaa mieltä siitä että nimenomaan entuudesta poikkeava tekeminen on hyödyllistä. Näin mielestäni on kaiken ikäisillä. Entuudesta poikkeava tekeminen antaa aivoille uudenlaista ärsykettä. Päivärinteellä huomasin sen että vanhukset eivät itse olleet kovin innostuneita uudellaisesta ja vieraasta tekemisestä. Rohkaisu ja työskentelyssä avustaminen auttoivat selvästi eikä mennyt kauankaan kun tekemisestä tuli mielekästä. Näin oli erityisesti tyynyliinan painopajassa. Myös hoitajille tyynyliinojen painaminen oli uutta ja he olivat tekemisestä itsekkin innostuneita.

Luovuus koostuu neljästä luovuuden peruselementistä: yksilöstä, prosessista, produktista ja ympäristöstä. Monet vanhukset eivät pysty tuottamaan taiteellisia prosesseja ja tuotteita. He kykenevät kuitenkin toteuttamaan luovuuttaan yksilöllisellä tasolla. Dementoituneella vanhuk- sellä ei ole välttämättä kuvaa nykyisyydestä ja nykyisestä ympäristöstä, mutta hän saattaa muistaa monia asioita tunteiden ja motorisen toiminnan tasolla ja nauttia esimerkiksi maalaamisesta ja näin purkaa luovasti omaa tunnetilaansa. (Väänänen 2007, 62.)

Luova taide täytyy ymmärtää yksilöstä lähtevänä toimintana, jolloin toiminta vaatii ohjaajilta ja organisoijilta ymmärrystä vanhuksen muistin tasoista. Vaikka vanhuksen nykyisyyden kuva olisi hämärtynyt hän saattaa pystyä toimimaan tunnemuistinsa varassa. Tärkeintä on saada vanhus toimimaan keskittyneesti, jolloin hän on virkeä. Ohjaavan taiteilijan tulee löytää sopivat välineet, joiden avulla vanhus pystyy käyttämään kaventunutta muistiaan. Muistitoimintojen merkitys korostuu erityisesti silloin, kun taide toimii osana vanhusten yhteisöjä ja vanhustyötä.— On olennaista ymmärtää ihmisten muistin erilaiset ”kerrostumat”: tunnemuisti, kokemusmuisti ja tietomuisti. Jotkut vanhukset käyttävät tunnemuistiaan ja toiset luovat ja ajattelevat tietomuistinsa varassa. Usein vanhukset elävät vain tunnemuistinsa varassa. (Väänänen 2007, 62.)

Luovuuteen ja toimintaan perustuvilla työmenetelmillä voidaan tukea erityisesti vanhuksia, joille itsensä ilmaiseminen ja kokemustensa kuvaaminen puhumalla on vaikeaa. -- Luovuus ja elämyksellisyys on yksi keino antaa onnistumisen ja hyvän yhdessäolon kokemuksia myös niille vanhuksille, jotka ovat huonomuistisia tai hitaita ja arkoja vastaamaan. Luovat ja toiminnalliset menetelmät tukevat vanhuksen elämänhallintaa, koska ne perustuvat ihmisen kokonaisvaltaiseen kokemuksellisuuteen: psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja hengellisen osa-alueen yhteenkuuluvuuteen. Vaikka luovia ja toiminnallisia menetelmiä onkin perinteisesti käytetty toimittaessa lasten kanssa, ne soveltuvat myös vanhuksille. (Andreev & Salomaa 2005, 161.)

Erilaisten virikkeellisten toimintamuotojen avulla voidaan parantaa ja ylläpitää dementoituneiden henkilöiden elämänlaatua ja toimintakykyä.-- Vaikeastikin dementoituneen henkilön on tärkeää saada mielihyvän ja onnistumisen kokemuksia esimerkiksi ryhmätoiminnan avulla. (Andreev & Salomaa 2005, 162.)

Muistelunoppa pajassa tarkoituksena oli nimenomaan vanhusten muistiin vaikuttaminen. Lisäksi halusin antaa virikettä myös hoitajille. Uudenlaisen paja vaihtoehdon. Ja jos tämä antaisi hoitajille kimmoketta heidän omien muistelu virikepajojensa uudistamiseen tai kehittämiseen.

Luova toiminta eri muodoissaan auttaa ihmistä jäsentämään ja syventämään itsetuntemusta, pohtimaan ja selkiyttämään eksistentiaalisia arvo- ja merkityskysymyksiä, löytämään uutta orientaatiota ja sisältöä elämään, vahvistamaan itsetuntoa sekä eheytytään ja saavuttamaan sisäistä

tasapainoa, leikkimään ja rentoutumaan, työstämään ja ratkaisemaan omaan elämäntilanteeseen liittyviä ongelmia, kehittämään itseä ja rakentamaan omaa maailmankuvaa ja elämäntulkintaa. "Se auttaa kirvoittamaan esiin uusia puolia itsestä ja avaamaan siten uusia mahdollisuuksia elämässä".-- Luovuus on jokaisessa ihmisessä oleva voimavara, joka on joko käytössä tai käyttämättömänä. Sen avulla ihminen voi ratkaista ongelmia, leikkiä, nauttia ja rentoutua. Luovuus on leikkimieltä ja spontaaniutta, avoimuutta ja herkkyyttä. Sitä voi käyttää eheytymiseen ja tasapainon löytämiseen. (Andreev & Salomaa 2005, 164.)

Keräsen (2001) mukaan luovuus on ihmisen kykyä saada aikaan jotain uutta itselleen. Luovuuteen voi liittyä monenlaista toimintaa, uuden etsintää ja kokeilemistä. Ihminen on luodessaan spontaani, eivätkä totutut toimintamallit sido häntä. Luovalle toiminnalle on tyypillistä sen avoimuus ja kontrolloimattomuus; luovuus on prosessi, joka voi ohjautua ennalta arvaamattomaan suuntaan. Luovuudessa tarvitaan vain rohkeutta ja "heittäytymistä". Tietoinen ja tiedostamaton yhdistyvät, ja unohdetut kokemukset voivat tulla esiin luovassa toiminnassa. Ihminen on vuoropuhelussa itsensä kanssa, hän pohtii, ratkaisee ja yhdistää asioita omaan kokemusmaailmaansa. Luovissa ja toiminnallisissa työmenetelmissä tuodaan ajatuksia ja tunteita näkyvään muotoon kokemuksellisuuden kautta, eikä tähän luovaan ilmaisuun tarvita välttämättä taiteellista lahjakkuutta. Luovuuden käyttö voi myös auttaa ihmistä selviytymään vaikeissa elämäntilanteissa, sillä kriisien ennaltaehkäisyssä ja mielen tasapainon ylläpitämisessä luovuudella saattaa olla tärkeä osuus. (Andreev & Salomaa 2005, 164-165.)

Luumi (1987) liittää luovuuden mielikuvitukseen toteamalla: "Elämän mielekkyyden ja tarkoituksen löytämiseen tarvitaan mielikuvituksen voimaa...Tarvitsemme sitä syventääksemme ilon kokemustamme ja tullaksemme toimeen pelkomme kanssa. Tarvitsemme sitä nähdäksemme oikein elämäntilanteemme." Mielikuvituksen käyttö ei ole todellisuudesta pakenemistä eikä todellisuuden vastakohta, vaan mielikuvituksen avulla ihminen voi päästä syvemmälle todellisuuteen, siihen miten asiat ovat. Mielikuvitus on osa ihmisen sisäistä todellisuutta. Luovan mielikuvituksen avulla voidaan nähdä elämässä eteenpäin, mikä on tärkeää oman elämänkulun hahmottamisessa.-- Tunteissa ja mielikuvituksessa tapahtuvat liikkeet eli elämykset kuuluvat ihmisyyteen. Elämyksellisesti toimiessaan ihminen voi saavuttaa tilanteen hallinnan. Ymmärrys itsestä ja itseluottamus saattavat vahvistua. Aitojen elämyksien perustana on kohtaaminen. Elämykset ovat osa ihmisen omaa elämäntarinaa, ja aito elämys syntyy, kun ihmisen haavoittuvuus on läsnä. Elämyksessä ihminen kohtaa itsensä; kokemus voi olla tällöin joko onnellinen tai onneton, kevyt tai raskas, vapauttava tai ahdistava, mutta elämys tarjoaa mahdollisuuden muutokseen. (Andreev & Salomaa 2005, 165.)

“Kognitiiviseen psykologiaan perustuvassa NLP (neuro linguistic programming)-menetelmässä korostetaan ihmisten kokemustapojen erilaisuutta”. Ihmiset voivat olla kokemustapojensa perusteella auditiivisia, visuaalisia tai kinesteettisiä. Auditiivinen henkilö kiinnittää huomiota ääniin ja puhuttuun ilmaisuun. Hän on hyvä kuuntelija ja omaksuu asioita kuuloaistin avulla. Visuaalinen henkilö kiinnittää huomiota näkemäänsä ja asioiden merkitys muovautuu näköaistin avulla. Kinesteettinen henkilö kiinnittää huomiota tilanteen herättämiin tuntemuksiin. Tuntemukset voivat olla sisäisiä tai tuntoaistiin perustuvia. Hän kokee asioita voimakasta. (Andreev & Salomaa 2005, 165-166.)

Tunteisiin perustuvat kokemukset ja kokemistavat ovat lähellä sosiaalipedagogiikkaa, sillä tunnetekijöiden havaitsemisen kautta ihminen oppii tulkitsemaan omia kokemis- ja käyttäytymistapojaan saaden jäsenystä elämäntilanteisiinsa.-- Ihminen saattaa torjua tunteitaan koska ei pidä niitä hyväksyttävänä. Tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen on merkityksellistä, sillä se antaa mahdollisuuden oivalluksiin sekä itsetuntemuksen kehittämiseen. Tunteita herättävään tilanteeseen liittyy usein oivaltaminen, oppiminen ja kasvunmahdollisuus. Tunteen liiallinen tulkinta voi tehdä niistä epäluotettavia. Tunteiden liiallinen kieltäminen, entäminen tai hallinta järjen avulla voi johtaa ihmisen ahdistukseen ja uupumiseen. (Andreev & Salomaa 2005, 166-167.)

“Taideteos voi olla tunnesymboli tai taide tunneilmaisun väline”. Luovissa ja toiminnallisissa työmenetelmissä on kysymys kokemuksista ja tunteiden ilmaisusta. Luovassa työskentelyssä tärkeintä ei ole valmis työ vaan prosessi, jonka tekijä käy läpi: tehtävään paneutuminen, oma havainnointi ja kokemuksen jakaminen toisen kanssa. Tällaisen toiminnan avulla voi käsitellä ja purkaa kokemuksia ja tunteita. (Andreev & Salomaa 2005, 167.)

Tyynyliinon painopajassa pyrin siihen ettei vanhusten omaa tekemistä liiaksi kontrolloida. Jos väriä menee ohi paperikaavion niin sitten menee. Jos värit sekoittuvat keskenään sekään ei haittaa. Tärkeintä oli silti mielestäni että sai kokeilla ja tehdä. Tyynyliinat ovat lisäksi olleet Päivärinteellä asukkaiden

nähtävissä seinällä ja myös asukkaiden käytössä. Näin hoitaja ja vanhus voivat myöhemminkin vielä muistella pajaa ja millaista oli tehdä omaa tyyntiä.

6 Työyhteisöt

Minua kiehtoo kovasti työyhteisöt yhtenä erityisryhmänä jolle palvelupaketteja tulevaisuudessa voisin tarjota. Itselläni on sellainen käsitys että tälle nimenomaiselle ryhmälle on paljon tarjolla enemmän liikunnallista toimintaa kuin taiteellista- tai luova-toimintaa. Esimerkiksi jo johdannossani mainitsevat liikunta- ja virikesetelit. Tällaisen ryhmän erityistarpeisiin vastaaminen olisi varmasti haastavaa mutta varmasti myös hyvin antoisaa ja palkitsevaa.

Vanhuksille pidettävän viriketoiminnan ja työyhteisöille pidettävän työhyvinvointitoiminnan välillä on eroja. Vanhusten viriketoiminnan tarkoituksena on useinmiten heidän fyysisten ja psyykkisten toimintojensa ylläpitäminen ja vireystason säilyttäminen sekä tukeminen, elämän laadun ylläpito. Työyhteisöille suunnatussa toiminnassa tarkoituksena puolestaan on tietynlainen stressin vähentäminen tai tunteiden/tuntemusten purkaminen esimerkiksi nyt luovatoiminnan avulla. Muita tavoitteita voivat myös olla työyhteisön yhteishengen ja kommunikaation parantaminen.

“Länsimaissa viime vuosina lisääntynyt masennus on mielestäni suorassa yhteydessä siihen, että ihmiset toimivat automaatteina, kuin suuren koneen epäitsenäisinä osina, mutta heidän autonomiselle, itsestä määräytyvälle toimintakyvyllään ei ole tilaa eikä käyttöä” (Venkula 2011, 17). Venkula myös pohtii samassa tekstissä vähenisikö masennus jos ihminen voisi ja saisi tehdä ja kehittää taitoja jotka korostaisivat ihmisten tarpeellisuutta yksilönä eikä vain “napinpainajana”, johon kelpaa kuka tahansa.

Yhdyn Venkulan pohdintaan siinä miten “automaatteina” olo passivoi ihmistä ja saattaa johtaa tätä kautta masentuneisuuteen ja riittämättömyyden tunteet saattavat lisääntyä. Ennalta ehkäisyä pidän tärkeässä roolissa ja sitä että

nimenomaan kun kyse on työyhteisöistä niin näissä erilaisissa työyhteisöissä olisi mahdollisimman hyvä henki ja yhdessätekemisen tahto.

“Ihminen on koko olemisensa ajan varmaankin pohtinut sitä, kuinka onni saavutetaan”. Se joka on saavuttanut onnen, ei pohdi onnen saavuttamista. Elämänsä tyytymätön voi ajatella onnen olevan jokin tila johon pitäisi päästä. Joku voi ajatella että on onnellinen ”sitten kun” on esimerkiksi saavuttanut jotakin. Johonkin tavoitteeseen tai välineeseen kytkeytynyt onni haihtuu kuitenkin heti, kun tila jatkuu vähänkään pidempään. Välineonneen liittyy aina myös pelko sen menettämisestä. Tällainen onni voi lisätä takertuvaa riippuvuutta. (Venkula 2011, 27.)

Venkulan mielestä nykyihmisten suurin masentuneisuuden syy on etteivät monet pääse toiminaan oikein tai tekemään töitään niin hyvin kuin tahtoisivat. Eikä kaiken ”kehittämisen” hullunmyllyssä edes ehdi tehdä sitä työtä, joka tehtäviin kuuluu. Kaikkea taitoja vahvistavaa toimimista tulisi Venkulan mielestä analysoida, ylläpitää ja harjoitella moninkertaisesti nykyiseen verrattuna. “Pitäisi soittaa soittamisen ilosta, kirjoittaa vain itsensä kirjoittamisen ylläpidon tähden, jopa siivota nauttien sen vaatimasta jokaisesta teosta”. Venkulan mielestä myös tulokseen suuntautuvasta toiminnasta tulisi hakea niitä syvällisiä taitoja, joita siinäkin saattaa piillä. “Kun ihminen mitätöntäkin ”tulosta” tehdessään huomaisi kehittävänsä yksilöllistä ja syvällistä taitavuuttaan, hän alkaisi löytää myös siitä eupraxiaa (”hyvintekemisen onnen”). (Venkula 2011, 29-30.)

Tavoitteet, niitä kohti ponnistelu ja niiden saavuttaminen, tekevät ihmisen elämän mielekkääksi. Tämä antaa elämälle tarkoituksen. Ketään ei voida kuitenkaan väkisin motivoida tai sitouttaa esimerkiksi työyhteisön tavoitteisiin. Oman suhtautumisensa jokainen valitsee itse.-- Liian korkeat, epärealistiset tavoitteet aiheuttavat stressiä. Täydellisyyden tavoittelusta on syytä tinkiä. Toisaalta liian helpot tavoitteet alkavat pian kyllästyttää, mikä merkitsee yleensä myös motivaation heikkenemistä. Sopivan korkeat tavoitteet ”pakottavat” ihmisen käyttämään voimavarojaan tehokkaasti. Kun tavoite on saavutettu, se tuo ihmiselle itselleen todellisen onnistumisen tunteen. Hän voi olla myönteisellä tavalla ylpeä itsestään. (Kangas 1998, 29.)

Kun työilmapiiri on myönteinen, ihmisillä on tunne siitä, että työhön ja työpaikalle on ”kiva mennä”. ”Tavoitteet, vastualueet ja pelisäännöt ovat kaikille selvät

ja niitä noudatetaan joustavasti”. Yhteistyö toimii ja ongelmat pystytään ratkaisemaan yhdessä. Kielteinen ilmapiiri puolestaan kuvastuu esimerkiksi siinä, että sääntöjä noudatetaan jäykästi, syytellään toisia, selitellään ja kartetaan vastuun ottamista. Huono ilmapiiri voi näkyä lukuina poissaoloissa ja henkilöstön vaihtumisena. Hyvässä ilmapiirissä työt yleensä sujuvat ja hyväksi koettu työilmapiiri ehkäisee stressitekijöiden syntymistä. Huono ilmapiiri voi puolestaan olla stressiä aiheuttava tekijä, koska työnteko kangertelee ja apua voi olla vaikea saada. Työpaikan ilmapiiri vaikuttaa myös asiakaspalveluun ja palvelun laatuun. (Kangas 1998, 53.)

Ihminen tarvitsee kaikissa toimissaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Se puolestaan on tärkeä elämänlaadun ja hyvinvoinnin edellytys. Perimä, yhteiskunnalliset olosuhteet, elämäntavat ja työ sekä ulkoiset olosuhteet vaikuttavat työhyvinvointiin. Työkyky käsittää ne ominaisuudet, joita työ vaatii tekijältään ja joita ihminen tarvitsee tehdäksensä työtään terveellisesti ja turvallisesti. Yksilöllisten ominaisuuksien ja työn sekä työyhteisön vaatimusten yhteensopivuus määrittää työkykyä. ”Työkykyä ylläpitävän toiminnan tavoitteena on yksilön fyysisen ja henkisen kunnon sekä ammatillisen pätevyyden säilyttäminen koko elämän ajan aina vanhuusikään saakka”. Eniten hyvästä työkyvystä hyötyy ihminen itse. (Kangas 1998, 59.)

Sosiaalisella tuella tarkoitetaan työyhteisössä saatavilla olevaa käytännön auttamista sekä henkistä apua, tukea ja arvostusta. Tuen saataavuus on yhteydessä työpaikan ilmapiiriin. Toimivan ja hyvinvoivan työyhteisön ilmapiiri on avoin ja luottamuksellinen. Siellä avun ja tuen antaminen ja vastaanottaminen on helppoa. Kukaan ei tule toimeen yksin. Vaikka jokainen vastaa itsestään, jokaisella voi olla edessään myös tilanteita, joissa hän ei enää tule toimeen ilman muiden apua. Yhteisvastuu työstä ja työyhteisöstä ilmenee mm. siinä, että huolehditaan muista ja autetaan sekä tuetaan heitä tarvittaessa. Yhteisvastuu näkyy paitsi työyhteisön ilmapiirissä myös ihmisten työmoraalissa. (Kangas 1998, 64.)

Mielestäni luova työskentely olisi omiaan työyhteisöissä yksilön omien tunteiden ilmaisemiseen ja vaikka turhautuneisuuden tai hyvien kokemustenkin ulostuontiin. Luovassa työskentelyssä ei tarvitse olla itse taiteilija eikä kenenkään tarvitse olla arvostelemassa työntuloksia vaan jokainen voi tuoda näkemystään esille

omalla tavallaan. Silloin ei ole paineita työn onnistumisesta tai epäonnistumisesta eikä liian tiukkaa aikataulua toteutukselle tai muita häiriötekijöitä.

7 Oma yrittäjyys

Saamani palautteen ja kokemusteni pohjalta kehittelen pitämiäni pajoja eteenpäin ja haen niille myös mahdollisten asiantuntijoiden palautetta esimerkiksi jo alalla olevilta tai kohderyhmäni kanssa työtätekeviltä asiantuntijoilta kuten sairaanhoidon tai nuorisotyön ammattilaisilta, riippuen kohderyhmästäni. Luovantoiminna pajojen pitäminen vaatii yleensäkin niin tekniikoiden osaamista, verkostoitumista, aikataulutusta kuin markkinointiakin.

Tuotekehittelyä olisi myös hyvä tehdä. Esimerkiksi yhden vuoden aikana toteuttaa samasta pajasta erilaisia versioita ja saada näistä palautetta ja kokemuksia ja tätä kautta taas kehittää lopullista pajamallia. Myös pajoihin liittyviä erilaisia “apuvälineitä”, kuten muistelunoppa pajassa ollutta noppaa tulisi kehitellä eteenpäin ja huomioida vielä enemmän kohderyhmän tarpeita. Voisi myös ajatella että pajan jälkeen siihen paikkaan missä pajaa on pitänyt jäisi jotakin konkreettista olemaan tai “apuväline” olisi mahdollista asiakkaan sitten hankkia jotakin maksua vastaan itselleen ja mahdollisesti myöhemmin jatkaa “apuvälineen” käyttöä omassa toiminnassaa.

Toimintaani pystyisin mahdollisesti myymään vaikka kunnille, yksityisille hoitokodeille tai vanhusten hoitolaitoksille. Sairaalat ja sairaaloiden vuodepotilaat olisivat myös mahdollinen kohderyhmä. Laissa on myös säädetty että työpaikoilla tulee järjestää työhyvinvointi toimintaa ja tätä ajatellen erilaiset yritykset ovat hyvin konkreettisia kohderyhmiä oman toimintani kannalta. Olisi myös varmasti mahdollista tarjota toimintaani kulttuuriseteleiden piiriin kuuluvaksi.

Olisi kannattavaa hakea yhteistyökumppaneita vaikka erilaisista järjestöistä, kunnista ja kaupungeista muun muassa vapaa-aikapuolelta. Seurakunnat olisivat myös yksi potentiaalinen yhteistyökumppani.

Rahoitusta voisi myös hakea oman liikeidean kehittämistä varten, esimerkiksi starttiapuraha. Jonkun isomman tapahtuman tai jotakin tiettyä yhteisöä hyödyttävän toiminnan tukea voisi saada esimerkiksi erityyppisistä taideapurahoista. Voisi myös pyrkiä osaksi EU-rahoitteisesta projektia ja näin saada rahoitusta. Erilaisiin projekteihin osallistumalla saisi myös tunnettavuutta itselle ja varmasti lisää kiinnostuneita myös tätä kautta.

Omaa nettiyritystä olen myös pohtinut jo pitkään. Uskon että konkreettisten tuotteiden myynti sen kautta olisi helppoa, koska ei tarvitse olla myymälää tai varsinaista työtilaa. Verkossa yrityksen perustamisessa on myös se hyväpuoli, että se on melko riskitöntä eikä se vaadi paljon rahallista investointia. Nettimyyntiin markkinointi on puolestaan haastavaa, mutta toisaalta se mistä esimerkiksi yrityksen johtaja voisi ensimmäisenä hakea omalle yritykselleen työhyvinvointitoimintaan tietoa ja tekijöitä voisi olla Internet. Erilaiset alan tapahtumat, messut sekä markkinat ovat hyviä paikkoja saada lisää asiakkaita ja yhteistyökumppaneita itselle. Koen että tällainen ”esittäytyminen” ja esilläolo kasvattaisi nettiyrityksen näkyvyyttä ja ihmisten tietoutta. Myös sosiaalisessa mediassa esittäytyminen on tärkeää ja sitä kautta kiinnostuksen lisääntyminen yritystä kohtaan.

Vaikka halua ja rohkeutta yrittäjäksi ryhtymiseen minulta löytyy, liikeasioiden hoitamiseen tarvitsen lisää tietoa ja nimenomaan varmuutta. Jatkossa olisikin hyvä tätä tietoa saada lisää ja pohtia tarkemmin ideani kannattavuutta sekä toteutusmahdollisuuksia.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa kuva palvelumuotoilusta ja esimerkki mitä palvelumuotoilu voi olla nimenomaan tekstiilisuunnittelun näkökulmasta. Aihe oli mielenkiintoinen, mutta sen rajaaminen olennaisiin seikkoihin vaati jäsentelyä ja karsintaa. Aiheen rajaaminen oikein oli myös haastavaa ja jouduinkin useaan otteeseen punnitsemaan tietojen oleellisuutta aiheelle.

Koko prosessin ajan pidin tavoitteen kirkkana mielessä enkä antanut itseni tai tekemiseni harhailla liiaksi. Tiedän mitkä ovat vahvuuteni ja heikkouteni ja myös sen mukaan osasin suunnata ja panostaa työtäni. Lisäksi käsitykseni omista vahvuuksistani kuten järjestelmällisyydestä ja aikataulutamisesta saivat tukea opinnäytetyöprosessin aikana. Heikkoutenani on ollut ehkä liian tiukka tahti opinnäytetyötä tehdessäni ja tästä syystä ei ole jäänyt aikaa oikein pohtia aihetta syventävästi. Omien vahvuuksien ja heikkouksien hahmottaminen ja niiden tiedostaminen vain paranivat. Näiden asioiden huomioiminen ja hyödyntäminen on jatkonkin kannalta tärkeää ja oma kehittymiseni voi jatkua heikkouksiani kehittämällä ja vahvuuksiani hyödyntämällä. Minun tulee myös kehittää suunnittelija taitojani. Esimerkiksi ottaa vielä tarkemmin ja paremmin huomioon erityisryhmän tarpeet. Kuten miten eri värit voivat vaikuttaa heikkonäköisiin tai millaisia kuvia olisi hyvä käyttää jotta ne olisivat selkeitä ja helposti hahmotettavissa.

Matkan varrella oli hyvä olla käytännön tekemistä ja suunnittelua jotka sopivasti myös tavallaan kevensivät tekemistä. Tämä käytännön tekeminen oli itselleni hyvin mielekästä ja antoisaa. Jatkossa esimerkiksi viriketoimintaa suunnitellessani olisi hyvä jos pajoja voisi olla useampia samaan paikkaan ja pajoissa olisi tiettyä jatkuvuutta. Esimerkiksi ensimmäisestä pajasta joka voisi olla muistelua voisi saada ideoita vaikka kuva-aiheiksi seuraavaan pajaan jossa voisi olla esimerkiksi sitten maalaamista. Tätä jatkuvuutta ei välttämättä tarvitsisi itse käyttäjille selvittää mutta itselle se voisi olla avuksi ja tukena suunnittelussa.

Virikepajoja suunnitellessani Päivärinteelle minulla syntyi paljon erilaisia ideoita joita kaikkia en tietenkään pystynyt toteuttamaan. Esimerkiksi vanhuksille suunnattuja virikepaja ideoita minulla oli maalauspaja, erilaisten kuvien katselu ja niistä keskusteleminen vanhusten kanssa ja levyraati. Jatkon kannalta nämä erilaiset pajavaihtoehdot joita jo kehitin ovat valmiina jatkokehittelyä varten. Näihin suunnitelmiin on varmasti helppo tarttua tarvittaessa ja jatkaa siitä mihin jäin.

Toivon, että opinnäytetyö antaa jotain uutta myös muille aiheesta kiinnostuneille ja tarjoaa heille mielenkiintoisen ja antoisan lukuelämyksen. Itselleni suurin anti on ollut uusien ja ihmisten kanssa työskentely. Tiedän jo olevani hyvin sosiaalinen ja tulen toimeen monenlaisten ihmisten kanssa ja opinnäytetyöni käytännön osuus vain vahvisti käsitystä tästä. Opinnäytetyöprosessi on kaikkiaan tarjonnut minulle mahdollisuuden ammattitaitoni kehittämiseen.

Jos aikaa olisi riittänyt, olisin halunnut enemmän ulkopuolista palautetta sekä valmiista toteuttamistani virikepajoista että palvelupaketti ideoistani ja mahdollisuudestani työllistyä yrittäjänä näiden avulla. Koko opintojen ajan on mielessä pyörinyt ajatus yrittäjyydestä. En sulje pois sitä mahdollisuutta. Tästä on hyvä jatkaa!

Lähteet

- Ahlgrén, M. 2012. <http://www.maijuahlgren.net/index.html>. 5.5.2012.
- Andreev, T. & Salomaa, V., Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) 2005. Laatusuunnitelma vanhustyöhön. Tampere, Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Eläkeliitto. 2010. Sävel soikoon- Musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan. Multiprint.
- Kangas, P. 1998. Psykologiaa palvelualueille. Helsinki, Oy Edita Ab.
- Kivelä, M. & Kivelä, S-L. 1985. Aktivoiva vanhustenhoito. Helsinki, Tammi, (Painokaari Oy).
- Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu: uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki, Teknologiainfo Teknova.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki, Kirjapaja, (Kariston Kirjapaino Oy, Hämeenlinna, 2011).
- Venkula, J. 2011. Alussa oli teko - 1 Tekemisen taito. Helsinki, Lyhty.
- Väänänen, S. & Nuutinen, T. (toim.), 2007. Elämän ilon välähdyksiä Taiteen ja vanhustyön kohtaamisissa. Pohjois- Karjalan Ammattikorkeakoulu, Jyväskylä, Kopijyvä Oy.

Muita lähteitä

- Elämäntaidon avaimet Kehitä luovuuttasi. 1996. Valitut Palat- Reade`s Digest Ab, Helsinki.
- Elämäntaidon avaimet Kehitä muistiasi. 1996. Valitut Palat- Reade`s Digest Ab, Helsinki.
- Hyyppä, M T. 2010. Vuosijuhlaesitelmä, Suomen Kulttuurirahasto 2007, <http://www.skr.fi/default.asp?docId=17946>. 21.4.2012.
- Kivi, T. 2000. Oppimisen taidot. Vantaa, Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Ikäheimonen, R. & Vakkuri, K. 1997. Luova äly Luovuuden monet kasvot "Pimeä kenttä ja perhonen". Jyväskylä, Posternet Oy, (Gummerus Kirjapaino Oy).
- Joensuun Seudun Kehittämisyhtiö JOSEK Oy. 2012. <http://www.josek.fi/fi/>. 12.5.2012.
- Keski-Karjalan Kehitysyhtiö Oy KETI . 2012. <http://www.keti.fi/Resource.phx/keti/index.htx>. 12.5.2012.
- Liikanen, A. 2012. <http://www.liikastensukuseura.fi/assi203.htm>. 21.4.2012.
- Malmberg, K. 2012. Hyvä terveys Mieli Harrastukset pidentävät ikää. <http://hyvaterveys.fi/artikkelit/Harrastukset-pident%C3%A4v%C3%A4t-ik%C3%A4%C3%A4/415/>. 21.4.2012.
- Miettinen, S. 2012. Palvelumuotoilu (service design) Välineitä käyttäjälähtöisyyteen ja yhteiskehittelyyn. <http://www.videonet.fi/thl/20100927/1/index.html>. 21.4.2012.
- Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilun työkalut. <http://videonet.fi/tekes/uudisraivaajat/2011/palvelumuotoilu-tyokalut/#>. 31.10.2011.
- Pohjois-Karjalan Uusyrityskeskus ry. 2012. <http://pohjois-karjala.uusyrityskeskus.fi/>. 12.5.2012.

- Psykologian tietotaito. 2011. Psykologian tietotaito. <http://www.pstt.fi/etusivu/>. 31.10.2011.
- Pöllänen, S. 2008. Käsiyö terapiana ja terapeuttisena toimintana, Oppimista, Opetusta, monitieteisyyttä kirjoituksia Kuninkaankartanonmäeltä Anneli Niikko, Ismo Pellikka & Erkki Savolainen (toim.), Joensuun yliopisto, Savonlinnan opettajankoulutuslaitos. <http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pollanen.htm>. 31.10.2011.
- Pöllänen, S. & Kröger, T. 2004. Näkökulmia kokonaiseen käsityöhön, Tutkiva opettajankoulutus – Taitava opettaja, Jorma Enkenberg, Erkki Savolainen & Pertti Väisänen (toim.). Savonlinnan.

Kyselykaavake vanhushuollon hoitohenkilökunnalle

Vastaajan tiedot

Ikä:

Sukupuoli:

Ammatti:

Mikä on tehtäväsi vanhushuollossa?

.....

.....

.....

.....

.....

Kuinka kauan olet ollut tällä alalla?

.....

.....

.....

.....

.....

Kuinka tärkeänä pidät vanhusten virike toimintaa?

 Tarpeellinen Ei merkitystä En osaa sanoa

.....

.....

.....

.....

.....

Kuinka usein teillä on tarjota virike toimintaa vanhuksille?

 Ei ollenkaan Kerran vuodessa Kerran kuussa Kerran viikossa

.....

.....

.....

.....

Millaista toimintaa on ollut?

.....

.....

.....

.....

.....

Minkä kestoisia/ onko toiminta ollut kertaluontoista?

.....

.....

.....

.....

.....

Kuka teillä yleensä virike toimintaa pitää/järjestää?

.....

.....

.....

.....

.....

Millaisia tavoitteita teillä on ollut toiminnan suhteen?

.....

.....

.....

.....

.....

Millaiset vanhuksat osallistuvat yleensä toimintaan ja miten?

.....

.....

.....

Ovatko hoitajat olleet mukana toiminnassa? (Jos on niin miten)

___Kyllä___Ei

Onko toimintarajoitteisille vanhuksille järjestetty erilaista toimintaa? Millaista?

Millainen toiminta olisi teidän (hoitajien) kannaltanne parasta?

Vastaukset käsitellään anonyymisti eikä henkilöllisyytesi tule ilmi opinnäytetyöstäni.
Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Kiitos osallistumisestasi!

Miia Reinikainen
mii.reinikainen@edu.pkamk.fi

Tekstiilisuunnittelun opiskelija
Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu
Muotoilun koulutusohjelma

Kyselykaavake vanhushuollon hoitohenkilökunnalle 7.2.2012 olleesta musiikki-pajasta

Vastaajan tiedot

Ikä:

Sukupuoli:

Ammatti:

Osallistuitko pidettyyn pajaan ja miten?

 Kyllä Ei

.....

.....

.....

.....

.....

Millainen kokemus paja mielestäsi oli?

.....

.....

.....

.....

.....

Oliko se kestoltaan sopiva?

 Kyllä Ei

.....

.....

.....

.....

.....

Miten koit pajatoiminnan vaikuttaneen pajassa olleisiin?

.....

.....

.....

.....

Kuinka paja mielestäsi vaikutti pajassa olleeseen vanhukseen?

.....

.....

.....

.....

.....

Onko pajasta keskusteltu myöhemmin? Miten?

Kyllä Ei

.....

.....

.....

.....

.....

Kuinka pajatoiminta on vaikuttanut sinuun?

.....

.....

.....

.....

.....

Oliko pajasta mielestäsi jotakin hyötyä?

.....

.....

.....

.....

.....

Kiinnostaisiko vastaavan tyyppinen pajatoiminta jatkossa?

.....

.....

.....

Kerro vapaasti muutosehdotuksistasi ja ideoistasi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vastaukset käsitellään anonyymisti eikä henkilöllisyytesi tule ilmi opinnäytetyöstäni.
Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Kiitos osallistumisestasi!

Miia Reinikainen
mii.reinikainen@edu.pkamk.fi

Tekstiilisuunnittelun opiskelija
Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu
Muotoilun koulutusohjelma