

# Viriketoimintaa Abelin palvelutalossa

Sanna Nokka

Opinnäytetyö, Syksy 2012

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Itä, Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Nokka, Sanna. Viriketoimintaa Abelin palvelutalossa, Pieksämäki, syksy 2012, Diakonia ammattikorkeakoulu, Diak Itä Pieksämäki, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK). 44 sivua. 3 liitettä.  
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Itä, Pieksämäen toimipiste, sosionomi (AMK).

Toiminnallisen opinnäytetyöprosessin tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää viriketuokioita Pieksämäellä sijaitsevan Palvelutalo Abelin vanhuksille syksyllä 2011. Viriketuokioita järjestettiin viiden viikon ajan, kerran viikossa. Työn tavoitteena oli järjestää jokaiselle kerralle erilaista viriketoimintaa.

Viriketoiminnan tarkoituksena oli tuoda iloa, virkistystä sekä vaihtelua ryhmäläisten elämään. Toiminta suunniteltiin ryhmäläisten toiveiden mukaiseksi. Ideoita suunnitteluvaiheeseen tuli myös alan kirjallisuudesta sekä suunnittelijan aiemmissa harjoitteluissa sekä työtehtävissä saadusta kokemuksesta. Lopullisina aiheina olivat tietovisa, levyraati, muistelutuokio, liikunnallinen tuokio sekä viimeisen kerran muisteluhetki. Ryhmiä vedettäessä kuljettiin ryhmäläisten ehdoilla. Ketään ei pakotettu mihinkään vaan jokainen sai itse päättää, osallistuuko ohjelmaan vai ei. Tarkoituksena oli, että suunniteltuja ryhmiä tulisi jatkossa vetämään joku muu henkilö, esimerkiksi vapaaehtoiset tai tulevat Diakin opiskelijat. Loppuvaiheessa huomattiin, ettei ryhmille ole vielä tällä hetkellä jatkajaa.

Jokaisen kerran jälkeen ryhmäläisiltä kerättiin suullista palautetta siitä, miten he tuokion kokivat. Lopuksi jokaiselle ryhmäläiselle jaettiin vielä kirjallinen palautemoniste. Ryhmistä kerätty palaute oli pääosin positiivista. Suurin osa ryhmäläisistä osallistui mielellään toimintaan, ja heillä näytti olevan hauskaa. Monet ryhmäläiset kertoivat pitävänsä kaikesta järjestetystä toiminnasta ja he halusivat jatkossakin samantyyppistä ohjelmaa. Muistelutuokio osoittautui kaikkein toivotuimmaksi sekä suosituimmaksi ryhmäksi. Levyraatiin osallistuneet antoivat myös hyvin lämpimän palautteen. Musiikinkuuntelu osoittautui mieleiseksi toiminnaksi. Opinnäytetyöprojekti onnistui siinä määrin, että sen avulla saatiin hyvä mieli ryhmiin osallistuneille sekä aktiviteettia heidän päiviinsä. Kokoon saatiin myös monia ideoita, joita voi käyttää tulevaisuudessa.

Palautteen keräämisessä jouduttiin tyytymään lähestulkoon pelkästään suulliseen palautteeseen, sillä kirjalliseen palautteeseen vastasi vain harva. Opinnäytetyössä purettiin jokainen ryhmä erikseen sekä käsiteltiin aiheeseen liittyvää teoriaa. Palautteet sekä vanhusten mielipiteet käytiin läpi omassa osiossaan. Työn lopuksi pohdittiin työn eettisyyttä, onnistumista, tavoitteiden toteutumista sekä asioita, joissa olisi ollut parantamisen varaa.

Avainsanat: virikkeellisyys ja viriketoiminta, elämänlaatu, ikääntyminen ja toimintakyky.

## ABSTRACT

Nokka, Sanna. Activity moments in Abeli's service centre. 44 pages. 3 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, Autumn 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree programme in social services. Degree: bachelor of social service.

The purpose of this study was to plan and organize activity moments for the old people of the Abeli's service centre. Activity moments were organized in Autumn 2011. Abeli's service centre is located in Pieksämäki. Activity moments were organized ones a week for a five week period. The objective of the study was to organize a different type of action each time.

The meaning of the activity moment was to bring joy, fresh minds and alternation to the people's minds. The activities were planned according to the group's wishes. Ideas for the planning phase also came from literature of the line of work through earlier experiences in work and practice places. The final themes for the activity moments were question quiz, music moment, recall moment, exercise moment and recall moment of the last time. The people of the group were the most important thing when the groups were organized. Everything was voluntary. Everyone in the group was given a chance to decide if they wanted to take a part or not.

The taking-off point for this study was that some other people would continue the activity moments after this project. People who would continue the groups could be for example volunteers or students of Diak. At the end of the project it was noticed that there was no one who could continue the activity.

After every meeting there was collected oral feedback from people of the group. Everyone was also given a feedback handout in the end. Almost all feedback from the groups was positive. Most of the groups participated gladly in everything. It seemed that they had fun. Many of the groups told that they liked all organized programs. They told that they would like to have similar events in the future. It turned out that recall moment was the most desired and the most popular group. There was good feedback for the music moment too. It turned out that listening to the music was a very meaningful thing. With the thesis project people in the group got good feeling and they got also stimulus in their days.

Oral feedback was the only proper material, because only a few of the groups answered the written feedback. There is theory material about the subject in the thesis. There is also a separate chapter for the feedback and opinions. Finally there is pondering about the ethics and success of the project. There is also pondering on how the aim of the project was achieved and what could have been done better.

Keywords: activity and activity moment, quality of life, ageing and ability to function.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	8
2.1 Opinnäytetyön tavoitteet.....	8
2.2 Työn lähtökohdat .....	8
2.3 Teoreettinen viitekehys.....	9
2.4 Merkitys ikääntyville .....	10
2.5 Esimerkkejä aiemmista tutkimuksista .....	10
3 VIRIKETOIMINNAN TEOREETTINEN SISÄLTÖ .....	12
3.1 Viriketoiminta, elämänlaatu, ikääntyminen sekä toimintakyky .....	12
3.2 Virikkeellisen toiminnan merkitys terveyteen.....	14
3.3 Ryhmätilanne.....	14
3.4 Vanheneminen ja muistihäiriöt.....	15
4 VIRIKERYHMIEN SUUNNITTELU .....	17
5 VIRIKERYHMIEN TOTEUTUS .....	19
5.1 Ensimmäinen virikekerta: tietovisa .....	19
5.2 Toinen virikekerta: Levyraati .....	22
5.3 Kolmas virikekerta: muistelutuokio .....	24
5.4 Neljäs virikekerta: liikunnallinen tuokio .....	26
5.5 Viides virikekerta: muistelemisen jatkaminen .....	28
6 VIRIKETUOKIOIDEN PALAUTE .....	29
7 POHDINTA .....	33
7.1 Projektin eettisyys.....	33
7.2 Tavoitteiden toteutuminen .....	34
7.3 Ryhmää ohjatessa havainnoidut asiat .....	35
7.4 Oman työskentelyn ja tuotoksen arviointi .....	36
7.5 Oppimiseni opinnäytetyöprosessin aikana .....	36
8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	37
LÄHTEET .....	39
LIITTEET .....	43
LIITE 1: TIETOVISAOSION KYSYMYKSET .....	43
LIITE 2: LEVYRAADIN KAPPALELISTA .....	45

LIITE 3: ESIMERKKI MAINOKSESTA .....	46
LIITE 4: KIRJALLINEN PALAUTEKYSELYLOMAKE.....	47

## 1 JOHDANTO

Percy Fridenberg on todennut, että:

Mikään ei vanhenna ja väsytä niin paljon, kuin aktiviteetin puute, ja levon välttäminen on eräs niitä asioita, jotka mahdollistavat pitkän iän (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 108).

Suuret ikäluokat vanhenevat, mikä tarkoittaa sitä, että vanhuksia alkaa olla aina vain enemmän ja enemmän. Nämä ihmiset kaipaavat myös virikkeitä elämäänsä. Vuonna 2004 väestöstä lähes 16 prosenttia oli yli 65-vuotiaita ja 7 prosenttia oli yli 75-vuotiaita. Tilastokeskus ennustaa, että vuonna 2030 on yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä ylittänyt jo 26 prosenttia. Yli 75-vuotiaiden osuus on puolestaan 14 prosenttia. (Duodecim, Terveyskirjasto 2012 a.) Vanhenevia ihmisiä on paljon ja he kaipaavat elämäänsä asioita, jotka tuovat iloa ja vaihtelua. On tärkeää, että viriketoimintaa järjestetään vanhainkodeissa, palvelutaloissa sekä päiväkeskuksissa. Toimintakyky ja mieliala voivat heiketä ennenaikaisesti, jos vanhuksen elämä on liian virikkeetöntä. (Airila 2002, 5).

Pieksämäen Diakin opinnäytetyötorilla nousi esille mielenkiintoinen ikääntyvien päivätoiminnan kehittämiseen liittyvä aihe. Pieksämäellä sijaitseva palvelutalo Abeli haki opinnäytetyötorilla opiskelijaa, joka olisi innokas järjestämään viriketuokioita, talon parempikuntoisille ikääntyville henkilöille. Viriketuokioita olisi tarkoitus jatkaa myöhemmin jonkun muun opiskelijaryhmän tai vapaaehtoisryhmän voimin. Abelissa toimii erinäisiä virikeryhmiä, joko talon henkilökunnan tai ulkopuolisten vetämänä. Opinnäytetyöprojektin tavoitteena oli kuitenkin tarkoitus kehittää vielä yksi uusi ryhmä palvelutalo Abeliin.

Ollessani vanhainkodissa työharjoittelussa minusta oli mukavaa pitää vanhuksille viriketuokioita ja antaa heille tätä kautta mielekästä tekemistä. Niinpä aihe kuulosti mielenkiintoiselta. Arkipäivien tulisi sisältää olemisen lisäksi mahdollisimman paljon virikettä ja tekemistä (Voutilainen, Vaarama, Backman, Paasivaara, Eloniemi-Sulkava & Finne-Soveri 2002, 45).

Palvelutalo Abeli on Pieksämäen kaupungin keskustassa sijaitseva palvelukeskus ikääntyville ja vammaisille. Abeli tarjoaa palveluasumista, johon liittyy asukkaiden avustaminen ja tukeminen yksilöllisesti kaikissa heidän tarpeissaan. Toiminnan tavoitteena on ikääntyvien ja vammaisten oman elämäntyylin ja itsemääräämisoikeuden säilyttäminen ja kunnioittaminen. (Palvelutalo Abeli i.a.) Opinnäytetyöni tavoitteena on järjestää mahdollisimman monipuolista, virkistävää sekä virikkeellistä toimintaa Abelin asukkaille. Toimintaa suunnitellessa otetaan asukkaiden toiveet huomioon ja lähdetään suunnittelemaan ryhmiä niiden pohjalta.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

### 2.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Työn tavoitteena oli luoda palvelutalo Abeliin jossain määrin pysyvä ja säännöllisesti järjestettävä virikeryhmä, jota jatkaisivat jälkeeni Diakin muut opiskelijat tai vapaaehtoisryhmät. Tarkoitukseni oli luoda pohja tuleville ryhmille. Tähän pohjaan kuului erilaisia, sekä monipuolisia virikeryhmiä. Tulevat virikeryhmien pitäjät voisivat halutessaan ottaa suunnittelemani ryhmistä mallia. Omaa ryhmääni järjestäisin säännöllisesti kerran viikossa, mahdolliset tulevat jatkajat saisivat itse päättää, kuinka usein he ryhmää pitäisivät.

Säännöllisyys oli yhtenä tavoitteena. Ryhmän ollessa säännöllisesti kerran viikossa, aina samaan aikaan, ihmisten on helpompi muistaa ajankohta. Yhtenä tärkeänä tavoitteena oli luoda sellaista virikkeellistä toimintaa, joka antaa ryhmään saapuville hyvän mielen ja sellaisen tunteen, että ryhmässä saa olla vapaasti mitä on. Toiminta on vapaaehtoista ja ketään ei pakoteta osallistumaan ryhmään väkisin.

Toiminta olisi ryhmäläisistä lähtevää, heidän ehdoilla menevää sekä virkistävää ja piristävää. Ryhmään osallistuvat saisivat itse olla antamassa ehdotuksia ryhmien sisällöille. Monipuolisen toiminnan suunnitteleminen oli myös tärkeänä tavoitteena. En halunnut, että ryhmät alkaisivat toistaa itseään. Monipuolisien ryhmien tavoitteena oli juuri se, että viiden ryhmän aikana tulisi mallia erilaisista ryhmistä. Ryhmiin kuuluisi musiikillista sekä liikunnallista toimintaa ja myös sellaista toimintaa, jossa ryhmäläiset pääsisivät toteuttamaan itseään.

### 2.2 Työn lähtökohdat

Aloittaessani ryhmien suunnittelun käytin pohjamateriaalina Piia Lambergin ja Heidi Pekkarisen kirjoittamaa teosta nimeltä Tukena elämän iltapäivässä -käsikirja päiväkeskusohjaajille. Keskityn työssäni nimenomaan ikääntyville suunnattuun viriketoimintaan



ja käyn teoriaa läpi suunnittelemieni viriketuokioiden kautta. Aloittaessani viriketuokioiden suunnittelemisen minulla oli täysin vapaat kädet. Halusin tehdä tuokioista kuitenkin sellaisia, joista ryhmäläiset voisivat oikeasti pitää, ja niinpä kyselin palvelutalo Abelin asukkailta mahdollisia toiveita. Toivomuksia ei paljon tullut, mikä tahansa virkistävä toiminta oli mieleen. Muutamia toiveita nostettiin kuitenkin esille. Muistelemisen oli useammalle, kuin yhdelle mieluinen aihealue, ja myös liikunnallista puolta toivottiin. Ikääntyvän kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen ovat tärkeitä. Järjestettävän toiminnan tulisi tukea ikääntyvän identiteettiä sekä omaa määräämisoikeutta. (Lamberg & Pekkarinen i.a., 11.)

Koska järjestämäni viriketuokiot rajattiin viiteen kertaan, päätin toteuttaa mahdollisimman monipuolista toimintaa. Suunnitteluvaiheessa omina periaatteinani olivat monipuolisuus, helposti lähestyttävät aihealueet, ryhmäläisten toiveiden huomiointi ja kaikkien osa-alueiden virkistäminen tuokioiden avulla esimerkiksi juuri liikunnan, muistelun, musiikin ja visailun keinoin. Koska suurin osa ryhmäläisistä oli suhteellisen hyväkuntoisia ja vireitä, keskityin toimintani suunnittelussa heidän toimintakykynsä ylläpitämiseen. Jos ryhmässä olevat ikäihmiset ovat vielä vireitä ja itsenäisiä, on tärkeää, että heidän tämänhetkisiä kykyjään, tietojaan ja taitojaan käytetään aktiivisesti (Airila 2002, 18).

### 2.3 Teoreettinen viitekehys

Rajasin aiheen nimenomaan ikääntyvien viriketoimintaan ja siihen, kuinka toiminnan avulla pidetään yllä ikäihmisten kuntoa, mielenvirkeyttä sekä hyvää elämänlaatua. Tarkensin tiedonhaun rajausta vielä siten, että työssä olevilla ikääntyvillä tarkoitetaan vielä suhteellisen hyväkuntoisia, omatoimisia sekä virkeitä henkilöitä. Ryhmissäni käyneet henkilöt olivat suhteellisen hyväkuntoisia, he asuivat joko palvelutalon asunnoissa, joissa he elivät suhteellisen omatoimista elämää tai tulivat ryhmiin kotoa käsin. Lähestyin aihetta etsimällä teoretietoa lähteistä, joissa kerrotaan ikääntyvän kunnon ylläpitämisestä sekä erilaisista toimintatavoista ja niiden taustoista, uusien menetelmien kehittämisestä ja ikääntyvän oman äänen kuulemisesta. Käytän ryhmiini osallistuvista ikääntyvistä käsitettä ryhmäläinen.

## 2.4 Merkitys ikääntyville

Vanhainkodissa tai palvelutalossa asuvalla henkilöllä tulisi olla tarpeeksi sisältöä elämässään. Varsinkin, jos ikääntyvällä ei ole läheisiä tai omaisia lähellään, tarvitsee hän säännöllistä yhteisöllisyyttä sekä virikkeellisyttä. Vaikka vanhainkodeissa tai palvelutaloissa on paljon vanhuksia, syrjäytymisen vaara on silti olemassa. Yhteisöllisyys ei ole mikään automaattinen asia. Se voi jäädä täysin puheasteelle, jos sen eteen ei tehdä töitä. Hyvin helposti voi ikääntyvä jäädä istumaan omaan huoneeseensa, jos ei kukaan hae häntä sieltä. (Sariola 2008, 178–179.) Sosiaalialalla tulisi noudattaa hyvän hoidon etiikkaa. Hyvän hoidon etiikkaan kuuluu sanansa mukaisesti eettisesti hyvä hoito, joka käsittää huolenpidon. (Kivelä & Vaapio 2011, 21.)

Ihmisarvoisella vanhuudella tarkoitetaan ikääntyvän oikeutta olla arvostettu heikentyneestä toimintakyvystä huolimatta (Kivelä & Vaapio 2011, 21). Pyrin siihen, että ryhmässäni jokaisella henkilöllä olisi hyvä olla. Kaikki saavat olla juuri sellaisia, kuin he ovat, eikä ketään pakotettu osallistumaan toimintaa. Sivusta seuraaminen oli aivan yhtä suotavaa. Heikentynyt kunto ei saa olla rajoitteena, jos ikääntyvä itse haluaa osallistua (Voutilainen ym. 2002, 45). Ei ole tarkoituksenmukaista hoputtaa tai painostaa ketään ryhmäläistä. Huonompikuntoisia ei myöskään saa jättää ulkopuolelle muusta ryhmästä. Näin voi herkästi käydä, jos suurin osa ryhmäläisistä on parempikuntoisia.

## 2.5 Esimerkkejä aiemmista tutkimuksista

Viriketoiminnasta löytyi suhteellisen hyvin aiempia tutkimuksia, sekä projekteja. Viriketoiminnan merkitystä vanhusten elämässä on tutkittu monissa töissä. Viriketoimintaa on myös toteutettu monenlaisissa projekteissa. Terhi Lamminniemi ja Katja Nurminen ovat tutkineet pro gradu -tutkielmassaan muun muassa sitä, millaiseksi pitkäaikaisen, ympärivuorokautisen hoivan piirissä oleva vanhus kokee elämänlaatunsa. Työssä tutkitaan, onko koettuun elämänlaatuun vaikutusta hoivan muodolla. Onko kyseessä palveluasuminen tai laitoshoido. (Lamminniemi & Nurminen 2008, 29.) Keskeiseksi tulokseksi nousi muun muassa se, että palvelutalossa tai hoiva – ja palvelukodissa asuvat kokivat elämänlaatunsa, turvallisuutensa ja tyytyväisyytensä paremmaksi, kuin laitoshoidossa asuvat, koska heille oli tarjolla runsaammin virikkeitä. (Lamminniemi & Nur-

minen 2008, 45). Tuloksista kävi myös ilmi, että palveluasumisen piirissä olevat laitoshoidossa olevia tyytyväisempiä ihmissuhteisiin ja vapaa-ajanvietto mahdollisuuksiin (Lamminniemi & Nurminen 2008, 46).

Päivimaria Seppänen selvitti tutkimuksessaan vanhusten viihtyvyyttä vanhainkodissa sekä taiteen ja kulttuurin merkitystä vanhainkodissa asuville. Tutkimuksessa selvitettiin myös tekijöitä, jotka vaikuttavat vanhusten hyvään oloon (Seppänen 2006, 11). Haastattelujen sekä omien havaintojensa kautta Seppänen tuli muun muassa siihen tulokseen, että vanhusten mieltymyksiin ja mielipiteisiin tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja viriketoimintaa tulisi panostaa enemmän sillä se on vanhuksille tärkeää. (Seppänen 2006, 61.) Haastateltujen mukaan taide, kulttuuri ja monipuolinen harrastaminen oli monelle vanhukselle elämäntapa. Vanhukset kaipasivat vanhainkotiin vanhojen harrastuksiensa kaltaista toimintaa. (Seppänen 2006, 2.)

Hieman vanhemmista projekteista vuonna 1998 julkaistiin Petteri Viramon ja Vanhustyön keskusliiton järjestämä Vireyttä vuosiin -projekti, joka toteutettiin vuosina 1994–1998. Projekti on ensimmäinen laaja vanhusten päivä- ja viriketoimintaan liittyvä kuntoutusprojekti suomalaisessa vanhustyössä. Kuntoutus nähdään projektissa ihmisen, ympäristön ja näiden välisen vuorovaikutuksen tukemiseen ja vahvistamiseen tähtääväksi monimuotoiseksi toiminnaksi. (Viramo 1998, 1.) Projektin puitteissa järjestettiin viriketoimintaa. Esimerkiksi Iitissä toimiva Iitin Ekoyhdistys järjesti asukkailleen muun muassa askartelutoimintaa, seurapelejä, istumatansseja ja yhteislauluja Samankaltaista vanhusten kuntoa ja elämänlaatua ylläpitävää toimintaa järjestettiin projektin puitteissa myös muualla Suomessa. (Viramo 1998, 19.)

### 3 VIRIKETOIMINNAN TEOREETTINEN SISÄLTÖ

#### 3.1 Viriketoiminta, elämänlaatu, ikääntyminen sekä toimintakyky

Keskeisimmiksi käsitteiksi työssäni nousevat virikkeellisyys sekä viriketoiminta, elämänlaatu, toimintakyky ja ikääntyminen. Lisäksi avaan hieman vanhus-käsitettä ja kerrom, mitä sillä tarkoitan tässä tapauksessa ja miksi en puhu ryhmässä käyvistä henkilöistä vanhuksina.

**Virikkeellisyydellä ja viriketoiminnalla** tarkoitetaan ikääntyville järjestettäviä aktiviteetteja. Viriketoiminnan avulla pidetään vireyttä sekä toimintakykyä yllä. Sen avulla otetaan käyttöön vanhan ihmisen omia voimavaroja, antamalla hänelle mahdollisuuksia toteuttaa erilaisia psyykkisiä sekä sosiaalisia toimintoja. (Airila 2002, 5.)

Yhdessä oleminen sekä tekeminen ovat viriketoiminnan keskeisiä tavoitteita (Airila 2002, 17). Viriketoiminta on osa päivittäistä kokonaisuhoitoa, sillä se on ikääntyvän henkisiin tarpeisiin vastaamista. Ikääntyville, jotka ovat esimerkiksi vuodepotilaina ja täysin muiden avun tarpeessa, virikkeellisyys on erittäin tärkeää. (Airila 2002, 20.) Tuemmalla ikääntyvien omaa elämäntapaa, heidän mielipuhiaan sekä harrastuksiaan mahdollisimman hyvin edesautetaan toimintakyvyn säilyttämistä. Tärkeää on myös löytää uusia toimintoja ja kontakteja, jotka ovat innostavia. (Airila 2002, 19.)

Viriketyöntekijä toimii vanhustenhuollossa erilaisissa kohteissa, esimerkiksi päiväkeskuksissa tai vanhainkodeissa viriketoiminnan suunnittelijana ja toteuttajana tai vierailevana virikeryhmien vetäjänä (Airila 2002, 28). Viriketyöntekijän yksi tehtävä on järjestää päivätoimintaa ikääntyville. Päivätoiminta pitää sisällään hoidon, kuntoutuksen sekä virikkeellisen toiminnan. Näiden kaikkien avulla tuetaan ikääntyvän toimintakykyä sekä kotona tai vanhainkodissa asumista. Esimerkkejä päivätoiminnasta on fyysistä toimintaa ylläpitävät toiminnot, kuten ryhmäliikunta. Ryhmät voivat olla sisältää myös toimintaterapiaa, askartelutoimintaa tai sosiaalista yhdessä oloa, joka avulla yritetään ehkäistä yksinoloa. (Lamberg & Pekkarinen 2009, 7.) Päivätoimintaa järjestetään muun muassa

päiväkeskuksissa, joita joissakin kunnissa kutsutaan palvelukeskuksiksi sekä päivätoimintaryhmissä, vanhainkodeissa ja päiväsairaloissa (Ihalainen & Kettunen 2006, 210).

**Elämänlaadulla** tarkoitetaan sitä, millaiseksi ihminen kokee oman elämänsä. Aristoteleen mukaan sellainen on elämänlaatu, millaisia ovat sen toimet (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 256). Muurisen ym. (2006) mukaan elämänlaatuun vaikuttavat muun muassa koettu terveys, lähiympäristön esteettömyys sekä palveluiden ja aktiviteettien saatavuus (Lammi & Nurminen 2008, 3). Elämänlaatu on itsessään vaikeasti mitattava käsite (Era 1997, 11).

Sanotaan, että elämänlaatu on hyvää silloin, jos henkiset tarpeet toteutuvat ja huonompikuntoinenkin henkilö voi elää mahdollisimman täyspainoista sekä normaalia elämää. Henkilö tuntee itsensä tarpeelliseksi, nauttii elämisestä ja on iloinen. (Airila 2002, 5). Se miten ihmiset kokevat elämänlaadun, on kiinni yksilöstä. Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen suhtautumistapa terveyteen, toimintakykyyn sekä persoonallisuuteen. (Era 1997, 11–12).

**Ikääntyminen** on luonnollinen etappi ihmisen elämässä. Ikääntymiseen vaikuttavat tekijät lähtevät aina fyysisistä muutoksista, toimintakyvystä, sekä ihmisen omasta suhtautumisesta ja asennoitumisesta. (Suomen CP-liitto ry i.a.) Kun ihminen ikääntyy, tulee muutoksia hänen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (Viramo 1998, 12). Erään määritelmän mukaan ikääntyneillä tarkoitetaan yli 65-vuotiaita henkilöitä (Björkstедt & Kautto 2010, 6).

Terveys on merkittävä tekijä mietittäessä ikääntyvien hyvinvointiin ja toimintakykyyn liittyviä asioita. Terveyden merkitys korostuu voimavarana ikääntyessä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 16.)

**Toimintakyvyllä** tarkoitetaan tässä yhteydessä ikääntyvän ihmisen kykyä selviytyä päivittäisistä askareista (Aejmelaesus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 36). Toimintakyky sekä elämänlaatu ovat yhteydessä toisiinsa. Ne määräytyvät eri ihmisillä eri tavoin: esimerkiksi toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä voivat olla elämäntilanne ja ajankohta. (Aejmelaesus ym. 2007, 35.)

Yleisen määritelmän mukaan toimintakyky jaetaan psyykkiseen, sosiaaliseen sekä fyysiseen osaan. Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, että henkilö on kykenevä suoriutumaan älyllisistä sekä henkisistä tehtävistä. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa sitä, että kyetään selviytymään sosiaalisista tilanteista. Fyysinen toimintakyky liittyy terveydentilaan. Arkipäivää haittaavat fyysiset oireet sekä vakavammat sairaudet haittaavat toimintakykyä. Tällaisia oireita on esimerkiksi lihasvoimien väheneminen, nivelten liikkuvuuden heikkeneminen sekä tasapainoon liittyvät ongelmat. (Aejmelaeus ym. 2007, 35.) Kaikki nämä yhdessä vaikuttavat siihen millainen toimintakyky on.

### 3.2 Virikkeellisen toiminnan merkitys terveyteen

Emerituspiispa ja teologian tohtori Yrjö Sariolan mukaan yhteisöllisyys pääsee toteutumaan vanhuksen elämässä silloin, kun hän on osallinen ympäröivästä yhteisöstä ja yhteiskunnasta (Sariola 2008, 97.) Ikääntyvällä henkilöllä ympäröivä yhteisö voi olla esimerkiksi vanhainkodin yhteisö. Ryhmämuotoisella toiminnalla pyritään kasvattamaan yhteisöllisyyttä. Osallistumalla aktivoivaan ryhmämuotoiseen toimintaan vaikutetaan ikääntyvän kykyyn toimia. Monien tutkimuksien mukaan ikääntyvät pitävät itseään melko terveenä, jos he pystyvät suoriutuman päivän askareista ilman apua. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa itsensä aktivointia. Vanhemmalla iällä aloitetulla fyysisellä ja henkisellä aktiivisuudella ja toimimisella on todettu olevan terveydellisiä merkityksiä sekä fyysisellä, että psyykkisellä puolella. (Lamberg & Pekkarinen 2009, 7.) Osittain viriketoiminta on kuntouttavaa, eli toiminta lähtee ikäihmisten omista tarpeista sekä tavoitteista. Kuntouttavassa viriketoiminnassa pyritään tavoitteellisuuteen ja pohditaan tarkoin, mitä toiminnalla halutaan saada aikaan. Toiminta suunnitellaan ja toteutetaan huolella ja samalla tuetaan ikäihmisen toimintakykyä. (Airila 2002, 12.)

### 3.3 Ryhmätilanne

Ryhmätilanteessa on tärkeää muistaa monia pieniä asioita. Ryhmän koko voi vaihdella. Ryhmäkoko voi olla pieni, jolloin kommunikaatio on helppoa tai suuri, jolloin tilanne voi olla hankalampi pitää kasassa sekä hahmottaa. Kun ryhmänvetoa suunnitellaan, oh-

jaajan tulee ottaa tällaiset seikat huomioon. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 147.)

Ryhmän toimivuuden kannalta olennaista on, että ohjaaja osaa luoda turvallisen ilmapiirin. Ryhmän ohjaajalla tulee olla myös asiantuntijuutta riittävästi sekä tilanneherkkyyttä havainnoida ympäristöään ja ryhmän jäseniä. (Suominen, Kannus, Käyhty, Ahvo, Raatikainen, Kaikkonen, Timonen, Koivula, Berg, Salmelin & Jalkanen-Mayer 2001, 95.) Ryhmän toiminta ja tavoitteet tulee myös selkiyttää ryhmää aloittaessa. Etenkin työskennellessä huonomuististen ihmisten parissa, tavoitteita ja toimintaa on hyvä kerrata. (Mäkinen ym. 2009, 147). Ikääntyneiden kunnioittava kohtaaminen on vanhustyön etiikan ydin, tämä on myös ohjaajan muistettava. Pitkän elämäkokemuksen, iän ja yksilöllisyyden kohtaaminen on tärkeää. Ikääntyvissä, kuten kaikissa muissakin ihmisissä on erilaisia persoonia sekä yksilöitä. (Voutilainen ym. 2002. 24–25.)

Ryhmien suunnitteluvaiheessa tulee huomioida myös se, kuinka ryhmiä ohjataan. Ohjaustilanteissa pitää muistaa ottaa kaikki huomioon. Vanhempien ihmisten kanssa tulee esimerkiksi huomioida, etteivät kaikkien näkö ja kuulo kyvyt ole yhtä hyvät tai, että kaikkien muisti ei pelaa samalla tavalla. Airi Airila on määrittänyt ryhmän ohjaamiselle erinäisiä vaiheita: 1 Selkeä aloitus. Hyvän ilmapiirin luominen, sekä kuulumisten kyseily. 2. Johdattelu aiheeseen, mitä tehdään ja miksi. 3. toiminta 4. keskustelun viriäminen, kokemukset, mielipiteet, palaute. 5. Selkeä lopetus ja tietoa seuraavasta kerrasta. (Airila 2002, 36.)

### 3.4 Vanheneminen ja muistihäiriöt

Maggie Kuhn toteaa, että vanhuuden aikana eletään kuutta myyttiä:

1. Että vanhuus on tauti tai katastrofi.
2. Että me vanhat olemme pöpejä.
3. Että me emme tiedä seksistä mitään.
4. Että me olemme hyödyttömiä.
5. Että meillä ei muka olisi valtaa.
6. Että kaikki vanhat ovat samanlaisia. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 16.)

Vanheneminen ei ole sairaus, mutta sitä ei voida estää. Vanhenemiseen liittyviä sairauksia voidaan helpottaa ja ehkäistä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 16.) Olen tarkoituk-

sella välttänyt työssäni puhumasta vanhuksista, sillä se on hyvin laaja käsite. Käytän mieluummin käsitettä ryhmäläinen, tällöin en loukkaa ketään kutsumalla vanhukseksi, enkä ota kantaa osallistujien ikään. Ryhmiin osallistuvat henkilöt olivat hyvin eri-ikäisiä ikääntyviä.

Ikääntyneiden ihmisten oma käsitys vanhuudesta on yleensä myönteisempi kuin vallitseva yhteiskunnallinen vanhuuskäsitys. Voidaankin sanoa, että vanhuus on paljolti kokemuksellinen ja asennekysymys. Vanha sanonta ”ihminen on niin vanha, kuin itse tuntee” on hyväksytty osittain myös uusimmassa vanhenemisen tutkimuksessa. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 11.)

Vanhuuden käsite on hyvin häilyvä. Joidenkin mielestä yli 60 -vuotiaat ovat vanhuksia, toisien mielestä vanhus on vasta yli seitsemänkymppinen. Vanhan vanhuuskäsitteen mukaan vanhukset käsitettiin passiivisina ja yhteiskunnan taakkana. Vanhuus alkoi silloisen käsityksen mukaan eläkkeelle jäämisen jälkeen. Vanhoja ihmisiä pidettiin monesti itsekkäinä sekä vaativina. Uudemman vanhuuskäsityksen mukaan vanhuus on ainutkertainen elämänvaihe, johon kuuluu omat elämänkriisit sekä kehitystehtävät. Vanhoja ihmisiä pidetään nykyään voimavaroina ja vaikuttajina. Vanhuutta ei liitetä eläkkeelle jäämiseen enää niin vahvasti. (Koskinen ym. 1998, 19.)

Muistihäiriöt ovat ikävä, mutta hyvin yleinen ongelma ikääntyvillä ihmisillä. Normaaliin ikääntymiseen voi kuulua muistin heikkeneminen. Kyky oppia, hidastuu ja asioiden mieleen painaminen hankaloituu. Muistihäiriöihin voi liittyä myös muistisairauksia. Dementian on yksi vakavista muistisairauksista, sen lisäksi masennus, jotkin lääkkeet tai erilaiset paikalliset aivovauriot voivat aiheuttaa muistin heikkenemisen. (Duodecim terveyskirjasto, 2012b.)

Kognitiivisissa toiminnoissa, kuten havaitsemisessa, päättelyssä ja muistamisessa saattaa tapahtua heikentymistä ikääntymisen myötä. Uuden oppiminen hankaloituu, mutta tietojen, taitojen sekä kokemuksen varassa tapahtuva ajatustyö säilyy. Alkavaa dementiaa voi olla joskus hankala erottaa normaalista ikääntymiseen liittyvästä muistihäiriöstä. (Soininen & Hänninen 2006, 82.)



#### 4 VIRIKERYHMIEN SUUNNITTELU

Suunnittelu tarkoittaa sitä, että suunnitellaan kuinka käytetään aika, joka aiheeseen on varattu, sovitaan yhteiset asiat ja sitoudutaan yhteisiin tavoitteisiin. Suunniteltaessa olisi hyvä pitää mielessä mitkä ovat viriketoiminnan päätarkoitukset sekä tavoitteet. Riittävän ajan varaaminen on myös tärkeää. (Airila 2002, 29.) Kun suunnitellaan ryhmätöitä, on tärkeää huomioida ryhmään osallistujien tarpeet, kyvyt sekä toiveet. Myös ryhmäläisten henkilökohtaiset kiinnostuksen kohteet on otettava huomioon suunniteltaessa toimintaa. (Airila 2002, 31.)

Tehdessäni elokuun 2011 alussa, kaksi tutustumiskäyntiä Abeliin, kartoitin minkä tasoisia tulevat ryhmäläiset ovat ja minkälaisia mielenkiinnonkohteita heillä on. Tein kaikkiaan kaksi tutustumiskäyntiä Abeliin. Keskustelin Abelin johtajan kanssa, minkälaisia virikeryhmiä on jo pidetty, pidetään tällä hetkellä ja mitä on toivottu. Minulle esiteltiin tilat, jossa voin vetää ryhmiä sekä näytettiin, mitä kaikkia välineitä minulla olisi käytettävissäni. Minun oli käytettävissäni muun muassa palloja, sulkapallomailoja, hernepusseja, kirjoja, kuvia, fläppitaulu sekä cd-soitin. Sain myös tavata Abelin asukkaita, jotka todennäköisesti alkaisivat käydä ryhmässäni. Kyselin heiltä toiveita, viriketuokioiden suhteen. Tässä vaiheessa toiveita ei vielä sadellut kovin paljon. Kuntosalitoiminta oli yhtenä ehdotuksena, mutta pohdittuani asiaa yhdessä johtajan kanssa, päätin, että jätän kuntosalitoiminnan vetämisen muille. Abelissa järjestetään jo ennestään kuntosalitoimintaa ja tarkoitukseni oli järjestää toimintaa. Asukkaat kertoivat myös, että kaikki uusi toiminta olisi tervetullutta. Sovimme Abelin johtajan kanssa, että aloitettuani suunnittelun, pitäisin hänet ajan tasalla, ja että ensimmäinen viriketuokio aloitettaisiin elokuun lopulla.

Suunnittelutyössä luin viriketuokioihin liittyvää kirjallisuutta muun muassa Airi Airilan teosta Vanhusten viriketoiminnan perusteet, opas vanhustyöntekijöille. Tutustuin myös aiheeseeni liittyviin aiempiin opinnäytetöihin. Myös Kirsti Koivulan virikkeelliset kirjat, kuten Pirtin puolelle (2005), Läsnäolon lämmössä (2007) sekä Riemua ristillisesti (2008), olivat erinomaisia idealähteitä. Osaa kirjoista käytinkin esimerkiksi tietovisaosiossa. Lisäksi hyödynsin harjoitteluissani saamiani oppeja. Palvelutalon johtajalta

sain myös vinkkejä itse ryhmien vetoon, esimerkiksi mikä olisi sopivan mittainen ryhmä, kuinka selkeästi ja kovalla äänellä tulisi puhua ja miten tulisi ottaa ryhmäläiset vastaan.

Koska virikeryhmieni tavoitteena oli alusta alkaen monipuolisuus, halusin, että ryhmäni sisältävät muistinvirkistystä, musiikillista elämystä, liikunnallisuutta sekä jotain, jossa ryhmäläiset itse pääsevät toteuttamaan itseään. Listasin kaikki vaihtoehdot ja ideat paperille ja aloin sen kautta työstää sitä, mikä olisi kullekin kerralle kaikkein mielekkäintä tekemistä. Vaihtoehtoina minulla olivat muun muassa levyraati, tietovisa, käsityöt, askartelu, muistelu, bingo ja liikunnallisessa tuokiassa hernepussipelejä yms. Käsityöt hylkäsin, koska ryhmässä tulisi olemaan myös miehiä ja he eivät välttämättä olisi innostuneet kutomisesta. Toiminnan tulisi kuitenkin olla kumpaakin sukupuolta kiinnostavaa. BINGO puolestaan on pidetty talossa paljon ja myös asukkaiden toimesta, joten halusin toiminnan olevan hieman tavallisesta poikkeavaa. Lisäksi ryhmäläiset vastustivat bingon pitämistä, kun kysyin heiltä mielipidettä asiaan.

Ikääntyvän oman elämän tavoitteiden tulee olla yhtenä peruskriteerinä, kun ikääntyville suunnitellaan ja järjestetään aktiviteetteja. Kaikilla ihmisillä on tietenkin omat erityistavoitteensa elämässään, mutta jokaisella on kuitenkin jotain yhteisiäkin tavoitteita. Tällaisia tavoitteita ovat elämän mielekkyys, mielihyvä, onnellisuus, elämästä nauttiminen ja säännöllisen elämän viettäminen, yksityisyys sekä turvallinen elämä, jonka palaset ovat paikoillaan. Luonnollisesti hyvän ja mielekkään elämän kokeminen on erilaista kaikille ihmisille, eikä ihmisen vanhentuessa, tässä asiassa tapahdu poikkeusta. Ikäihmiset pitävät nuorempien tapaan yksilöllisesti erilaisista asioista. Yleisesti ajateltuna on meillä kaikilla kuitenkin yksi yhteinen asia, joka vaikuttaa siihen, että elämä on niin sanotusti hyvää. Tarvitsemme kaikki ainakin jonkinlaisina annostuksina vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. (Arponen 1992, 222–224.)

Lost-nimisen televisiosarjan erään jakson nimi on hyvin osuva: Live together, die alone (Lost, toinen tuotantokausi 2006). Suomeksi tämä tarkoittaa, yhdessä elää, yksin kuolee. Sanonta on hyvin paikkansapitävä ja todenmukainen. Ihminen, joka elää yksinäisyydessä ja eristäytyneenä, voi tuntea itsensä heikoksi ja haavoittuvaiseksi, koska häneltä puuttuu vuorovaikutus ja kanssaihminen tuki. Läheisten tai ystävien ympäröimä ihminen saa heistä voimaa ja tukea, ja näin ollen hänellä on mahdollisuus elää antoisampaa elä-

mää. Tähän asiaan löytyy tietenkin poikkeuksia, mutta yleisesti ajateltuna ihminen tarvitsee kuitenkin toista ihmistä rinnalleen. Niinpä myös esimerkiksi vanhainkodissa elävän ikääntyvän ihmisen olisi tärkeää saada asuintovereistaan vertaistukea, jos häneltä ei löydy omaisia. Virikkeellinen toiminta on täten oivallinen tapa luoda yhteenkuuluvuutta ja myös tutustuttaa ihmisiä toisiinsa.

Suunnitellessani ja toteuttaessani toimintaa, minulle oli tärkeää, että tuokioista jäisi hyvä mieli sekä sellainen olo, että ryhmään on helppoa ja mukavaa tulla uudelleen. Halusin myös korostaa yhdessä oloa, etteivät tuokiot menisi pelkäksi suorittamiseksi. Pyrin siihen, että jokaisen tuokion alussa keskustelin niitä näitä ryhmäläisten kanssa, sekä kyselin mahdollisia toiveita seuraavia kertoja ajatellen.

Suunnittelin myös jokaisesta virikekerrasta oman mainoksen. Mainos oli selkeä ja suurella tekstillä kirjoitettuna. Kirjoitin mainokseen ryhmän aiheen, paikan, päivämäärän sekä kellonajan ja ryhmän vetäjän nimen. Noin viikkoa ennen tuokiota vein Abeliin mainoksen seuraavasta virikekerrasta, näin ryhmäläiset saattoivat jo valmistua tulevaan ja saivat päättää, haluavatko he osallistua vai eivät.

## 5 VIRIKERYHMIEN TOTEUTUS

### 5.1 Ensimmäinen virikekerta: tietovisa

Ihmisen antoisa elämä ja kulttuuri perustuvat siihen, että hän on kykeneväinen muistamaan. Jos ihminen menettää muistinsa, hän on hukassa. Kaikki asiat, jotka hänen elämässään ovat olleet itsestään selviä, ovat kadoksissa. Muistin kadottua ihminen ei tiedä, kuka hän on, millainen hänen menneisyytensä on ollut, mitä tapahtuu tulevaisuudessa tai ylipäätään seuraavana päivänä. (Sariola 2008, 144.)

Ensimmäisellä kerrallani pidin perinteisen tietovisan. Vastauksien miettiminen virkistää muistia. Pitkäkestoisena tämän kaltainen toiminta voi ehkäistä jopa muistin heikkenemistä. Lisäksi, jos ikääntyvä on kykeneväinen tekemään itsenäisesti esimerkiksi sanaris-

tikoita, hän voi sitäkin kautta pitää mielensä virkeänä. Ajattelin myös, että tietovisa on helpoin tapa lähestyä ryhmäläisiä ja keventää ilmapiiriä. Tietovisatuokion suunnittelun aloitin lainaamalla kirjastosta Kirsti Koivulan kirjoja, joista sain ideoita kysymyksiä varten. Koska ryhmäläiset olivat suhteellisen hyväkuntoisia, saatoinkin kehittää myös niin sanotusti aivan normaaleja tietovisakysymyksiä enkä pelkästään huonompi-  
muistisille suunnattuja yksinkertaisempia kysymyksiä. Luonnollisesti otin suunnittelu-  
vaiheessa huomioon sen, että teen kaikenlaisia kysymyksiä. Kirsti Koivulan kirjojen lisäksi keksin tietovisakysymyksiä omasta muistista. Suunnittelin kysymyksiä runsaasti, etteivät ne ainakaan loppuisi kesken.

Tietovisan kategorioina minulla oli Suomea ja suomalaisuutta käsittelevä osion, kirjallisuusosio sekä laulunsanoja käsittelevä osio. Tein kysymyksiä tarkoituksella liikaa, jotta minulla olisi mahdollisimman paljon valinnanvaraa, eikä ryhmässä tulisi sellaista tilannetta, että joutuisin keksimään tyhjästä jotain. Suunnittelin ryhmän niin, että osallistujat voivat vastata, joko viittaamalla tai huutamalla vastauksen ääneen, kunhan kaikille on annettu ensin hieman miettimisaikaa. Visailu voisi toimia myös siten, että olisin muodostanut osallistujista pieniä ryhmiä, mutta koska ennen ensimmäistä kertaa en osannut vielä arvioida toimisiko se, valitsin tavan, jossa jokainen vastaa itsenäisesti.

Ensimmäisellä kerralla aloitin tuokion kertomalla, kuka olen, mistä tulen ja minkä vuoksi aloitin ryhmän vetämisen. Ryhmäläisiä oli paikalla kaikkiaan kaksitoista henkeä, mikä oli oikein positiivinen yllätys. Itse tietovisaosion pitämisen aloitin Suomi-aiheisilla kysymyksillä, kuten milloin Suomi itsenäistyi, mikä on Suomen kansallislintu tai kuka oli kisälli. Olin varannut myös yksinkertaisempia kysymyksiä, mutta koska ryhmäläisien oli helppo vastata niin sanottuihin normaalitasoisiin kysymyksiin, jätin helpoimmat kysymykset käyttämättä. Ikääntyvän normaalia elämää tuetaan, antamalla hänen osallistua sellaiseen toimintaan, joka on tarkoitettu aikuiselle ihmiselle. (Voutilainen ym. 2002, 45). Mikään toteutettava toiminta ei saa aliarvioida ryhmäläisiä. Jo pelkästään se, että tietovisakysymykset olisivat liian yksinkertaisia, voisi aiheuttaa ryhmäläisissä tunteen, että heitä ei kunnioiteta tai arvosteta.

Suomi-osiosta siirryin kirjallisuus aiheisiin kysymyksiin. Kysyin kysymyksiä liittyen Kalevalaan sekä Väinö Linnan tuotantoon. Viimeisimpänä osiona luin pätkiä vanhoista suomalaisista lauluista ja ryhmäläisten tehtävänä oli keksiä, mistä lauluista on kyse.

Tämä osio osoittautui kaikkein suosituimmaksi. Osa ryhmäläisistä intoutui jopa laulamaan lauluja. Tutkimusten ovat osoittaneet, että ruokittaessa vireimpiä aivojen hermosoluja ne jatkavat uusiutumista melko korkeaan ikään asti. Älykkyys ja korkeimmat henkiset toiminnot säilyvät hyvin pitkään vaikka lähimuisti, uudelleen oppimisen ja mieleen palauttamisen taidot hidastuisivatkin vanhetessa. (Krons 2003, 100.) Jos ihmisellä ei olisi muistia, hänelle läheisimmätkin ihmiset pysyisivät tuntemattomina. Hänellä ei myöskään olisi elämänhistoriaa eikä liiemmin identiteettiä. Sanat ja kieli olisi myös hankalia hahmottaa ja ymmärtää, eikä mielikuvienkaan muodostaminen olisi helppoa. (Muistiliitto 2009). Eräs keino virkistää muistia on liittää järjestettävään toimintaan asioita, jotka ovat osallistujille ennestään tuttuja. Asiat voivat liittyä maatilatöihin, historiaan, käsitöihin, laulamiseen, virsiin tai uskontoon ylipäätään. Jälleen on muistettava kuitenkin se, että jokainen osallistuja on oma yksilönsä. (Mikkonen & Romppainen 2006, 21.)

Tietovisan edetessä annoin tarkoituksella tilaa myös keskustelulle, jota syntyi kysymysten myötä. Jotkut ryhmäläisistä intoutuivat muistelemaan menneitä, vanhaan aikaan liittyvien kysymysten kohdalla. Tärkeää oli kuitenkin, että ryhmän vetäjänä pidin langat kasassa, enkä päästänyt keskustelua rönsyilemään liikaa. Ohjaajana toimiessa kannattaa hyödyntää ryhmäläisten taitoja. Ohjaajasta ja hänen asenteistaan riippuu, millä konstein toiminnan teemat sekä työskentelytavat valitaan. (Lamberg & Pekkarinen 2009, 15.) Ohjaajan tulee myös ottaa jokainen ryhmäläinen huomioon. Koska ryhmä oli kooltaan melko suuri, jäivät hiljaisimmat helposti taka-alalle. Pyrin kuitenkin kyselemään kysymyksiä myös sellaisilta, jotka eivät olleet koko ajan äänessä. Joiltain sain vastauksen ja joiltain en, mutta pääasia oli, että yritin huomioida kaikkia. Iäkkäät ihmiset ovat tottuneet usein siihen, että niin sanotusti opettaja on se joka ohjaa ryhmää. Tämän vuoksi on tärkeää, että ohjaaja osaa rohkaista ryhmäläisiään ilmaisemaan itseään ja kertomaan näkemyksiään. Ohjaajan rooli on enemmän kumppani ja yksi ryhmän jäsenistä, kuin auktoriteetti. (Lamberg & Pekkarinen 2009, 15.) En määrällilyt ketään tietovisaa tai mitään muutakaan ohjelmaa vetäessäni, vaan kannustin ryhmäläisiä vastaamaan kysymyksiin ja osallistumaan toimintaan.

## 5.2 Toinen virikekerta: Levyraati

Musiikki koetaan eri tavoin ja erilaiset ihmiset pitävät erilaisesta musiikista. On yleisesti tiedossa, että musiikki vaikuttaa ihmisen mieleen ja tunteisiin. Musiikkia käytetään hyvin monipuolisena välineenä. (Lamberg & Pekkarinen 2009, 30.) Musiikki herättää monenlaisia tuntemuksia ja muistoja. Se tuo mieleen jonkin tietyn tapahtuman tai kokemuksen ja tunteet joita siihen liittyy. Musiikki herättää yksilöllisesti merkittäviä kokemuksia. Esimerkiksi laulut, joita nuoruusaikana kuunneltiin, voi herättää paljon muistoja. (Airila 2002, 46.) Musiikki on hyvä keino tukea ikääntyvän kuntoutusta. Sen avulla voidaan auttaa häntä ylläpitämään hyvää oloa sekä toimintakykyä. Musiikki antaa myös voimia ja sen avulla voidaan auttaa ikääntyvää toteuttamaan itseään. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998,200.)

Aloitin levyraadin suunnittelun listaamalla vanhoja suomalaisia klassikoita, iskelmiä ja ikivihreitä, joiden pohjalta aloin etsiä sopivia kappaleita. Kappaleideoita sain myös kyselyllä iäkkäämmiltä sukulaisiltani, millaisesta musiikista he pitävät. Päätarkoituksena oli, että ryhmäläiset toisivat itse kuunneltavan musiikin, mutta varauduin silti omaan musiikkiin, siltä varalta ettei levyjä tuotaisi tarpeeksi. Tavoitteenani oli tuoda monipuolista musiikkia, sekä rauhallisempia, että nopeampitempoisia kappaleita. Kappalevaihtoehtoista löytyi niin Reino Helismaata, Tapio Rautavaaraa, Georg Malmsténia, kuin täysin soitettujakin kappaleita. Olin varannut kappaleita parikymmentä, joista ehdin soittaa noin kuusi kappaletta. Loput soittamani kappaleet tulivat ryhmäläisiltä. Suunnitteluvaiheessa on hyvä ottaa huomioon kappaleiden kestot. Yli neljäminuuttisessa kappaleessa voi huomio jo herpaantua muualle. Kokonaisuudessaan arvioin ryhmän maksimikestoksi tunnin verran. Olin kuitenkin varautunut siihenkin, että ryhmän kesto olisi tarvittaessa puolesta tunnista, neljäänkymmeneenviiteen minuuttiin.

Järjestin levyraadin toisena kertanani, elokuun 2011 lopussa. Ryhmäläisiä saapui paikalle viisitoista. Halusin tuoda myös musiikkia ryhmiini, sillä aikaisemmista vanhuksille pitämistäni ryhmistä olin huomannut, että suurin osa henkilöistä nauttii musiikista. Yleisesti ottaen musiikilla on rentouttava ja ilmapiiriä keventävä vaikutus. Levyraati tuntui hyvältä vaihtoehdolta, sillä se olisi tarpeeksi rauhallinen tilanne ja ryhmäläiset saisivat kuunnella itselleen mielestä musiikkia

Edellisellä kerralla, pyysin ryhmäläisiä tuomaan seuraavalle kerralle omia levyjään mukaan, jotta voisimme yhdessä kuunnella, toivemusiikkia. Olin kuitenkin varautunut myös siihen, ettei levyjä tule, mikä osoittautui hyväksi asiaksi, sillä vain neljä ryhmäläistä viidestätoista oli tuonut omat levyt mukanaan. Valmistelin tilan siten, että kaikki osallistujat istuvat ringissä omilla tuoleillaan. Näin jokainen näki toisensa, sekä fläppitaulun, johon kirjoitin äänestystulokset. Pisteasteikon valitsin yhdestä kolmeen. Asteikko oli riittävä, sillä osalle oli jo vaikeaa hahmottaa kolme numeroa. Kysyessäni, kuka antaa kappaleelle yhden pisteen, kuka kaksi pistettä jne. joku saattoi viitata kahteenkin kertaan, mutta se ei menoa haitannut.

Ryhmä eteni siten, että aloitin tuokion kertomalla vielä kerran, mitä ohjelma pitää sisällään ja kuinka edetään. Soitin yhden kappaleen joltain levyltä, jonka jälkeen ryhmäläiset saivat kertoa kappaleen nimen sekä antaa pisteensä. Ryhmäläiset nostivat käden pystyyn sen numeron kohdalla, jonka halusivat antaa kappaleelle. Oli mukava huomata, kuinka ryhmään tuli eloa musiikin myötä. Etenkin Lentävä kalakukko sekä Säkkijärven polkka aiheuttivat jalkojen viputusta sekä naureskelua. Leif Wagerin Romanssi herkisti muutamat kuulijansa kyyneliin saakka. Ihmisen on helppo samaistua musiikin sanoituksiin tai sen sisältöön, jos hän tuntee, että musiikki puhuttelee tai koskettaa jotenkin. Kun musiikkiin samaistutaan, etsitään heti vastaavanlaisia kokemuksia itsestä. Voimme kertoa jo ensimmäisien tahtien jälkeen, jos musiikki koskettaa tai puhuttelee meitä. Musiikki saattaa nostattaa suuriakin tunteita pintaan, siksi ryhmätilanteessa on sallittua näyttää tunteensa (Lamberg & Pekkarinen 2009, 29).

Ryhmäläiset, jotka olivat tuoneet omaa musiikkiaan, olivat selvästi tyytyväisen oloisia, kun saivat tuoda sen kaikkien kuultavaksi. Muutaman pidemmän kappaleen kohdalla ilmassa oli lievää väsähtämistä sekä huomion herpaantumista, siksi onkin tärkeää, etteivät kappaleet ole liian pitkiä tai tuntemattomia. Levyraati kesti kaikkiaan tunnin verran, mikä oli riittävä aika. Pitempi aika olisi ollut jo liian raskas ja puuduttava ryhmäläisille.

Musiikkia voi tuoda ryhmiin myös muilla tavoin. Rytmejä voidaan tuottaa omalla keholla tai rytmisoittimilla. Voidaan soittaa musiikkia yhdessä, jos ryhmäläisten kunto sen sallii. Jos joukossa on vanhoja muusikoita tai laulajia, voidaan kaikkien taidot ottaa mukaan toiminnassa. Tanssiminen on yksi keino kohdata musiikki ja jos paikalla on huonokuntoisia, voidaan järjestää istumatanssit. (Lamberg & Pekkarinen 2009, 30.) Joskus

on mahdollista pelkästään kuunnella rauhassa musiikkia esimerkiksi, jos paikalle saadaan oikeita soittajia.

### 5.3 Kolmas virikekerta: muistelutuokio

Vanhat ihmiset muistelevat. Se on tuttua jokaiselle ja osa suomalaista kulttuuriperinnettä. Muistelemisen tärkeyden huomaa, kun kuuntelee jotain tuttua vanhusta, joka innostuneena kertoo menneistä ajoistaan. Muistelemisen merkityksen näkee myös siinä, että muisteluryhmät, esimerkiksi päiväkeskuksissa tai vanhainkodeissa ovat suosittuja. (Sariola 2008, 143.)

Muisteluhetki oli minulla ensimmäisenä mielessä, kun aloitin viriketuokioiden suunnittelun, joten olin iloinen, että se oli myös ryhmäläisten toiveena. Kerrotaan että, kun ihminen kuolee, hänen mukanaan menee osa historiasta. Nuoremmat suvun jäsenet voivat huomata menettäneensä osan sukunsa sekä perheensä historiasta, kun esimerkiksi isovanhempi on nukkunut pois. Kulttuuriperintöä voidaan siirtää sukupolvelta toiselle, kun vain muistetaan kuunnella vanhoja ihmisiä. (Marin & Hakonen 2003,131.) Muistelemisen on tärkeää pelkästään siksi, että se on historian viemistä eteenpäin, tuleville sukupolville. Kun ihminen kertoo tarinoita menneiltä ajoilta, hän samalla virkistää muistojaan sekä matkustaa ajassa taaksepäin. Monen ihmisen muistellessa yhtä aikaa, voidaan löytää yhteisiä muistoja tai asioita, jotka yhdistävät ryhmäläisiä ja antavat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmässä muisteltaessa omat muistot sulautuva muiden muistoihin ja tilanteesta tulee yhteisöllinen. (Lamberg & Pekkarinen 2009, 24.)

Suunnitellessani muistelutuokiota halusin ottaa mukaani konkreettisia tavaroita kuvien lisäksi. Tavarat elävöittävät muistelutilannetta ja muistot voivat tulla jopa helpommin mieleen, kun saa pitää konkreettista esinettä kädessään. Pienen etsinnän jälkeen niitä löytyikin sukulaisten luota. Käytössäni oli muun muassa kahvimylly, keritsimet, vanhan raamattu, puntari, vanhan ajan kahvipannu ja silitysrauta sekä puinen lauta, jota on käytetty vaatteiden silittämiseen. Esineiden lisäksi hankin, perheeni sekä sukulaisteni valokuvista, mustavalkoisia valokuvia erilaisista vanhaan aikaan liittyvistä asioista. Kuvia oli maanviljelyyn, työntekoon, kotiaskareisiin sekä juhliin liittyen. Tässäkin tapauksessa olin varannut kuvia enemmän, kuin mitä todennäköisesti ehtisi käymään läpi. Paikan-



päällä järjestin ryhmätilan siten, että kokoontuimme istumaan pöydänääreen. Keskusteleminen on helpompaa ja kaikki kuulevat toisensa, kun ryhmäläiset istuvat saman pöydän ääressä lähekkäin. Tilanne on myös jollain tapaa kotoisampi.

Alkuesittelyjen ja kuulumisten vaihtamisen jälkeen aloitimme varsinaisen muistelemisen. Ryhmän jäseniä paikalle saapui kaikkiaan kaksitoista. Kerroin jo heti alussa, että itse en ole paikalla pätemässä tai kertomassa omaa kirjatietoani, kun ryhmäläiset ovat itse asiantuntijoita. Laitoin ryhmäläisille kiertämään ensimmäisen esineen. Kun jokainen oli saanut nähdä esineen, ryhmäläiset kertoivat mikä se on ja mitä kaikkea siitä tulee mieleen. Olin varannut ryhmän kestoksi tunnin. Minulla ei kuitenkaan ollut aikomustakaan ehtiä käydä kaikkia esineitä tai kuvia läpi siinä ajassa. En keskeyttänyt keskustelua vaihtamalla aihetta, niin kauan, kuin se pysyi asiassa. Jos tuntui siltä, että ryhmäläiset alkoivat muistella samaa asiaa uudelleen ja uudelleen tai keskustelu alkoi hiiptua, esitin joko lisäkysymyksiä tai vaihdoin aihetta. Ohjatessa muisteluryhmää, tulee ohjaajan kertoa aluksi teema tai antaa ainakin suuntaa ohjaavia esimerkkejä. Materiaalit tulee varata etukäteen ja tila on rakennettava niin, että kaikki näkevät ja kuulevat toisensa. Ryhmä tulee aloittaa sekä lopettaa selkeästi ja ryhmän alettua tulee varmistaa, että sekä hiljaiset, että puheliaammat saavat ilmaista itseään tarpeeksi ja keskustella rohkeasti keskenään. (Koskinen ym. 1998, 188.)

Oli mukava huomata, että ryhmässä oli paikalla myös uusia jäseniä. Eräs henkilö totesi, ettei pahemmin tällaisista ryhmistä perusta, mutta että aihe oli tällä kertaa mieluinen. Pyrin siihen, että jokainen saisi suunvuoron, mutta, koska osa ryhmäläisistä oli hyvinkin hiljaisia ja toiset innokkaita puhumaan, tasapuolisuus oli hankalaa. Ryhmän innokkaimmat puhujat johtivat muistelemisen etenemistä. Välillä, olikin tarpeen huomauttaa kohteliaasti, että annettaisiinkin heille myös suunvuoro, jotka eivät ole päässeet sanomaan vielä mitään.

Ryhmäläisten päästessä muistelemisessa vauhtiin, silmät kirkastuivat ja tarinoita tuli paljon. Kun muistelua ajatellaan ammatillisena toimintana, se on ohjattua, jäsenneltyä ja persoonallista oman elämän tarkkailua. Oman elämän tarkastelu voi innoittaa tarinoimaan ja olemaan sosiaalisesti aktiivinen muistelemalla. Tarinoiden avulla jaetaan kokemuksia. Muisteluryhmät ovat ennen kaikkea vuorovaikutuksellisia. (Koskinen ym. 1998, 187.)

Muistelu ei herätä välttämättä aina pelkästään positiivisia tunteita. Masentavia ja epämiellyttäviäkin muistoja voi nousta esille. Ohjaajan on syytä varautua myös siihen. (Lamberg & Pekkarinen 2009, 24.) Joissain tilanteissa esimerkiksi sota-ajan muistelu voi olla ryhmäläisille hyvinkin raskas aihe, joten on syytä miettiä tilannekohtaisesti, onko järkevää ottaa niin sanotusti sota-asioita esille tai aiheeksi.

Muistelemista voi pitää hyvin erilaisilla menetelmillä. esineiden ja kuvien lisäksi on mahdollista katsella vanhoja elokuvia tai maalauksia, myös musiikkia voi käyttää muistelemiseen, esimerkiksi mitä jostain kappaleesta tulee mieleen. Muistelemiselle voi ottaa myös yhden tietyn aiheen, vaikkapa entisajan elokuvat, muoti, työnteko tai perhe-elämä. Eräänä muistelun muotona käytetään myös muisteluterapiaa. Muisteluterapian muoto voi olla erittäin hyödyllinen, etenkin ikääntyville, joilla on muistiongelmia.

#### 5.4 Neljäs virikekerta: liikunnallinen tuokio

Ihmisen liikkeessä säännöllisesti myös päivittäisistä toiminnoista suoriutuminen helpottuu, vanhemmallakin iällä. Liikunta auttaa parantamaan fyysistä kuntoa, ja se myös hidastaa suorituskyvyn heikkenemistä. Liikunta on myös apuväline mielialan parantamiseen sekä masennustilojen ehkäisemiseen. Ryhmäliikunta on yksi oiva tapa harrastaa liikunnasta. Sen avulla pystytään lisäämään ikääntyvän sosiaalista vuorovaikutusta ja poistamaan yksinäisyydentunnetta. (Kivelä & Vaapio 2011, 87.) Toimettomuus hyvinvoinnin ja kuntoilun suhteen voi aiheuttaa vanhemmalla iällä monenlaisia sairauksia, kuten korkeaa verenpainetta, diabeteksen, sydänsairauksia tai muita sairauksia, jotka aiheuttavat sairaalahoidon tarpeen. (Mehta 2011.)

Suunnitteluvaiheessa minulla oli paljon vaihtoehtoja. Mietin erilaisten sisällä pelattavien pallopelien, hernepussipelien sekä voimistelun väliltä. Abelin johtajan kanssa käymieni keskustelujen jälkeen sain enemmän, tietää minkä tyyppistä liikunnallista aktiiviteettia talossa on jo pidetty. Ilmapallopeli oli ollut ennen suosiossa. Päätin soveltaa peliä hieman ja ottaa sen toiseksi peleistä. Pelin ideana on heitellä ilmapalloja sulkapallomailaa apuna käyttäen toisille ryhmäläisille. Tällaisessa pelissä tarvitaan hieman sekä käsi-voimia, että koordinoitukykyä, jotta pallon saa lyötyä eteenpäin. Koska ilmapallopeli

on niin sanotusti fyysinen peli, valitsin toiseksi peliksi sellaisen, joka ei rasita niin paljon fyysistä kuntoa. Hyvältä vaihtoehdolta tuntui peli, jossa heitellään pehmeää palloa toisille ja keksitään sanoja edellisen sanan viimeisellä kirjaimella. Pelin tarkoituksena on virkistää ja treenata muistia ja yhdistää se liikuntaan. Alkuverryttelyksi valitsin tuolijumpan ja loppuun pienen venyttelyhetket. Peleissä käytetään paljon etenkin käsiä, joten on viisasta venyttellä ennen yhteistä lopetusta.

Syyskuun alkupuolella järjestin liikunnallisen tuokion. Paikalle saapui kymmenen ryhmäläistä. Monien vaihtoehtojen jälkeen päädyin ilmapallopeliin sekä aakkospallopeliin. Valmistelin tilan puhaltamalla ilmapallot valmiiksi, asentamalla musiikin, jota tarvitsin tuolijumpassa ja järjestelin tilan sopivaksi. Ringissä istuminen osoittautui jälleen parhaimmaksi vaihtoehdoksi. Ryhmä aloitettiin kuulumisilla sekä yleisellä jutustelulla, minkä jälkeen selvensin vielä mitä tapahtuu.

Alkuverryttelyksi valitsin tuolijumpan Tapio Rautavaaran Juokse sinä humma -kappaleen tahdissa. Suunnitteluvaiheessa olin miettinyt tarkasti, miten vedän tuolijumpan ja mitkä liikkeet tulevat mihinkin kohtaan. Itse tilanteessa huomasin soveltavani hyvin paljon alkuperäistä suunnitelmaa sekä ottaen huomioon ryhmäläisten kunnon ja keksiväni uusia liikkeitä. Alkuverryttelyn jälkeen, joka kesti kappaleen verran, selitin ilmapallopelin säännöt, ja aloitimme pelaamisen. Tarkoitukseni oli alun perin ilmapallojen lyöminen toisille sulkapallomailojen avulla. Totesimme kuitenkin pian, etteivät sulkapallomailat toimi niin pienessä tilassa ja että useampi ilmapallo yhtä aikaa aiheuttaa vain sekaisuutta. Niinpä jatkoimme pelaamista yhdellä pallolla kerrallaan, lyöden sitä käsillä. Kaikki tämä tapahtui tuoleissa istuen. Ryhmäläiset pelasivat innokkaina ja hymyssä suin. Etenkin miehet innostuivat pelaamisesta ja alkoivat haastaa toisiaan.

Ilmapallopeliä jatkui yhtäjaksoisesti viisitoista minuuttia, minkä jälkeen pidimme hetken lepotauon. Intensiivistä peliä ei kannata jatkaa yhtäjaksoisesti kovin pitkään, sillä ryhmässä voi olla hyvin erikuntoisia ihmisiä, ja joillekin liika rasitus voi olla erittäin huono asia. Tauon jälkeen vaihdoimme välillä aakkospallopeliin. Pelin tarkoituksena on valita jokin aihealue, esimerkiksi eläimet, heittää pallo jollekin ryhmäläiselle ja sanoa jokin eläimen nimi. Pallon saajan tulee keksiä seuraava eläimen nimi kirjaimella, johon edellinen loppui. Peli sujui erittäin hyvin. Autoin ryhmäläisiä tarvittaessa, mikäli he

eivät keksineet sopivaa sanaa. Kävimme läpi eläimiä, miehen sekä naisen nimiä ja esineitä. Pelasimme aakkospeliä viisitoista minuuttia.

Lopuksi pelasimme vielä erän ilmapallopeliä, josta muodostui miesten suosikkipeli. Osa ryhmäläisistä ei olisi malttanut lopettaa lainkaan pelaamista. Pelin päätyttyä venyttelimme vielä käsiä ja jalkoja. Venyttelyhetki rauhoitti tilannetta, koska osa ryhmäläisistä oli hengästynyt pallopelin aikana. Ryhmän kesto oli noin neljäkymmentäviisi minuuttia. En ollut suunnitteluvaiheessa päättänyt mitään tiettyä kestoja ryhmälle, vaan katsoin tilanteen mukaan. Tarkoitus ei kuitenkaan ollut väsyttää ryhmäläisiä liikaa, vaan antaa heille hyvä mieli liikunnan keinoin.

### 5.5 Viides virikekerta: muistelemisen jatkaminen

Jätin tarkoituksella viimeisen kerran suunnittelun myöhemmälle, sillä ajattelin, että ryhmäläisille voisi tulla toivomuksia, kun ryhmät ovat jo käynnistyneet. Koska ryhmäläiset olivat toivoneen lisää muistelemista, päätin lopettaa tuokioitteni pitämisen vielä viimeiseen muisteluhetkeen. Minulle oli jäänyt käyttämättä materiaalia edellisestä muistelukerrasta, joten sitä ei tarvinnut lähteä etsimään enää kovin paljon. Erään uuden asian päätin ottaa ryhmään mukaan, josta olin kuullut puhuttavan. Päätin ottaa leivän, yhdeksi muistelun aiheeksi. Tätä varten varasin ruisleipälimpun mukaani, sekä hieman taustatietoa leivän eri vaiheista ja siitä millainen merkitys sillä on ennen ollut.

On suositeltavaa, että muisteluryhmissä käytetään valmiiksi suunniteltuja aiheita. Valmiiksi suunnitellut aiheet pitävät ryhmän kasassa ja antavat sille rakenteen. Mahdollisimman konkreettiset aiheet ovat parhaita vaihtoehtoja. (Airila 2002, 43.) Leipä on hyvä esimerkki konkreettisesta aiheesta, samoin esineet ja vanhan ajan työt, joihin on helppo samaistua, sillä suurin osa iäkkäistä ihmisistä on ollut tekemisissä kyseisten asioiden kanssa. Kuvien, sekä konkreettisten esineiden avulla muisteleminen tulee helpompaa. Esineet ja kuvat herättävät muistoja omasta menneisyydestä ja ne tuovat elävästi mieleen asioita, tapahtumia ja kokemuksia, joita muisteliija on kokenut (Airila 2002, 45).

Viimeiseen tuokioon ryhmäläisiä ei saapunut paikalle, kuin viisi henkeä, mutta aloitimme tuokion sillä porukalla, mitä oli paikalla. Airilan mukaan pieni ryhmäkoko on

parempi kuin suuri varsinkin jos paikalla on paljon huonokuntoisia (Airila 2002, 31). Aloitin ryhmän laittamalla ruisleipälimpun pöydälle ja kysymällä mitä siitä tulee mieleen. Olin varannut itselleni tietoa ruisleivästä, mutta en tarvinnut sitä koko aikana, sillä ryhmäläisiltä tuli kaikki tieto ja paljon ylimääräistäkin. Johdattelin keskustelua välillä eteenpäin kyselemällä kysymyksiä aiheesta. Kun keskustelu leivästä alkoi laantua, siirryimme vanhoihin esineisiin ja kuviin. Pienessä ryhmässä oli se etu, että ehdin keskittymään jokaiseen ryhmäläiseen hyvin. Ja jokainen paikalla olija sai huomiota ja pääsi keskustelemaan. Etenkin naiset, jotka edellisellä kerralla jäivät innokkaimpien miesten varjoon, pääsivät muistelemaan paljon. Tilanne oli muutenkin hyvin kotoinen ja rauhallinen. Ryhmäläiset kertoivat paljon henkilökohtaisempia asioita, kuin edelliskerralla.

Vaikka keskustelu meni välillä sen hetkisestä aiheesta tai tavarasta sivuun, annoin keskustelun jatkua ja esitin omia kysymyksiäni välillä, jotta päästiin takaisin aiheeseen. Ryhmä eteni hyvin leppoisissa merkeissä ja juttua olisi jatkunut vielä paljon ryhmän jälkeenkin. Jäinkin hetkeksi keskustelemaan muutaman ryhmäläisen kanssa, ryhmän päättämisen jälkeen. Muistelutuokion päätyttyä kerroin vielä kerran ryhmän olleen viimeinen tältä erää ja, että sitä tultaisiin toivon mukaan jatkamaan tulevaisuudessa, jollain muulla kokoonpanolla. Jaoin vielä paikalla oleville yksinkertaiset palautelomakkeet, jotka heiltä myöhemmin kerättäisiin pois. Lomakkeet hoidettiin myös niille, jotka viimeiselle kerralle eivät olleet päässeet.

## 6 VIRIKETUOKIOIDEN PALAUTE

Keräsin palautetta pitämistäni viriketuokioista kahdella tapaa. Kyselin ryhmäläisten tuntemukset ja mielipiteet jokaisen kerran jälkeen erikseen sekä tein lyhyen palautelomakkeen, jonka jaoin ryhmäläisille viimeisen virikekerran jälkeen. Annoin lomakkeita myös palvelutalon työntekijöille, jotta he halutessaan voisivat antaa palautetta. Palaute-lomakkeen kysymykset oli suunniteltu yksinkertaisiksi, jotta niihin olisi helppo vastata. Kerroin myös ryhmäläisille tekeväni opinnäytetyötä ja kysyin lupaa saada käyttää heidän nimettömiä mielipiteitään työssäni.

Laatimiini lomakkeisiin en ikävä kyllä saanut palautetta riittävästi. Jakamistani viidestätoista lapusta sain kolmeen vastauksen. Olin ennakoanut tämän jo alusta alkaen, sillä suurin osa ryhmäläisistä oli jollain tapaa muistisairaita. Palautteen antaminen jälkikäteen saattoi jo yksin sen vuoksi olla mahdotonta.

Kolmessa täytetyssä palautelapussa oli melko yhtenäinen linja. Kaikki vastasivat pitävänsä pidetyistä kerroista. Kysymykseen, mitä parannettavaa toiminnassa mielestänne olisi, kukaan ei vastannut mitään. Viimeiseen kysymykseen, onko teillä toiveita tulevia virihekertoja ajatellen, yksi vastasi, että on vaikeaa keksiä mitään toiveita, mutta olisi mukava saada samantyyppistä toimintaa, mitä on toteutettu. Koska kirjallista palautetta ei tullut tarpeeksi, saamani palaute rajoittuu käytännössä yksinään suullisiin palautteisiin, jotka keräsin jokaisen kerran jälkeen.

Jokaisen virihekerran jälkeen jututin ryhmäläisiä. Kyselin heiltä, mitä mieltä he olivat juuri tästä kerrasta. Mitä muuta he olisivat toivoneet kerralta, mistä he erityisesti pitivät, oliko jotain, mistä he eivät pitäneet ja mitä he toivoisivat seuraavalta kerralta. Aluksi ryhmäläiset olivat kovin vaitonaisia, mutta kun yksi kertoi mielipiteensä, rohkenivat muutkin antaa oman palautteensa. Kirjasin palautteet ylös ja puran ne nyt tässä palauteosioissa. Henkilökunnalta en saanut muuta palautetta kuin suullisena sen, että on mukavaa, kun joku järjestää ohjelmaa, kun henkilökunnalla ei siihen aikaa ole välttämättä.

**Tietovisa** osio oli ensimmäinen kertani, joten kyselin ryhmäläisiltä mitä mieltä he ovat siitä, että heille järjestetään ohjelmaa. Kaikki myötälivätkin ja nyökyttelivät tyytyväisenä päätään. ”On hyvä asia, että joku jaksaa nähdä vaivaa ja järjestää meille ohjelmaa.” Moni kommentoi juuri samaan tyyliin, että on mukavaa kun on ylimääräistä ohjelmaa. ”Ai sinä tulet useampana viikkona. No nyt on jotain odotettavaa pitemmäksi aikaa.” Osa tuntui odottaneen innolla ryhmän alkamista. ”Kiitos tästä kerrasta ja odotan kyllä ensiviikkoa. Tervetuloa uudelleen.” Tietovisasta sanottiin, että on hyvä kun pääsee virkistämään muistiaan. Monet osallistujat totesivat vain, että ryhmä oli mukava. Varsinaista kommenttia itse tietovisaan en enempää saanut.

Kerrottuani, että toiveita saa esittää tulevan varalle, useampi totesi, että muisteleminen olisi mukavaa. ”Muisteleminen, sellainen vanhoista asioista ja paikoista puhuminen,

yhdessä olo ja jutustelu olisi mukavaa.” Seuraavalla kerralla järjestettävää levyraatia otettiin odottavaisin mielin innolla vastaan.

Pidin toisella kerralla **levyraad**in ja sain suoraa palautetta jo ryhmäläisten ilmeistä, kun he antaumuksella kuuntelivat kappaleita niin naureskellen, kuin herkistyenkin. ”Musiikki nostaa muistoja mieleen”, oli erään rouvan kommentti. ”Musiikin kuuntelu on aina mukavaa.” ”Mukavaahan tämä on, sitä yhtä lastenlaulua minä vain en oikein ymmärtänyt”, totesi eräs henkilö soitettuani Tapio Rautavaaran Sinisen unen. Useampi totesi, että kaikki tekeminen on hyväksi, kuhan sitä vain toteutettaisiin tarpeeksi. ”Kaikki mikä virkistää mieltä ja muistia. Aivojumppa on hyvää.”

**Muistelu** kerralta en kovin monelta saanut palautetta. Useampi ryhmäläinen totesi, ettei osaa sanoa sen kummempaa palautetta. Muutamien suusta kuului ”ihan kivaa”, kommentteja. Toiset sanoivat, että muisteleminen on mukavaa. ”Syy miksi minä täällä käyn on se, että vetäjä on niin nätti”, totesi eräs ryhmäläinen pilke silmäkulmassa.

”Mukavaa on muisteleminen ja vanhoista asioista puhuminen. Mikä se toinen kysymys oli? Niin millaista ohjelmaa toivoisin jatkossa, jaa, oikeastaan kaikki tekeminen käy minulle.” Sain eräältä ryhmäläiseltä myös hieman kriittisempää palautetta. Hän tuli huomauttamaan minulle, että ensi kertaa ajatellen olisi hyvä huomioida ryhmän hiljaisimpia enemmän. Nyt he olivat jääneet syrjään. Heiltä olisi pitänyt kysellä enemmän asioita ja antaa heille tilaa puhua. Huomasin tämän itsekin ryhmän loppupuolella, mutta koska ryhmä oli suuri ja puheliainmilla oli paljon asiaa, en osannut tarpeeksi hyvin ottaa hiljaisia huomioon. Oli erittäin hyvä, että minulle tultiin sanomaan sen ääneen, nyt olisin viisaampi seuraavalla kerralla.

**Liikunnallisessa** tuokiassa ryhmäläiset intoutuivat pelaamaan pelejä hymyissä suin. Heillä näytti olevan aidosti hauskaa. ”Tässähän ihan virkistyy kun liikkuu”, kuului erään ryhmäläisen suusta kesken pelin. ”Kunto paranee, kun saa liikuntaa tässähän tuntee itsensä taas nuoreksi pojaksi. No ainakin melkein.”

”Todella mukavaa, kun olet käynyt pitämässä piirejä. Olet niin pirtsakka tyttö, että sinun iloisuutes tarttuu. Eihän myö päätetä sinua ennee pois ollenkaan.” Eräs ryhmäläinen totesi minulle, että nykyään järjestetään hänen mielestään aivan liian vähän toimin-

taa. ”Kaikesta karsitaan nykyään. Olisi kiva, jos meitä huomioitaisiin enemmän.” Kyssellessäni millaista tekemistä he viimeiselle kerralle toivoisivat, kuului taas monen suusta, että kaikki järjestetty tekeminen on mukavaa. Saa nähdä ihmisiä ja on seuraa. ”Sellainen olisi kivaa, että olisi keskustelupiiri, jossa jokaisella kerralla juteltaisiin eri asioista, vaikka jokaisella kerralla olisi eri aihe.”

Kertoessani, että koska muistelemista oli toivottu niin paljon, pitäisin viimeisellä kerralla vielä vähän vapaamman muistelukerran. Juteltaisiin niitä näitä ja vähän asiaakin. Osa otti ilmoituksen vastaan innolla, muutama ryhmäläinen sanoi, että eihän siellä saa suun vuoroa, kun osa puhuu niin paljon. Sain, että pidän tällä kerralla parempaa huolta siitä, että kaikki pääsevät juttelemaan.

Viimeisessä **muistelu** tuokiossa ryhmäläisiä oli vain neljä. En tiedä, vaikuttiko edellinen muistelukerta asiaan vai samaan aikaan olevat markkinat. Pidin kuitenkin ryhmän niille, jotka olivat paikalla ja keräsin heiltä suullisen palautteen.

Ryhmän päätyttyä minua kiiteltiin paljon, oikein kädestä pitäen, että olin käynyt vetämässä ryhmiä. Toivoteltiin hyvää jatkoa puolin ja toisin. Todettiin myös, että oli kotoista jutella, kun ihmisiä oli niin vähän paikalla. Huomasin tämän itsekkin: pääsin keskittymään jokaiseen ryhmäläiseen helpommin ja pitemmäksi aikaa, kun heitä ei ollut montaa. ”Kiva kun käy nuoria ihmisiä täällä vanhojen joukossa tuomassa piristystä.” Kaikki jäivät kovasti odottamaan, jos ryhmä minun jälkeeni vielä jatkuisi jonkun toisen vetämänä.



## 7 POHDINTA

### 7.1 Opinnäytetyön eettisyys

Ammattietiikka on sosiaalialalla hyvin tärkeää. Sosiaalialalla eettisesti tärkeintä on ihmisten auttaminen sekä hyvän tekeminen, muutos, kehitys sekä kärsimyksen ja puutteen torjuminen. (Talentia ry 2009, 5.) Toimiessani ryhmän ohjaajana pidin huolen siitä, että toimintani on eettisesti oikein. Kysyessäni esimerkiksi suullista ja kirjallista palautetta pyysin ryhmäläisiltä lupaa käyttää työssäni heidän mielipiteitään. Selvitin heille myös, että palautteet kerätään nimettöminä. Työntekijällä on ehdoton vaitiolovelvollisuus kaikkialla sosiaali- ja terveysalan toimissa.

Sosiaalihuollon järjestäjä tai tuottaja taikka niiden palveluksessa oleva samoin kuin sosiaalihuollon luottamustehtävää hoitava ei saa paljastaa asiakirjan salassa pidettävää sisältöä tai tietoa, joka asiakirjaan merkittynä olisi salassa pidettävä, eikä muutakaan sosiaalihuollon tehtävissä toimissaan tietoonsa saamaansa seikkaa, josta lailla on säädetty vaitiolovelvollisuus. Vaitiolovelvollisuuden piiriin kuuluvaa tietoa ei saa paljastaa senkään jälkeen, kun toiminta sosiaalihuollon järjestäjän tai tuottajan palveluksessa tai tehtävän hoitaminen niiden lukuun on päättynyt. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000.)

Perustuslaissa sanotaan myös, että jokaisen yksityiselämä ja kunnia on turvattu. Lain mukaan jokaisella on oikeus elämään, sekä henkilökohtaiseen vapauteen. (Perustuslaki 1999.) Vaitiolovelvollisuus ja itsemääräämisoikeus ovat erittäin tärkeitä seikkoja, joista tulee pitää kiinni aina, kun toimit sosiaalialalla. Vaikka ne eivät ole suurissa mittasuhteissa viriketoimintaa pitäessä, täytyvät säädökset kuitenkin muistaa. Itsemääräämisoikeuteen kuuluu, ettei vanhusta esimerkiksi pakoteta osallistumaan toimintaan, jos hän ei halua.

Laki on määrännyt, että asiakkaalla on oikeus saada hyvää kohtelua (Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä 2003). Kohdatuksi tulemisessa pienten asioiden ja eleiden merkitys on erittäin tärkeää. On tärkeää, että asiakas saa kokemuksia hyvästä kohtelusta, ja tällaisia kokemuksia tulee, jos hänellä on positiivisia kokemuksia vuorovaikutuksesta. (Lapalainen & Moström 2004, 17.) Hyvään ja oikeudenmukaiseen kohteluun kuuluu, että

suunniteltu viriketoiminta on eettisesti hyväksyttävää, eikä sillä pyritä vahingoittamaan tai loukkaamaan ketään osallistujaa. Myös omalla käyttäytymisellä ja tavalla, jolla ryhmää ohjataan, voi toimia eettisesti hyväksyttävästi. Tällaiseen toimintaan kuuluu kohteliaisuus ja kunnioitus osallistujia kohtaan.

## 7.2 Tavoitteiden toteutuminen

Tavoitteenani oli luoda ryhmä, jota muut voisivat jatkaa jälkeeni. Hyvin pian toimintani alettua selvisi kuitenkin, ettei ainakaan lähiaikoina ryhmälle olisi jatkajaa, koska Diakilta eikä muiltakaan tahoilta ollut ihmisiä jatkamaan ryhmän ohjaamista. Kaikesta huolimatta olen mielestäni tehnyt hyvän pohjan sellaisille henkilöille, jotka saattaisivat joskus jatkaa ryhmän ohjaamista.

Omina henkilökohtaisina tavoitteina minulla oli järjestää sellaista toimintaa, joka virkistäisi ja piristäisi sekä saisi ryhmäläiset hyvälle tuulelle. Seuraamalla ryhmäläisten ilmeitä ja eleitä sekä kuulemalla heidän antamaa palautetta, onnistuin tehtävässäni hyvin. Kaikki tuntuivat nauttivat ryhmistä omalla tavallaan. Sellaiset henkilöt, jotka eivät halunneet osallistua toimintaan, jäivät kuitenkin seuraamaan sivusta. Sain myös negatiivista palautetta mutta se oli asiallista ja rakentavaa. Minusta on tärkeää, että minulle uskallettiin sanoa kriittisempääkin palautetta. Sen avulla pystyin parantamaan toimintaani seuraavalla kerralla.

Yhtenä tavoitteena minulla oli ryhmien monipuolinen toiminta. Toimintaa oli laidasta laitaan. Suunnittelemani toiminnan lisäksi olisin voinut ottaa esimerkiksi kädentaitoryhmän, jossa olisi voitu piirtää, maalata, askarrella tai tehdä käsitöitä. Jätin tämän vaihtoehdon suunnitteluvaiheessa pois ryhmäläisten runsaan lukumäärän vuoksi. Minusta tuntui itsestäni, että se olisi ollut liian haastavaa. Jälkeenpäin ajateltuna se ei ehkä olisi-kaan ollut täysin mahdoton ajatus toteuttaa. Pitämäni ryhmät onnistuivat kuitenkin monipuolisuudessaan. Ainoastaan viimeisellä kerralla oli sama aihe kuin jo aikaisemminkin, mutta toteutin sen ryhmäläisten pyynnöstä. Tärkeintä minulle oli kuulla ryhmäläisten toiveita.

Tavoitteeni toteuttaa ryhmäläisten toiveiden mukaista toimintaa toteutui melko hyvin. Olisin toivonut enemmän toiveita ja ehdotuksia, kuin mitä sain. Olin kuitenkin onneksi varautunut siihen, etteivät ryhmäläiset välttämättä osaisi sanoa mitä haluaisivat, joten se ei tullut täytenä yllätyksenä. Toteutin kuitenkin kaikki toiveet, kuntosalitoivetta lukuun ottamatta, mitä minulle kerrottiin. Hylkäsin kuntosalitoiveen, sillä sellaista toimintaa on palvelutalossa toteutettu jo paljon.

### 7.3 Ryhmää ohjatessa havainnoidut asiat

Niin mukavaa kuin onkin, että ryhmässä on paljon osallistujia, on aiheesta riippuvaa, kuinka monella henkilöllä ryhmä on toimiva. Esimerkiksi muisteluryhmässä yli kymmenen henkilöä on liikaa. Pienempi ryhmä, esimerkiksi viisi henkilöä, on parempi, sillä silloin ryhmänohjaaja ehtii keskittyä jokaiseen osanottajaan. Näin ollen ei käy sellaista vahinkoa, että joukossa on joku, joka ei pääse puhumaan lainkaan. Tietovisan ja levyraadın tapaisissa ryhmissä suurikaan osallistujamäärä ei haittaa. Liikunnallisempia pelejä pelatessa isommasta ryhmästä ei myöskään ole haittaa, kunhan järjestelyt ovat turvallisia. Liikunnallisissa ryhmissä, joissa on paljon osallistujia, ohjausta helpottaa, jos ryhmän vetäjiä on kaksi. Tällöin ryhmäläiset saavat parempaa ohjausta ja enemmän tukea.

Suureksi haasteeksi koin sen, miten saan aktivoitua ryhmän passiivisimpia jäseniä. He, kun eivät välttämättä osallistuneet vapaaehtoisesti toimintaan. Yritin parhaani mukaan saada heitäkin osalliseksi innostavalla ja kannustavalla käyttäytymisellä, sekä huomioidamalla heitä. Tämä oli kuitenkin haastavaa, sillä välillä ryhmäkoko oli suuri, ja hiljaisimmat jäivät liian vähälle huomiolle.

Jatkoa ajatellen olisi haasteena tullut eteen varmastikin monipuolisen ja erilaisen ohjelman suunnittelu. On tärkeää, ettei toiminta ala toistaa itseään, sillä silloin sekä ohjaaja, että ryhmäläiset voivat kyllästyä. Monipuolinen ohjelma virkistää ja motivoi ryhmäläisiä aivan eri tavalla. Tietenkin, jos joku tuokio on ollut ryhmäläisten suosiossa, voi sitä toteuttaa useammankin kerran, mutta tärkeää olisi kuitenkin kehitellä uusia asioita.

#### 7.4 Oman työskentelyn ja tuotoksen arviointi

Olen työharjoittelujeni aikana oppinut ohjaamaan erilaisia virikeryhmiä, joten siitä oli minulle etua tässä projektissa. Minulla oli paljon ideoita, millaista toimintaa voisin lähteä kehittämään ryhmiä varten. Oli erittäin hyödyllistä keskustella palvelutalon johtajan kanssa vaihtoehtoista. Häneltä sain myös hyviä vinkkejä. Hyödynsin harjoitteluissa saamiani ideoita suunnitellessani toimintaa.

Yllätyin kuitenkin kuinka paljon yhden kerran suunnittelu vei aikaa. Oli paljon asioita, joita suunnitteluvaiheessa tulee ottaa huomioon. Esimerkiksi suunnitellessani levyraatia piti selvittää minkä aikakauden musiikki olisi juuri sopivinta. Kappaleiden valinnassa ja etsimisessä meni aikaa, sekä sopivan kappalemäärän valitsemisessa. Suunnitteluvaiheessa oli hyvä miettiä jo valmiiksi, millä tapaa ryhmää vetää ja kuinka kohtaan ihmiset.

Ensimmäisen kerran jälkeen olin jo viisaampi. Ensimmäinen kerta meni hieman tunnus-  
tellessa maaperää sekä tutustuessa ihmisiin. Saatuani kuitenkin lämpimän vastaanoton ja hyvää palautetta totesin, etten kaikkea ollut voinut tehdä väärin. Itseltäni olisin toivonut enemmän heittäytymistä mukaan ja kaikkien ryhmäläisten huomioon ottamista. Minulla oli kuitenkin neljä muuta kertaa aikaa parantaa ryhmänveto taitojani ja loppua kohden onnistuinkin siinä mielestäni hyvin.

Pidin kovasti ryhmien ohjaamisesta. Ennen jokaista ryhmää jännitin, tuleeko ketään paikalle tai saanko ihmisiä innostumaan toiminnasta. Ryhmän käynnistyessä oli kuitenkin helpottavaa huomata, että suurin osa paikalle saapuneista oli mielellään osallistumassa. Osasin itsekin olla rento ja oma itseni ohjatessani ryhmää ja varmaan se osaltaan teki ilmapiiristä kevyemmän ja rennomman.

#### 7.5 Oppimiseni opinnäytetyöprosessin aikana

Opin opinnäytetyöprosessista monia pieniä asioita. Virikeryhmän suunnitteluun ja ohjaamiseen sain lisää varmuutta. Itseluottamukseni kasvoi ryhmiä ohjatessa. Opinnäyte-

työn valmistuttua minulla oli sellainen tunne, että ryhmien ohjaaminen voisi tuntua helpommalta jatkossa, vaikka haastetta riittääkin.

Ryhmänohjauksesta opin sen, ettei ole hyvä asia, jos ryhmän koko on liian suuri. Jos ryhmässä on yli viisi henkeä, olisi hyvä jakaa ryhmä kahteen osaan. Tällöin on hyvä olla kaksi ryhmänohjaajaa. Ryhmäläisten huomioiminen on erittäin tärkeää. Jos ryhmänohjaaja on yksin esimerkiksi kymmenen ryhmäläisen kassan, henkilökohtainen huomioiminen voi jäädä vähemmälle. Ryhmiä ohjatessani opin myös sen, että parhaisiin tuloksiin päästään, kun on oma itsensä. Ohjaajan ollessa rento ja läsnä, ryhmäläisetkin rentoutuvat nopeammin ja heitä on helpompi lähestyä.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyötä oli erittäin antoisaa tehdä. Tytön tekijänä opin uusia asioita niin ikään-tyviin, kuin ryhmän ohjaamiseenkin liittyen. Ryhmäläisten parissa työskentely oli mukavaa ja antoisaa. Ryhmien suunnittelu oli haastavaa, mutta samalla palkitsevaa. Opinnäytetyö tulee olemaan aina ajankohtainen, sillä ikääntyviä ihmisiä riittää maailmassa ja he kaipaavat virikkeellisyyttä ja aktiviteetteja elämäänsä.

Onnistuin tavoitteissani hyvin, sillä pystyin tuomaan iloa ryhmäläisten elämään ja järjestämään sellaista viriketoimintaa, joka pitemmällä aikavälillä voisi auttaa toimintakyvyn ylläpitämisessä. Suunnittelin toimivan viriketuokiokokonaisuuden, joka on käyttämiskelpoinen. Jos saisin nyt mahdollisuuden suunnitella ja toteuttaa tuokiot uudelleen, kiinnittäisin huomiota enemmän ryhmäkokoon, jotta ne eivät olisi liian suuria. Ryhmäläisten toiveiden ja mielenkiinnonkohteiden selvittämiseen voisi käyttää vieläkin enemmän aikaa, jotta ryhmistä tulisi enemmän osallistujiansa näköisiä. Ryhmän ajan-kohta olisi myös hyvä olla sellainen, että ryhmäläisillä ei ole kiire mihinkään ryhmän jälkeen. Pitämäni ryhmätuokiot olivat aina ennen päiväkahvia. Kun ryhmä oli päättynyt, ryhmäläisillä oli kiire kahville.

Koska aihe pysyy ajankohtaisena, minun on helppo hyödyntää tuotostani tulevaisuudessa. Voin ottaa mallia ja soveltaa järjestämiäni virikeryhmiä. Samantyyllisiä virikeryhmiä voisi sovellettuna käyttää muidenkin asiakasryhmien, kuten kehitysvammaisten, maahanmuuttajien tai mielenterveysongelmaisten parissa. Samantyylisten ryhmien suunnittelu ja toteutus kiinnostaisi minua myös jatkoa ajatellen.

## LÄHTEET

- Aejmelaesus, Riitta; Kan, Suvi; Katajisto, Kaija-Riitta & Pohjola, Leena 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Osaamista hyvään arkeen. Helsinki: WSOY.
- Airila, Airi 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet. Opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Kuntokallio.
- Arponen, Outi 1992. Viriketoiminnan merkitys ja keinot. Mitä kotihoidon jälkeen: demensian hoitovaihtoehdot. Tampereen dementiayhdistys ry: Lääketieteellinen oppimateriaalikustantamo.
- Björkstедt, Päivi & Kautto, Tuija 2010. Virikkeellistä päivätoimintaa ikäihmisille Koivulassa. Diakonia ammattikorkeakoulu. Diak Itä. Pieksämäki. Opinnäytetyö Sosiaalialan koulutusohjelma.
- Duodecim, terveyskirjasto 2012a. Vanhusten palvelut. Viitattu 26.6.2012.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00058](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00058)
- Duodecim, terveyskirjasto 2012b. Muistihäiriö. Viitattu 1.9.2012.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00706](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00706)
- Era, Pertti (toim.) 1997. Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108. Jyväskylä: Likes.
- Hakonen, Sinikka & Marin, Marjatta 2003. Seniori ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ihalainen, Jarmo & Kettunen, Terttu 2006. Turvaverkko vai trampoliini, sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY pro.
- Kivelä, Sirkkä-Liisa & Vaapio, Sari 2011. Vanhana tänään: kohtaavatko tiedot, suositukset ja arkipäivän kokemukset toisensa ikääntyneiden ja vanhusten hoidossa ja palveluissa? Helsinki: Suomen senioriliike.
- Koivula, Kirsti 2005. Pirtin puolelle: ikäihmisten virikekirja. Matku: Programmes Kirsti Koivula.
- Koivula, Kirsti 2007. Läsnaolon lämmössä: erityisryhmien ohjaajan virikekirja. Forssa: Programmes KK
- Koivula, Kirsti 2008. Riemua ristillisesti: virikkeitä ja visailuja ryhmien ohjaajalle. Forssa: Programmes KK & Co.

- Koskinen, Simo; Aalto, Leena; Hakonen, Sinikka & Päivärinta, Eeva 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Krons, Marja 2003. Seniorin opas – vinkkejä, palveluja, terveyttä. Helsinki: Tammi.
- Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä 497/13.6.2003. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 19.8.2012.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030497>
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000. 812/22.9.2000. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 19.8.2012.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- Lamberg, Piia & Pekkarinen, Heidi 2009. Tukena elämän iltapäivässä. Käsikirja päiväkeskusohjaajille. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Lammi, Terhi & Nurminen, Katja 2008. Pitkäaikaisessa laitoshoidossa ja ympärivuorokautisesti tuetun palveluasumisen piirissä olevien vanhusten koettu elämänlaatu. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Lappalainen, Sinikka; Moström, Anna & Huovila, Leena (toim.) 2004. Palveluissa pettynyt. Kokemuksia huonosta kohtelusta ja sen seurauksista. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Lost, toinen tuotantokausi. Yhdysvallat 2006. Jakso 23, Live together, die alone. Ohjaajat: Bender, Jack & Williams, Stephen. Käsikirjoittajat: Lindelof, Damon; Cuse, Carlton; Kitsis, Edward; Horowitz, Adam & Sarnoff, Elizabeth. Tuottaja; Abrams, J.J.
- Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana, Helsinki: Edita.
- Mehta, Paragi 2011. Wellness and fitness for the elderly. Viitattu 23.8.2012.  
<http://www.livestrong.com/article/266829-wellness-and-fitness-for-the-elderly/>
- Mikkonen, Anu & Romppainen Riina 2006. Virkistystoiminnan merkitys ikäihmisten päivittäisessä jaksamisessa Arvola-kodissa. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala. Hoitotyön koulutusohjelma.
- Muistiliitto Valtakunnallinen vanhustyön imagokampanja 2009. Muisti ja oppiminen. Viitattu 31.7.2012.  
[http://www.muistimarkkinat.fi/muistimarkkinat/timmit\\_aivot/muisti\\_ja\\_oppiminen/](http://www.muistimarkkinat.fi/muistimarkkinat/timmit_aivot/muisti_ja_oppiminen/)



- Mäkinen, Päivi; Raatikainen, Eija; Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY pro Oy.
- Palvelutalo Abeli i.a. Yleistä Viitattu 28.2.2012  
<http://personal.inet.fi/palvelu/abeli/yleista.htm>
- Sariola, Yrjö 2008. Lupa vanheta. Hämeenlinna: Päivä.
- Seppänen, Päivimaria 2006. Hyvää oloa vanhainkotiin arjen pienillä kulttuuriteoilla. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Sosiologian progradu -tutkielma.
- Soininen, Hilka & Hänninen Tuomo 2006. Muistihäiriöiden oirediagnoittaminen. Teoksessa Erkinjuntti, Timo; Alhainen, Kari; Rinne, Juha & Soininen, Hilka (toim.) Muistihäiriöt ja dementia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö, Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta 2009. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki. Viitattu 19.8.2012.  
[http://www.talentia.isintexas.com/edocs/julkaisut/eettinen\\_opas/flip/eettinenopas.pdf](http://www.talentia.isintexas.com/edocs/julkaisut/eettinen_opas/flip/eettinenopas.pdf)
- Suomen CP –liitto ry i.a. Ikääntyminen. Viitattu 27.2.2012.  
[http://www.mylon.info/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=38&Itemid=88](http://www.mylon.info/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=38&Itemid=88)
- Suomen perustuslaki 1999. 731/11.6.1999. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 19.8.2012.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- Suominen, Merja ; Kannus, Pekka; Käyhty, Marja; Ahvo, Leena; Rahikainen, Marja-Leena; Kaikkonen, Hannu; Timonen, Leena; Koivula, Marja; Berg, Teppo; Salmelin, Markku & Jalkanen-Mayer, Arja 2001. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Lahti: VK-kustannus.
- Talentia ry. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö. Ammattieettinen lautakunta 2009. Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet. Arki, arvot, elämä, etiikka. Viitattu 26.8.2012.  
[http://www.talentia.isintexas.com/edocs/julkaisut/eettinen\\_opas/flip/eettineettine.pdf](http://www.talentia.isintexas.com/edocs/julkaisut/eettinen_opas/flip/eettineettine.pdf)
- Vaasan kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto i.a. Ikäihmisten viriketoiminta. Viitattu 27.2.2012. <http://seniorinetti.vaasa.fi/Suomeksi/Etusivu>

- Viramo, Petteri 1998. Vanhakin vertyy: päiväkontoutuksen ja viriketoiminnan vaikutus ikääntyneen toimintakykyyn ja terveyteen. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Voutilainen, Päivi; Vaarama, Marja; Backman, Kaisa; Paasivaara, Leena; Eloniemi-Sukava, Ulla & Finne-Soveri, U. Harriet 2002. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

## LIITE 1. TIETOVISAOSION KYSYMYKSET

### Suomi – teema:

- Koska Suomi itsenäistyi? (6.12.1917)
- Suomen ensimmäinen pääkaupunki? (Turku)
- Suomen ensimmäinen presidentti? (Kaarlo Juho Ståhlberg 1919-1925)
- Suomen kansallislintu ja kukka? (Laulujoutsen ja kielo)
- Monta virallista kieltä Suomessa on? (3 Suomi, Ruotsi, Saame)
- Kuka oli Jean Sibelius ja milloin hän eli? (säveltäjä 1865-1957)
- Kuka oli Zacharias Topelius ja koska hän eli? (Kirjailija 1818-1898)
- Mitä tarkoitetaan kulotuksella?
- Mitä tarkoitetaan päreellä ja kuinka se toimii?
- Mitkä ovat kiesit?
- Mikä on puukhollari? (miespuolinen kauppa-apulainen)
- Mitä oli rintasokeri? (Makeisena käytetty sokeri)
- Kuka on kisälli? (oppipojasta seuraava, mestarin alainen)

### Kirjallisuus –teema:

- Kuka on Louhi ja mistä hänet löytää?
- Mitä Seppo Ilmarisen piti tehdä ja miksi?
- Mitäs kirjasta löytää Antero Rokan ja kuka hän on?
- Kuka on kirjoittanut Tuntemattoman sotilaan?
- Minkä tunnetun kirjan Aleksis Kivi on kirjoittanut?
- Jukolan veljesten nimet? (Juhani, Tuomas, Aapo, Simeoni, Timo, Lauri ja Eero)
- Kuka on kirjoittanut Täällä Pohjantähden alla –kirjasarjan?
- Millä sanoilla kirjasarja alkaa? (Alussa oli suo, kuokka ja Jussi)

### Laulunsana visa, miten kappale jatkuu? Arvaa kappale ja esittäjä:

- ”Sua vain yli kaiken mä rakastan...sinä taivaani päällä maan. Minä maiset murheeni unohdan, sinisilmiis kun katsoa saan.” (Leif Wager, Romanssi)
- ”Metsään on tullut jo syys...lohduton yön hämäryys.” (Olavi Virta, Metsäkukkia)
- ”Juokse sinä humma...kun tuo taivas on niin tumma ja taival on mitkänlainen” (Tapio Rautavaara, Juokse sinä humma)
- ”Jo Karjalan kunnilla lehtii puu...jo Karjalan koivikko tuuhettuu. Käki kukkuu jo siellä ja kevät on, vie sinne mun kaiho pohjaton.” (Valter Juva on kirjoittanut sanat)

- ”Joka ilta kun lamppu sammuu...ja saapuu oikea yö, niin Nukku-Matti nousee ja oven hiljaa lyö. On sillä uniset tossut ja niillä se sipsuttaa, se hiipii ovesta sisään ja hyp-pää kaapin taa.” (Tapio Rautavaara, Sininen uni)

- ”Oi Suomi katso sinun päiväs koittaa...yön uhka karkoitettu on jo pois ja aamun kiuru kirkkaudessa soittaa, kuin itse taivahan kansi sois.” (säveltänyt Sibelius, Finlandia)

- ”Silmät tummat niin kuin syksyinen yö...koskaan rauhaa mulle ei suo. Vaikka kuljen ääriin maailmojen näen aina silmät nuo.” (Leo Jokela, elokuvassa Komisario Palmun erehdys. Säveltänyt ja sanoittanut Usko Kemppi. Silmät tummat kuin yö.)

- ”Ei kultainen nuoruus jää unholaan...vaan muistoissa jälleen sen luoksein saan.” (Olavi Virta /Eero Väre, Kultainen nuoruus)

- ”Hei Karjalasta Heilin minä löysin, löysin Heilin pienen herttaisen. Hän kohta minut satoi lemmen köysin, satoi hurmahan iäisehen.” (Georg Malmstèn, Heili Karjalasta.)

Arvoituksia:

- Aamulla alkaa, iltasella loppuu? (päivä)

- Mikä ihmiselle iäksi annetaan? (nimi)

- Mikä vieras käy kolmesti päivässä? (nälkä)

- Millainen se rokan sy.? (rohkeä)

- Mikä tekijäänsä kiittää? (työ)

- Mikä on aina hankalin? (alku)

## LIITE 2. LEVYRAADIN KAPPALELISTA

Heili Karjalasta  
Lentävä kalakukko  
Romanssi  
Säkkijärven polkka  
Sininen uni  
Syysunelmia  
Elämää juoksuhaudoissa  
Niittykukkaset  
En päivääkään vaihtaisi pois  
Reissumies ja kissa  
Uralin pihlajat  
Juokse sinä humma  
Finlandia hymni  
Isoisän olkihattu  
Reppu ja reissumies  
Kulkurin iltatähti  
Päivänsäde ja menninkäinen  
Karjalan kunnalla

## *Tervetuloa levyraatiin tiistaina*

*30.8.2011*

*Klo.13.00*

Ohjelmassa vanhojen kappaleiden kuuntelua ja leikkimielistä arviointia. Jos sinulta löytyy cd-levy, jossa on kappale, jonka haluat tuoda levyraatiin, ota se mukaan!

(Tuokion järjestää Sanna Nokka)



## LIITE 4. KIRJALLINEN PALAUTEKYSELYLOMAKE.

PALAUTEKYSELY ABELISSA PIDETYISTÄ VIRIKETUOKIOISTA ALKUSYK-  
SYN 2011 AIKANA.

Ympyröikää sopiva vaihtoehto kahteen ensimmäiseen kysymykseen:

1. Kuinka monelle virikekerralle osallistuitte?

1      2      3      4      5

2. Pidittekö teille järjestetystä toiminnasta?

KYLLÄ      EI

3. Oliko toiminnassa mielestänne jotain parannettavaa? Jos, niin mitä?

---

---

4. Onko teillä toiveita tulevia virikekertoja ajatelle? (Palaute ja toiveet annetaan eteenpäin tuleville virikekertojen pitäjille.)

---

---

---