

Tuula Kukkonen (toim.)

# Ikäosaamista Voimalasta







Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja  
B:29

# IKÄOSAAMISTA VOIMALASTA

Tuula Kukkonen [toim.]

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2014

Julkaisusarja	B: 29
Vastaava toimittaja	Kari Tiainen
Toimittaja	Tuula Kukkonen
Graafinen suunnittelu Sivuntaitto	Salla Anttila Salla Anttila & Riikka Ruotsalainen
Valokuvat	Salla Anttila, Morguefile.com, Vilma Karttunen, Asta Kontturi, Tomi Pyykkö, Titta Silvola, Riikka Ruotsalainen & Riitta Vihavainen
Kansikuvat	Morguefile.com & Riikka Ruotsalainen

© Tekijät ja Karelia-ammattikorkeakoulu

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa.

ISBN 978-952-275-142-3 (painettu)  
ISBN 978-952-275-143-0 (verkkajulkaisu)  
ISSN-L 2323-6876  
ISSN 2323-6876

Joensuu, LaserMedia Oy, 2014

Karelia-ammattikorkeakoulu - Julkaisutoiminta  
julkaisut@karelia.fi  
tahtijulkaisut.net



# Sisältö

## Esipuhe

Tuomas Lappalainen

## Toimittajalta

Tuula Kukkonen

### **1 Voimala: Ikäosaamista laaja-alaisesti**

**Voimala, uusi oppimis- ja palveluympäristö 12**

Tuula Kukkonen

**Ammattikorkeakoulupedagogiikan kehittäminen Voimalassa 18**

Liisa Suhonen

**Oppiminen Voimalassa 28**

Tuula Kukkonen ja Liisa Suhonen

### **2 Omaishoitajat ja opiskelijat yhdessä**

**Omaishoitajan kertomaa 40**

Raimo Tyyskä

**Jaksamista ja hyvinvointia omaishoitoperheille 44**

Kirsi Holopainen, Maarit Vataja ja Liisa Suhonen

**Omaisvoima – yhteistyötä omaishoitajien ja -hoidettavien tukemiseksi 50**

Eeva Anttonen

**Omaishoitajien tukeminen kuntouttavan toiminnan avulla 53**

Kaisa Rautiainen

**Kiitos Voimalan opiskelijoille 56**

Aune Räsänen

### **3 Kuntoutumista ja kotiutumista tukemaan:**

#### **Siilaisen pilotti**

**Kuntoutuksellisen toiminnan kehittäminen yhteistyössä 60**

Liisa Suhonen

**Voimala-yhteistyö: Esimerkki onnistuneesta yhteistyöstä**

**terveyskeskussairaalan ja oppilaitoksen välillä 62**

Leena Timonen

**Opettajan monet roolit 66**

Katri Palpatzis

#### **4 Virtaa vertaistoimijoille**

**Voimaannuttava Voimala 70**

Tuula Jokiranta

**Virtaa vertaistoimijoille Voimalasta 71**

Aune Pelkonen

**Tukea vertaistoimijoille 72**

Tatu Tossavainen ja Matias Karppinen

#### **5 Hyvinvointikulma Tikkarinteelle**

**Voimalan kotipesä: Hyvinvointikulma 80**

Tuula Kukkonen

**Sähköisen asioinnin tuki hyvinvointikulmassa 83**

Päivi Sihvo ja Helena Ikonen

**Voimala-päivä muistisairaille 90**

Leena Knuuttila

**Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toimintapäivä ikäihmisille 96**

Krista Karppinen

**Muisteluryhmän toimintamalli Voimalaan 101**

Asta Kontturi

#### **6 Yhteistyö ikäihmisten lähipalvelualueiden kehittämisessä**

**Voimala kumppanina lähipalvelualueiden kehittämisessä 106**

Tarja Parviainen

**Visio Senioripihan ja Voimalan yhteistyöstä 109**

Jaana Huohvanainen

**SuviKulma – Lähiliikuntapuisto ikäihmisille 110**

Kaisa Juvonen, Sini Ratilainen ja Liisa Suhonen

**Hyvinvointia kulttuurista – uuden koulutusyhteistyön kehittäminen 116**

Heini Kauppinen ja Asta Kontturi



# Esipuhe

**K**arelia-ammattikorkeakoulun strategian otsikko vuosille 2013-2017 on ”Aluetta palveleva, laadukas ja työelämäläheinen”. Strategiaan kirjatut arvot ovat vastuullisuus, edelläkävijäisyys ja työelämäläheisyys. Karelia-ammattikorkeakoulu tarjoaa työelämäläheistä koulutusta omilla vastuualueillaan. Oppimis- ja palveluympäristö Voimalan toiminnassa on kysymys kaikesta edellä kuvatusta.

Työelämäläheisyys on ammattikorkeakoulujen tunnistettu vahvuus, joka kuitenkin kaipaa jatkuvaa kehittämistä. Ammattikorkeakoulu kouluttaa osaavia ammattilaisia erilaisiin työelämän tarpeisiin. Työelämän muuttuvien tarpeiden tunnistaminen edellyttää vahvaa dialogia oppilaitoksen ja työelämän välillä. Sosiaali- ja terveysalan koulutuksessa yhteydet työelämään ovat kiinteät erityisesti harjoittelujen ohjauksen osalta. Työelämää kuullaan myös esimerkiksi opetussuunnitelmien uudistamisen yhteydessä. Opiskelijoiden tekemät oppimistehtävät, harjoittelut ja opinnäytetyöt on tunnistettu resursseina, mutta niiden hyödyntäminen on edelleen niukkaa. Työelämäläheisyys kaipaa kehittyäkseen uudenlaisia rakenteita.

Ajatus oppimis- ja palveluympäristöstä ei ole uusi, mutta se on edelleen hyvin ajankohtainen. Keskeistä on luoda rakenne, joka mahdollistaa pitkäjänteisen kehittämistyön yhdessä työelämäkumppaneiden kanssa. Tämä edellyttää sitoutumista valikoitujen toimintojen yhteiskehittämiseen. Opiskelijat ovat sekä oppimassa että kehittämässä ja siirtävät tehtävän seuraavalle opiskelijaryhmälle. Näin opiskelijayhteisö on oppimis- ja palveluympäristön vahva toimija. Vastuullisuus ja luottamus ovat avainasemassa samoin kuin jatkuva toiminnan arviointi. Nämä ovat tärkeitä työelämätaitoja millä tahansa alalla.

Ammattikorkeakouluihin kuten koko koulutussektoriin kohdistuu kasvavia vaateita laadun, työelämävastaavuuden ja tehokkuuden näkökulmasta. Sosiaali- ja terveysalan palvelurakenteet ovat muutoksessa ja väestön ikääntyminen

haastaa osaamista ja palvelujen tuottamistapoja. Oppimis- ja palveluympäristö edellyttää työelämäläheisen pedagogiikan kehittämistä. Edelläkävijyyttä on myös vahva dialoginen kehittämiskumppanuus työelämän kanssa. Tässä julkaisussa keskitytään ikäosaamiseen Voimalan toiminnassa. Ikäosaaminen vastaa yhteiskunnan muutokseen sekä tarvittavan osaamisen että työvoiman saatavuuden osalta. Ikäosaaminen on yksi Karelia-ammattikorkeakoulun painoaloista. Tavoitteena on, että jokaiselle valmistuvalle opiskelijalle taataan vähintään perustiedot ikäosaamisesta. Palautteen mukaan opiskelijat kokevat työelämän toimeksiantoihin perustuvan oppimisen mielekkääksi ja innostavaksi.

Voimalan perustukset on valettu. Runko nousee huimaa vauhtia, mutta vielä riittää askaretta. Kannustakoon Voimalan rakennustyön jatkamiseen tieto siitä, että muutokset ovat kulttuurisia muutoksia ja ne ovat harvoin paraatimarsi – vaan pikemminkin sarja pieniä arkipäiväisiä tekoja.

Joensuussa 25.6.2014

Tuomas Lappalainen

Keskuksen johtaja

Karelia-ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysalan keskus

# Toimittajalta

**V**oimala on uusi oppimis- ja palveluympäristö. Kehittämisen kotipesä on Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden keskuksessa, mutta tähtäimessä on toki monialaisuus. Voimalassa keskitytään ikäosaamiseen, joka on yksi Karelia-ammattikorkeakoulun strategisista painoaloista.

Uuden kehittäminen on aina askel tuntemattomaan, ennen kulkemattomille poluille. Uutta oppimis- ja palveluympäristöä kehitettäessä mahdollisia polkuja on ollut, ja edelleenkin on, paljon. Kehittämisen alkuvaiheessa lähdettiin liikkeelle hiljaksen ja tunnustellen, katsellen minkälaisia näkymiä avautuu kun katsotaan totuttuja toimintakäytäntöjä uusista näkökulmista. Yllättävää – toki myös ilahduttavaa – on ollut eri toimijoiden kiinnostus: alusta alkaen on kysely, mistä Voimalassa oikein on kysymys. Kovin hyviä vastauksia noihin kysymyksiin tuskin kukaan meistä kehittämissyhteistyössä toimineista on osannut antaa. Olemme osanneet kertoa miksi olemme lähteneet liikkeelle, ja ehkä jotain polusta, jolla olemme, mutta määränpäättä ja perillepääsyä emme ole osanneet kuvata tarkasti. Tässä julkaisussa kuvataan ja pohditaan tähän mennessä kuljettuja polkuja. Perillepääsyä ei vielä osata tarkkaan määrittellä, ja ehkä se ei enää ole tarpeenkaan. Ehkä Voimalassa onkin enemmän kysymys poluista: Yhteisen oppimisen ja kehittämisen poluista.

Tämän julkaisun artikkeleissa tarkastellaan Voimalan kehittämisen alkuvaiheita. Pohditaan Voimalan pedagogisia tavoitteita ja kokemuksia niiden soveltamisesta käytäntöön. Ikäosaamisen kehittämisspilottien kautta avautuu se, mitä Voimala-toiminta on tässä kehittämissä vaiheessa. Kokemuksiaan ja visioitaan käsittelevät Voimalan työelämäkumppanit, ikäihmiset, opiskelijat, opettajat ja hankekumppanit.

Kiitän lämpimästi kaikkia kirjoittajia. Ja samalla kiitän kaikkia Voimalan ideointiin ja kehittämiseen osallistuneita – jatketaan yhteistä työtä!

**”** Olemme osanneet kertoa miksi olemme lähteneet liikkeelle, ja ehkä jotain polusta, jolla olemme, mutta määränpäättä ja perillepääsyä emme ole osanneet kuvata tarkasti. Tässä julkaisussa kuvataan ja pohditaan tähän mennessä kuljettuja polkuja.


Kiitokset Voimalan kehittämistä minun työpanokseni kautta tukeneelle William ja Ester Otsakorven säätiölle.

Joensuussa 3. lokakuuta 2014

Tuula Kukkonen  
Yliopettaja  
Karelia-ammattikorkeakoulu

**1**

**VOIMALA:  
Ikäosaamista  
laaja-alaisesti**



**V**oimala on kehittämisvaiheessa oleva oppimis- ja palveluympäristö. Sen painopisteenä on ikäosaaminen. Tavoitteena on vahvistaa opiskelijoiden ikäosaamista sekä kehittää ikäosaamisen sisältöjä yhteistyössä ikäihmisten ja muiden kumppaneiden kanssa. Ikäosaamisen sisällöllisen kehittämisen lisäksi Voimalassa on kysymys pedagogisesta kehittamisestä: tavoitellaan uusia tapoja mahdollistaa oppimista moniammatillisessa opiskelijayhteistyössä ja kiinteissä kumppanuuksissa.

#### **Voimalan kehittämistä ohjanneet periaatteet ovat:**

- › Innostus & ihmettely & innovatiivisuus
- › Kehittely & kokeilu & kokemus & kumppanuus
- › Moniammatillisuus
- › Yhteisvastuullisuus
- › Luottamus
- › Pyrkimys jatkuvuuteen ja kestäviin kehittämisrakenteisiin ja -kumppanuuksiin

#### **Tässä luvussa käsitellään**

- › uuden oppimis- ja palveluympäristön kehittämistavoitteita [Tuula Kukkonen],
- › Voimalan kehittämistä ammattikorkeakoulupedagogiikan näkökulmasta [Liisa Suhonen] sekä
- › Voimalassa saatuja oppimisen ja kehittämisen kokemuksia [Tuula Kukkonen ja Liisa Suhonen].

# Voimala, uusi oppimis- ja palveluympäristö

Tuula Kukkonen, yliopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu

## Voimalaa kehittämässä

Ikäosaaminen on yksi Karelia-ammattikorkeakoulun painoaloista. Tämä valinta kertoo ikäosaamisen merkityksellisyydestä tässä ajassa, tässä yhteiskunnallisessa tilanteessa ja tällä alueella. Teema on paitsi alueellisesti niin myös kansallisesti ja kansainvälisesti tärkeä. Ikäosaamisen kehittäminen ammattikorkeakoulun painoalana kytkeytyy koulutukseen, tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaan sekä palvelutoimintaan. Uuden oppimis- ja palveluympäristön kehittäminen on osa ikäosaamisen painoalan vahvistamista.

Voimalan ideointi ja suunnittelu käynnistyi vuonna 2011. Sisällölliseen ja pedagogiseen kehittämistyöhön kytkeytyi myös Sosiaali- ja terveysalan keskuksen tilojen peruskorjauksen käynnistyminen Tikkarinteellä. Tämä on tarjonnut mahdollisuuden järjestää uudelle toiminnalle fyysiset puitteet. Prosessien rinnakkaisuus mahdollistanut, mutta samalla myös haastanut, kehittämistyön. Fyysiset tilat ovat kuitenkin vain yksi oppimis- ja palveluympäristön elementti, vaikka ympäristö ehkä liikaakin mielletään konkreettiseksi tiloiksi.

Uuden oppimis- ja palveluympäristön kehittämisprosessin käynnistymiseen ja etenemiseen ovat vaikuttaneet monet tarpeet ja tavoitteet. Yhtäkkisestä ja historiattomasta ilmiöstä ei ole kysymys: Oppimisympäristöjen kehittäminen ei ole koulutusmaailmassa ylipäättään eikä myöskään ammattikorkeakoulukontekstissa uusi asia. Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan koulutus ei ole tehnyt tässä poikkeusta. Silloisessa Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulussa sosiaalialan koulutusohjelma toteutti oppimisympäristöhanketta jo 2000-luvun alussa. Tuolloin kyse oli erityisesti harjoitteluyhteistyöstä työelämäkumppaneiden kanssa, ja kehitettiin mm. harjoittelun ohjauskäytäntöjä ja -osaamista. Fysioterapian koulutusohjelma puolestaan on kehittänyt oman oppimis- ja palveluympäristönsä, Fysiotion, joka tarjoaa opiskelijoille harjoittelumahdollisuuksia ja alueen asukkaille palveluja. Hoitotyön koulutus on myös toteuttanut kokeiluja, joissa oppimista on siirretty perinteisestä luokkaympäristöstä ulos: ainakin lapsille ja ikäihmisille on järjestetty toimintaa Tikkarinteellä. Nämä vain muutamia esimerkkejä mainitakseni. Karelia-ammattikorkeakoulussa

muutama vuosi sitten avattu simulaatio-oppimisympäristö Simula mahdollistaa simulaatiopedagogiset sovellukset koulutusohjelmasta ja jopa -alasta riippumatta. Oppimisympäristöjen kehittämisessä oman juonteensa on muodostanut verkkopedagogiikan kehitystyö, ja sen myötä verkko-oppimisympäristöjen aktiivinen käyttöönotto ja hyödyntäminen.

Ikäosaamisen oppimis- ja palveluympäristö Voimala jatkaa tätä oppimisympäristöjen kehittämistyötä. Sosiaali- ja terveysalan keskuksen oppimisympäristöjä ovat siten Fysiotikka, Simula ja Voimala. Oppimista tukevat verkko-oppimisympäristöt. Lisäksi opiskelijat oppivat edelleen paljon työelämän oppimisympäristöissä, osana työelämäkumppaneiden toimintaa.

### Kokeiluvaiheen kehittämispilotit Voimalassa

Voimalan toimintaa on kehitetty ikäihmisten ja työelämäkumppaneiden ilmaisemien tarpeiden pohjalta. Kokeiluvaiheessa toiminta on jäsenetty kehittämispiloteiksi. Näiden keskeisiä periaatteita ovat olleet käyttäjälähtöisyys, pitkäjänteiset työelämäkumppanuudet, moniammatillisuus,

prosessikehittäminen ja uusien pedagogisten ratkaisujen kehittäminen. Opiskelijat ovat kiinnittyneet kehittämispilotteihin, ja heidän toimintaansa ikäihmisten kanssa ovat tukeneet työelämäkumppanit, opettajat, hanketoimijat sekä muut kumppanit.

Toiminnan kokeilu- ja kehittämisvaiheessa 2013–2014 on käynnistetty muun muassa seuraavat kolme kehittämispilottia:

- » Omaishoitajien hyvinvointia ja terveyttä tukeva toiminta (Omaisvoima)
- » Joensuun kaupungin Siilaisen vuodeosaston kuntouttavaa työtä ja kotiutumisprosesseja tukeva toiminta,
- » Ikäihmisten vertaistoimijoiden hyvinvointia ja terveyttä tukeva toiminta sekä
- » Hyvinvointikulman kehittäminen Tikkarinteelle.

Lisäksi Voimalan kehittäminen on kytkeytynyt ikäihmisten lähipalvelualueiden kehittämiseen, joista uusimpana kontekstina on 2014 avattu Joensuun kaupungin Senioripiha.

Alla olevassa kuvassa esitetään Voimalan kehittämispilottien kokonaisuuden tilanne syksyllä 2014.





Voimalan toimintamallia ja -käytäntöjä on siis kehitetty ja kokeiltu näiden kehittämisspilottien avulla. Voimalan kehittämisspilottien toteuttamisesta saatuja kokemuksia tarkastellaan tämän julkaisun luvuissa 2-6.

### Voimalan kehittämisen tavoitteet

Voimalaa kehitetään monitoimijaisessa yhteistyössä. Opiskelijat ovat tässä yhteistyössä avaintoimijoita. Heidän kanssaan yhteisessä verkostossa toimivat työelämäkumppanit, ikäihmiset, opettajat, hanketoimijat ja muut kumppanit. Kaikilla on omat tavoitteensa, mutta löytyy myös yhteisiä tavoitteita. Tätä verkostomaista yhteisen kehittämisen prosessia luonnehtii monitoimijuuden lisäksi tavoitteiden moniulotteisuus, ja toiminnan moninaisuus. Penttilä et al. (2014, 157) toteavat tämän saman monien toimintaulottuvuuksien yhteenkietoutumisen ja toteavat, että ”opetuksen, soveltavan tutkimus- ja kehitystoiminnan ja palvelutoiminnan sekä työelämäyhteistyön tulisi muodostaa ehjä ja vuorovaikutteinen kokonaisuus, joka pystyy vastaamaan ammattikorkeakouluun kohdistuviin uusiin ja alati muutuviin vaatimuksiin”. Ikäosaamisen lisäksi Voimalassa on siis kysymys ammattikorkeakoulupedagogiikan ja -toiminnan kehittämisestä.

Voimalassa nivoutuvat yhteen hyvin moninaiset kehittämisspyrkimykset:

- 1] Ikäosaamisen kehittäminen Voimalassa tähtää
  - » ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen,
  - » uusien ikäosaajien kouluttamiseen,
  - » ikäosaamisen vetovoimaisuuden lisäämiseen sekä
  - » ikäosaamisen kehittämisverkostojen vahvistamiseen
- 2] Sosiaali- ja terveysalan työn kehittämisen näkökulmasta Voimala pyrkii
  - » vahvistamaan moniammatillista ja monialaista toimintaa sekä eri osaamisalueiden ja professioiden rajapinnoilla tapahtuvan oppimisen valmiuksia ja kulttuuria,
  - » osaltaan tukemaan julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin yhteistä toimintaa sekä
  - » kehittämään ja pilotoimaan uusia palvelukonsepteja

3] Ammattikorkeakoulupedagogiikan kentällä Voimalan kehittämisessä on kysymys

- » uuden oppimisympäristön kehittämisestä ja sen myötä
- » pedagogisesta kehittämisestä ja
- » moniammatillisen ja monialaisen yhteisöllisen oppimisen mahdollistamisesta

4] Yleisemmin ammattikorkeakoulutoiminnan kehittämisessä Voimala toimii osaltaan

- » uusien työelämäyhteistyökäytäntöjen sekä
- » koulutuksen ja TKI-toiminnan integrointikäytäntöjen kehittäjänä sekä
- » aluevaikutavuuden vahvistajana

Seuraavassa tarkastellaan lähemmin näitä kehittämissä tavoitteita.

### Ikäosaamisen kehittäminen

Ikäosaamisen kehittämisessä Voimalan tavoitteet palautuvat ikäihmisten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen. Siihen tähdätään ikäihmisten kanssa toimittaessa ja heitä kohdattaessa, mutta myös yleisemmin kehittämissä toiminnassa ja koulutuksen kehittämisessä.

Ikäosaamisen kehittäminen on Pohjois-Karjalassa vahvasti maakunnallinen teema, joka kokoaa toimijoita yhteen. Viimeaikaista ikäosaamisen kehittämistyötä on kuvattu tuoreissa julkaisuissa IKÄ! Moninainen ikäosaaminen (Jämsén ja Kukkonen (toim.) 2014) ja Ikäsyryjästä – puheenvuoroja ikäosaamisesta (Jämsén ja Kukkonen (toim.), 2014).

Ikäosaaminen on käsitteenä uusi, ja sen sisältö kehittyi jatkuvasti. Viimeisin ikäosaamisen määritelmä pyrkii tavoittamaan ikäosaamisen ulottuvuuksia ja selkiyttämään sen erityisyyttä:

*Ikäosaaminen on ikääntymiseen ja sen yhteiskunnallisiin, yhteisöllisiin ja yksilöllisiin vaikutuksiin liittyvää osaamista. Ikäosaaminen on sekä ammatillista että kokemuksellista osaamista, joka kokoaa yhteen ikäihmisiä, asiantuntijoita, ammattilaisia ja kehittäjiä eri aloilta. Ikäosaamisen ytimessä on sosiaali- ja terveysalan tieto ja taito. Ikääntyminen koskettaa koko yhteiskuntaa, ja ikäosaamista tarvitaan kaikkialla, missä ollaan tekemisissä ihmisten ja heidän moninaisten elämän olojensa kanssa. (Jämsén ja Kukkonen 2014, 118)*

Ikäosaamisen sisällöllinen moninaisuus tulee esille ikäosaamisen jäsenyyksestä, jossa ikääntymisen kysymyksiä jäsennetään erilaisten elämänvaiheiden näkökulmasta: Ikääntyvät työikäiset, seniori-ikäiset ja vanhuusikäiset (Jämsén ja Kukkonen 2014, 119-120). Olennaisempaa kuin vuosien lukumäärä on ihmisen elämänvaihe ja yksilöllinen tilanne, mikä konkretisoituu voimavaroina, osallistumis- ja toimintamahdollisuuksina, toimintakykyisyytenä ja esimerkiksi tuen ja palvelujen tarpeena.

Vanhuspalvelujen osaamistarpeita jäsennetään Opetushallituksen vanhuspalvelujen osaamistarveraportissa (Taipale-Lehto & Bergman 2013). Kaikille vanhuspalvelujen osaluille yhteisiä osaamistarpeita ovat eettinen osaaminen, terveyspalvelujen hoitotyön perusosaaminen, sosiaalipalvelulojen yhteinen osaaminen, vanhustyön palveluihin liittyvä osaaminen sekä asiakasyhteistyötaidot. Ikäosaamisen sisältöihin liittyvistä yhteisistä osaamistarpeista Voimalan toiminnassa pyritään vastaamaan mm. seuraaviin:

- » kuntoutusosaaminen,
- » uuden teknologian hyödyntäminen,
- » saavutettavuuden ja esteettömyyden ymmärtäminen,
- » asiakkaan mielekkään arjen ylläpitämiseen liittyvä osaaminen,
- » vanhenemiseen ja ikääntymiseen liittyvä tietous,
- » vanhuksen ja hänen elämänhistoriansa arvostaminen sekä
- » ihmisen yksilöllisyyden ja erilaisuuden hyväksyminen ja kunnioittaminen [Taipale-Lehto & Bergman 2013, 26-28].

Ammattikorkeakouluissa tarjottavan koulutuksen kehittämiseksi Opetushallituksen vanhuspalvelujen osaamistarveraportissa esitetään mm. seuraavia toimenpiteitä:

- » opiskelijoiden tulee saada kokonaisvaltainen näkökulma kuntoutukseen ja ennaltaehkäisevään toimintaan,
- » opiskeluun tulee sisällyttää lisää projektitehtäviä ja projektioppimista,
- » opetuksen pitäisi tapahtua tiiviimmin yhdessä työelämän kanssa,
- » teoria ja käytäntö tulee integroida opetuksessa ja oppimisessa vahvemmin yhteen esimerkiksi toteuttamalla opetusta työelämässä ja
- » tutkimus- ja kehittämistyö tulee integroida osaksi opin-  
topolkua [Taipale-Lehto & Bergman 2013, 40-41].

”” Moniammatillisen toiminnan valmiuksia vahvistetaan tarjoamalla opiskelijoille omakohtaisia kokemuksia toiminnasta vähintäänkin moniammatillisessa opiskelijatiimissä ja laajemmin osana moniammatillista yhteistyöverkostoa.

Nämä kehittämistavoitteet nivoutuvat erinomaisesti Voimalan pyrkimykseen vahvistaa ikäosaamista ja kehittää koulutusta ja työelämäyhteistyötä.

### Sosiaali- ja terveysalan työn kehittäminen

Sosiaali- ja terveysalan osaamisen kehittämisessä Voimalan tavoitteena on vahvistaa opiskelijoiden moniammatillisen ja monialaisen toiminnan valmiuksia. Moniammatillisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä sosiaali- ja terveysalan eri koulutusammattien edustajien moniammatillista yhteistyötä, ja monialaisuudella omaa koulutusalaan laajempaa yhteistyötä.

Moniammatillisen toiminnan valmiuksia vahvistetaan tarjoamalla opiskelijoille omakohtaisia kokemuksia toiminnasta vähintäänkin moniammatillisessa opiskelijatiimissä ja laajemmin osana moniammatillista yhteistyöverkostoa. Kysymys on paitsi toisten koulutusammattien edustajien ammatillisen osaamisen tuntemisesta ja tunnistamisesta, myös erilaisten toimintakulttuurien ja -kontekstien ymmärtämisestä ja arvostamisesta. Monialaisuuteenkin ammatikorkeakoulukonteksti tarjoaa hyvät edellytykset, joiden hyödyntämisessä ollaan vasta alussa. Voimalassa on saatu kokemuksia sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden ja teollisen muotoilun sekä musiikkipedagogiikan opiskelijoiden yhteisistä prosesseista.





sessi, kuvataan toiminnot ja yhteistyötahot, ja käsitellään ja arvioidaan kokemuksia. Tämä on erityisen tärkeää kehittämisprosessien ja yhteistyökumppanuuksien jatkuvuuden varmistamiseksi, mutta palvelee myös opiskelijoiden raportointitaitojen kehittämistä. Keskinäisen jakamisen lisäksi tavoitteena on tehdä toimintaa näkyväksi myös mediassa sekä ammatillisissa ja tieteellisissä julkaisuissa.

*Seitsemäntenä päivänä alkemisti päätti pystyttää leirin tavallista aiemmin. Haukka lensi etsimään riistaa, ja alkemisti ojensi pojalle vesileilin.*

*“Olet melkein taipaleesi päässä”, hän sanoi. “Onnittelen sinua, sillä olet seurannut elämäntietäsi”.*

*“Mutta te olette opastanut minua puhumatta mitään”, poika sanoi. “Luulin, että opettaisitte minulle jotain. Kuljin jokin aika sitten aavikon poikki miehen kanssa, jolla oli alkemiankirjoja, mutten oppinut niistä mitään”.*

*“Oppia voi vain yhdellä tavalla, tekojen kautta”, alkemisti vastasi. “Taivalluksemme on opettanut sinulle kaiken mitä tarvitset”.*

*Paulo Coelho: Alkemisti. 2002, 141.*

## LÄHTEET

Coelho, P. 2002. Alkemisti. Helsinki: Bazar.

Hyyppä, H., Ahlavo, M. & Hyyppä, J. 2014. Innovatiivinen opetus- ja tutkimus ekosysteemi. Teoksessa Rautkorpi, T., Mutanen, A. & Vanhanen-Nuutinen, L. (toim.) 2014. Kestävä innovointi. Oppimista korkeakoulun ja työelämän dialogissa. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Taito-työelämäkirjat 7. Helsinki: Unigrafia, 238-258.

Jämsén, A. & Kukkonen, T. 2014. Ikäosaaminen elää Pohjois-Karjalassa. Gerontologia 2/2014, 117- 122.

Jämsén, A. & Kukkonen, T. (toim.) 2014. Ikäsyryjästä – puheenvuoroja ikäosaamisesta. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B:21.

Jämsén, A. & Kukkonen, T. (toim.) 2014. IKÄ! Moninainen ikäosaaminen. Joensuu:

Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B:24.

Kaittila, A., Lehtonen, R., Nyqvist, L. & Riihinen, H. 2012. Moniammatillinen klinikkaopetus asiakastyön valmiuksien kehittämisessä. Teoksessa Tuohino, N., Pohjola, A. & Suonio, M. (toim.): Sosiaalityön käytännönopetus liikkeessä. Rovaniemi : Valtakunnallinen sosiaalityön yliopistoverkosto, 108-125.

Kinnunen, T. 2004. Osaaminen menestystekijänä. Teoksessa Juuti, Pauli (toim.): Suomalainen yritys – henkilöstön tärkein voimavara. Näkökulmia lähitulevaisuuteen. Oitmäki : JTO-Palvelu, 100-114.

Pikkarainen, A., Vaara, M. & Salmelainen, U. 2014. Gerontologinen kuntoutus osaksi uudistuvia vanhuspalveluja. Fysioterapia 1/2014, 5-9.

Penttilä, T., Kairisto-Mertanen, L., Putkonen, A. & Lehto, A. 2014. Innovaatiokompetensseja innovaatiopedagogiikan avulla. Teoksessa Rautkorpi, T., Mutanen, A. & Vanhanen-Nuutinen, L. (toim.) 2014. Kestävä innovointi. Oppimista korkeakoulun ja työelämän dialogissa. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Taito-työelämäkirjat 7, 156-171.

Ruohotie, P. ja Honka, J. 2003. Ammatillinen huippuosaaminen. Kompetenssitutkimuksen avaama näkökulma huippuosaamiseen, sen kehittämiseen ja johtamiseen. Hämeenlinna: Hämeenlinnan ammattikorkeakoulu.

Taipale-Lehto, U. & Bergman, T. 2013. Vanhuspalveluiden osaamistarveraportti. Helsinki: Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2013: 14.

Uusi-Rauva, E. 2005. Miten edistää innovatiivisuuden ja luovuuden kehittämistä niin, että maamme organisaatiot menestyvät jatkossakin? Teoksessa Juuti, Pauli (toim.): Osaaja innovoit – osaaja innovoit. Oitmäki : JTO-palvelut, 27-41.

Wenger, E. 1998. Communities of practice. Learning, meaning and identity. New York: Cambridge University Press.

# Ammattikorkeakoulu- pedagogiikan kehittäminen Voimalassa

Liisa Suhonen, yliopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu

**O**ppimisen ja opettamisen taustalla on aina ole-  
tuksia siitä, miten oppiminen tapahtuu. Ne eivät  
aina ole tietoisia oppimiskäsityksiä, mutta ne kui-  
tenkin ohjaavat sekä oppijan että opettajan toimintaa. Yh-  
teiskunnan ja opettajuuden muuttuessa on myös opettami-  
nen ja käsitys oppimisesta muuttunut ja sen tulee edelleen  
muuttua. Oppimiskäsityksistä ei voi suoraan vetää johto-  
päätöksiä siitä, miten opettamisen tulisi tapahtua. Oppijat  
ovat yksilöitä ja heillä jokaisella on omanlaisensa tavat op-  
pia, mitä ei perinteisessä opettamiskulttuurissa välttämättä  
pystytä aina ottamaan huomioon. Ammattikorkeakoulun  
lakisääteisiä tehtäviä ovat työntekijöiden kouluttaminen  
työelämän muuttuviin tehtäviin, tutkimus- kehittämis- ja  
innovaatiotoiminta sekä työelämän kehittäminen. Tässä  
artikkelissa pyrin esittelemään viimeaikaisiin oppimisen ja  
opettamisen teorioihin kiinnittyviä pedagogisia suuntauksia,  
joita on eri yhteyksissä sovellettu ammattikorkeakoulu-  
pedagogiikkaan. Esitän myös ajatuksia siitä, millaisten  
pedagogisten ratkaisujen avulla Karelia-ammattikorkeakoulu-  
n oppimis- ja kehittämissympäristö Voimalassa voi-  
taisiin tuottaa tulevaisuuden työelämässä tarvittavia tietoja  
ja osaamista.

## Johdanto

Oppiminen ja opettaminen ovat kuluneiden vuosikym-  
menten aikana saaneet erilaisia määreitä ja niitä on tutkittu  
monesta eri näkökulmasta. Suomessa keskustelu on ollut  
erityisen vilkasta ammattikorkeakouluja perustettaessa ja  
edelleen niiden toimintaa kehitettäessä. Keskusteluissa  
on pyritty formuloimaan erityisesti ammattikorkeakoulu-  
pedagogiikan erityispiirteitä ja ”uutta” opettajuutta, jota  
asiantuntijoiden kouluttaminen työelämän muuttuviin  
tulevaisuuden tarpeisiin edellyttää.

Ammattikorkeakouluille asetettuihin haasteisiin vastaa-  
minen edellyttää ammatillisen asiantuntijuuden ja osaami-  
sen tarkastelua monesta näkökulmasta. Yksi näkökulma on  
työelämän ja työn jatkuvan muutoksen edellyttämä osaa-  
minen ja sen tuottaminen. Millaista osaamista tarvitaan tu-  
levaisuudessa? Nyt ammattiin kouluttautuvat ihmiset ovat  
todennäköisesti työelämässä vielä 40-50 vuoden kuluttua,  
jolloin ammattitaidolle asetettavat vaatimukset oletettavas-  
ti ovat hyvinkin erilaisia kuin nykyisin tarvittavat. Toinen  
näkökulma koskee asiantuntijuuden määrittelyä yksilön tai  
yhteisön näkökulmasta. Koulutuksen kannalta on ensiar-  
voisen tärkeitä, oletetaanko asiantuntijuuden olevan yksi-

lön ominaisuus tai ura, vai ymmärretäänkö sen kehittyvän sosiaalisesti, yksilöiden, verkostojen tai organisaatioiden kykyä ratkaista yhdessä uusia ja muuttuvia ongelmia. (ks. Bereiter ja Scardamalia 1993; Launis ja Engeström, 1999; Parviainen 2006).

### Oppimiskäsitykset muutoksessa

Ammattikorkeakouluja perustettaessa 1990-luvun alkuvuosina hahmoteltiin sitä, millaista pedagogiikkaa ammattikorkeakouluissa tulisi soveltaa. Sittenkin pedagoginen keskustelu on ollut vilkasta niin eri ammattikorkeakoulujen sisällä kuin niiden välisissä verkostoissakin. Alkuaikojen keskusteluissa nähtiin ratkaisuna usein konstruktivismi eri muodoissaan. Kallin (2003, 59) mukaan onkin sekä perustettuna ammatillisessa opetuksessa tapahtunut konstruktivistisin termein luonnehdittavissa oleva muutos. Oppijan aikaisempien tietorakenteiden merkitystä opetuksen lähtökohtana korostetaan ja työskentelyssä käytetään oppijan itsenäisyyttä ja yhteistoiminnallisuutta korostavia, oppijalähtöisiä työtapoja. Oppimisen ymmärtäminen kognitiivisten rakenteiden konstruointina on vaikuttanut ammattikorkeakoulujen opetussuunnitelmiin, käsityksiin hyvistä opetuskäytännöistä ja oppimisen arvioinnista. Tämä siitäkin huolimatta, että konstruktivismi ei ole Kotilan (2003, 14) mukaan välttämättä oppimiseen, vaan mielen toimintaan liittyvä teoria. Voidaan jopa provokatiivisesti väittää, että ”oppimiseen liittyvistä teoreettisista jäsenyksistä ei voi johtaa opetukseen liittyviä teorioita”.

Konstruktivismilla tarkoitetaan ensisijaisesti oppimisen teoriaa, mutta sen merkitys on vähitellen laajentunut tietoteoriaksi, opetuksen ja kasvatuksen teoriaksi ja jopa kaiken kattavaksi maailmankatsomukseksi. Käsitteen alan laajentuessa se on samalla muuttunut epämääräiseksi, jolloin täsmällinen keskustelu aiheesta vaikeutuu. Konstruktivismi eri muunnelmille on yhteistä se, että niissä painotetaan ihmisen kykyä rakentaa itse oma todellisuutensa. (Puolimatka 2002, 32.) Viimeisten vuosikymmenien kuluessa on oivallettu, että muuttuvissa olosuhteissa ei kenelläkään ole olemassa valmista tietoa, jonka voisi ”kaataa” opiskelijoille. Tietoa on rakennettava. Asioita ja todellisuutta tarkastellaan ihmisten tekeminä, ei valmiiksi annettuina ja itsestään selvinä (Miettinen 2000, 276). Konstruktivistinen käsitys tiedosta antaa tulevaisuuden asiantuntijalle mahdollisuuden rakentaa tietoisesti omaa ammattitaitoaan ja vaikuttaa ammattien

” ” Viimeisten vuosikymmenien kuluessa on oivallettu, että muuttuvissa olosuhteissa ei kenelläkään ole olemassa valmista tietoa, jonka voisi ”kaataa” opiskelijoille.

sisältöön, tehtäviin ja luonteeseen. Myös ammattikäytäntöjä on niin ollen mahdollista uudistaa.

Tynjälä, Heikkinen ja Huttunen (2005) jakavat konstruktivistiseen epistemologiaan perustuvat oppimiskäsitykset kolmeen ryhmään: kognitiivisiin, sosiokulttuurisiin ja pragmaattisiin. Kognitiiviseen konstruktivismiin perustuvassa opetuksessa kiinnitetään huomio oppijan ymmärryksen tukemiseen ja metakognitioon. Oppimista tarkastellaan yksilön tiedon rakenteiden kehittymisenä. Sosiokonstruktivismissa oppiminen nähdään ensisijaisesti sosiaalisena prosessina ja opetuksessa hyödynnetään sosiaalista vuorovaikutusta. Pragmatistinen ajattelu on lähellä sosiokulttuurista, sillä siinä korostuvat kieli, välineet ja toiminta. Oppiminen tapahtuu toiminnassa ja toiminnallaan ihminen muuttaa maailmaa. Konstruktivistisia oppimisteorioita on monia ja pedagogiset ratkaisutkin voivat olla hyvin erilaisia. Keskille niille on kuitenkin yhteistä se, että niissä painotetaan opiskelijan aktiivisuutta ja opettajan roolin muuttumista perinteisestä tiedon siirtäjästä oppimisen ohjaamiseen. (Tynjälä, Heikkinen ja Huttunen 2005, 24-39.) Myös ns. kokemuksellinen oppiminen nojaa oletukseen, että opiskelijat rakentavat itse (konstruoivat) tietoa.

Viime vuosisadan loppupuolella konstruktivismikeskusteluun syntyi uusi suuntaus: sosiokulttuurinen tai kontekstuaalinen suuntaus. (Sosiaalisesta konstruktivismista katso tarkemmin esim. Puolimatka 2002, 72-74.) Sen piirissä oppimista analysoidaan yhteisölliseen toimintaan osallistumisena ja korostetaan oppimisen konteksti-, kulttuuri- ja tilannesidonnaisuutta. Sosiokulttuurinen teoria on nähty sekä konstruktivismiin laajana että sille vaihtoehtoisena lähestymistapana. (Miettinen 2000, 281.)

Oppimisen tuottaman muutoksen tulisi näkyä nimenomaan ammatillisessa toiminnassa, ei vain käsitteellisessä ajattelussa. Yleensäkin monissa oppimisnäkemysten koskeissa keskusteluissa on tietty perusongelma ammattikorkeakoulupedagogiikan kannalta. Niissä korostuu tiedonkäsitteily oppimisen peruskysymyksenä taitamisen ja ammatillisen osaamisen näkökulman jäädessä vähemmälle. (Kotila 2003, 15-16.) Myös ammatillisen koulutuksen opit rakentuvat edelleen paljolti verbaalisen ”kirjatiedon” varaan, jonka tietäminen ei kuitenkaan ole samaa kuin osaaminen. Osaaminen on kunkin tilanteen edellyttämää toimintaa, ei joukko puhuttuja tai kirjoitettuja lauseita.

Yhtenä vaihtoehtona murtamaan raja-aitoja oppilaitoskulttuurin ja työelämän asiantuntijakulttuurin välillä on esitetty situationaalista oppimista. Oppilaitoskulttuurissa on tyypillistä yksilöllisten suoritusten ja tiedon rajautuminen kapeisiin ongelma- ja tiedonalueisiin. Työelämän asiantuntijakulttuurissa sen sijaan korostuvat jaettu asiantuntijuus, yhteisöllisen tietämyksen rakentuminen ja monimutkaiset ja avoimet ongelmat. (Kotila 2003, 18.) Muukkonen – Batters (2011) toteavat, että oppiminen ja asiantuntijuus tulisi nähdä luonteeltaan dialogisina prosesseina, joissa olennaisinta on vuorovaikutus toimijoiden välillä tai toimijoiden ja ympäristön välillä.

Oppimisen situationaaliseen näkökulmaan kuuluu myös oppipoikaopetus. Sitä sovelletaan ammattiin valmistavassa koulutuksessa muun muassa harjoittelussa, joka tapahtuu ohjatusti ammatillisen yhteisön osana. Ohjaustoiminnalla voidaan vähentää situationaalisen oppimisen ongelmia, kuten esimerkiksi sitä, että sosiaalistuminen työyhteisöön ja vallitsevaan työkuultuuriin tapahtuu yksilötasolla kriittisesti ja vaihtoehtoja etsimättä. (Vesterinen 2001.)

Hakkarainen, Palonen, Paavola ja Lehtinen (2004, 135) toteavat, että kaikki korkeammat älylliset taidot opitaan kognitiivisen oppipoika-mestarioppimisen avulla. He kuitenkin kritisoivat tällaista osallistumisnäkökulmaa todeten, ettei siinä arvosteta riittävästi käsitteellisen tiedon ja ymmärryksen merkitystä, kun kaikki merkitykset palautetaan sosiolisiin tilanteisiin, jaettuihin käytäntöihin ja työvälineisiin (emt.). Konkreettisten työsuoritukseen liittyvien taitojen oppimisen lisäksi opettajat ovatkin nähneet tärkeäksi opittavan asian käsitteellistämisen. Opiskelijoiden olisi opittava yhdistämään kokemuksiaan teoreettiseen tietoon ja siten syventämään ja käsitteellistämään sekä kokemuksiinsa että

mahdollisesti myös oppimistilanteisiin liittyviä tunteitaan. Tunteet ja tunnetaidot ovat tärkeitä etenkin ammattialoilla, joissa eletään ihmisen olemassaoloon liittyvien kysymysten parissa. Tunnetaitoja ja tunnekokemusten reflektointia on voitava harjoitella riittävästi opiskelun aikana aivan samoin kuin muitakin työhön liittyviä ammatillisia taitoja. (Suhonen 2008.) Kokemusten ja niihin liittyvien tunteiden ja ajatusten kautta syntyy niin sanottua hiljaista tietoa.

Oppimista on mahdollista jäsentää kolmen vertauskuvan avulla: tiedonhankinnan, osallistumisen ja tiedonluomisen vertauskuvat. Tiedonhankintavertauskuva tarkastelee oppimista prosessina, jossa tieto siirtyy toimijaan joko yksisuuntaisesti perinteisen (behavioristisen) mallin mukaan tai aktiivisesti ja konstruktiiivisesti. Tiedonkäsitteily tapahtuu opiskelijan pään sisällä. Osallistumisvertauskuva korostaa sosiaalisten yhteisöjen roolia oppimisessa ja asiantuntijuuden kehittämisessä. Oppiminen nähdään yhteisön täysivaltaiseksi jäseneksi kasvamisen prosessina. Tiedon luomisen vertauskuvassa on oleellista tiedon tarkoituksellinen luominen ja vastaavien sosiaalisten käytäntöjen kehittäminen. Oppimista voidaan tällöin verrata innovatiivisiin tutkimusprosesseihin, joiden avulla uusia ideoita, älykästä toimintaa tukevia välineitä ja käytäntöjä luodaan ja lähtökohtana olevaa tietoa rikastetaan tai muunnetaan. (Hakkarainen, Lonka & Lipponen, 2004, 19-21; Hakkarainen ym. 2004, 11-13.)

Tietoyhteiskunta on oppimisyhteiskunta. Työelämässä tapahtuvat jatkuvat muutokset, kiihtyvä informaatiovirta, prosessien automatisoituminen ja työkäytänteiden verkostoituminen vaativat ihmisten muuttumista ja oppimista. Tämä edellyttää sitä, että myös koulutuksen ja pedagogiikan on muututtava. Ammattikorkeakouluissa onkin kehitetty runsaasti erilaisia pedagogisia ratkaisuja, joissa työelämä ja teorettinen opiskelu lähenevät toisiaan.

### Asiantuntijuus ja sen tuottaminen

Ammattitaidon ja asiantuntijuuden määrittelyissä käytetään usein samoja käsitteitä: kompetenssi, taito, kvalifikaatio, kyky, kapasiteetti, tehokkuus ja taitavuus. Ne liittyvät toisiinsa ja ne ovat tiedon, käyttäytymisen, asenteiden ja arvojen sekoitus. Ne viittaavat jonkin taidon hallintaan: taitoon oppia jotakin, tehdä jotakin tai yltää johonkin tavoitteeseen. Ne ovat myös yhteydessä luovuuteen, innovatiivisuuteen, joustavuuteen, kestävytyteen ja tarkkuuteen/ täsmällisyyteen. Usein korostetaan taitoihin liittyvää kognitiivista as-

pektia, jolloin korostetaan henkistä ja fyysistä kyvykkyyttä. Taitoon liittyy aina tietoa ja ymmärrystä (kognitio), mutta myös näppäryyttä, kätevyyttä tai kädentaitoa, jotka ovat usein jääneet taka-alalle. (Ruohotie ja Honka 2003, 17.)

Ammatillisesta asiantuntijuudesta puhuttaessa käytetään usein termiä ammatillinen kompetenssi, joka Ruohotien (2005) mukaan viittaa ”suorituspotentiaaliin tai kykyyn suoriutua ammattiin kuuluvista ja työorganisaation arvostamista työtehtävistä”. Tällöin kompetenssi on riippuvainen sekä työntekijän valmiuksista että työhön kohdistuvista roolivaatimuksista. Hän jäsentää kompetenssin keskeisiä osatekijöitä kahteen ryhmään: kognitiiviset kyvyt (kyvyt, tiedot ja taidot) sekä affektiiviset ja konatiiviset valmiudet (motivaatio, persoonallisuuden piirteet ja minäkäsitys). Ruohotie korostaa erityisesti itsesäätelyvalmiuksia, sillä ne ovat välttämättömiä ammatillisen kompetenssin jatkuvan ylläpitämisen ja kehittämisen kannalta. (Ruohotie 2005, 4-5.)

Taitoja ei voi oppia kirjoja lukemalla, pelkästään käsitteellistä tietoa omaksumalla. Koulussa opitun tiedon/taidon siirtyminen (transfer), tai paremminkin siirtymättömyys, asiayhteydestä ja tehtävästä toiseen on pohdituttanut monia tutkijoita ja teoreetikkoja.

Työssä oppimisen kehittämisen kannalta ovat lupaavimpia erilaiset oppijan ja sosiaalisen kontekstin väliseen vuorovaikutukseen perustuvat lähestymistavat (Tuomi-Gröhn 2000, 330). Opiskelu, jossa tarjoutuu mahdollisuuksia itse osallistua, tehdä, kokeilla, kokea ja laajentaa ymmärrystään, onkin todettu varsin motivoivaksi ja tulokselliseksi.

Asiantuntijuudessa on olennaista yhdistää eri osaamisen komponentteja, siis tietoa ja taitoa, toisiinsa, mikä mahdollistuu käytännöllisissä ongelmanratkaisutilanteissa ja opittavan asian harjoittelussa todellisissa tilanteissa. Jos halutaan kehittää käytännössä toimivaa asiantuntijuutta, tulee teoreettisen tiedon opiskelu kytkeä kiinteästi sen käytännöllisiin sovellutuksiin. Kirjoista ja luennoilta opittu formaali tieto voi muuntua taidoiksi ja asiantuntijan informaaliksi tiedoksi, kun sitä käytetään käytännön ongelmien ratkaisuun. (Tynjälä 2004; 2007; Bereiter 2002, 283-296; Bereiter & Scardamalia 1993, 45-75.)

Asiantuntijuuden ytimeksi määritellään usein teoreettinen tieto, jota sovelletaan eri konteksteissa. Asiantuntijatyön perustaa ei kuitenkaan voida perustaa pelkästään teoreettiselle (tieteelliselle) tiedolle, vaan on pyrittävä ke-

” ” Asiantuntijuudessa on olennaista yhdistää eri osaamisen komponentteja, siis tietoa ja taitoa, toisiinsa, mikä mahdollistuu käytännöllisissä ongelmanratkaisutilanteissa ja opittavan asian harjoittelussa todellisissa tilanteissa.

hittämään käytännön systemaattista pohdintaa ja saavuttamaan sellaisia taitoja, joita tarvitaan käytäntöä kehittävässä havainnoinnissa, analysoinnissa ja arvioinnissa. Tynjälän (2004, 177-178) käsitys on, että asiantuntijuuden pohjana on kaikilla aloilla seuraavia tiedon lajeja: 1) tietty alan perustieto eli faktuaalinen tieto, 2) teoreettinen tai käsitteellinen tieto, (jotka molemmat ovat muodollista eli formaalia tietoa ja eksplisiittisiä), 3) proseduaalinen tieto eli kokemuksen kautta hankittu tieto, 4) implisiittinen eli hiljainen tai intuition kaltainen tieto sekä 5) reflektiivisyys ja metakognitio eli itsesäätelytaito. Eettinen näkökulma sisältyy edellä mainittuihin komponentteihin. Asiantuntijan toiminnassa kaikki nämä tiedon lajit integroituvat joustavaksi osaavaksi toiminnaksi ja toiminnan ohjaamiseksi.

Työlle ovat ominaisia uudet ja ennalta määrittämättömät ongelmat, joita ei voi ratkaista ennalta tiedossa olevien menettelytapojen avulla, vaan aina kulloiseenkin tilanteeseen sopivalla, luovalla tavalla. Miten pitkälle siis tietyissä työtehtävissä tarvittavia tietoja ja taitoja voidaan kuvata ja oppia etukäteen? Muun muassa Hakkarainen, Lonka & Lipponen (2005) toteavat, että tiedollinen toimijuus ja sen oppiminen helpottuisivat, jos opiskelijoita ohjattaisiin toteuttamaan haasteellisia tutkimusprojekteja verkostoitumalla erilaisten oppilaitosten ulkopuolisten asiantuntijakulttuurien, kuten yritysten, kulttuurilaitosten ja muiden eri paikallisyhteisöjen kanssa. Erilaiset tutkimus- ja kehitysprojektit mahdollistavat oppimisympäristöjä, joissa opiskelijoille tarjoutuu



tilaisuuksia kehittyä kohti tietoyhteiskunnassa tarvittavaa asiantuntijuutta

### **Yksilöasiantuntijuudesta kollektiiviseen asiantuntijuuteen**

Ammattikorkeakoulun suuri haaste on teorian ja käytännön integraatio. Opettaja ei enää pysty hallitsemaan kaikkea tarvittavaa tietoa tai taitoa, vaan hänestä on tullut oppija-yhteisön yksi oppija. Myös opettajalla, ei vain oppijalla, on oltava oppimisen haaste ja oppimistehtävä opetustilanteessa. Tällöin opettajalla ja oppilaalla on yhteinen toiminnan kohde ja silloin tarvitaan yhteinen luova tehtävä, joka rajaa yhteisen kohteen. Tämä tehtävä voi, ja sen tulisikin, olla konkreettinen työelämän todellisuudesta nouseva kehittämistehtävä. Hedelmällisintä olisi, jos oppijat, opettajat ja työelämän edustajat yhteistoiminnallisesti ratkaisisivat tällaisia ”oikeita” työelämän ongelmia.

Erilaiset tutkivan oppimisen muodot ovat yrityksiä muuttaa opetus- ja oppimiskäytäntöjä sellaiseen suuntaan, jossa opiskelijat ja opettajat yhdessä loisivat tietoa tiedon siirtämisen sijaan. Suomessa on viime vuosien ja vuosikymmenten kuluessa toteutettu ja tutkittu ainakin ongelmaperustaisen oppimisen (PBL, esim. Poikela 1998), ekspansivisen (laajenevan) oppimisen (Engeström 1987) ja tutkivan oppimisen (Hakkarainen ym. 2004; 2005) mallin mukaisia innovaatioita. Kaikissa näissä malleissa oppiminen nähdään yhteisenä tiedon luomisena.

Tiedon luomisen malleissa suhtaudutaan kriittisesti liian vahvaan sitoutumiseen symbolisen tiedon tarkasteluun, vaikka käsitteellisellä tiedoilla ja malleilla onkin tärkeä sijansa. Keskeistä on vuorovaikutus käsitteellisen tiedon ja käytännön tiedon sekä hiljaisen tiedon välillä. Tutkiva oppiminen ei kuitenkaan onnistu, ellei opettajasta tule oman ammattikäytäntönsä ”tutkijaa”, joka kyseenalaistaa ja kehittää omaa toimintaansa. Tämä on mahdollista opiskelijoiden, opettajien ja tutkijoiden (tai tutkivien opettajien) läheisessä yhteistyössä. (Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2004, 246, 374.) Voidaankin kysyä Niikon (1995, 48) tavoin, että ellei opettaja pysähdy tutkimaan uskomuksiaan, arvojaan ja tarkoituseriään sekä toimintaansa, kuinka hän kykenee ohjaamaan opiskelijoita näiden asioiden ymmärtämisessä ja kehittämisessä.

Yksi ammattikorkeakoulutukseen kehitetty pedagoginen innovaatio on Learning By Developing -malli.



Yhteisessä asiantuntijuudessa on olennaista, että kyetään ja halutaan yhteiseen työskentelyyn ja tiedon muodostukseen epäsymmetrisissä ja hierarkkisissa ryhmissä, ei pelkästään saman alan asiantuntijoiden kesken. Tällöin toimintaan on mahdollista saada uusia ja yllättäviä teemoja, ideoita ja ilmiöitä.

Siinä on yhtenevyyksiä tekemällä oppimisen (Dewey), ekspansiivisen oppimisen (Engeström), tiedon luomisen (Bereiter) ja tutkivan oppimisen (Hakkarainen ym.) kanssa, mutta siihen liittyy lisäksi ammattikorkeakoulutuksen tehtävään kytkeytyviä, kontekstilähtöisiä piirteitä. Kouluttajat, opiskelijat ja työelämän yhteistyökumppanit työskentelevät yhdessä todellisissa työelämän tilanteissa ratkaisten kehittämistehtäviä ja jakaen erilaista asiantuntijuuttaan yhdessä oppien. Prosessissa ratkaistaan työelämän ongelmia hyödyntäen tutkivaa asennetta ja oppittuja tutkimusmetodeja. Luovuus mahdollistaa tavoitteiden löytämisen ja formuloinnin. Kaikki osallistujat ovat vastuussa omasta oppimisestaan ja tiedon luomisesta. (Raij 2005, Kallionen 2008.)

Edellä mainitut opetusnnovaatiot samoin kuin jo yleisemmin käytössä oleva projektioppiminen edellyttävät ammattikorkeakoulun opettajilta ja opiskelijoilta vahvaa verkostoitumista keskenään, mutta myös työelämän toimijoiden kanssa. Verkostoissa toimimiseen ja monimutkaisten ongelmien rakentamiseen tarvitaan monien eri toimijoiden yhteistä tiedon luomista ja kollektiivista, moniammatillista oppimista ja osaamista. Asiantuntijuus tuleekin ulottaa yksilöllisen asiantuntijuuden (eksperttiyden) yläpuolelle. Esimerkiksi tiimityö on eksperttiyttä, jota voidaan tarkastella vain ryhmätasolla, ei yksilön ominaisuutena. Länsimaiselle ajattelulle on vierasta ajatella, että ryhmällä on ura, joka voisi seurata asiantuntijan (ekspertin) polkua. Jotta päästään eksperttiyteen, on toimittava aina tiedon/taidon ääri rajoilla, jolloin kasvatetaan osaamista, rakennetaan tietoa (knowledge building). Yhteisöllinen eksperttiys (expert society, asiantuntijayhteisö) ei ole yhteisö, jossa kaikki ovat ekspertejä, vaan eksperttiys luonnehtii tapaa, jolla yhteisö toimii. Se on prosessi, jossa progressiivinen ongelmanratkaisu on käynnissä ja johon osallistuvat kaikki tai ainakin suurin osa yhteisöstä ja jossa tietoa rakennetaan yhdessä. Kaikki yksilöt eivät välttämättä ole ekspertejä omassa työssään. Siirrytään siis yksilöpsykologisesta näkökulmasta sosiaaliseen perspektiiviin. (Bereiter ja Scardamalia 1993.)

Voidaan puhua kollektiivisesta asiantuntijuudesta. Sen osallisuus edellyttää yksilöltä halua jakaa omaa tietoaan ja kuunnella toisten käsityksiä, kykyä suhteuttaa omaa tietoaan toisten tietoon ja taitoon sekä luottamuksen ansaitsemista oman kompetenssinsa kautta. Kollektiivisen asiantuntijuuden hyödyntäminen on mahdollista silloin, kun toimijoi-

la on yhteinen ongelma, joka aiotaan ratkaista. Yhteisessä asiantuntijuudessa on olennaista, että kyetään ja halutaan yhteiseen työskentelyyn ja tiedon muodostukseen epäsymmetrisissä ja hierarkkisissa ryhmissä, ei pelkästään saman alan asiantuntijoiden kesken. Tällöin toimintaan on mahdollista saada uusia ja yllättäviä teemoja, ideoita ja ilmiöitä. Asiantuntijat ovat yhdessä enemmän kuin yksittäisinä asiantuntijoina ja tuloksena saadaan ”kollektiivista synergiaa”. Kollektiivinen tiedonmuodostus eri alojen asiantuntijoiden ja maallikoiden kesken voisi helpottaa yksittäisiin asiantuntijoihin kohdistuvia paineita lisääntyvässä informaatiotulvassa ja tiukentuvien ammatillisten vaatimusten paineessa. (Parviainen 2006, 176-181; Parviainen & Koivunen 2014.)

Asiantuntijuutta voidaan siis yhä enenevässä määrin pitää yhteisöjen, verkostojen ja organisaatioiden kykyä ratkaista yhdessä uusia ja muuttuvia ongelmia. Se ei ole mikään pysyvä olotila eikä sitä ole enää syytä hahmottaa yksilön taitoina ja osaamisena. (Bereiter ja Scardamalia 1993, Helakorpi ja Olkinuora 1997, 157.) Verkostoituvan työelämän ammattitaidoissa korostuvat valmiudet yhteistoimintaan, itsenäiseen päätöksentekoon ja toiminnan jatkuvaan kehittämiseen. Organisaatiolta verkostomainen toimintatapa edellyttää joustavuutta ja tiivistä yhteydenpitoa verkostokumppaneihin. (Helakorpi 2005, 1.)

Yhteisten työkäytänteiden kehittämismalleja löytyy runsaasti myös organisaatiotutkimuksesta ja yritysmaailmasta, jossa niin sanottujen käytäntöyhteisöjen (Communities of Practice, Lave & Wenger 1991) avulla on työn tuottavuutta ja innovatiivisuutta saatu nousemaan. Keskeistä on sekä proseduaalisen että hiljaisen tiedon jakaminen, ajatus siitä, että ihmiset voivat osallistua yhteiseen oppimiseen riippumatta heidän asemastaan tai työiästään organisaatiossa. Käytäntöyhteisöjä voi muodostua organisaatioiden sisälle, mutta myös organisaatioiden välille.

Jotta ammattikorkeakoulut pystyvät tuottamaan tulevaisuuden yhteiskunnan tarvitsemia asiantuntijoita, niiltä edellytetään tietoista tulevaisuusperspektiiviä työelämän kehityksen suhteen. On syvennettävä käsitystä siitä, millainen on aktiiviseen muutostenhallintaan ja joustavuuteen kykenevä tulevaisuuden asiantuntija tai asiantuntijayhteisö ja miten sellaisia koulutetaan. Työelämän muutostilanteissa eivät yksilöllinen tieto ja osaaminen yksin riitä.

Hakkarainen, Paavola ja Lipponen (2003) puhuvat innovatiivisista tietoyhteisöistä, jollaisiksi työyhteisöjen tulisi



kehittyä perinteisempien käytäntöyhteisöjen mallien jäädessä käyttökelvottomiksi jatkuvassa muutoksessa elävissä työyhteisöissä.

Keskeisiä ammatillaisen osaamisalueita ovat muun muassa yhteistyö-, tiimityö- ja viestintätaidot, työn ja organisaation kehittämisvalmiudet, asiakassuhde- ja kumppanuustaidot, ongelmanratkaisukyky, monimutkaisuusien hallinta ja kokonaisvaltainen työote, itseohjautuvuus, paineensietokyky, joustavuus, oppimisen taidot sekä ympäristöosaaminen (vrt. Tynjälä 2003; Stähle – Wilenius 2006). Suuri osa osaamisesta hankitaan kokemuksen kautta, yhteistoiminnassa ihmisten kesken. Osaamisalueet liittyvät yhteen niin, että kehittyminen yhdellä alueella merkitsee usein kehitystä myös jollakin toisella osa-alueella. Asiantuntija ja ammattilainen ovat nykyään yhä tiiviimmin sidoksissa ihmisiin, asioihin ja organisaatioiden verkostoihin. Myös arvoperusteisen harkintakyvyn ja tiedon merkityksen pohdinta korostuu. Ne ovat asioita, joihin liittyvää osaamista ei voi kehittää yksin. Osaamisen kehittämisessä korostuu omien ajatusten peilaaminen muiden ajatuksiin koulutuksessa tai työpaikalla.

Asiantuntijuuden erityisalalat muuttuvat yhä erikoistuneemmiksi ja erkaantuvat käsitteellisesti ja kielellisesti toisistaan jatkuvan tiedon lisääntymisen myötä. Tämän vuoksi on yhä tärkeämpi miettiä, miten asiantuntijat kykenevät yhdessä suhteuttamaan eri alojen osaamista, välittämään tietoa ja ymmärtämään toistensa näkökulmia. Tarvitaan uudenlaista asennetta yhdistää osaamista ja muodostaa tietoa yhdessä. (Parviainen & Koivunen 2010.) Ammatillaisen on pystyttävä ylittämään sekä organisaation että tieteenalan rajoja kokonaisvaltaisen toiminnan takaamiseksi. Asiantuntijalta vaaditaan todellisuudentajun rinnalle yhä enemmän mahdollisuudentajua (Helakorpi 2006).

Oppimisen ekologia -metaforan on tutkimuksissa todettu soveltuvan sellaisten ympäristöjen luomiseen, joissa yhdistyvät tarve tukea muunneltavuutta, yhdessä tekemistä ja vastuullisia, kestäviä ratkaisuja. Silloin ei hylätä olemassa olevia käytänteitä, vaan ennemminkin hyödynnetään parhaat käytännöt ja muotoillaan niiden pohjalta uutta. (vrt. esim. Sipari & Mäkinen 2012.) Tätä metaforaa on hyödynnetty ns. elämäperusteisessa oppimisessä (Life Based Learning, ks. Staron, Jasinski & Weatherley 2006). Silloin operoidaan sellaisissa ympäristöissä, joissa rikotaan rajoja, muutokset nopeutuvat ja oppijoiden täytyy entistä

enemmän ottaa vastuuta omasta oppimisestaan. Ideana on, että tunnustetaan ja tunnustetaan elämäkokemusten merkitys ja kunkin oppijan resurssit oppimiselle. Rikkaat ja monimuotoiset oppimisympäristöt ovat joustavia, dynaamisia, riskiäottavia ja itseään ruokkivia. Opettajat, ohjaajat ja oppijat opiskelevat yhdessä tukien toisiaan oppimaan ja saavuttamaan kunkin yksilön potentiaaliset kyvyt. Jatkuva yhdessä tutkiminen ja kehittyminen mahdollistavat muuntautumisen työelämän alati muuttuvien tilanteiden ja ympäristöiden vaatimuksiin.

Korkeatasoisen osaamisen kehittyminen edellyttää eri tiedon muotojen integroitumista, jota tapahtuu parhaiten luomalla sellaisia oppimisympäristöjä, joissa eri tiedon muotoja käytetään. Tynjälä (2007) esittää lähestymistavaksi integratiivista pedagogiikkaa, jota toteutetaan konnektiivisen eli yhdistävän koulutusmallin pohjalta. Integriatiivinen pedagogiikka tarkoittaa sellaisia pedagogisia järjestelyjä, joissa kytketään toisiinsa käsitteellistä tietämystä, kokemuksellista ja käytännöllistä osaamista sekä itsesäätelyn ja laajemminkin toiminnan säätelyn kehittämistä. Konnektiivisen mallin toteutuksessa painottuvat ajattelu, dialoginen tutkiskelu, rajojen ylittäminen sekä tietojen ja taitojen hyödyntäminen uusissa tilanteissa. Malli antaa mahdollisuuden kehittyä reflektiivisenä ammatilaisena yksilöllisesti osana laajempaa käytännön yhteisöjen toimintaa ja kehittämistä. (Tynjälä 2007.)

Tällaisen lähestymistavan toteuttaminen edellyttää syvällistä opettajien, opiskelijoiden ja työelämän yhteistyötä ja yhteistä tiedon luontia sekä kriittistä, kyseenalaistavaa ja vaihtoehtoisia ratkaisuja etsivää asennetta. Opiskelu tapahtuu ryhmätyönä, jolloin kommunikointitaitoja ja tiimityöskentelyä on mahdollista harjoitella koko ajan. Samalla sisäistyvät ammatissa tarvittavat arvot ja käyttäytymisnormit. Tällöin kehittyvät myös ongelmanratkaisutaidot, jotka on nähty yhtenä keskeisenä työelämätaidona. (Suhonen 2008, 125.)

### Pohdintaa Voimalan pedagogisista ratkaisuista

Voimalan alkuajan toiminnassa on korostunut moniammatillisen ja -alaisen oppijayhteisön vastuullinen tekeminen, jolloin sosiaali- ja terveysalalle on kehitelty ja testattu uusia palvelumalleja opiskelijoiden, opettajien ja työelämätoimijoiden verkostoissa. Voimalan opiskelijayhteisön

toimintaa voidaan luonnehtia osittain samoilla määreillä, joita Hildreth ja Kimble (2004, x–xi) esittävät kuvattessaan käytäntöyhteisöjen olemusta:

- » käytäntöyhteisö on organisoitunut jonkin tietyn alan tai alueen ympärille, se on yhteinen yritys, jonka siihen osallistuvat jäsenet määrittelevät yhdessä neuvottelemalla,
- » mukana olevat ihmiset ovat linkittyneet yhteen yhteisen tekemisen kautta, se on yhteistä sitoutumista, jonka kautta ihmiset muodostavat sosiaalisen yksikön,
- » yhteisön jäsenille on sovittu tietyt resurssit tietyssä ajassa, yhteisössä käytetään yhteisesti jaettavaa informaatiota, lisäksi ihmisillä täytyy olla yhteinen kiinnostus asiaan,
- » ryhmällä on yhteinen tavoite tai päämäärä, mikä usein tarkoittaa, että ryhmä on sisäisesti motivoitunut ja jäsenten itsensä johtama.

Edelleen Voimalan toimintaa voidaan kuvata käyttäen käsitettä ”innovatiivinen tietoyhteisö” (innovative knowledge community, IKC). Innovatiivinen tietoyhteisö muodostuu usein käytäntöyhteisöjen tapaan hakemaan toimivaa ratkaisua johonkin käytännölliseen ongelmaan. Se on kuitenkin usein suunniteltu varta vasten luomaan uutta tietoa (tai toimintaa ja osaamista). Esimerkkeinä innovatiivisista tietoyhteisöistä ovat tutkimus-, tuotekehittely- tai markkinointitiimit tietointensiivisissä organisaatioissa. (Hakkarainen ym. 2004, 140–141.) Parhaimmillaan voivat Voimalan opiskelijayhteisöt muodostaa tällaisia tietoyhteisöjä, joissa luodaan uutta yhteisöllisesti tuotettua käytännön tietoa (tai osaamista) yhdessä työelämäkumppaneiden opiskelijoiden ja opettajien kesken.

Voimalan toimintaa voidaan kehittää myös oppimisen ekologisten tilojen suuntaan ja hyödyntää edellä mainitsemaani ”life based learning” – ideologiaa (Staron ym. 2006.) Monitoimijaisessa ja verkostomaisessa tilanteessa on keskeistä luoda erilaisia ”välitiloja”, joissa eri toimijoiden ääni, hiljainen tieto ja viisaus tulevat hyödynnetyiksi. Tällaisena välitilana Jääskeläinen, Hakkarainen, Jokinen & Spangar (2008, 315) esittelevät ”oppimisen ekologiset tilat” (heidän esimerkissään työpajat). Oppimisen ekologiset tilat rakentuvat toimijoiden voimavaraille ja oppivat toimijoiden viisaudesta. Ne ovat joustavia ja muuntuvat kulloistenkin kontekstien mukaisesti. Niissä painotetaan oppimisen monipuolisuutta ja muotojen rikkautta sekä ylitetään jatkuvasti rajoja. Oleellista on osallistujien kokonaisvaltainen mukana olo.

Käytäntöyhteisöt, innovatiiviset tietoyhteisöt, erilaiset verkostomallit, oppimisen ekologiset tilat ja life based learning -ajattelu voivat tarjota tietoperustaa ja teoreettisen viitekehyksen, kun kehitetään Voimalan kaltaisia oppimis- ja palveluympäristöjä. Myös edellä mainitsemastani ”Learning by Developing” ajattelusta voitaisiin hakea tukea ja käytännön esimerkkejä toiminnan suunnitteluun.



Voimalan alkuajan toiminnassa

on korostunut

moniammatillisen ja -alaisen oppijayhteisön vastuullinen tekeminen, jolloin sosiaali- ja terveysalalle on kehitelty ja testattu uusia palvelumalleja opiskelijoiden, opettajien ja työelämätoimijoiden verkostoissa.

## LÄHTEET:

- Bereiter, C & Scardamalia, M. 1993. *Surpassing Ourselves. An Inquiry into the Nature and Implications of Expertise.* Chicago and La Salle, Illinois: Open Court.
- Bereiter, C. 2002. *Education and Mind in the knowledge Age.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Engeström, Y. 1987. *Learning by expanding.* Helsinki: Orienta-Konsultit.
- Jääskeläinen, P., Hakkarainen, P., Jokinen, E. & Spangar, T. 2008. Dialogiset työpajat ja hiljainen tieto. Teoksessa: A. Toom, J. Onnismaa & A. Kajanto (toim.) *Hiljainen tieto: tietämistä, toimimista, taitavuutta.* Aikuiskasvatuksen 47. vuosikirja. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. Gummerus. 301–320.
- Hakkarainen, K, Lonka, K & Lipponen, L. 2005. *Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjänä.* 6.-7. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Hakkarainen, K, Palonen, T, Paavola, S & Lehtinen, E. 2004. *Communities of Networked Expertise. Professional and Educational Perspectives.* Sitra's Publication Series, publication no. 257. Oxford, UK: Elsevier Ltd.
- Hakkarainen, K. 2003. Käytäntöyhteisöistä innovatiivisiin tietoyhteisöihin. *Aikuiskasvatus.* 1. (23). 4-13.
- Helakorpi, S. 2005. *Verkostot ja muuttuva asiantuntijuus.* Kever, 1-9. Verkkojulkaisu. Luettavissa osoitteessa: <http://www.piramk.fi/kever.nsf>.
- Hildreth, P. & Kimble, C. 2004. *Knowledge networks. Innovation through communities of practice.* Lontoo: Idea Group.
- Kalli, P. 2003. *Ratkaisukeskeinen pedagogiikka ammatillisen opettajan välineenä.* Teoksessa: H. Kotila (toim.): *Ammattikorkeakoulupedagogiikka. Ajankohtaisia puheenvuoroja.* Helsinki: Edita Prima Oy, 59-75.
- Kallioinen, O. (toim.) 2008. *Oppiminen Learning by Developing –toimintamallissa.* Laurea Publications A 61. Edita Prima Oy, Helsinki
- Kauppi, A. 2004. *Työ muuttuu – muuttuuko oppiminen?* Teoksessa: P. Tynjälä, J. Välimaa, M. Murtonen (toim.) *Korkeakoulutus, oppiminen ja työelämä. Pedagogisia ja yhteiskuntatieteellisiä näkökulmia.* PS-kustannus. Juva: WS Bookwell Oy, 187-212.
- Kotila, H. 2003. *Oppimiset ammattikorkeakoulutuksessa.* Teoksessa: H. Kotila. (toim.) *Ammattikorkeakoulupedagogiikka. Ajankohtaisia puheenvuoroja.* Helsinki. Edita Prima Oy, 13-23.
- Lave, J. & Wenger E. 1991. *Situated learning. Legitimate peripheral participation.* Cambridge: Cambridge University Press.
- Miettinen, R. 2000. *Konstruktivistinen oppimisenäkemyks ja esineellinen toiminta.* *Aikuiskasvatus.* 4, 276-292.
- Muukkonen, H. – Bauters, M. 2011. *Tiedonluominen ja sosiaalinen media korkeakoulutuksessa: suorittamisesta yhdessä luomiseen ja arviointiin.* Teoksessa Saastamoinen, P. – Kaipainen K. – Aaltonen, A. – Ogbeide, T. (toim.): *Silmät auki sosiaaliseen mediaan.* Helsinki: Eduskunnantulevaisuusvaliokunnan julkaisuja.
- Niikko, A. 2001. *Tutkiva opettaja ongelmanratkaisijana.* Teoksessa: *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalla.* Chydenius-instituutin julkaisuja 2/2001. PS-kustannus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 186-202.
- Parviainen, J. & Koivunen, N. n.d. *Kollektiivinen asiantuntijuus – kymmenen kysymystä.* Verkko-dokumentti. <<http://www.uta.fi/tutkimus/liike/seminaario30604/parviainen.pdf>>. 22.4.2014
- Parviainen, J. 2006. *Kollektiivinen tiedonrakentaminen asiantuntijatyössä.* Teoksessa: J. Parviainen (toim.)

- Kollektiivinen asiantuntijuus. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 155-187.
- Poikela, S.1998. Ongelmaperustainen oppiminen. Uusi tapa oppia ja opettaa? Hämeenlinna: Tampereen yliopiston opettajankoulutuslaitos.
- Puolimatka, T. 2002. Opetuksen teoria. Konstruktivismista realismiin. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vammala: Vammalan
- Raj, K. 2005. Learning by Developing –kehittämispohjainen oppiminen. Esitys Ammatillisen ja AMK-koulutuksen tutkimuspäivillä Stadia –ammattikorkeakoulussa 13.10.2005. Osoitteessa: <http://www.stadia.fi/palvelut/yritysp/tk/tutkimuspaivat>. 11.6.2014
- Ruohotie, P & Honka, J. 2003. Ammatillinen huippuosaaminen. Kompetenssitutkimuksen avaama näkökulma huippuosaamiseen, sen kehittämiseen ja johtamiseen. Skills-julkaisu 2/2003. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Ruohotie, P. 2002. Kvalifikaatioiden ja kompetenssien kehittäminen ammattikorkeakoulun tavoitteena. Teoksessa: J-P. Liljander. (toim.) Omalla tiellä. Ammattikorkeakoulut kymmenen vuotta. Arene. Helsinki: Edita Prima Oy, 108-127.
- Ruohotie, P. 2005. Ammatillinen kompetenssi ja sen kehittäminen. Ammattikasvatuksen aikakauskirja. 3, 4-18.
- Sipari, S & Mäkinen, E. 2012. Yhdessä rakentuva kuntoutusosaaminen. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisusarja Aatos-artikkelit 6/2012.
- Stähle, P. & Wilenius, M. 2006. Luova tietopääoma. Tulevaisuuden kestävä kilpailuetu. Helsinki: Edita.
- Suhonen, L. 2008. Ammattikorkeakoulun lehtoreiden käsityksiä tutkivasta ja kehittävästä työotteesta. Joensuun yliopiston julkaisuja 130. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-219-175-5/urn\\_isbn\\_978-952-219-175-5.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-219-175-5/urn_isbn_978-952-219-175-5.pdf). 12.6.2014
- Staron, M., Jasinski, M. & Weatherley R. 2006. Life based learning. A strength approach for capability development in vocational and technical education. [http://www.icvet.tafensw.edu.au/resources/documents/life\\_based/lifebased\\_companion\\_document.pdf](http://www.icvet.tafensw.edu.au/resources/documents/life_based/lifebased_companion_document.pdf). 22.4.2014.
- Tuomi-Gröhn, T. 2001. Kehittävä siirtovaikutus koulun ja työpaikan yhteistyön tavoitteena – tapaustutkimus lähihoitajien lisäkoulutuksesta. Teoksessa: Tuomi-Gröhn, T & Engeström, Y. 2001. (toim.) Koulun ja työn rajavyöhykkeellä. Uusia työssä oppimisen mahdollisuuksia. Helsinki: Yliopistopaino, 28-66.
- Tynjälä, P. 2004. Asiantuntijuus ja työkuulttuurit opettajan ammatissa. Kasvatus 2: 174-190.
- Tynjälä, P. 2007. Integriivinen pedagogiikka osaamisen kehittämisessä. Teoksessa: H. Kotila, A. Mutanen ja M.V. Volanen (toim.) Taidon tieto. Helsinki: Edita Prima, 11-34.
- Tynjälä, P, Heikkinen, H.L.T & Huttunen, R. 2005. Konstruktivistinen oppimiskäsitys oppimisen ohjaamisen perustana. Teoksessa: P. Kalli & A. Malinen (toim.) Konstruktivismi ja realismi. Aikuiskasvatuksen 45. vuosikirja. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. Vantaa: Dark Oy, 20-48.
- Vesterinen, P. 2001. Projektioiskelu ja -oppiminen ammattikorkeakoulussa. Jyväskylän yliopisto. Tutkimuksia 189. Lievestuore: Jyväskylän yliopistopaino ja ER-Paino Ky.

# Oppiminen Voimalassa

Tuula Kukkonen, yliopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu  
Liisa Suhonen, yliopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu

**V**oimalan keskeisinä toimijoina ovat opiskelijat, jolloin oppiminen ja sitä tukevat ratkaisut ovat ydinkysymyksiä. Oppimisesta on kysymys myös kehittämistyössä ja –kumppanuuksissa: yhdessä kehitetään ja opitaan uutta. Voimalan pedagogisen kehittämisen perusteita kuvataan edellisessä luvussa (Liisa Suhonen). Tässä luvussa hahmotellaan ensin Voimalan toimintaan sovellettavissa olevia käytännöllisiä periaatteita ja pedagogisia ratkaisuja. Tämän jälkeen tarkastellaan oppimista lukuvuoden 2013-2014 aikana kerätyn palautetiedon pohjalta Voimalassa toimineiden opiskelijoiden ja heitä ohjanneiden opettajien näkökulmasta.

## Voimalan pedagogiset ratkaisut

Voimalan pedagogisissa ratkaisuissa on sovellettu vastavia periaatteita, joita Sipari ja Mäkinen (2012) esittelevät mallissaan Metropolia Ammattikorkeakoulussa saaduista kokemuksista. Malli todentaa osaamisen tuottamista opiskelijaryhmän yhteiskehittelyn avulla. Siitähän Voimalassakin pohjimmiltaan on kyse. Ensimmäisenä periaatteena on toiminnan käytännön organisointi yhteisten haasteellisten toimintojen ympärille. Toiminnan kohde voi olla tuote,

palvelu asiakkaalle tai jonkin laajan ilmiön, esimerkiksi omaishoitajien kuntouttavan toiminnan, hahmottaminen, suunnittelu ja toteutus (ks. Holopaisen, Vatajan ja Suhosen artikkeli toisaalla tässä julkaisussa). Käytännössä tämä tarkoittaa Voimalassa sitä, että yhteisesti kehitettävien toimintojen ideat syntyvät dialogissa työelämäkumppaneiden kanssa käytännön kehittämistarpeiden pohjalta. Voimalan moniammatillinen opiskelijayhteisö suunnittelee ja organisoii yhteistä toimintaa näiden kehittämistarpeiden ympärille opettajien ja työelämäkumppanien ohjauksessa.

Toisena periaatteena on yhdessä toimimisen ja toimijuuden tukeminen. Oppimistilanteet organisoidaan niin, että osallistujat ottavat vastuuta myös yhteisestä prosessista ja oppimisesta. Tämä tarkoittaa sitä, että suunnitellaan tehtäviä, jotka edellyttävät yksilön panosta ryhmän hyväksi, mutta myös ryhmän toimimista siten, että yksilön oppimistavoitteiden on mahdollista toteutua. Voimalassa toiminta organisoidaan opiskelijayhteisössä. Opiskelijayhteisö organisoituu pienempiin teemakohtaisiin opiskelijatiimeihin, joille nimetään vastuuo opiskelijat. Vastuuo opiskelijoiden rooliin kuuluu kehittämisspilotin suunnittelun ja toteuttamisen koordinointi ja tiimin vetovastuu. Tuutoropettajat osallistu-

vat opiskelijayhteisön ja opiskelijatiimien toimintaan tukien ja ohjaten kukin oman asiantuntemuksensa mukaisesti ja itsekin samalla oppien. Tehtävät jaetaan yhteisesti ottaen huomioon kunkin opiskelijan tiedot, taidot ja kokemukset sekä käytettävissä olevat aika- ym. resurssit.

Kolmas periaate on yhteisen tiedonluomisen edistäminen ja taitojen oppiminen. Tämä tarkoittaa sitä, että kun tehtävät tulevat työelämästä ja aidoista työelämän kehitystarpeista, syntyy vahva merkitys ja motivaatio oppimiselle. Kriittistä, kyseenalaistavaa ja vaihtoehtoisia ratkaisuja etsivää asennetta tuetaan mm. yhteisissä keskusteluissa ja toimimisessa työelämäkumppaneiden kanssa sekä opettajien ohjaustilanteissa. Perinteisesti tietoa on työstetty yhdestä tai muutamasta rajoitetusta näkökulmasta lopputulokseen pääsemiseksi. Voimalan opiskelijayhteisön työskentelyssä pyrkimyksenä on löytää ja käyttää useita, eri ammattien näkökulmia sekä hyödyntää ja yhteen sovittaa opiskelijoiden erilaisia kokemuksia ja resursseja. Näiden erilaisten näkökulmien yhteisenä tuotoksena syntyy ja luodaan uutta tietoa ja osaamista. Sellaista osaamista, jota ei pystytä saavuttamaan yksin eikä myöskään yksiammatillisessa ryhmässä.

Edellä mainittuja periaatteita sisältyy myös Hyypän ym. (2014, 249) innovatiivisen opetus- ja tutkimusympäristön malliin, jossa korostetaan mm. yhteisössä oppimista, opiskelijoiden yhteisöllisten valmiuksien tietoista kehittämistä. Tämän vuoksi he pitävät tärkeinä kehittämisen kohteina opiskelijoiden kommunikaatiotaitoja, aineistojen tulkintakykyä, asiakassuhde- ja kumppanuustaitoja, aloitteellisuutta, vastuun kantamista ja päätöksentekokykyä. Lisäksi he mainitsevat moniosaamisen merkityksellisenä uusiutumisen, vuorovaikutuksen ja innovatiivisuuden kannalta.

### Voimala-toiminta suhteessa osaamistavoitteisiin

Voimalassa syyslukukaudella 2013 ja kevätlukukaudella 2014 toimineilta opiskelijoilta (vastanneita 29) sekä harjoitteluja ja oppimistehtäviä ohjanneilta opettajilta ja kevätlukukaudella 2014 Voimalassa tuutor-opettajina toimineilta opettajilta (vastanneita 9) kerättiin palautetta sähköisen kyselyn avulla syyslukukauden 2013 päätteeksi ja kevätlukukauden 2014 päätteeksi. Lukuvuonna 2013-2014 Voimalassa on toiminut harjoitteluissa tai laajemmissa oppimistehtävissä yhteensä 97 opiskelijaa. Heidän lisäksi tarkasteluajana 56 opiskelijaa on toiminut Voimalassa yksittäisen toimintapäi-



Lukuvuonna  
2013-2014

Voimalassa on  
toiminut harjoitteluissa  
tai laajemmissa  
oppimistehtävissä  
yhteensä 97 opiskelijaa.

vän tai muun suppeamman oppimistehtävän puitteissa. Palautekyselyyn vastasi yhteensä 29 opiskelijaa ja 9 opettajaa. Opiskelijoiden vastausmäärät ovat pieniä, mutta niistä saa jo selkeitä viitteitä siitä, että tähänastiset oppimiskokemukset ovat positiivisia ja pedagogisia ratkaisuja kannattaa edelleen kehittää valittuun suuntaan. Toki voidaan pohtia sitä, miten vastaajat ovat valikoituneet, ja mitä ajattelevat vastaamatta jättäneet opiskelijat. Edelleen kannattaa myös kerätä jatkuvaa palautetta kehittämisen tueksi ja erityisesti kiinnittää huomiota palautekyselyjen vastausmäärien kasvattamiseen.

Opiskelijat tulevat Voimalaan suorittamaan joko opintoihin sisältyvää harjoittelua, muiden opintojaksojen oppimistehtäviä, vapaasti valittavia opintoja tai oppinnätetyitä. Opiskelijoiden kyselyihin vastanneista 41% on ollut Voimalassa tekemässä opintojaksoon liittyvää oppimistehtävää. Muut ovat olleet Voimalassa harjoittelussa ja/tai tekemässä oppinnätetyötä. Erityyppiset toimintatavat ovat siten vastauksissa edustettuna.

Kunkin opiskelijan osaamistavoitteet ovat siis yksilöllisiä. Osaamistavoitteita suuntaavat koulutusohjelmakohtaiset substanssitavoitteet, Voimalan osaamistavoitteet sekä tietenkin kulloisetkin Voimalassa menossa olevat työelämäkumppanuudet ja niihin liittyvät työelämätehtävät. Opettajat ovat arvioineet Voimalassa toimimisen vastanneen opiskelijoiden harjoittelun, oppimistehtävän tai oppinnätetyön osaamistavoitteisiin erittäin hyvin: vastausten keskiarvo on 4,5 asteikolla 1-5 (1=ei lainkaan; 5= erittäin paljon).

Seuraavassa tarkastellaan opiskelijoiden ja opettajien vastauksia kysymykseen, jossa kysyttiin, minkälaista osaamista Voimalassa voi vahvistaa. Suhteessa Voimalassa asetettuihin kaikille opiskelijoille yhteisiin osaamistavoitteisiin

opiskelijoiden osaamisen arvioidaan kehittyneen seuraavasti (asteikko: 1= ei lainkaan; 5= erittäin paljon):

	Opiskelijat n=29	Opettajat n=9
	keskiarvo	
Moniammatillinen toiminta	3,7	4,3
Kehittämistoiminta [prosessikehittäminen, innovointi, kehittämiskumppanuudet]	3,8	4,1
Työskentely osana opiskelijayhteisöä	3,7	4,4
Vastuullinen toiminta	4,3	4,5
Yrittäjyys [itseohjautuvuus, itsensä johtaminen, organisointi, ajan hallinta]	4,0	4,3

Moniammatillisuus korostuu avoimiin kysymyksiin annetuissa vastauksissa. Mahdollisuus moniammatilliseen yhteistyöhön näyttäytyy inspiroivana.

*Moniammatillisuus oli hienoa ja itse nautin siitä suunnattomasti, sitä kannattaa hyödyntää jatkossakin enemmän ja antaa aikaa ja resursseja sille. (Opiskelija)*

*Oma kokemukseni oppimistehtävän teosta Voimalassa vahvisti enimmäkseen tietouttani moniammatillisesta työskentelystä osana opintoja. Kokemus oli mielestäni hyvä ja varmasti vastaavasta toiminnasta olisi kaikille hyötyä jossain vaiheessa opintoja. Tutustuin myös paremmin ikääntyvien kanssa tehtävään työhön. (Opiskelija)*

*Taitoa nähdä oman ammattialan rajoja ja halua/taitoa konsultoida / kysyä neuvoa muilta. (Opettaja)*

*Olen innostunut musiikin käytöstä hoitotyössä – avaa mahdollisuuksia tulevaisuuteen. (Opiskelija)*

Vastaajat pohtivat tarvetta ja mahdollisuuksia tukea moniammatillista oppimista myös koulutuksen rakenteisiin vaikuttamalla.

*Moniammatillinen toiminta oli keskeisessä ja tärkeässä roolissa...kuitenkaan en koe omalta osaltani kehittyneeni niin hyvin kuin olisin toivonut.*

*Toimin pääasiassa fysioterapeuttien ja terveydenhoitajien kanssa, olisin toivonut kuitenkin etenkin sosionomiopiskelijoiden kanssa toimimista lisää. (Opiskelija)*

*Moniammatillisuus ei toteutunut kaikkien opiskelijoiden mielestä sillä tasolla kuin he olisivat toivoneet. Harjoittelujen rytmittäminen (aikataulutus) jatkossa auttaisi kenties asiaa, mikäli se ylipäätään on mahdollista. (Opettaja)*

*Moniammatillisen toiminnan toimivuus tai toimimattomuus on paljon kiinni siitä kuinka sitoutuneita opiskelijat ovat yhteiseen projektiin. Onko opiskelijoilla motivaatiota riittävästi toimimaan ryhmässä...? (Opiskelija)*

Myös opettajien moniammatillisen yhteistyön kehittämisen tarve tuotiin esille. Voimalan yhteisöajattelu tulee esille alkuvaiheessa korostetun opiskelijayhteisön lisäksi myös ideana opettajayhteisöstä. Sellaisen kehittämiseen, siinä kehittämiseen ja yhteiseen oppimiseen Voimala-toiminta ja sen edelleen kehittäminen tarjoaisi loistavan mahdollisuuden.

*Ohjaavien opettajien moniammatillista yhteistyötä on toistaiseksi erittäin vähän...syytä olisi kehittää – voisiko muodostua opettajayhteisö samalla tavoin kuin on jo opiskelijayhteisö? Opettajayhteisössä voitaisiin ehkä päästä jopa yhteiseen pedagogiseen ymmärrykseen ja sitä kautta pedagoginen keskustelu laajenisi koskemaan kaikkea opetustoimintaamme. (Opettaja)*

*Kehittämistyön osaaminen kytkettiin mm. opinnäytetyön tekemiseen Voimalan kehittämisspiloteissa. Opinnäytetyön ja harjoittelun toteuttaminen Voimalassa mahdollistaa opiskelijan syventymisen pitkäjänteiseen kehittämiseen sekä systemaattiseen ja syvälliseen perehtymiseen kehittämistoimintaan ja -kumppanuuteen.*

*Eryteisesti opinnäytetyön liittäminen harjoitteluun edisti kehittämistoiminnan osaamista (Opettaja)*

*Innovaatiot: mahdollisuuksia luoda ja kehittää on paljon. (Opettaja)*

Vastuullisuus ja yrittäjyysvalmiudet ovat myös sekä opiskelijoiden että opettajien palautteiden mukaan kehittyneet hyvin.



Vastuullisuutta onkin näkyvästi korostettu Voimalan perehdytyksissä ja ohjauksissa. Sen sijaan yrittäjyysvalmiudet ovat olleet alkuvaiheessa pikemminkin läpileikkaavana juonteena kuin esillennostettuna tavoitteena. Siksi on ilahduttavaa, että opiskelijat tunnustavat saaneensa osaamista myös yrittäjyyteen.

*Vastuullisen toiminnan ja yrittäjyyden osalta Voimalassa työskentely opetti eniten. Tämä toi itseluottamusta ja rohkeutta omiin taitoihin. (Opiskelija)*

*Kannattaa ehdottomasti kokeilla Voimalan harjoittelua. Harjoittelun aikana kantaa itse vastuun oppimisesta paljon voimakkaammin ja samalla saa arvokasta kokemusta ”erilaisesta” työskentelystä. Ajan- ja tehtävien hallinta harjaantuu myös selkeästi harjoittelun aikana. (Opiskelija)*

Opiskelun aikana hankitun osaamisen soveltamismahdollisuudet ja mahdollisuus toimia sekä toisten opiskelijoiden että ikäihmisten kanssa korostavat mm. Voimalan yhteisöajattelua. Asiantuntijuuden kehittyminen edellyttää asettautumista aina uudestaan ja uudestaan oman osaamisen äärrajoille sekä myös rajojen ylittämistä, kuten opiskelija seuraavassa lainauksessa toteaa.

*Kokemusta ikääntyneiden kanssa työskentelystä, toimia toisten opiskelijoiden kanssa ja haastaa itseään ylittämään omia rajojaan. Hyödyntää kaikkea aiempaa osaamista mitä on siihen mennessä itselle kertynyt ennen opintoja tai opintojen aikana. (Opiskelija)*

*Ikäihmisen koti toimintaympäristönä on ollut monille opiskelijoille uusi kokemus. Se on suunnitteluvaiheessa herättänyt epävarmuutta, mutta tämä oppimismahdollisuus on koettu hyödylliseksi. Sosiaali- ja terveystieteiden opintojen aikana opiskelija ei välttämättä kohtaa asiakasta hänen kodissaan.*

*Antoisaa on ollut omaiskuntoprojektissa asiakkaan kotona, voinut toteuttaa yksilötasolla juttuja. (Opiskelija)*

Kerätty palautetieto todentaa Penttilän ym. (2014, 158) näkemystä innovaatiopedagogiikasta. Heidän mukaansa ”innovaatiopedagogiikassa korostetaan työskentelyn ja oppimisen sosiaalisia aspekteja, ja keskeinen osuus koko oppimisprosessissa on ryhmäprosesseissa, joissa oppimi-

nen tapahtuu monialaisissa ryhmissä. Sosiaalinen oppimisympäristö muodostuu vuorovaikutuksessa toimivista, erilaisia osaamisia ja kompetensseja omaavista ihmisistä, mahdollistaen yhteisöllisen oppimisen” (Penttilä ym. 2014, 158.) Palautetieto osoittaa, että tehdyt valinnat ovat oikean suuntaisia, ja jatkokehittämisessä voitaisiin hyödyntää laajemminkin innovaatiopedagogiikkaa ja sen menetelmiä.

### **Voimala-toiminnan edellyttämä osaaminen ja motivaatio**

Tehdyssä kyselyssä pyydettiin sekä opiskelijoilta että opettajilta vastauksia kysymykseen, millaista osaamista ja motivaatiota Voimala-toiminta opiskelijalta edellyttää. Vastauksissa korostuvat aktiivisuus, itseohjautuvuus, laaja-alaisuus sekä Voimalan yhteisössä ja verkostoissa toimimisen edellyttävät käytännön tehtävien- ja ajanhallintataidot, yhteistyötaidot ja vuorovaikutuskäytännöt.

*Kykyä ottaa asioista selvää, työskennellä moniammatillisesti ja rohkeutta tarttua toimeen, jota ei ole koskaan aiemmin tehnyt. Täytyy olla halukas ottamaan asioista selvää ja selvittämään. Mitään ei kannata olettaa, vaan on otettava ”ohjat omiin käsiinsä”. (Opiskelija)*

*Opiskelija ei voi olla kovin putkinäköinen oman alansa suhteen (Opettaja)*

*Oman aikataulun laatimista, omien ja muiden aikataulujen sovittamista ja kompromissien tekemistä. Täytyy myös löytää sopiva tiedonkulkutapa. (Opiskelija)*

Uusi toimintatapa ja uudet käytännöt sekä kehittämistyön luonne edellyttävät epävarmuuden sietokykyä ja valmiutta toimia muuttuvissa tilanteissa. Tämä poikkeaa esimerkiksi aiemmista, perinteisistä harjoittelukäytänteistä, joissa on voitu etukäteen kertoa, mitä kulloinkin tullaan tekemään ja miten siihen on syytä valmistautua.

*Ainakin vielä näin alkuvaiheessa toiminta on tuntunut melko epävarmalta ja muutosalttiilta, koska samalla vastataan haetaan toiminnalle muotoa. Joustavuutta ja ideointikykyä sekä kykyä sopeutua muutoksiin siis vaaditaan. (Opiskelija)*



Voimalan yhdeksi osaamistavoitteeksi määritelty vastuullisuus tulee selkeästi esille. Opiskelijoiden vastuullisuus sekä yksilöinä että Voimalan opiskelijayhteisönä on ollut merkillepantavaa Voimalan toiminnassa. Tämä tuodaan esille myös palautteissa.

*Opiskelijana on vastuussa itsestä, mutta myös asiakkaita ja toisista opiskelijoista siltä osin, että kaikkien pitäisi puhaltua yhteen hiileen omassa projektissaan, jotta siitä saadaan mahdollisimman hyvä. (Opiskelija)*

*Työtehtävät vaativat tiettyä ammattitilpeyttä ja varmuutta omasta osaamisesta. (Opiskelija)*

*Opiskelijat ottavat vastuuta, kun sitä heille annetaan. (Opiskelija)*

Opiskelijat tuovat esille myös ammatillisen kunnianhimon: toimintaan sitoudutaan ja tuloksista halutaan hyviä. Ammattitilpeuden voitaneen tulkita liittyvän toimintaan moniammatillisessa opiskelijayhteisössä: oman ammattikunnan osaamista halutaan tuoda esille ja tuoda sitä yhteisön käyttöön. Tämä edellyttää oman osaamisen tunnistamista ja aukipuhumista, mikä on hyödyksi myös siirryttäessä ammattiin valmistumisen jälkeen työelämään ja siellä toimiviin moniammatillisiin yhteisöihin.

Opiskelijayhteisön ajatus tulee myös palautteissa esille. Voimalassa on eri koulutusohjelmien opiskelijoita, jotka ovat myös opintojensa eri vaiheissa.

*Mukaan mahtuu kaikenlaisissa opiskeluvaiheissa olevia opiskelijoita, kaikille löydetään sopivia työtehtäviä. (Opiskelija)*

Voimala-toiminnan edellyttämää osaamista arvioitaessa korostuvat muuttuvan, monimuotoisen ja moniammatillisen työelämän edellyttämät valmiudet: muutoksenhallinta, epävarmuuden sieto, vastuullisuus, luottamus omaan osaamiseen ja sen tuominen yhteiseen käyttöön. Toiminnan sisältö, ikäosaaminen, ei näissä vastauksissa tule vahvasti esille. Kyselyssä puheeksi otettuja osaamisalueita voitaneen pitää metataitoina tai ns. geneerisinä taitoina, jotka mahdollistavat toiminnan ikäosaamista kehittävässä yhteisössä. Geneerisiä taitoja on useissa yhteyksissä kuvattu sellaisina kompetensseina, joita ammattiin valmistavassa koulutuksessa tulisi kehittyä, jotta opiskelijoilla olisi valmiuksia toi-

mia tulevaisuuden alati muuttuvissa työelämän tehtävissä. Niiden avulla pystytään sopeutumaan uudenlaisiin työskentelytapoihin vaihtuvissa ympäristöissä.

Voimala-toiminnan henkeä kiteyttämään sopii hyvin seuraava sitaatti opiskelijan palautteesta:

*Koko ajan opitaan ja kehitetään Voimalan käytänteitä. (Opiskelija)*

### Opiskelijoiden kokemukset ohjauksesta

Opiskelijoilta kysyttiin sekä numeerista että sanallista arviota siitä, miten heidän saamansa ohjaus on tukenut heidän toimintaansa ja oppimistaan Voimalassa. Seuraavassa taulukossa on havainnollistettu opiskelijoiden numeerista arviota eri ohjaajien osalta (Asteikko: 1= ei lainkaan; 5= erittäin paljon).

Opiskelijoiden (n= 29) vastausten keskiarvo

Ohjaava opettajasi	3,2
Voimalan ikäosaamisen kehittämistä koordinoiva yliopettaja	3,4
Muut Voimalan / sosiaali- ja terveysalan keskuksen toimijat	3,0
Työelämäkumppanit	3,2
Muut Voimalan opiskelijat (vertaisohjaus)	3,6

Opiskelijat arvioivat saaneensa toimintaansa ja oppimistaan tukevaa ohjausta hyvin. Kiinnostavaa on erityisesti vertaisohjauksen merkitys. Tämä antaa viitteitä siitä, että Voimalan opiskelijayhteisön toiminta on alkanut kehittyä tavoiteltuun suuntaan, jolloin opiskelijat saavat ohjausta ja tukea toisiltaan eikä opettajan ohjausta tarvita enää siinä määrin kuin ehkä perinteisemmässä käytännön opiskelussa. Vertaisopiskelijoiden rekrytointiin ja tukemiseen liittyvästä vastuunotosta hyvä esimerkki on Senioripihassa harjoittelussa toimineen sosionomiopiskelijan viesti:

*Aloitimme kehittämistyön harjoittelun 11.8. ja jatkamme sitä joulukuulle asti. Teemme sitä vähitellen ja pitkällä aikavälillä jotta saamme ryhmätoiminnan vakiinnutettua Senioripihaan ... olen laittanut kesäkuussa (seuraavan vuosikurssin - tk) ryhmille postia tulevista harjoitteluista. Jos heitä nimittäin kiinnostaisi jatkaa samaa harjoittelua meidän jälkeemme ... Heillä olisi myös mahdollisuus olla meidän kanssamme samaan aikaan harjoittelussa marras-joulukuussa, jolloin voisimme auttaa heidät alkuun. Näin saisimme myös jatkumoa Senioripihaan. (ote opiskelijan sähköpostiviestistä)*

Palautteissa tulee esille myös opiskelijoiden tyytyväisyys itsenäisen ja itseohjautuvan työskentelyn mahdollisuuteen. Opettajien tarjoamasta tuesta ja ohjauksesta on katsottu olevan hyötyä. Palautteista tulee vaikutelma, että ohjausta on hyödynnetty itseohjautuvan työskentelyn tukena, mikä on ollutkin ohjauksen kehittämisen tavoitteena.

*Opettajien ohjaus ei ole mielestäni tässä muodossa toimitaessa suuressa roolissa. Oma-aloitteisuus ja itsenäinen työskentely tulee paremmin esiin, kun ei ole jatkuvaa ohjausta. Toimii mielestäni erittäin hyvin. (Opiskelija)*

*Kysyimme ohjaavalta opettajalta neuvoa. En ole kuitenkaan kokenut tarvitsevani enempää ohjausta opettajalta, vaikka tiedän että olisin voinut kääntyä hänen puoleensa askarruttavissa asioissa. (Opiskelija)*

*Yhteiset palaverit opettajien kanssa ovat aina vieneet toimintaa eteenpäin ja on saanut vinkkejä siitä miten edetä. yhteiset palaverit koko ryhmän kanssa ovat olleet tukena ja apuna. Mukava on kuulla mitä toiset on tehneet ja saada vähän ideoita mitkä toimii ja mitä ongelmia muilla on ollut. (Opiskelija)*

Syyslukukauden 2013 toimintaa koskevissa palautteissa tulee esille tarve ohjauksen lisäämiseen. Tuolloin Voimalassa ei ollut koordinoivan yliopettajan lisäksi muita ohjaavia opettajia, eikä siten voitu tarjota opiskelijoille oman koulutusohjelman asiantuntijuutta. Toki se oli käytössä harjoitella ohjaavan opettajan taholta, mutta ei työpaikkaohjaajan tyyppisessä roolissa.

*Ohjaavan opettajan rooli oli mielestäni pieni ja opettajien roolia toivoisinkin jatkossa lisäävän Voimalassa harjoittelevien opiskelijoiden oppimisen tukemiseksi. (Opiskelija)*

Tämän palautteen perusteella kevätlukukaudeksi 2014 Voimalaan organisoitiin tuutor-opettajien tiimi, jossa on opettajat fysioterapian, hoitotyön ja sosiaalialan koulutusohjelmista. Heille on varattu aikaa opiskelijatiimien ohjaukseen, ja he ovat jakaneet keskenään kehittämisspilottien tuutorointivastuuta. Lisäksi tällä järjestelyllä on pyritty siihen, että Voimalassa toimiva opiskelija saa tarvittaessa oman alansa opettajalta tukea. Vastaavasti Kaittäla ym. (2012, 122) korostavat eri koulutusammattien opiskelijoiden yhteisten tuen tarpeiden lisäksi kunkin koulutusammattin omat tuen tarpeet, joihin tällä järjestelyllä pyritään vastaamaan. Jokaisella opiskelijalla on luonnollisesti harjoittelua tai oppimistehtävää ohjaava opettaja, mutta Voimalan tuutor-opettajan rooli on työpaikkaohjaajan tyyppinen.

Itseohjautuvuuden ja ohjauksen määrän suhde on pedagoginen kysymys, joka edellyttää jatkuvaa tasapainottelua. Odotukset itseohjautuvuuteen saattavat erityisesti alkuvaiheessa herättää osassa opiskelijoita myös hämmennystä. Lisäksi kehittämistyön luonteeseen kuuluva uusien lähestymistapojen etsiminen haastaa kaikkia toimijoita etsimään uusia tapoja toimia yhdessä ja toimimaan toisin.

*Harjoittelun alku varsinkin oli melko sekavaa puuroa. (Opiskelija)*

*Työelämäkumppanit: Oli vähän noloa kun oltiin vähän kuutamolla molemmat, mutta avoimella vuoropuhelulla päästiin hyvään lopputulokseen ja nautimme toistemme oivalluksista oikein paljon. (Opiskelija)*

Edellisessä palautteessa kuvataan osuvasti kehittämiskumppanuuden kokemuksia ja myönteistä lopputulosta. Palautteesta on luettavissa myös opiskelijan näkemys tasavertaisesta kehittämiskumppanuudesta työelämän toimijoiden kanssa, mikä on erittäin arvokas asia Voimalassa oppimisen kannalta.

## Voimalan toiminnan kehittämisajatuksia

Opiskelijoita ja opettajia pyydettiin avoimia vastauksia kysymykseen siitä, miten Voimalan toimintaa tulisi jatkossa kehittää. Lisäksi opettajilta kysyttiin, onko Voimalaan kytketyneessä ohjaustyössä syntynyt kehittämisideoita esimerkiksi harjoittelujen, oppimistehtävien tai opinnäytetyön tavoitteisiin, toteutukseen ja arviointiin. Yhteisön toiminnan edelleen kehittäminen nähtiin palautteissa tärkeäksi mm. opiskelijoiden työparityöskentelyn, vertaisohjauksen ja –rekrytoinnin sekä Voimalan yhteisöpalaverien vakiinnuttamisen kautta.

*Ei kannata laittaa yhtä opiskelijaa liian suureen vastuuseen, vaan enemmän hyödyntää opiskelijaparityöskentelyä. (Opiskelija)*

*Edellisten opiskelijoiden hyödyntäminen, esim. vanhojen Voimala-opiskelijoiden info uusille. (Opiskelija)*

*Voimala-palaverien järjestäminen ja niistä tiedottaminen siten että mahdollisimman moni opiskelija ja opettaja pääsee paikalle (itse olin paikalla kerran ja koin että se oli erittäin hyödyllistä). (Opiskelija)*

Vastauksissa tulee esille myös moniammatillisuuden kehittymisen edellyttämä opiskelijarekrytointi. Eri koulutusohjelmien opiskelijoiden samanaikainen toiminta Voimalassa on perusedellytys yhteiselle oppimiselle ja opiskelijayhteisön toimimiselle.

*Olisi hyvä jos opiskelijoita olisi tasaisesti joka koulutusohjelmasta samanaikaisesti. (Opiskelija)*

*Pitäisi saada opiskelijoita ja opettajia kaikista koulutusohjelmista aktiivisesti ja motivoituneesti mukaan. Työtä on vaikka kuinka paljon ja opintojaksoja samoin (siis sellaisia, joihin Voimala-actionia voisi kytkeä) Mielikuvitusta peliin!! Oppimisen ymmärtäminen: opettajat irti vanhoista kaavoista ja ”ylivaltaisesta kontaktiopetuksesta” (Opettaja)*

Opettajien vastauksissa tuodaan esille pedagogisen kehittämisen ja moniammatillisen yhteistyön lisäämisen tarpeet. Opettajien tietoisuutta Voimalan mahdollisuuksista ja sitoutuneisuutta toiminnan kehittämiseen pitäisi saatujen kommenttien mukaan lisätä.

*Ehdottomasti olisi saatava koordinoivia ihmisiä lisää ja opettajat tietoisiksi ja sitoutuneiksi tähän hommaan. Kehittämismahdollisuudet ovat rajattomat, samoin yhteiskunnan ja oppimisen tarpeet. Tästä voitaisiin saada aikaan ihan mitä tahansa. (Opettaja)*

*Moniammatillinen yhteistyö koulutusohjelmien välillä; tätä tulisi vahvistaa! Harjoittelutehtäviin ja ohjaukseen luovuutta ja heittäytymistä meiltä opettajilta. Tässä jossain missä olisi mahdollista ottaa käyttöön erilaisia ohjaus ja opetusmetodeja! (Opettaja)*

Vastauksista välittyä Voimalan toimintatavan näkeminen mahdollisuutena ja samalla kehittämishaasteena. Opettajien vastauksissa nimitetään kehittämiskohteita, joihin tarttuminen haastaa sekä opetussuunnitelma- ja toteutussuunnitelmarakenteita, pedagogista ajattelua ja toimintakäytäntöjä että kaikkien toimijoiden omakohtaista sitoutumista uuden toimintatavan kehittämiseen.

## OPISKELIJA: SUOSITTELISTKO VOIMALA-TOIMINTAA MUILLE OPISKELIJOILLE?

*Suosittelen, sillä vastaavanlaista toimintaa ei ainakaan minulle ole aiemmissa opinnoissa tullut vastaan. Vaikka toiminnan käynnistäminen ja toteutus oli totuttua haasteellisempaa, oli se myös opettavaista ja hyvä kokemus.*

*Jos haluat kokea projektitoiminnan ja siinä eteen tulevat haasteet ja huiput tilanteet, niin kannattaa!*

*Täysin erityyppinen oppimisympäristö ja vapaus tehdä asiat.*



**Kuva 1.** Omaishoitajia maalaamassa Sepänpihan kuntotalolla sosionomiopiskelijoiden ohjaamina. Kuva: Riikka Ruotsalainen



**Kuva 2.** Musiikinopiskelijat esiintyvät vertaistoimijoiden päivässä. Kuva: Riikka Ruotsalainen





Kuva 3. Terveystenhoito-opiskelijan ohjausta omaishoitajien päivässä. Kuva: Riikka Ruotsalainen



Kuva 3. Fysioterapiaopiskelijat neuvovat liikuntaan liittyvissä asioissa omaishoitajien päivässä. Kuva: Riikka Ruotsalainen

Tähän saakka Voimala on toiminut ilman omia tiloja. Kehittämispilottien toimijat ovat yhdessä sopineet tilajärjestelyistä, ja opiskelijat ovat joustavasti sukkuloineet työelämäkumppaneiden tiloissa, asiakkaiden kodeissa sekä ammattikorkeakoulun eri toimipisteissä.

Tilajärjestelyt eivät kuitenkaan ole aiheuttaneet erityisiä hankaluuksia. Ehkä pikemminkin ne ovat osaltaan vaikuttaneet siihen, että toimintaa on aidosti suunniteltu ja toteutettu yhteisissä verkostoissa työelämän toimijoiden kanssa ja työelämän konteksteissa. Erityisesti on pyritty ja päästy tekemään oikeita asioita oikeiden ihmisten kanssa sosiaali- ja terveysalan eri toimintatasojen raja- ja risteyskohdissa. Verkostoissa on yhdistynyt julkisen, yksityisen, kolmannen sektorin ja vapaaehtoistoimijoiden sekä oppilaitoksen työkäytänteitä ja osaamista, mikä on tuottanut uusia innovatiivisia palvelukokeiluja.

Vuoden 2015 alkuun mennessä valmistuvat uudet Voimalan käyttöön suunnitellut tilat Karelia-ammattikorkeakoulun Tikkarinteen kampukselle. Opiskelijat sosiaali- ja terveysalalta sekä muotoilun koulutuksesta ovat olleet vaikuttamassa tilasuunnitteluun. Tilojen käytön suunnitteluun ja täysipainoiseen hyödyntämiseen tarvitaan opiskelijoiden, opettajien ja työelämäkumppaneiden yhteistä panosta. Omat tilat mahdollistavat Voimalan toimintojen vakiinnuttamista ja laajentamista. Samaan aikaan on kuitenkin hyvin perusteltua säilyttää tässä kehittämissvaiheessa kehkeytynyt toimintakulttuuri, jossa toimijaverkoston yhteinen tahtotila mahdollistaa konkreettisten ratkaisujen löytymisen toimitiloista riippumatta. Liikkuvien ja sähköisten palvelujen kehittämistavoitteet sivuavat myös Voimalaa: jatkossa tulee pohdittavaksi Voimala-toiminnan maakunnallisuuden mahdollisuudet.

#### LÄHTEET:

Hyypä, H., Ahlavo, M. & Hyypä, J. 2014. Innovatiivinen opetus- ja tutkimusekosysteemi. Teoksessa Rautkorpi, T., Mutanen, A. & Vanhanen-Nuutinen, L. (toim.) 2014. Kestävä innovointi. Oppimista korkeakoulun ja työelämän dialogissa. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Taito-työelämäkirjat 7, 238-258.


Kaittila, A., Lehtonen, R., Nyqvist, L. & Räihä, H. 2012. Moniammatillinen klinikkaopetus asiakastyön valmiuksien kehittämisessä. Teoksessa Tuohino, N., Pohjola, A. & Suonio, M. (toim.): Sosiaalityön käytännönopetus liikkeessä. Rovaniemi: Valtakunnallinen sosiaalityön yliopistoverkosto Sosnet, 108-125.

Penttilä, T., Kairisto-Mertanen, L., Putkonen, A. & Lehto, A. 2014. Innovaatiokompetensseja innovaatiopedagogiikan avulla. Teoksessa Rautkorpi, T., Mutanen, A. & Vanhanen-Nuutinen, L. (toim.) 2014. Kestävä innovointi. Oppimista korkeakoulun ja työelämän dialogissa. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Taito-työelämäkirjat 7, 156-171.

Sipari, S & Mäkinen, E. 2012. Yhdessä rakentuva kuntoutusosaaminen. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisusarja Aatos-artikkelit 6/2012.

**2**

**Omaishoitajat  
ja opiskelijat  
yhdessä**



**O**maisvoima-pilotin juuret ovat Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n ja Joensuun kaupungin omaishoidon tuen yhteistyöaloitteessa. Omaishoitajien hyvinvointia tukevaa toimintaa haluttiin kehittää huomioiden heidän vaativan elämäntilanteensa.

Voimalan moniammatillinen opiskelijayhteisö on kehittänyt omaishoitajien ryhmätoimintaa harjoitteluina ja oppimistehtävinä, ja kehittämisprosessin käynnistäneet opiskelijat tekivät opinnäytetyönsä pilottiryhmän toteuttamisesta. Omaishoitajien ryhmätoiminnan aikana omaishoidettaville on tarjottu tukea kotiin: Opiskelijatyöparit ovat sijaistaneet omaishoitajaa. Lisäksi Joensuun kaupunki on tarjonnut omaishoidettavien ryhmätoimintaa samanaikaisesti.

Vaikuttaa siltä, että Voimalan opiskelijayhteisön kehittämällä omaishoitajien toiminnalla ja omaishoidettavien tukitoiminnalla on perusteltu paikka omaishoitoperheiden tukitoimintojen kokonaisuudessa. Yhteistyötahojen sitoutuminen yhteiseen kehittämiseen on ollut tiivistä. Voimalassa toimineet fysioterapian, hoitotyön, terveydenhoitotyön, sosiaalialan ja musiikkipedagogiikan opiskelijat ovat päässeet toimimaan tiiviisti yhdessä sekä omaishoitajaperheiden että työelämäkumppaneiden kanssa. Kehittämissyhteistyötä jatketaan.

### **Omaishoitajayhteistyötä tarkastellaan tässä luvussa seuraavasti:**

- » Omaishoitajan elämäntilanteen kuvaus [Raimo Tyyskä]
- » Kehittämissilotin kokemukset opinnäytetyöksi [Kirsi Holopainen, Maarit Vataja ja Liisa Suhonen]
- » Joensuunseudun omaishoitajat ja läheiset ry:n kokemukset [Eeva Anttonen]
- » Joensuun kaupungin omaishoidon tuen näkökulma yhteistyöhön [Kaisa Rautiainen]
- » Kiitosruno Voimalan opiskelijoille [Aune Räsänen]



# Omaishoitajan kertomaa

Raimo Tyyskä, omaishoitaja

**O**maishoitaja kuulostaa tutulta. Se mainitaan eri tiedotusvälineissä lähes päivittäin. Lähes kaikki olemme jossain elämämme vaiheessa olleet lyhyitä aikoja omaishoitajia. Olemme hoitaneet lapsiamme, vanhempiamme, puolisoamme tai meille muutoin läheistä henkilöä. Olen hoitanut vaimoani jo usean vuoden ajan, mutta kunnan viranomaiset ovat myöntäneet minulle omaishoidontuen tämän vuoden alusta. Tuki ei ole palkka, vaan palkkio. Palkkio ei ole suuri, mutta tarpeellinen.

Vaimoni sairastaa Alzheimerin tautia. Sairauden hoidon kannalta se on hyvä havaita mahdollisimman ajoissa. Olemme molemmat lähes 80-vuotiaita. Pienet unohtelut laskimme iästä johtuviksi, kunnes vaimo alkoi itse ihmetellä, mistä johtuu, kun hän osti viikon aikana kaksi paria samanlaisia kenkiä. Kengät olivat hyvää kotimaista laatua, ja hän piti molemmat. Seuraavaksi hänelle tulivat harhat. Usein ne tulivat öiseen aikaan.

Kaksi kertaa kävimme keskussairaalan päivystyksessä. Sain myös akuuttityöryhmän puhelinnumeron, johon voin ottaa tarvittaessa yhteyttä. Ryhmästä käytiinkin meillä muutaman kerran keskustelemassa. Olimme tyttäreni kanssa jälleen päivystyksessä. Nyt vaimoni määrättiin

terveyskeskuksen vuodeosastolle. Viikon kuluttua kysyin osaston lääkäriltä:

– *Mitä hoitoja vaimoni täällä saa?*

– *Hänelle annetaan yksityislääkärin määräämiä lääkkeitä. Hän lepää täällä.*

– *Saako hän lähteä kotiin? Kyllä minäkin osaan lääkkeitä antaa. Olen keskustellut lasteni kanssa, ja ajattelimme viedä hänet magneettikuvaukseen.*

– *Kyllä sille rahalle olisi varmaan muutakin käyttöä, sanoi lääkäri.*

Päivisin kävin katsomassa vaimoani ja pyysin häntä lähtemään ulos kauniiseen kevätilmaan kävelemään. Vastaus oli aina ei. Lupasin käydä hänen ulkoiluvaatteensa, mutta hän sanoi:

– *Täällä on hyvä fysioterapeutti ja voimistelen hänen kanssa joka päivä.*

– *Kävely vain täydentäisi voimistelua. Kysy vaikka häneltä.*

Seuraavana päivänä hain vaimon kotiimme. Ajattelin, että hän laitostuisi, jos jatkaisi sairaalassa oloaan. Odotin aulassa lääkäriä ja kiinnitin huomiota lasioveen. Ovi oli lukossa, ja sen takana kävi naisia yhtenä kokeilemassa, oliko ovi lukossa. Naisilla oli sairaalan vaatteet yllään, joten

he olivat potilaita. Kysyin hoitajalta:

- Miksi ovi on lukossa, jos potilailla on vaikka vessahätä?
- Kyllä osastolla on vessa, mutta he ovat dementiapotilaita, ja oven pitää olla lukossa, että he eivät karkaa osastolta. Kerran osastolta lähti potilaita hissillä kellarikerroksen kautta metsään ulkoilemaan, ja siitä syystä ovi on pidettävä kiinni.
- Miksi he kellariin menivät?
- Kellarin ulko-ovella ei ole valvontaa.

Fiksua porukkaa, ajattelin, vaikka minua säälisti evätä naisten halu päästä kävelemään. Ymmärrän, että sairaalan henkilökunnalla ei ole aikaa ulkoiluttaa potilaita. Siinä olisi päättäjille miettimistä, voisiko asiaan saada korjausta.

Kotona jatkui entiseen malliin. Usein iltaisin ja öisin minä jouduin selittämään ja todistelemaan hänen uskomuksiaan harhoiksi. Tunsin itseni väsyneeksi, jos kaksi yötä oli mennyt peräkkäin huonolla unella. Vaimo alkoi puhelemalla soitella talonmiehelle, isännöitsijälle, poliiseille ja palokuntaan. Syynä oli huoneistoomme tuleva savunhaju. Eräänä päivänä kaupasta kotiin tultuani pihassa oli palo- ja poliisiautot. Virkavallan lähdeyttä vaimo sanoi:

- Soitin 112, kun kukaan ei ota minua tosissaan. Talonmiehkään ei tullut, vaikka lupasi.
- Oletko ajatellut, mitä tämä lysti maksaa? Minä olen tilkinnyt kaikki putken juuret, mistä savua voisi meille tulla.
- En, mutta palomiehet olivat nuoria komeita miehiä. Sanoin heille, että minulla on muistisairaus.

Vaimollani oli tuolloin jo diagnoosi tehty. Olimme joskus yöllä käyneet poliisia kaupungilla etsimässä. Ajattelin, että hän rauhoittuisi kävellessämme ja löytäisimme sieltä nukkumatin. Joensuun kaduilla ei öiseen aikaan poliiseja näkynyt. Kerran hän halusi, että menemme hotelliin yöksi nukkumaan, kun kotona on tupakansavua. Menimme hotelliin Cumulukseen. Vastaanotossa vaimoni yllättäen sanoi minulle:

- Mitäs sinä tänne lähdet? Minä haluan nukkua yksin.
- Minä käyn sinut aamiaisen jälkeen hakemassa.

En käynyt selittelemään, vaikka vastaanotossa oleva nainen katsoi minua mielteliäänä. Maksoin huoneen ja ajattelin, että antaa hänen miettiä. Aamulla kävin hakemassa vaimon. Aamiaista hänelle ei tarjottu, kun aamiaisaika loppui juuri. Aamulla kysyin:

- Saitko nukuksi?
- Nukuin hyvin, ei kuulunut mitään ääniä ja savua ei tullut huoneeseen.

Kotona selitin:

- Ei täälläkään ole yhtään savua. Poliisi ja palomiehetkin sen todistivat. Se on sinulle harhaa, jotka loppuvat lääkityksen avulla. Ymmärräthän sinä, rakastan sinua.
- Se on kyllä harhaa, sanoi vaimo.

Meillä on kaksi aikuista tytärtä, joista vanhempi asuu Kontiolahdessa. Hän järjesti meidät Dementiayhdistyksen kerhoon, jossa aloimme käydä kerran viikossa. Koin saavani henkistä tukea ja käytännön apua kerhosta. Vaimot kokoonoutuivat eri huoneessa ja me hoitajat toisessa. Me kerroimme usein keskenämme myös vitsejä, ja välillä toiminnanjohtaja Leena kävi kysymässä, kuinka kotona menee. Valitettavasti kerho on toiminnassa vain syksystä kevääseen. Kunnan pitäisi panostaa tähän toimintaan enemmän. Minulle kerho oli ensimmäinen kosketus neuvoihin ja kokemuksiin käytännön asioissa. Parhaan neuvon sain Leenalta:

- Älä mene mukaan niihin vaimosi harhoihin, vaan koeta kääntää asia muualle.

Hän myös kehotti kotona mahdollisuuksien mukaan noudattamaan säännöllistä aikataulua päivän rutiineissa. Aloin valmistamaan aamiaisen kahdeksaksi. Katson yhdeksän uutiset ja pyydän vaimon aamiaiselle. Lounaan syömme kahdentoista jälkeen. Ajat eivät aina pidä. Jos vaimoni on nukkunut yön huonosti, hän nauttii aamiaisen myöhemmin ja palaa vuoteeseen jatkamaan unia. Minä käyn kaupassa ja valmistan meille lounaan. Lettujen paisto oli jo nuorena opittu taito. Saarirekillä pannu oli kepin päällä ja opin heittämällä kääntämään letut ilmassa. Osasin tehdä ruuan myös kotona aikuisena. Se edellytti vain, että jääkaapissa oli keitettyjä perunoita ja lenkkiä. Sipulin otin astiasta. Nämä pannulle ja ”eiku syömään”. Todellisuus vastuun ruuan valmistamisesta siirtymisestä minulle on edelleen oppimista ja täynnä epäonnistumisia – yksinkertaisenkin asia voi mennä pieleen. Olen oppinut arvostamaan vaimoani ja hänen tekemiään kaikkia kotiin liittyviä tehtäviä.

Minusta vaimon lääkitys hidastaa tai jopa estää taudin leviämisen. Nyt vaimon sairaus ilmenee hänen fyysisten toimintojensa heikkenemisessä. Aikaisemmin kävimme kaksi kertaa viikossa uimassa ja pyöräilimme ja luonnollisesti kävelimme kuntoa hoitaen. Nyt uiminen on loppunut ja kävely on todella vähäistä. Syksyllä olimme menossa kerhoon, kun vaimo korttelivälin käveltyämme ilmoitti, että ei jaksaa kävellä kerhoon.

- Eihän tästä ole kuin parisataa metriä, sanoin.

Mutta suostuttelut olivat turhia. Uskoin asian todella olevan näin: vaimo ei jaksanut.

Kerhon kautta pääsimme viikoksi kuntotutukseen Haapalahden lomakotiin. Viikko oli meille molemmille virkistävää, ja minä sain tietoa ja myös käytännön ohjausta kokeneemmilta omaishoitajilta. Saunassa käydessämme näin, kun kokenempi omaishoitaja pesi potilaan reippaasti. Minulla ei edes käynyt mielessä, että alalautteella istuva kaveri tarvitsi apua. Sen parempi tiimi meistä olisi kehittynyt, mitä pitempään olisimme yhdessä toimineet.

Tammikuussa 2013 tyttäreemme hommasi meidät KELA:n omaishoitajien kolmeosaiselle parikuntoutusjaksolle hyvinvointikeskukseen Ilo-matsiin. Ensimmäisellä jaksolla, välittömästi perille tultuamme, kävelimme vaimon kanssa kaksi kertaa rakennuksen ympäri. Näyttävä rakennus sijaitsi järven rannalla. Näköala oli mahtava, ja etenkin auringonlaskut Ilo-matsinjärven taakse olivat kauniit. Meistä pidettiin hyvää huolta. Ohjelma oli monipuolinen. Ennen kaikkea painotettiin omaishoitajan omaa jaksamista. Minä pärjäsin muuten kohtalaisesti, mutta olin tehtyjen testien mukaan masentunut.

Kevättalvella pääsin Karelia-ammattikorkeakoulun kolmannen vuosikurssin omaishoitajille järjestämälle kurssille. Opiskelijat tarvitsivat käytännön kokemusta, ja me saimme paljon hyödyllisiä neuvoja käytännön asioiden hoitamiseen ja erityisesti oman fyysisen ja henkisten voimavarojen ylläpitämiseen ja niiden lisäämiseen. Ajattelin, että minun hoitourani on vasta alussa. Emme me kurssitettavat juuri omista asioistamme keskustelleet, mutta ajattelin asian olevan näin. Hoidan, tai sanoisinko, asumme kahdestaan, niin pitkään, kuin se on vaimoni kannalta parasta ja hän haluaa asua kanssani. Ajattelen, että hänelle on toisen ihmisen läsnäolo tärkeää.

Vanhojen valokuvien katseleminen on hyvää terapiaa meille molemmille. Meidät vihittiin vuonna 1956, ja jo seurusteluajalta on meillä valokuvia. Tunnumme siis toisemme hyvin. Katselimme valokuvia seurusteluajalta ja kysyin vaimolta:

– *Mihin sinä silloin nuorena minussa ihastuit? (Olin silloin maalari, harrastin urheilua ja valokuvassa minulla oli uudet kuteet päällä.)*

– *Sinä et polttanut tupakkaa!*

Onneksi en silloin kysynyt. Nyt jälkikäteen ajattelen, että olimme nuoria ja luotimme toisiimme. Myös nyt koetan olla

sanani mittainen mies. Jos lähdän kotoa asioille, kauppaan tai peliä katsomaan, niin tulen kotiin lupaamaani aikaan. Marjareissulla ollessani soitan välillä kotiin. Hoitaja ei saa olla kauan poissa, sillä kotiin tultuani vaimoni usein kysyy, missä minä olin. Lähimuisti heikkenee, mutta vanhat muistot säilyvät kauan. Onneksi ne ovat yhteiset. Olisi se noloa, jos hoidettavalla olisi ollut useampi aviopuoliso, niin hän todennäköisesti viimeiseksi muistaisi sen ensimmäisen aviopuolison. En kotonani koe olevani omaishoitaja, vaan vaimoa rakastava ja hoitava aviomies. Tuntuu niin hyvältä, kun hän silittää poskeani ja sanoo:

– *Sinä olet kultainen ukko, kun huolehdit minusta.*

– *Koetan parhaani mukaan, mutta eihän se aina onnistu.*

Lomaa olen pitänyt kaksi patkkaa. Vaimoni ei halunnut lähteä kodista hoitokotiin. Onneksi meidän nuoremmalla tyttöllämme oli mahdollisuus tulla Espoosta hoitamaan äitiään. Ei minustakaan kolmen vuorokauden tähden ole järkevää viedä hoidettavaa kodista pois, jos siihen ei ole pakottavaa syytä. Tyttäreni sanoi, että hän ei äidin hoitamisesta huoli mitään palkkaa.

– *Sinun kunnalta saamasi palkkasi ei riitä matkakuluihisi, joten et sinä mitään palkkaa saa, kun vain osan matkakuluistasi.*

Ensimmäisen loma-ajan olin kotona. Oli ihanaa, kun aamuisin kuulin keittiöstä ääniä tyttären valmistaessa meille aamiaista. Seuraavalla lomallani hänen mukanaan oli nuorin lapsenlapsemme. Hänen kanssaan lähdimme vanhemman tyttären mökille. Olen innokas onkimies. Tämän harrastukseni myös viidentoista vanha tyttärenpoika on omaksunut. Tietysti hän myös virvelöi. Katiskasta saimme kukkoahvenet ja laiturilta parhaana päivänä, jolloin tuuli rantaan päin, saimme sangollisen lahnoja ja särkiä. Lahnat olivat onkikaloiksi suuria, ja savustimme ne. Särjet keitin kissoille. Tämä on minun tapani viettää lomapäiviä, vaan jokainen hoitaja luonnollisesti valitsee oman tapansa.

Meille vaimoni kanssa on ollut suuri apu lähimaisilta ja ystävilta saamamme tuki. Tytär käy viikoittain laittamassa äidin lääkkeet dosettiin. Usein hän samalla tiskaa ja auttaa minua taloustöissä. Nuorempi tytär soittelee kotiin lähes päivittäin kysyen äidin vointia. Vaimon sisko laittoi käydessään vaatekomeroita järjestykseen. Minä puolestani olen selitellyt, että kannatta vähentää silittämistä, siten säästämme energiaa. Osaan pinkata pyyheliinat silittämättä. Muuten en osaa asiassa olla avuksi. En ole eläissäni silittänyt yhtään

paitaa itselleni. En ole opista kieltäytynyt, mutta vaimo ei ole uskonut minulle moista asiaa.

Maan hallitus suunnittelee omaishoitajien tukemista kaikin tavoin, jotta kalliita laitospaikkoja vähentämällä voidaan saada säästöjä. Omaishoitajia tietenkin pitää tukea ja kouluttaa monin tavoin jaksamaan. Nyt tilanne on kuitenkin sekava. Eduskunnalla on oikeus säätää lait ja määrätä kunnat noudattamaan niitä. Kunnat ovat kuitenkin taloudellisesti aina eri asemassa. Samoin niissä tulkitaan sosiaalipuolen lakeja eri tavalla. Tästä johtuen omaishoitajat ovat myös eri asemassa riippuen siitä, missä kunnassa he asuvat. Myös Joensuun naapurikunnissa on eroavaisuuksia. Hämmästyin, kun luin lehdestä, että naapurikunnassa on lain määräämää omaishoidontukea jopa jätetty maksamatta määrärahojen loppumiseen vedoten. Tiedän määrärahojen loppumisen olleen muuallakin syy maksun viivästymiseen, mutta lopettaminen ei kuulosta vanhan lautamiehen korvaan mahdolliselta. Oikeudenmukaisin tuki omaishoitajille muodostuisi, jos Kela maksaisi omaishoidontuen päätösvallan pysyessä edelleen kunnilla. Näin olisi mahdollista saada kotihoito oikeudenmukaisemmaksi ja todellisia säästöjä syntyisi.

”” asumme kahdestaan, niin pitkään, kuin se on vaimoni kannalta parasta ja hän haluaa asua kanssani. Ajattelen, että hänelle on toisen ihmisen läsnäolo tärkeää.

# Jaksamista ja hyvinvointia omaishoitoperheille

Kirsi Holopainen, fysioterapeuttiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu  
Maarit Vataja, fysioterapeuttiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu  
Liisa Suhonen, yliopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu

**S**uomessa arvioidaan olevan noin 40 000 rekisteröityä omaishoitajaa ja jopa 300 000 omaishoitotilannetta ja määrän odotetaan kasvavan väestön ikääntyessä. Pohjois-Karjalassa väestö ikääntyy nopeammin kuin muualla Suomessa tai Euroopassa.

Omaishoitajien työ on sekä fyysisesti että psyykkisesti raskasta. Juntusen, Eran ja Salmisen (2013, 4–7) mukaan jopa 90 prosenttia tutkimukseen osallistuneista omaishoitajista kertoi omaishoitajuuden vaikuttavan joskus tai usein negatiivisesti omaan fyysiseen terveydentilaan. Lisäksi yli 65-vuotiaat omaishoitajat ovat yli puolet ajasta väsyneitä (Aatola 2003).

Omaishoitajien jaksamisen lisäämiseksi heille tarjottavaa kuntoutusta tulee vahvistaa. Hyvin suunnatuilla tukitoimilla voidaan lisätä omaishoitajien tyytyväisyyttä, vähentää masentuneisuutta sekä jakaa tietoa hoitamisesta. Tukitoimien tulisi lähteä omaishoitajien tarpeista ja olla joustavia ja monipuolisia. Moniammatillinen yhteistyö on tärkeää palveluiden joustavan ja nopean tarjoamisen mahdollistajana. (Hyvärinen, Saarenheimo, Pitkälä & Tilvis 2003, 1953.)

Artikkelissa pureudutaan opinnäytetyöhömmme, jonka tavoitteena oli kehittää yli 65-vuotiaille omaishoitajille ja

omaishoidettaville kuntouttavan toiminnan malli (Holopainen & Vataja 2014, 7.) Käsittelemme aihetta opinnäytetyöprosessimme eri vaiheiden kautta. Artikkelissa myös kerrotaan ajatuksiamme Voimalassa työskentelystä ja toiminnallisen, projektimuotoisen opinnäytetyön tekemisestä.

Opinnäytetyön ja kehitetyn toiminnan tarkoituksena on tukea omaishoitajien jaksamista. Opinnäytetyön toimiksiantajana toimi Karelia-ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan keskuksen oppimis- ja palveluympäristö Voimala. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Joensuun kaupungin ja Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Opinnäytetyöprosessimme alkoi tammikuussa 2013 ja päättyi opinnäytetyöseminaariin tammikuussa 2014. Kehitetty toimintamalli jää Voimalan käyttöön, ja siitä on tarkoitus tulla jatkuvaa toimintaa.

## Yhteistyöllä ideasta valmiiksi toiminnaksi

Ajatus omaishoitajien työtä tukevasta toiminnasta syntyi Joensuun kaupungin kotihoidossa ja päivätoiminnassa vietetyn harjoittelun aikana syksyllä 2012. Harjoittelussa tulivat konkreettisesti esille omaishoitajien rankat elä-

mäntilanteet ja omaishoitajana toimimisen vaikutukset hyvinvointiin. Useat omaishoitajat myös tekivät työtä ilman minkäänlaisia tukipalveluita, ja maksullisuus nousi helposti esteeksi palveluiden hakemiselle. Tämän pohjalta nousi ajatus opiskelijoiden järjestämästä, omaishoitajille maksuttomasta kuntouttavasta toiminnasta. Omaishoitajayhteistyöstä oli jo aiemmin käyty keskustelua Joensuun kaupungin ja Karelia-ammattikorkeakoulun välillä, ja tартuttuamme aiheeseen keskusteluja jatkettiin. Kolmanneksi merkittäväksi yhteistyökumppaniksi saatiin omaishoitajien tukiyhdistys Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry. Toiminnan suunnitteluvaiheessa mukaan tuli vielä uutena yhteistyökumppanina Joensuun kaupungin päivätoiminta. Päätimme yhdistää voimamme, ja näin sai alkunsa uusi palvelukokonaisuus. Suunniteltu palvelu sai nimekseen OMAISKUNTO-toiminta. Nimi tulee sanoista ”omaishoitaja” ja ”kuntoutus”.

OMAIKUNTO-toimintaa suunniteltaessa todettiin, että ennen toiminnan käynnistämistä olisi järkevää kartoittaa Joensuussa asuvien omaishoitajien tarpeita ja toiveita kuntoutukselle sekä kiinnostusta suunnitteilla olevaa palvelua kohtaan. Joensuun seudulla asuville omaishoitoperheille suunniteltiin ja postitettiin kysely Joensuunseudun Omaiset ja Läheiset ry:n avustuksella toukokuussa 2013. Kyselyllä pyrittiin selvittämään millaisia palveluita pääasiassa yli 65-vuotiaat omaishoitajat ja -hoidettavat tarvitsevat sekä millaisia kokemuksia ja mielipiteitä heillä on kuntouttavasta toiminnasta ja omaishoitajuudesta. Kyselyn tuloksia haluttiin käyttää apuna OMAISKUNTO-toiminnan suunnittelussa. Kyselyssä hyödynnettiin kahden sosionomiopiskelijan aiemmin samana keväänä Joensuun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n johtokunnan jäsenille tekemää haastattelua.

Kysely lähetettiin postitse 199:lle Joensuussa asuvalle omaishoitoperheelle. Kyselyn vastauksia palautui kaikkiaan 80 kappaletta ja vastausprosentti oli 40,2. Vastaajista naisia oli 61 ja miehiä 19. Vastaajien keski-ikä oli 72 vuotta. Kyselystä kävi ilmi, että tarve kuntouttavalle toiminnalle on suurta ja jopa 88 prosenttia vastaajista on kiinnostunut OMAISKUNTO-toiminnasta. Omaishoitajat kokivat sekä itsensä että hoidettavansa tarvitsevan eniten liikunnallista kuntoutusta. Vaikeimpana asiana omaishoidossa vastaajat pitivät hoidon sitovuutta. Sijaistoiminnan järjestäminen olikin monelle vastaajalle edellytys toimintaan osallistumiselle.

Ennen OMAISKUNTO-toiminnan pilottivaiheen käynnistymistä oli hankittava asiakkaat ja tilat. Yhteistyötä tehtiin Joensuun kaupungin seniorineuvonta Ankkurin kanssa.

Joensuun kaupungin omaishoidon tuen työntekijä lähetti Joensuun kantakaupungin sekä Lehmon ja Kulhon alueilla asuville 115:lle yli 65-vuotiaalle omaishoitajalle infokirjeen, jossa kerrottiin OMAISKUNTO-toiminnasta sekä annettiin ohjeet siitä, kuinka toimintaan voi ilmoittautua. Ilmoittautumisia tuli yli kaksikymmentä. Tästä joukosta valittiin osallistujat pilottiryhmiin. Kotona järjestettävää sijaistoimintaa päätettiin pilotoida kahdessa perheessä. Tilat toiminnalle löytyivät puolestaan Joensuun kaupungin päivätoiminnan avulla. Hoidettavien ryhmän kokoontumispaikaksi päätettiin Koivupihan palvelukeskus Joensuun keskustassa, koska päivätoiminnan tilat ja käytettävissä oleva henkilökunta ovat siellä. Omaishoitajien ryhmän kokoontumispaikka löytyi Sepänpihan palvelukeskuksen tiloista, koska tilat olivat käyttämättöminä tulevan remontin vuoksi.

### Moniammatillista työskentelyä pilottiryhmissä

OMAIKUNTO-toiminnan pilotointi käynnistyi lokakuussa 2014. Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa 2,4–3 tuntia kerrallaan. Omaishoitajilla ja hoidettavilla oli omat ryhmänsä ja lisäksi järjestettiin sijaistoimintaa kahden omaishoitoperheen koteihin ryhmän ajaksi. Ryhmätoiminta koostui molemmissa ryhmissä vaihtelevasta liikunnallisesta osuudesta ja vertaistuellisesta osuudesta. Liikunnallinen osuus sisälsi esimerkiksi tuolijumppaa, lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua ja musiikkiliikuntaa. Vertaistuellinen osuus puolestaan sisälsi esimerkiksi pelejä, keskustelua vaihtelevista teemoista ja tietoa terveydestä. Ryhmäläisille tarjottiin jokaisella kokoontumiskerralla kahvit. Omaishoidettavien ryhmäläisillä oli myös mahdollisuus ruokailuun.

Toiminta toteutettiin opiskelijoiden moniammatillisena yhteistyönä. Mukana oli fysioterapeutti-, terveydenhoitaja- ja sosionomiopiskelijoita, yhteensä 23 opiskelijaa. Opiskelijoiden panos OMAISKUNTO-toimintaan oli tärkeä toiminnan toteutumisen ja onnistumisen kannalta.

Sekä ryhmätoiminnassa että kotiin järjestettävässä sijastoiminnassa opiskelijat toimivat moniammatillisina ryhminä tai työpareina.

Ryhmätoiminnassa työnjako toteutui siten, että ryhmien sisältöjä ja toteutustapoja ideoitiin yhdessä kullekin ryhmäkerralle osallistuvien opiskelijoiden kesken. Fysioterapeuttipiskelijat vastasivat pääasiassa liikunnallisesta osuudesta ja terveydenhoitaja- ja sosionomiopiskelijat sosiokulttuurisesta osuudesta sekä tiedon jakamisesta. Omaishoidettavien ryhmässä toimi opiskelijoiden lisäksi kaksi päivätoiminnan työntekijää. Sijaistoiminnan molemmissa perheissä oli yksi vakituinen sijaistaja, toisessa fysioterapeutti- ja toisessa terveydenhoitajaopiskelija. Heidän pareinaan vuorottelivat sosionomiopiskelijat. Sijaistoiminnan sisällöt suunniteltiin asiakkaan toiveiden ja tarpeiden mukaan.

### Arvioinnin avulla kohti jatkuvaa toimintaa

Pilottivaihe kesti yhteensä kuusi viikkoa. Tämän jälkeen toiminnan onnistumista arvioitiin monen eri toimijan näkökulmasta. Arviointia suorittivat sekä toteuttavat opiskelijat, kuntoutujat, yhteistyökumppanit että me itse. Arvioinnin menetelminä olivat havainnointi, kirjallinen ja suullinen kysely sekä oma pohdinta. Opiskelijat kokivat OMAISKUNTO-toiminnan edistäneen ammatillista osaamista erityisesti ikääntyneiden kanssa toimimisen ja ryhmänohjaamisen kannalta. Myös tietoisuus omaishoitajuudesta oli kasvanut. Opettajien antamat ohjeet ja tiedottaminen puolestaan koettiin puutteelliseksi. Jotkut opiskelijat myös kokivat työpanoksensa toiminnassa liian pieneksi. Yhteistyökumppanit kokivat toiminnan hyödylliseksi omaishoitoperheille ja sen rakenteen (erilliset ryhmät ja sijaistointi koteihin) toimivaksi. Erityisen tyytyväisiä oltiin siihen, että toiminta on saatu käynnistymään, ja sille toivottiin jatkoa.

Omaishoitajien ryhmältä kerättiin palautetta kirjallisella ja omaishoidettavilta suullisella kyselyllä. Kuntoutujien mielestä vertaistuen merkitys korostui ryhmätoiminnassa ja mielipiteiden ja kokemusten vaihtoa pidettiin tärkeänä asiana. Vaihtelu arkeen sekä mielialan kohoaminen olivat suurimpia jaksamista edistäviä tekijöitä. Sijaistointia pidettiin tärkeänä, ja se sai paljon positiivista palautetta kohdeperheiltä. Erilliset omaishoitajien ja -hoidettavien ryhmät koettiin hyvinä, mutta niiden sijaintia eri paikoissa pidettiin hankalana. Sekä ryhmäjakson että yksittäisen ryhmäkerran toivottiin olevan jatkossa pidempiä. Myös liikuntaa ja erityisesti kuntosaliharjoittelua toivottiin enemmän molemmissa ryhmissä.

Arvioinnin perusteella päätettiin, että OMAISKUNTO-toimintaa on syytä järjestää jatkossakin. OMAISKUNTO-toiminnasta on tarkoitus tulla jatkuvaa toimintaa, jonka ryhmäjakso toteutuu vähintään kahdesti vuodessa. Toiminta jatkuu osana Karelia-ammattikorkeakoulun Voimalan toimintaa, ja sitä pyritään kehittämään edelleen. Palautetta kerätään jatkossakin sekä toimintaan osallistuvilta omaishoitoperheiltä että opiskelijoilta. Tulevaisuudessa jatkokehittämisen aiheena voisi olla, miten OMAISKUNTO-toiminnan ryhmäyksellä syntyneitä sosiaalisia suhteita voisi ylläpitää ryhmän päättymisen jälkeen. Ratkaisuksi on esitetty esimerkiksi muutaman kerran vuodessa toistuvia toimintapäiviä, jonne kaikki OMAISKUNTO-toimintaan osallistuneet omaishoitoperheet voisivat tulla. Toinen mahdollinen jatkokehittämisen aihe olisi alle 65-vuotiaiden omaishoitajien palvelutarpeen tutkiminen ja siihen vastaaminen. Erityisen hienoa olisi, jos OMAISKUNTO-toiminnan mallia saataisiin levitettyä muihinkin kaupunkeihin ja oppilaitoksiin Suomessa.

### OMAIKUNTO-malli luo mahdollisuuksia

OMAIKUNTO-toiminnan malli sisältää kolme palvelua: omaishoitajien ryhmän, omaishoidettavien ryhmän sekä koteihin järjestettävän sijaistoinnin (katso kuvio 1). Tämän mallin etuna on, että sen avulla voidaan auttaa erilaisissa tilanteissa olevia omaishoitoperheitä aiempaa paremmin. Vaikka aikaisemminkin omaishoitoperheille on Joensuussa tarjottu ryhmämuotoisia tukipalveluita, eroavaisuuksina aiempiin on toiminnan maksuttomuus ja se, että siihen pääseminen ei riipu omaishoidon tukipäätöksestä. Lisäksi malli mahdollistaa myös sellaisten perheiden osallistumisen, joissa vain joko omaishoitaja tai -hoidettava haluaa osallistua ryhmätoimintaan. Omaishoitoperheet voivat siis itse valita kolmesta eri tavasta osallistua toimintaan. Tavallisinta on se, että sekä omaishoitaja että -hoidettava osallistuvat omiin ryhmiinsä, mutta omaishoitajan on mahdollista käyttää hoidettavansa ryhmässä viettämä aika myös omien asioidensa hoitamiseen. Lisäksi koteihin tarjottava sijaistointi mahdollistaa sellaisten omaishoitajien osallistumisen ryhmätoimintaan, joiden hoidettava ei ole ryhmäkuntainen. Sijaistoinnin avulla myös kotona oleva omaishoidettava saa omien toiveidensa ja tarpeidensa mukaista kuntouttavaa toimintaa, ja omaishoitaja pääsee irtautumaan kotiympäristöstä ryhmän ajaksi.



### Omaishoitajien ryhmä

- » Kokoontuu kerran viikossa
- » Ryhmäjakson kesto 6-10 viikkoa
- » Yhden ryhmäkerran kesto 3-4 tuntia
- » Ryhmässä n. 10 omaishoitajaa
- » Opiskelijaohjaajia vähintään 3 kpl
- » Ryhmäkerran sisältö:  
1. Liikuntaa 1,5 h (lihaskunto, tasapaino, liikkuvuus) 2. Vertaistuellista toimintaa 1,5 h (keskustelu eri teemoista, toiminnalliset menetelmät)

### Sijaistointiminta kotiin

- » Tarjotaan omaishoitajan ryhmän ajaksi
- » 2 opiskelijaa yhteen perheeseen (moniammatillinen pari)
- » Suunnattu omaishoidettaville, jotka eivät pysty osallistumaan ryhmään
- » Kotona tehtävä toiminta asiakkaan tarpeiden ja toiveiden mukaista
- » Perheeseen tehdään erillinen tutustumiskäynti, jossa omaishoitaja on paikalla

### Omaishoidettavien ryhmä

- » Kokoontuu kerran viikossa
- » Ryhmäjakson kesto 6-10 viikkoa
- » Yhden ryhmäkerran kesto 3-4 tuntia
- » Ryhmässä n. 8 omaishoidettavaa
- » Opiskelijaohjaajia vähintään 3 kpl, lisäksi 1-2 työntekijää
- » Ryhmäkerran sisältö: Sama rakenne kuin omaishoitajien ryhmässä, huomioitava ryhmäläisten toimintakyky
- » Omaishoitaja voi käyttää hoidettavan ryhmään menevän ajan myös omien asioiden hoitamiseen.

Kuvio 1. OMAISKUNTO-toiminnan malli

OMAISKUNTO-toimintaa järjestävät Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat oppimis- ja palveluympäristö Voimalan kautta. Opiskelijoiden tehtävänä on suunnitella toiminnan sisällöt molempiin ryhmiin, toimia ryhmien ohjaajina sekä järjestää sijaistoiminta kotiin ryhmän ajaksi. Opiskelijoiden toimiminen ryhmien ohjaajina mahdollistaa toiminnan maksuttomuuden. Joensuun kaupungin päivätoiminta tarjoaa tilat ryhmien järjestämiseen ja ammattitaitoisia työntekijöitä omaishoidettavien ryhmän avuksi. Lisäksi päivätoiminnan työntekijät ovat mukana toimintaan pääsevien perheiden valinnassa. Asiakkaiden kutsuminen toimintaan sekä tiedottaminen tapahtuvat Seniorineuvonta Ankkurin ja Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kautta.

OMAISKUNTO-toiminnan tavoitteena on tukea omaishoitajien jaksamista. Liikunnallisessa osuudessa painotetaan lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Tämän avulla pyritään ylläpitämään omaishoitajien fyysistä kuntoa ja sitä kautta lisäämään fyysistä jaksamista. Iäkkäillä ihmisillä, jotka ovat harrastaneet säännöllisesti liikuntaa, on todettu hyvinvoinnin ja terveyden parantuneen sekä päivittäisten askareiden tekemisen helpottuneen liikunnan ansiosta (Ministry of Health 2013, 9). Ryhmän päätyttyä osallistujat saavat mukaansa kotiharjoitusohjelman, jonka avulla liikunnan jatkaminen ryhmäjakson päättymisen jälkeen on helpompaa. Vertaistuki auttaa omaishoitajaa jaksamaan sekä lisää hyvää oloa ja yhteisöllisyyden kokemuksia (Kaivolainen 2010, 127). Keskustelu toisten omaishoitajien kanssa ja kokemusten jakaminen auttaa muistamaan, ettei omaishoitaja ole tilanteessaan yksin. Kun ryhmän koko on riittävän pieni, ryhmäläisten tutustuminen toisiinsa ja sosiaalisten kontaktien saaminen on helpompaa. Ryhmässä voidaan jakaa myös tietoa omaishoitajien kiinnostavista asioista ja siten tuoda lisää välineitä itsestä huolehtimiseen ja omaishoitajana toimimiseen. Lisäksi kodin ulkopuolella järjestettävä ryhmätoiminta voi jollekin omaishoitajalle olla viikon ainoa hengähdystauko omaishoitajan työstä.

## Projektimuotoinen opinnäytetyö antaa eväitä tulevaan

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan noin vuoden mittainen puristus, johon mahtui monenlaisia vaiheita ja kokemuksia. Aluksi emme osanneet edes toivoa sellaista lopputulosta, millaiseksi OMAISKUNTO-toiminta lopulta muodostui. Ehkä merkittävin yksittäinen tekijä toiminnan onnistumisen kannalta oli hyvä yhteistyö eri toimijoiden kesken. Sekä toimeksiantaja, yhteistyökumppanit että toimintaa toteuttamassa olleet opiskelijat työskentelivät esimerkillisesti yhteisen tavoitteen eteen. Toiminnan organisointi vaati runsaasti työtä ja määrätietoisuutta, mutta emme jääneet missään työskentelyn vaiheessa ilman yhteistyöryhmän tukea ja kannustusta.

Opinnäytetyömme ei ollut perinteinen fysioterapian työ, mutta saimme siinä mahdollisuuden käyttää fysioterapian osaamistamme laajalla kentällä. Oman oppimisen ja ammatillisen kasvun kannalta opinnäytetyöprosessi oli monin tavoin hyödyllinen. Opinnäytetyön tekeminen projektimuotoisena antoi runsaasti vahvuuksia työelämässä toimimiseen, sillä ajankäyttö, stressinsietokyky ja suurten kokonaisuuksien hallinta kehittyivät. Omaishoitajien ja -hoidettavien ryhmissä tarvittiin välillä haastaviakin ohjausmenetelmiä ja niiden soveltamista. Erityisesti taidot ohjata ikääntyneitä ja eri sairauksista kärsiviä kehittyivät entisestään. Itse kohderyhmä, yli 65-vuotiaat omaishoitajat, on saanut konkreettiset kasvot. Heidän kanssaan toimiessa olemme oppineet, miten suuri merkitys heidän työllään on yhteiskuntaa ajatellen.

*”Maailmassa on vain neljänlaisia ihmisiä: heitä, jotka ovat olleet omaishoitajia, ovat omaishoitajia, joista tulee omaishoitajia tai jotka tarvitsevat omaishoitajia.”*

(Rosalynn Carter)

” ” Ryhmän päätyttyä osallistujat saavat mukaansa kotiharjoitusohjelman, jonka avulla liikunnan jatkaminen ryhmäjakson päättymisen jälkeen on helpompaa.

#### LÄHTEET

Aatola, J., 2003. Saadaanpahan sentään olla vielä kotona. Tutkimus omaishoidon tuen ulkopuolella olevista omaishoitajista. Pro gradu. Tampereen yliopisto.

Holopainen, K. & Vataja, M. 2014. Ikääntyvien omaishoitoperheiden kuntouttavan toiminnan kehittäminen Joensuuhun. Karelia-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö, 7. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201404043896>, 8.4.2014.

Hyvärinen, M., Saarenheimo, M., Pitkälä, K. & Tilvis, R. 2003. Vanhusten omaishoitajat ja tukitoimet. Katsaus. Duodecim 119: 1949–7. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo93845.pdf>. 28.8.2013.

Juntunen, K., Era, P. & Salminen, A.-L. 2013. Kuntoutuskursseille osallistuneiden omaishoitajien elämänlaatu ja kokemukset omaishoidosta. Gerontologia 27 (1), 2–12.

Kaivolainen, M. 2011. Vertaisryhmästä tukea omaishoitajille. Teoksessa Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela, M. (toim.) Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 127.

Ministry Of Health. 2013. Guidelines Physical Activity For Older People (aged 65-years and over) Wellington: Ministry of Health, 9. <http://www.health.govt.nz/publication/guidelines-physical-activity-older-people-aged-65-years-and-over.2.9.2013>.

# Omaisvoima

## – yhteistyötä omaishoitajien ja – hoidettavien tukemiseksi

Eeva Anttonen  
Puheenjohtaja, Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

### Arjen vaativa tilanne

Omaishoitajien työ on tunnetusti vaativaa. Maamme heikko taloudellinen tilanne verottaa yleisesti yhteiskunnan tarjoamia palveluja. Laadusta tinkiminen on helppoa erityisesti siellä, missä työ tapahtuu ilman jatkuvaa julkisen sektorin virallista valvontaa. Omaishoitaja tekee raskasta hoitotyötänsä useimmiten yksin, ilman taukoa vuorokaudet ympäri. Kukaan ei ole arjesta vakavasti kiinnostunut. Työtä tehdään jaksamisen ääri rajoilla. Omaishoidon puutteita ovat niin lyhyet lomat kuin myös pula loman mahdollistavista hoitopaikoista, tukevasta henkilökunnasta kuin myös muista raskasta työtä helpottavista ja virkistystä tarjoavista palveluista.

On kiistaton tosiasia, että mahdollisimman kauan kotona tapahtuva hoitotyö on taloudellisesti kannattavinta, mutta se on myös inhimillisesti katsoen paras tapa hoitaa apua tarvitseva läheinen. Oman yhdistyksemme yksi tavoite on tukea jäsenkuntaansa, mutta sen resurssit ovat monella tapaa rajalliset. Ovathan jäsenet usein yhtä ikääntyneitä ja

työssään väsyneitä kuin hoidettavatkin. Omaishoitajat ovat vuosikausia esittäneet eri tahoille toivomuksia tilanteensa helpottamiseksi.

### Jotain uutta

Syksyllä 2012 Joensuun kaupungin hoito- ja hoivatyöstä vastaava yksikkö kutsui koolle Karelia-amk:n ja Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n edustajat yhteiseen neuvonpitoon mahdollisuudesta käyttää opiskelijoita omaishoitajien tukena. Kysymykseen tulisi heidän osaltaan ammatillisessa ohjauksessa tapahtuva harjoittelu ja opin- näytetöiden tekeminen.

Toiminnan oli tarkoitus alkaa mahdollisimman pian pakollisten kartoitus- ym. valmistavien toimenpiteiden jälkeen. Inhimillisistä syistä johtuen käytännön toimenpiteisiin asiaan päästiin kuitenkin vasta varsin myöhään kevättalvella 2013. Monet asiasta kuulleet omaishoitajat ehtivät jo hiukan turhautuneina kysellä, eikö asiasta tulekaan mitään.

## Ideoista toimintaa

Toiminnan vihdoin päästyä alkuun suunnittelusta vastuussa olleet opiskelijat paneutuivat kiitettävällä tarmolla asiaan. Kolmikantayhteistyöllä saatiin määritellyksi se, mistä uudessa yhteistyömallissa on kysymys. Toiminta sai nimekseen ensin Omakunto, sittemmin nimi sai käytännön systä muodon OMAISKUNTO.

Laadittujen tavoitteiden mukaisesti Karelia-amk:n opimis- ja palveluympäristö Voimalan opiskelijat järjestävät ikääntyville omaishoitoperheille suunnattua maksutonta hyvinvointia ja terveyttä edistävää ryhmätoimintaa. Se sisältää esimerkiksi liikunnallisia aktiviteetteja, kokemusten jakamista vertaisten kanssa sekä mahdollisuuden kotiin järjestettävään sijaistoimintaan.

OMAIKUNTO-toiminta käynnistyi syksyn 2013 testivaiheen jälkeen täydellä painolla tammikuussa 2014. Syyskauden pilotoinnista saatuja kokemuksia hyödynnettiin ohjelman suunnittelussa. Ideana on tavoittaa mahdollisimman monia omaishoitoperheitä. Siksi edellisellä kaudella mukana olleet joutuvat antamaan tilaa uusille. Opiskelijat neljästä koulutusohjelmasta, sosionomi-, fysioterapeutti-, sairaanhoitaja- ja musiikin opiskelijat, muodostivat työryhmiä tai –pareja. Mukaan uutena ryhmänä alkutilanteeseen nähden tulivat musiikkipedagogiikan opiskelijat, jotka otettiin omaishoitajien taholla erityisen innostuneesti vastaan. Kaupungin osuus oli etsiä sopivat omaishoitoperheet. Alkuperäinen idea oli, että kohderyhmä valittaisiin sellaisten omaishoitajien joukosta, jotka ovat saaneet kielteisen päätöksen omaishoitohakemukseensa. Tässä omaishoitajat olivat eri linjoilla, sillä heidän mielestään todelliset tuen tarvitsijat ovat niitä, joiden hoidettavan kunto on niin huono, ettei hoitaja joko voi lainkaan jättää hoidettavaansa kotiin tai ei voi enää ottaa häntä mukaansa mihinkään toimintoihin kodin ulkopuolelle. Kaikki heitä koskevat palvelut ja tukitoimet on tuotava kotiin.

## Toiminta jatkuu

Syksy 2014 tuo uudet opiskelijat ja uudet perheet. Monet ulkopuolelle jääneet pyritään saamaan mukaan seuraavalle kierrokselle. Tiedottamisesta vastaa Joensuun kaupunki. Tietoa jaetaan entiseen tapaan myös yhdistyksen jäsenkirjeissä. Saatujen positiivisten kokemusten perusteella kaikki osapuolet tuntuvat olevan periaatteessa valmiita tekemään

toiminnasta jatkuvan käytännön. Omaishoitajien taholta aiempia toimintamalleja toivotaan jatkettavan. Uusien mallien osaltahan vain taivas on ideoiden kattana. Siinä suhteessa arjessaan väsyneet omaishoitajat luottavat idearikkaisiin opiskelijoihin ja heidän ohjaajiinsa.

Ongelmaksi voi muodostua se, vastaako kysyntä tarjontaa; onko esim. hoivatyötä taitavia ja siihen arjessa vakavasti suhtautuvia opiskelijoita saatavissa riittävästi. Monen toimintaan mukaan pääsevän omaishoitajan ongelma on esim.:

*- Kuka vaihtaa hoidettavani vaipat, kun en itse ole sitä tekemässä?*

Omaishoitajayhdistyksen taholta erittäin positiivinen tilanne on se, että vuoden 2013 lopussa päättynyt Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tukema kolmevuotinen projekti on saanut jatkokseen RAY:n taholta toistaiseksi myönnettävän ns. kohderahoituksen, joka on antanut mahdollisuuden kahden henkilön palkkaamisen yhdistyksen toimintojen kehittämiseksi. OMAISKUNTO-toiminnan koordinaatio on näin voitu sisällyttää työntekijöiden monipuoliseen toimenkuvaan, mikä takaa myös pitkän tähtäimen jatkuvuuden tiedon kulun tasolla. Asioiden kehittäminen ei ole enää vain yhdistyksen luottamus pohjalta toimivien henkilöiden, useimmiten juuri johtokunnan ja puheenjohtajan varassa. Onhan palveluita vaativia jäseniä lähes 300.

## Kokemusten arviointia

Yhteistyön alkusanojen lausumisesta on kulunut pian kaksi vuotta. Suhteellisen lyhyt aika on kuitenkin osoittanut mallin erittäin toimivaksi ja kaikki osapuolet ovat valmiita jatkamaan ja kehittämään sitä edelleen.

Ensimmäisessä vaiheessa kehitys- ja suunnittelutyössä mukana olleet opiskelijat loivat taitavasti sellaisen perusmallin uusien opiskelijoiden työn pohjaksi, että siitä on ollut helppo jatkaa. Varmaan mallia kannattaisi mainostaa ja viedä Joensuun ulkopuolellekin.

Mukana olleet omaishoitoperheet ovat esittäneet toivomuksen mahdollisuudesta kokoontua yhdessä uudelleen. Mahdollisuutta sellaiseen suunnitellaan marraskuun viimeisellä viikolla pidettävälle omaishoitoviikolle.

Saatujen positiivisten kokemusten perusteella kaikki osapuolet tuntuvat olevan periaatteessa valmiita tekemään toiminnasta jatkuvan käytännön.

Jatkossa yhteistyökulttuuria on varmaan syytä tarkentaa. Omaishoitajat eivät ole aina tottuneet ilmoittamaan mahdollisista poissaoloistaan. Se saattoi kokoontumiskerroista vastaavalla opiskelijaparille aiheuttaa ongelmia työskentelyä varten tehdyn suunnitelman toteuttamisessa.

### **Kaikki hyötyvät**

Yleisesti saatu hyöty koskee itse asiassa kaikkia kolmea osapuolta. Ammattikorkeakoulu voi tarjota opiskelijoilleen harjoittelussa tuntuman todellisen elämän arkeen. Eri opintolinjojen, fysioterapian-, sosionomi- ja hoitotyön sekä musiikin, opiskelijat yhdessä työskennellessään oppivat näkemään moniammatillisuuden työelämän arjen vaatimaksi luonnolliseksi työtavaksi. Kaupunki voi olla tukemassa vaikeassa asemassa oleville asukkailleen palveluja, joihin se yksin ei pystyisi. Viime kädessä kohderyhmä, omaishoitajat hoidettavineen, tuntevat saaneensa paljon kaivattua virkistystä ja monipuolista toimintaa raskaaseen arkeensa. Osallistujat ovat myös kiitelleet, että heille riittää se, että saa ”vain olla”; ei tarvitse aina olla itse tekemässä jotakin.

Paras palkinto oli eräälle opiskelijalle ryhmäläisen hymy. Se on varmaan paras palkinto myös koko OMAISKUNTO-toiminnalle!

” ” Viime kädessä  
kohderyhmä,  
omaishoitajat  
hoidettavineen,  
tuntevat saaneensa  
paljon kaivattua  
virkistystä ja  
monipuolista toimintaa  
raskaaseen arkeensa.



# Omaishoitajien tukeminen kuntouttavan toiminnan avulla

Kaisa Rautiainen

johtava sosiaalityöntekijä, Joensuun kaupunki, hoito- ja hoivapalvelut

**E**nsimmäiset Omaiskunto-toimintaryhmät ovat nyt ohi ja niistä saatu palaute on ollut erittäin myönteistä. Palautteista päätellen tällaiselle toiminnalle on ollut selkeä tarve. Tästä on hyvä lähteä edelleen kehittämään ja ehkä laajentamaankin Omaiskunto-toimintamallia.

Idea tähän ”poikkitieteelliseen” yhteistyötoimintaan tuli Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n entiseltä puheenjohtajalta Maire Kivimäeltä. Hän esitti eräässä yhteistyökokouksessa toiveen, että kaupunki järjestäisi omaishoitajille kuntouttavaa toimintaa, jotta he jaksaisivat omaishoitotyössään. Palasin useasti ajatuksissani tähän toiveeseen pohtien, kuinka kaupunki pystyisi vastaamaan esitettyyn toiveeseen, tukemaan ja voimauttamaan omaishoitajia.

Kun sitten saimme erinomaisia kokemuksia Joensuun kaupungin ikäihmisten päivätoiminnan, Ikäneuvola Ruorin ja Karelia-ammattikorkeakoulun yhteistoimintana järjestämistä ikäihmisten hyvinvointipäivistä, heitin pallon ammattikorkeakoulun suuntaan, ja kopin otti yliopettaja Tuula Kukkonen. Vaihdoin Tuulan kanssa muutamia sähköposteja ja päätimme lähteä yhdessä hahmottelemaan uutta toimintatapaa, jonka johtoajatuksen olisi omaishoitajien ja hoidettavien tukeminen, ja toiminnan liittäminen osaksi eri koulutusohjelmien opintoja.

Kaupungin näkökulmasta halusimme yhteistyökumppaniksi ehdottomasti myös Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n. He ovat omaishoidon oikeita asiantuntijoita ja heillä on paras tieto siitä, millaista tukea omaishoitajat toivovat ja tarvitsevat. Näin varmistettiin, että toiminta olisi todella omaishoitajien ja hoidettavien tarpeista lähtevää, eikä sitä, mitä muut ajattelevat heidän tarvitsevan.

Toinen kaupungin tavoite oli, että eri koulutusohjelmien opiskelijat oppisivat jo opintojensa aikana tekemään moniammatillista yhteistyötä, sillä moniammatillinen yhteistyö on tämän päivän työelämää. Lisäksi ajatuksena oli tarjota omaishoitajille tukea ja ohjausta erilaisiin hoitokäytäntöihin liittyvissä asioissa, kuten esimerkiksi hoidettavan peseytymiseen tai siirtämiseen liittyvissä asioissa. Ja tavoitteisiin pitäisi päästä vielä mahdollisimman kustannustehokkaasti.

Jo ensimmäisessä suunnittelukokouksessa yhteistyön tekeminen oli erittäin innostunutta, mutta ehkä hieman hapuilevaa. Kuitenkin yhdessä totesimme, että tarve tällaiselle toiminnalle on. Alussa tarpeita oli enemmän kuin mihin pystyttäisiin vastaamaan, mutta suunnitteluryhmään tulleiden opiskelijoiden myötä alkoivat toiminnan runko ja tavoitteet selkeytyä

” ” Jatkoa ajatellen kaupungin näkökulmasta

toivotaan, että Omaiskunto-toiminta muuttuisi pysyväksi toiminnaksi ja osaksi Karelia-ammattikorkeakoulun koulutussisältöjä.

Toiminnan suunnittelun pohjaksi opiskelijat kartoittivat kyselyn avulla omaishoitajien tarpeita ja toiveita. Näin varmistettiin omaishoitajien äänen kuuleminen. Oli ilo seurata innostuneiden, motivoituneiden ja asiaansa erittäin hyvin perehtyneiden opiskelijoiden tavoitteellista työntekoa.

Omaiskunto-toiminta odotti varsinaisen toiminnan aloittamista. Pilottivaiheen jälkeen toimintaan liittyi myös Joensuun kaupungin ikäihmisten päivätoiminta. Päivätoiminta järjesti Omaiskunto-ryhmän ajaksi omaishoidettaville perjantai-parkkitoimintaa, jonne omaishoitajalla oli mahdollisuus viedä hoidettava hoitoon. Tarvittaessa opiskelijatyöparit menivät myös omaishoitoperheiden kotiin hoidettavan seuraksi. Näin mahdollistui omaishoitajien osallistuminen Omaiskunto-ryhmän toimintaan.

Mitä jää käteen ”poikkitieteellisestä” yhteistyökuvioista? Vastaus kuuluu, että paljon jäi käteen, ja toivottavasti pysyvääkin.

Asetetut tavoitteet täyttyivät: Omaishoitajat ottivat Omaiskunto-toiminnan erittäin positiivisesti vastaan. Toiminta oli omaishoitajien ja hoidettavien tarpeista ja toiveista lähtevää toimintaa. Omaishoitajat olivat kokeneet ryhmät voimaannuttavina, ja toivoivat toiminnalle jatkoa. Opiskelijoille tarjoutui mahdollisuus harjoitella moniammatillisen työryhmän toimintaa. Mielenkiintoisen lisän moniammatillisen opiskelijaryhmän toimintaan toivat toiseen Omaiskunto-toimintaryhmään osallistuneet musiikin opiskelijat. Omaiskunto-toiminnasta on myös tehty yksi opinnäytetyö. Ja kaupungin näkökulmasta toiminta on kustannustehokasta.

Mieluista oli huomata, että olimme myös ajasta edellä: STM:n verkkouutisista 23.5.2014 poimitun uutisen mukaan, peruspalveluministeri Susanna Huovisen järjestämässä pyöreän pöydän tilaisuudessa, oli keskusteltu omaishoidon mahdollisuuksista yhteiskunnassamme. Keskustelussa todettiin, ”että koulutussisältöihin on vaikutettava niin, että niissä otetaan huomioon omaishoito osana sote-ammattilaisten tekemää kotona annettavaa hoitoa. Lisäksi on annettava valmennusta omaishoitajana toimimiseen.” Omaiskunto-toiminta on ollut juuri tätä. Hyvä me! Tämä osoittaa, kuinka tärkeää ja merkityksellistä yhteistyö eri tahojen välillä on. Yhdessä saamme aikaan enemmän.

Jatkoa ajatellen kaupungin näkökulmasta toivotaan, että Omaiskunto-toiminta muuttuisi pysyväksi toiminnaksi ja osaksi Karelia-ammattikorkeakoulun koulutussisältöjä.

Ja jos ”poikkitieteellistä” yhteistyötä voisi vielä laajentaa ammattipiirien puolelle, aina parempi. Silloin toteutuisi todellinen moniammatillisuus. Tietysti tämän erinomaisen toimintamallin toivoisi leviävän myös Pohjois-Karjalaa laajemmalle, ajatuksella ”Karjalasta kajahtaa”.

#### LÄHTEET

STM. Omaishoidosta keskusteltiin pyöreässä pöydässä – omaishoitoa kehitettävä osana muita uudistuksia. 23.5.2014. <http://www.stm.fi/tiedotteet/verkkouutinen/-/view/1883805#fi>

# Kiitos Voimalan opiskelijoille

Aune Räsänen, omaishoitaja

*Saimme tiedon, että AMK-opiskelijat haluaa kutsua meidät omaishoitajat "arkiviikon" katkaisemaan ja jotain uutta oppimaan.*

*Kotona työ on erilaista, siihen tarvitaan miestä tai naista, mutta perusasia on yhteinen; hoitaa kotona rakas lähimmäinen.*

*Tultiin "tutuiksi" nimemme lausuen ja jokaisen liikkeitä toistellen. Myös "kartalla" oltiin Suomen maan ja jokainen pääsi kehumaan oman synnyinpaikkansa erikoisuutta, vaikka elämään on tullut paljon uutta.*

*Kahvipöytään sitten istutettiin ja kaikki yhdessä suunniteltiin, miten jatkossa haluttiin toimia, että saataisiin lisää "voimia" ihan arkielämän työhön, kun työpäivä ei pääty meillä aina yöhön! Myös mielimusiikkia luvattiin meille, kun soiton lahja on annettu heille, näille ohjaajille omille, nuorille naisille somille.*

*Lopuksi meidät pantiin lattialle, vain ohut patja vartalon alle ja alkoi hiljaisuuden hetki, joka oli ikimuistoinen retki: Kun kanteleen ääni taustalla soi, niin eihän siinä enää muuta voi, kuin kuunnella puhetta soljuvaa, päästä varpasiin asti rentouttavaa.*

*Sitten pääsimme saloihin kuntoilun, kun säätötila esti ulkoilun. Venytä kättä ja venytä jalkaa, selän lihaksetkin voimistua alkaa. Kävimme läpi kuntopiiriä ja varmasti alkaa maine kiiriä miten vahva on ryhmä tämä, ei omaishoitaja oo vielä "rämä".*

*On outoja ohjeita nuorilla näillä, käveleppä nyt kantapäillä, ja sitten sipsuta varpailla, ei tarvitse yhtään arkailla. Tasapainotaitoa myös kokeiltiin ja siinä aika hyvin onnistuttiin, silmät kiinni kun piti nostaa jalkaa, heti huojuminen meillä alkaa.*

*Kuvataiteita myöskin harrastettiin  
ja Ystävänäpäivä-kortteja piirrettiin.  
Sai värittää ”omaa” maisemaa,  
vaikka auringonlaskua veden taa!*

*Kalevalan päivänä musisoitiin  
ja kanteleen soittoa kuunneltiin,  
myös oppia oli tilaisuus,  
ja siitä aukeais’ vaikka ura uus.  
Myös keskustelupiirit muodostettiin  
ja omia asioita pohdittiin;  
Mistä saa sitä voimaa ja jaksamista,  
kun työ on kokoaikaista hoitamista?  
Tuli rukous, luonto ja ne tosiystävät,  
jotka kaikesta huolimatta säilyvät.  
Ja musiikki ja omaa aikaa,  
niissä kaikissa on sitä ”taikaa”.*

*Ihan ”luentokin” tänne järjestettiin,  
kun ravinnon tärkeydestä puhuttiin.  
Se oli tärkeää tietoa myöskin meille  
ja varsinkin hoidettaville, heille.  
Päivä jatkui toivemusiikkia kuunnellen,  
soittajien taitoja ihailien.  
Se mykisti meidän ”puhekielen”,  
mutta antoi haltioituneen mielen.*

*Tänä päivänä on eron hetki,  
on ollut mukava yhteinen retki.  
Me kiitämme Teitä tytöt ja pojat,  
aivan mahtavia Teidän oppinne ovat.  
Oli mukavaa päästä tänne mukaan,  
ei pois nyt haluaisi lähteä kukaan.*


*KIITOS!*

**3**

---

**Kuntoutumista  
ja kotiutumista  
tukemaan:  
Siilaisen pilotti**





**J**oensuun kaupungin Siilaisen terveyskeskuksen vuodeosaston kanssa käynnistetyn yhteistyön taustalla oli yhteinen näkemys ikäihmisten kuntoutumisen tukemisen merkityksellisyydestä.

Kehittämispilotissa opiskelijat ovat toimineet moniammatillisissa tiimeissä sekä vuodeosaston kuntoutumista tukevan toiminnan parissa että kotiutumisprosessin tukemisessa.

Merkillepantavaa on ollut yhteistyön laaja-alaisuus: sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja- ja fysioterapeuttiopiskelijoiden lisäksi kehittämispilotissa on toiminut sosionomiopiskelijoita sekä musiikkipedagogiopiskelijoita. Sosionomiopiskelijoita ei vuodeosastolla aiemmin ole ollut. Tätä avaus on ollut onnistunut: kokonaisvaltainen potilaan tukeminen vahvistuu sosiaalialan osaamisen myötä. Vastaavasti musiikkipedagogiopiskelijat olivat uusia toimijoita vuodeosastolla. Heidän kiinnostuksensa yhteistyöhön liittyi musiikin hyvinvointi- ja terveysvaikutuksiin, ja toiminta onkin ollut perinteiseen musiikin esittämiseen verrattuna erittäin laaja-alaista. Nämä uudet avaukset on otettu Siilaisella avoimesti ja myönteisesti vastaan, ja moniammatillisen yhteisen oppimisen kokemuksia toivotaan lisää. Kehittämisyhteistyötä jatketaan saatujen kokemusten ja oppien suuntaamana.

### **Tässä luvussa Siilaisen kehittämispilottia tarkastellaan**

- » Voimalan kehittämisen näkökulmasta (Liisa Suhonen)
- » Siilaisen sairaalan toiminnan kehittämisen näkökulmasta (Leena Timonen)
- » Oppimista tukevan opettajan näkökulmasta (Katri Palpatzis)

# Kuntoutuksellisen toiminnan kehittämisen yhteistyössä

Liisa Suhonen, yliopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu

**J**oensuun kaupungin Siilaisten terveysasemalla on todettu, että osastolta kotiuttamiseen liittyy useita vaiheita, jotka voivat epäonnistuessaan johtaa uuteen sairaalahoitoon ja että kotiutusprosessi ei toimi riittävästi hyvin. Se saattaa tarkoittaa sitä, että monet ikäihmiset, jotka kotiutuvat terveysaseman vuodeosastolta, palaavat muutaman päivän kuluttua takaisin. Vuodeosastolla on toki tehty kuntouttavaa työtä, ja potilaiden kotiutumista on suunniteltu ja toteutettu yhteistyössä kotihoidon työntekijöiden kanssa. Jostain syystä kotona olo ei kuitenkaan onnistu, vaan heikkokuntoinen ikäihminen palaa vuodeosastohoitoon yhä uudestaan ja uudestaan.

Tähän ongelmaan lähdettiin etsimään ratkaisuja Karelia-ammattikorkeakoulun ja Siilaisen terveysaseman yhteistyönä. Keväällä 2013 sovittiin, että Voimalasta tulee vuodeosastolle kolmiammatillinen opiskelijaryhmä, johon kuuluu fysioterapian, hoito-/terveydenhoitotyön ja sosionomiopiskelijoita. Vuodeosaston henkilökunta valitsee edellä mainitun kaltaisia potilaita, joiden kanssa opiskelijat aloittavat intensiivisen työskentelyn. Tavoitteena on potilaan kuntoutuminen kotiin. Häntä valmennetaan kotiutumiseen ja kotona asumiseen heti vuodeosastolle saapumisesta alkaen. Moniammatillista kuntouttavaa työskentelyä ke-

hitetään vuodeosastolla, mutta myös kotona vuodeosastojakson päätyttyä. Potilasta tuetaan kotikäyntien avulla vielä kotonakin. Tällöin on tarkoitus selvittää ja ehkäistä niitä syitä, joiden vuoksi hän on aiemmin joutunut palaamaan takaisin vuodeosastolle. Yhdessä asiakkaan ja hänen lähipiirinsä kanssa yritetään etsiä keinoja ja tukitoimia, joiden avulla ikääntynyt ihminen kykenisi jatkamaan elämäänsä omassa elinympäristössään.

Moniammatillisessa kuntouttavassa työskentelyssä on keskeistä vahvistaa ihmisen pärjäämistä tukemalla hänen omia resurssiaan ja etsiä yhdessä hänen, tai hänen läheistensä kanssa, muita olemassa olevia mahdollisuuksia tuen saantiin. Tärkeää on, että ammattilaiset tukevat pärjäämistä ja ymmärtävät, mistä asiakkaan jokapäiväinen elämä koostuu sekä arvioivat ikäihmisen toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Keskeistä on sellainen asiakkuusajattelu, jossa asiakas, hänen mahdolliset läheisensä ja ammattilaiset toimivat yhdessä tilannetta arvioiden ja siihen tukitoimia etsien.

Moniammatillinen tiimityöskentely on ajateltu yhdeksi keinoksi vastata niihin monimutkaisiin ja monimuotoisiin tarpeisiin, joita väestön ikääntymisen myötä lisääntyvä monisairastavuus ja ongelmien monimutkaistuminen tuovat mukanaan. Moniammatillinen ikääntyneiden parissa

tehtävä tiimityöskentely on aiheesta tehdyissä tutkimuksissa todettu varsin monitahoiseksi ja -mutkaiseksi. On tärkeää lisätä tietämystä siitä, miten tällaista tiimityötä olisi tehtävä ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Yksi tärkeä ja merkityksellinen työskentelyyn vaikuttava asia on itse moniammatillinen tiimityöprosessi. (Johansson, Eklund & Gosman-Hedström 2010.)

Opiskelijoilla on Siilaisen terveysaseman pilotissa mahdollisuus harjoitella tällaista tiimityöskentelyä, joka tulee olemaan heidän tulevan ammatillisen työskentelyn keskiössä. Tässä työskentelyssä rakennetaan kollektiivista asiantuntijuutta, osaamista yhdessä. Siinä tapahtuu tiedon muodostamista ja jakamista niin, että yksittäiset osaamisalueet ovat enemmän kuin osiensa summa. Kollektiivinen asiantuntijuus perustuu avoimuuteen, vastavuoroisuuteen ja luottamukseen. Se edellyttää yhteisen oppimisen ja tekemisen asettamista omien tavoitteiden edelle. (Parviainen & Koivunen 2014.) Tärkeintä on asiakkaan kuntoutumisen tukeminen yhdessä, jolloin vastuuta on otettava myös toisten oppimisesta ja tekemisestä, jotta yhteiseen tavoitteeseen on mahdollista päästä.

Ylilääkäri Leena Timonen valottaa seuraavassa artikkelissa Siilaisen terveysasemalla saatuja kokemuksia tästä yhteistyöstä. Tähänastiset kokemukset ovat voittopuolisesti positiivisia: potilaat, terveyskeskuksen henkilökunta ja opiskelijat ovat kaikki hyötynet ja saaneet uusia näkökulmia ja oppimiskokemuksia.

#### LÄHTEET:

Johansson, G., Eklund, K. & Gosman-Hedström, G. 2010. Multidisciplinary team, working with elderly persons living in the community: a systematic literature review. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* (17) 2:101-116.

Parviainen, J. & Koivunen, N. n.d. Kollektiivinen asiantuntijuus – kymmenen kysymystä. Verkkodokumentti. <http://www.uta.fi/tutkimus/liike/seminaario30604/parviainen.pdf>. 22.4.2014

” ” Moniammatillisessa kuntouttavassa työskentelyssä on keskeistä vahvistaa ihmisen pärjäämistä tukemalla hänen omia resurssejaan ja etsiä yhdessä hänen, tai hänen läheistensä kanssa, muita olemassa olevia mahdollisuuksia tuen saantiin.

# Voimala-yhteistyö: esimerkki onnistuneesta yhteistyöstä terveys- keskussairaalan ja oppilaitoksen välillä

Leena Timonen, ylilääkäri, Joensuu kaupunki, Siilaisen sairaala

## Tausta

Idea yhteistyöstä Joensuun terveyskeskussairaalan ja Karelia-ammattikorkeakoulun kanssa syntyi allekirjoittaneen ja Karelian koulutus- ja kehittämispäällikkö Anna-Riitta Mikkosen kanssa keväällä 2013. Sain tuolloin tutustua Voimala-hankkeeseen ja innostuin heti mahdollisuudesta tuoda omaan työyksikköön uusia ideoita.

Ensimmäinen yhteistyökokous sairaalan henkilökunnan ja Karelia-ammattikorkeakoulun välillä järjestettiin maaliskuussa 2013, jolloin mietimme millainen yhteistyö olisi mahdollinen ja molempia osapuolia hyödyttävä. Jo ensimmäisessä tapaamisessa totesimme, että osastolta kotiuttamiseen liittyy useita vaiheita, jotka voivat epäonnistuessaan johtaa uuteen sairaalahoitoon, ja että kotiutusprosessi ei nykyisellään toimi riittävän hyvin. Myös muita kehittämisen kohteita mietimme, mm. kuntouttavaa hoitotyötä ja palliatiivista hoitoa. Kokouksessa valitsimme kotiutusprosessin yhteistyökohteeksi. Kehittämisosastoksi valitsimme osasto 1A:n, sillä siellä tapahtuu suurin osa sairaalan kotiutuksista.

Suunnittelua jatkettiin seuraavissa tapaamisissa ja varsinainen toiminta käynnistyi syksyllä 2013. Ennen aloittamista piti sopia monista yksityiskohdista alkaen opiske-

lijoiden Mediatri-tunnuksista, perehdytyksestä ja osaston vastuuhoidajista.

## Siilaisen sairaalan 1A-osasto

Siilaisen sairaalassa on neljä osastoa. Sairaalassa on omat osastot kirurgisille (2B) ja neurologisille (2A) potilaille sekä saattohoitopotilaille (1B). Osasto 1A on sairaalan akuutein osasto, jolla tapahtuu n. 60% koko sairaalan potilasvaihdosta. Potilaspaikkoja on yhteensä 40 kahdessa solussa (Päivytysosasto ja Kotiutusosasto). Kuukausittain kotiutuksia on n. 100-120. Osastolla hoidetaan lähinnä akuutteja ongelmia: tyypillisimmät osastolle tulokset ovat tulehdukset, sydänsairaudet sekä lievät tapaturmat. Suurin osa potilaista tulee osastolle yhteispäivystyksestä tai tarkkailuosastolta, pieni osa potilaista tulee jatkohoitoon PKSSK:n sisätautiosastoilta tai terveyskeskuksen avovastaanoitoilta. Osaston potilaista 5-10 odottaa jatkohoitopaikkaa sairaalan kroonikko-osastoille tai tehostettuun palveluasumiseen. Kotituvien potilaiden tyypillinen hoitoaika on yhdestä kahteen viikkoa. Osastolla on hoitajamiehitys 0,65 hoitajaa potilasta kohden. Osastolla 1A ja 1B työskentelee yhteinen fysioterapeutti ja kaksi kuntohoitajaa.

## Kotiutusongelmat

Sairaalasta kotiutumiseen liittyy useita ongelmakohtia, jotka pidentävät hoitoaikoja. Kotihoito ei yleensä pysty ottamaan potilasta vastaan samana päivänä ja kotiutus siirtyy aikaisintaan seuraavaan päivään. Viikonloppuisin kotiutus ei yleensä onnistu ollenkaan, jos potilaan hoidossa on mukana kotihoito. Kotiutuksen ongelmana voivat olla myös ne potilaat, joilla ei ole kotihoitoa ollenkaan. Usein iäkäs potilas ei halua kustannussyistä ottaa apua vastaan, vaikka sitä tarvitsisi. Sellainen käytännön ongelma kuin tyhjä jääkaappi ei ole mikään harvinaisuus. Näistä ongelmia ei osastolla ole välttämättä tietoa, sillä kukaan ei ole kotiutusvaiheessa tarkistamassa asiaa. Osastolta ei pystytä vähäisten resurssien takia antamaan kuntoutushenkilökunnan työpanosta kotiin kotiutusvaiheessa. Vaikka fysioterapeutin kotikäynnit kotiutusta suunnitellessa on useimmiten mahdollista järjestää, ei kaikkia kotiutumisen yhteydessä tulevia pulmia pystytä ennakoimaan. Toipilasvaiheessa olevan vanhuksen kaatumisriski on suuri, mikä johtaa uudelleen päivystykseen hakeutumiseen. Iäkkään potilaan kotiuttamiseen liittyy paljon yksityiskohtia ja sovittavia asioita, ja kun joku asia jää sopimatta, voi seurauksena olla uusi sairaalajakso.

## Yhteisen kehittämispilotin suunnittelu

Ennen kehittämispilotin käynnistymistä kokoontuimme isolla joukolla kuulemaan mielipiteitä ja hahmottamaan kummankin osapuolen toiveita yhteistyön suhteen. Siilaisen sairaalan henkilökunta toivoi, että saataisiin aikaan uusia toimintamuotoja sairaalan omiin toimintaprosesseihin. Kii-reisen työn lomassa ei aina ole mahdollista pysähtyä miettimään, voisiko asian tehdä toisin ja vanhat rutiinit jatkuvat vuodesta toiseen. Toivoimme, että opiskelijat ohjaajiensa opastamina voisivat katsoa toimintaamme ulkopuolisin silmin ja havaita omissa työtavoissamme kehittämiskohteita ja tuoda työhön uusia toimintamalleja. Meitä innosti etenkin ajatus siitä, että saisimme ensi kertaa osastolle sosionomi-opiskelijoita. Tämän ammattiryhmän osaamisesta ei meillä ollut aikaisemmin kokemuksia. Myös meille tutumpien opiskelijaryhmien kuten sairaanhoitaja- ja fysioterapeuttiopiskelijoiden tuloa odotettiin mielenkiinnolla: toisivatko opiskelijat mukanaan uusia ideoita käytännön työhön.

”” Toivoimme, että opiskelijat ohjaajiensa opastamina voisivat katsoa toimintaamme ulkopuolisin silmin ja havaita omissa työtavoissamme kehittämiskohteita ja tuoda työhön uusia toimintamalleja.



Toiminnan muutosta pidettiin tärkeänä myös sen takia, että Siilaisen toimintaa joudutaan pakostakin miettimään uudelleen, kun saamme uudet sairaalatilat vuonna 2017, ja toiminta muuttuu yhä akuutimmaksi. Samanaikaisesti Voimala-yhteistyön kanssa aloitettiin Siilaisen sairaalan toimintaprosessien uudistaminen sairaalassa toimineen konsultin raportin pohjalta. Sairaalan osastojen yhdistäminen kahdeksi suurosastoksi tapahtui samanaikaisesti Voimala-yhteistyön kanssa. Voimala-yhteistyö oli tukemassa tätä muutosprosessia.

Ensimmäisten suunnittelukokousten keskusteluaiheita olivat mm. omaishoitajayhteistyön kehittäminen, ryhmäkuntoutuksen lisääminen osastolla, moniammatillisten kotikäyntien kokeilu, kuntoutuspalvelujen tuominen kotiin ja iltatoiminnan lisääminen osastolla. Mietimme myös kotiutustiimi-kokeilua. Tiimissä olisi mukana lääkäri, fysioterapeutti, sairaanhoitaja ja sosionomi.

Keskustelu oli innostunutta ja mitä enemmän asiaa pohdimme, sitä enemmän löytyi yhteistyömahdollisuuksia. Osastojen vastuuhoidajat löytyivät helposti. Vastuuhoidajilla oli huoli siitä miten perehdytys järjestäisi kiireisen osastotyön lomassa. Voimalan toimijat olivat kuitenkin jo asiaa pohtineet niin, että opiskelijaryhmän vaihtuessa edelliset opiskelijat perehdyttäisivät uudet eikä henkilökunnan työaika kuluisi kohtuuttomasti perehdytykseen.

Seuraavissa kokouksissa mietimme käytännön yksityiskohtia, jotta toiminta voisi alkaa sujuvasti. Alkuvaiheessa tuli suurimmaksi ongelmaksi opiskelijoiden vaikeudet päästä sairaskertomustiedostoon. Salasanojen hankkiminen vaati aikaa ja useita yhteydenottoja ennen kuin sopiva käytäntö muodostui.

## Kokemukset

Opiskelijaryhmiä alkoi tulla osastolle syksyllä 2013. Henkilökunta oli tyytyväinen opiskelijavalintoihin. Loppuvaiheessa olevat opiskelijat olivat osaavia ja omatoimisia. Kotikäynnit olivat erityisen hyödyllisiä. Opiskelijat huomasivat käynneillään asioita, joista osastolla ei oltu tietoisia. Opiskelijat varmistivat että kotona on kaikki kunnossa, myös mm. jääkaappiin kurkistettiin. Seurantalaverissa mietittiin, että myös osastoilla pitäisi olla tarkistuslista, joka käytäisiin läpi aina kun potilas kotiutuu. Etenkin potilaat, joilla ei ole kotiapua tai omaisia, ovat vaarassa joutua uudelleen sairaalaan jos jokin kotiin liittyvä asia ei olekaan

kunnossa, esimerkiksi se kuka hakee lääkkeet apteekista tai täyttää jääkaapin.

Osastolla oli myös uutta toimintaa. Sosionomiopiskelijoilla oli aikaa jutella vanhusten kanssa, mikä edisti monen vanhuksen henkistä vireyttä ja mielialaa. Potilaat olivat erityisen tyytyväisiä tähän mahdollisuuteen. Hoitotyö on tyypillisesti niin kiireistä, että vaikka hoitajat tiedostavat keskusteluhetkien tarpeellisuuden, menee moni muu asia etusijalle. Vanhus voi olla myös osastolla yksinäinen.

Osastolla oli myös musiikkipedagogiopiskelijoita. Ennen kuin opiskelijat tulivat osastolle oli suuria ennakkoluuloja heidän tarpeellisuudestaan osastotyössä. Heidän tulonsa osastolle oli kuitenkin suurmenestys. Opiskelijat toivat potilaille iloa ja virkistystä päiväruutiineihin. Varsinkin muistipotilaille voi musiikki tuoda yhteyden toiseen ihmiseen silloin kun sanoja ei enää ole. Ainakin tämä opiskelijaryhmä oli erityisen taitava kohtaamaan iäkkäitä potilaita.

Keväällä oli opiskelijoita vähemmän johtuen opiskelijoiden omista opiskelusuunnitelmista. Osasto odotti kovasti uusia ryhmiä syksyn hyvien kokemusten jälkeen. Seurantalaverissa keväällä 2014 totesimme, että osastoja pitää tarkemmin informoida opiskelijoiden aikatauluista. Opiskelijoiden työpanos keväällä kohdistui enemmän kotikäynteihin. Palaverissa totesimme, että viimeistään tässä vaiheessa on syytä ottaa myös kotihoito mukaan Voimala-yhteistyöhön. Olisi hyvä, että opiskelijoilla olisi vastuuhenkilöt myös kotihoidon puolella. Osastolta kotiutuneet potilaat eivät ole enää sairaalapotilaita. Todettiin, että olisi hyvä että opiskelijat voisivat kirjata havaintonsa kotihoidon kertomukseen, näin tieto saataisiin välitettyä kotihoitoon.

Pyysin vastuuhoidajien Riina Rimpiläisen ja Heikki Turusen kommentteja käytännön kokemuksista. Hoitajat pohtivat, että osastolle tulee yhä useammin potilaita, joilla ei ole lähiomaisia paikkakunnalla, eikä kotiapuakaan. Tällaisissa tilanteissa on hyvä, jos joku henkilö pääsisi käymään kotona tarkistamassa, että kotona olo on turvallista. Syksyllä Voimala-pilotissa oli ainakin yksi tällainen vanhus, jolle opiskelijan kotikäynti oli erityisen tarpeellinen. Ilman tätä mahdollisuutta olisi uusi sairaalajakso ollut todennäköinen.

Osastolla on todettu, että etenkin moniongelmaiset potilaat, joilla yksinäisyyttä ja turvattomuutta, sopivat parhaiten tuetun kotiutuksen kohteeksi. Voimala-yhteistyö on tuonut myös uuden mallin myös opiskeluun. Joskus tällainen projektiluonteinen moniammatillinen opiskelu voi tuoda

sellaista osaamista, joita perinteisellä opiskelujaksolla sairaalan osastolla voidaan tarjota.

### Onnistumiset

Voimala-hanke on tuonut esille ongelmia, joita voi liittyä kotiutumiseen ja myös sitä, miten varsin yksinkertaisilla toimenpiteillä voidaan edistää kotona selviämistä. Näistä kokemuksista on sairaalalle ollut hyötyä, kun kehitämme omaa toimintaamme. Olemme saamassa sairaalaan kaksi fysioterapeuttia pilottihankkeeseen, jossa paneudutaan kotiutuksien onnistumisiin. Fysioterapeutit aloittavat kesän 2014 aikana työnsä. Kun Voimala-yhteistyö jatkuu taas kesälomien jälkeen, on yhteistyö entistä hedelmällisempää molemmiin puolin. Nyt on mahdollisuus miettiä kotiutusprosessia pidemmälle ja kokeilla uusiakin toimintatapoja. Uskon, että myös opiskelijoille tämä yhteistyö on hyödyllistä ja uusia näkökulmia avartavaa. On hienoa, että näillä pilotti-fysioterapeuteilla on opiskelijoiden myötä yhteistyökanava Karelia-ammattikorkeakouluun.

### Ongelmat

Alkuvaiheessa oli ongelmia opiskelijoiden tietojärjestelmään kirjautumisessa. Käytännöt saatiin onneksi sovittua ja jatkossa ei näitä ongelmia pitäisi enää olla. Opiskelijat totesivat, että kotikäyntien moniammatillisuus ei käytännössä toteutunut. Vaikka eri ammattiryhmien opiskelijat tekivät saman potilaan luona kotikäynnin, eivät käynnit olleet samanaikaisia vaan kukin opiskelija teki käynnin itsekseen. Opiskelijoilla ei myöskään ollut riittävästi mahdollisuutta saada palautetta omasta työstään. Tähän varmaan tulee ratkaisu, kun pilottifysioterapeutit aloittavat työnsä ja kun kotihoito saadaan mukaan hankkeeseen. Myös osastot toivoivat parempaa palautetta opiskelijoilta miten opiskelijat ovat kokeneet yhteistyön ja miten osastoilla voitaisiin paremmin tukea oppimista. Osastot toivoivat, että molemmipuolinen hyöty jaksosta toteutuisi varmimmin, jos opiskelijat olisivat sairaalassa pitempään ja että opiskelijoita olisi enemmän joka ammattiryhmästä.

### Yhteistyön jatkuminen

Voimala-pilotti on tuonut uuden yhteistyömallin terveyskeskussairaalan ja ammattikorkeakoulun välille. Tästä yhteistyöstä hyötyvät molemmat osapuolet: opiskelijoilla on mahdollisuus toteuttaa käytännön työssä osaamistaan, ja terveyskeskus saa uusia ideoita oman toimintansa kehittämiseen. Yhteistyö jatkuu, ja yhteistyön edetessä tulee varmaan uusia kehittämiskohteita. Olemme jo viritelleet keskustelua siitä, miten hoitotyöstä saadaan kuntouttavampaa niin että potilaiden sängyssä viettämää aikaa voitaisiin lyhentää. Siilaisen sairaalan uudisrakentaminen ja toiminnan aloittaminen uusissa tiloissa toivottavasti uusin toimintamallein on haastava ponnistus, jossa Karelia-ammattikorkeakoulu voisi olla mukana erilaisin tutkimushankkein. Kustannustehokkuus ja vaikuttavuus ovat tulevaisuudessa myös hoitotyössä toiminnan perustana, ja siinä yhteistyö Karelia-ammattikorkeakoulun kanssa voi antaa meille väylän saada uusinta tutkimustietoa suunnitelmienne lähtökohdaksi.



# Opettajan monet roolit

Katri Palpatzis, tuntiopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu, fysioterapian koulutusohjelma

## Mikä vaikuttaa ihmisen oppimiseen?

Opettajana suurin huolenaiheeni on, että oppiiko opiskelija, mitä hän oppii ja oppiiko hän tämän hetken ja tulevaisuuden työelämän kannalta olennaiset asiat?

Viime vuosien tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet kiistatta, että tiedon ymmärtämisessä, uusien taitojen omaksumisessa ja kestävien oppimiskokemusten luomisessa on tärkeintä oppijan innostuminen. Järvilehdon mukaan oppiminen on kahden tekijän, altistuksen ja innostuksen lopputulos. Käytännössä se tarkoittaa, että oppiminen on tehokkainta, kun laadukas tieto esitellään kiinnostusta herättävässä muodossa. Tehokkaaseen oppimiseen parhaimmillaan liittyy uppoutumista, intohimoa ja sitoutumista aiheeseen. (Järvilehto 2014, 18.)

Opettajan rooli ei ole vähäinen, eikä aina helppokaan, kun puhutaan oppijan innostumisesta ja tiedon esittämisestä kiinnostavassa muodossa. Käytännön opiskelu Voimalassa antaa opettajalle mahdollisuuden saada opiskelija innostumaan oppimisesta uusissa, kiinnostavissa

oppimisympäristöissä. Voimalan Siilaisen pilotti Siilaisen terveysasemalla on mahdollistanut opiskelijoille uuden oppimisympäristön, joka on kokemusten perusteella suuresti innostanut opiskelijoita. Siilaisen pilotissa opiskelijat ovat opiskelleet käytännössä Siilaisen vuodeosastolla sekä potilaiden kotiuduttua heidän kotonaan. Siilaisen vuodeosasto on oppimisympäristönä todella aito, kiireisine ja nopeastikin muuttuvine tilanteineen. Siilaisen vuodeosasto on myös opiskelijalle turvallinen oppimisympäristö ammattitaitoisen ja opiskelijamyönteisen työyhteisön ansiosta. Potilaiden kotiututtua opiskelijat pääsevät heidän kotiinsa varmistamaan potilaan turvallista kotiutumista. Kotikäynnit tapahtuvat aina moniammatillisesti eli samalla käynnillä on mukana ainakin kaksi eri alan opiskelijaa. Potilaan kotiympäristö antaa taas aivan erilaisen ja innostavan oppimisympäristön opiskelijalle. Opiskelijat ovat kertoneet mitä hienoimmista oppimiskokemuksistaan juuri kotiympäristössä. Opettajana ei aina tule edes ajatelleeksi mitä kaikkia oppimismahdollisuuksia potilaan kotiympäristö tarjoaa nuorelle opiskelijalle.

## Sisäinen motivaatio

Kestävän oppimisen sekä ihmisen onnellisuuden ja hyvinvoinnin kannalta on merkittävää psykologisten tarpeiden täyttyminen. Psykologiset tarpeet luovat sisäisen motivaation, joka kiistatta edistää oppimista sekä lisää kykyä luoda uusia tapoja ajatella ja tehdä asioita. Ihmisen sisäinen motivaatio syntyy autonomian, osaamisen ja yhteenkuuluvuuden kokemuksista. (Järvilehto 2014, 26–37.)

Siilaisella autonomian kokemuksia opiskelijoille syntyy, kun he saavat omilla teoillaan aikaan konkreettisia muutoksia asioissa. Voimalassa opiskelijat saavat itsenäisesti suunnitella esimerkiksi aikataulutuksen ja toimintatavat. Osaamisen kokemukset vahvistuvat, kun opiskelijat saavuttavat asettamansa tavoitteet. Tavoitteiden saavuttaminen lisää myös elämänhallinnan tunnetta – on saavuttanut jotain, mitä on tavoitellut. Vahvoja yhteenkuuluvuuden kokemuksia Voimalassa opiskelijat saavat työskennellessään yhteistyössä toisten opiskelijoiden kanssa sekä toimiessaan työyhteisön jäseninä, eikä syntyviä potilassuhteita voi jättää huomioimatta. Yhteenkuuluvuuteen myös ”haastetaan” moniammatillisuuden vaatimuksella niin Voimala-, kuin työyhteisössäkkin. Moniammatillisuus on tämän päivän ja tulevaisuuden sosiaali- ja terveysalan työelämän kulmakivi. Näiden sisäisen motivaation osatekijöiden toteutumisen edistämiseksi koen opettajan roolin ohjaajana, tukijana ja tutorina. Myös kunkin oppijan vahvuuksien löytäminen on tärkeää. Opiskelija voi parhaimmillaan käytännön opiskelussa Voimalassa löytää itsestään todellisen organisoijan ja projektityöntekijän.

## Yhteistyöstä voimaa

Siilaisen kaltaiset uudet oppimisympäristöt vaativat yhteistyötä, ja ennen kaikkea yhteistyöhalukkuutta eri osapuolilta. Siilaisen opiskelijamyönteisessä ympäristössä opettajalla on helppo rooli: yhteydenpitäjä, informoija, koordinaattori, arvioija sekä toiminnan kehittäjä. Myönteisessä ilmapiirissä toteutettu käytännön opiskelu antaa uusia näkökulmia ja toimintatapoja kaikille osapuolille, työyhteisölle, opiskelijoille, potilaille, koulutukselle, organisaatiolle ja jopa pitkällä tähtäimellä koko yhteiskunnalle.

Käytännössä on huomattu esimerkiksi sosionomiopiskelijoiden tieto-taito ja tarpeellisuus vuodeosastotyöskentelyssä. Toivottavasti tällaiset kokemukset edesauttavat sosionomien työnkuvan ja työmahdollisuuksien laajentumista.

Nyt vuoden kestäneessä Siilaisen pilotissa on jo saatu uusia toimintamalleja sekä työvälineitä turvallisen kotiutumisen avuksi. Projektin tässä vaiheessa opettajalla on kerrassaan mukava rooli: todeta tyytyväisenä, että opiskelijat ovat Voimalassa oppineen juuri oikeita asioita.

” ” Osaamisen  
kokemukset  
vahvistuvat, kun  
opiskelijat saavuttavat  
asettamansa tavoitteet.


### LÄHDE:

Järvilehto, L. 2014. Hauskan oppimisen vallankumous. Jyväskylä: PS-Kustannus.

**4**

---

**Virtaa  
vertaistoimijoille**



**M**onet ikäihmiset toimivat vertaisohjaajina ikäihmisten ryhmissä. Pohjois-Karjalasta löytyy ikäihmisten vertaisliikuttajia, tietotekniikkatuutoreita ja monia muita usein eri järjestöjen parissa vertaistoimintaa vetäviä ikäihmisiä. Heidän toimintansa on merkityksellistä hyvinvoinnin ja terveyden – ja osaamisenkin – edistämisessä.

Vertaisohjaajat tarvitsevat tukea omassa roolissaan toimimiseen sekä oman hyvinvointinsa ja terveytensä huomioimiseen.

Voimalan opiskelijat ovat järjestäneet erilaisissa moniammatillisissa kokoonpanoissa toimintapäiviä ja tapaamisia ikäihmisten vertaisohjaajille. Lisäksi on kehitetty kaikille vertaistoimijoille avoimen toiminnan toteutusmallia yhteistyössä työelämäkumppaneiden kanssa.

### **Tässä luvussa vertaistoimijoiden tukemista tarkastellaan seuraavista näkökulmista:**

- Joen Severi ry:n toiminnanjohtajan [Tuula Kiviniemi] ja vertaisohjaajan [Aune Pelkonen] kokemuksia yhteistyöstä
- Vertaistoimijoiden avointa toimintaa kehittäneiden opiskelijoiden katsaus [Matias Karpinen ja Tatu Tossavainen]

# Voimaannuttava Voimala

Tuula Jokiranta, toiminnanjohtaja, Joen Severi ry

**J**oen Severi ry on yhdistys, joka tarjoaa ikäihmisille opastusta tieto- ja viestintäteknikan taidoissa. Yhdistyksemme toiminnassa oli vuonna 2013, 590 ikäihmistä, joista 102 on vapaaehtoisia vertaisohjaajia. Vertaisohjaajat opastavat pienissä ryhmissä ikätovereitaan tietokoneen käytössä viikoittaisissa kokoontumisissa.

Voimalan kehittämissyhteistyöhön Joen Severi pääsi mukaan jo suunnitteluvaiheessa. Opiskelijat kävivät ryhmissämme tekemässä kyselyä siitä, minkälaisia palveluja Voimalaan toivotaan. Olimme erittäin tyytyväisiä siihen, että pääsimme mukaan Voimalan toiminnan suunnitteluun ja että ikäihmisiä kuultiin heidän palvelujaan suunniteltaessa.

Suunnittelun lisäksi opiskelijat järjestivät virkistystä vertaisohjaajillemme. Pilotin tarkoituksena oli saada opiskelijat ja ikäihmiset yhteen toimimaan. Opiskelijat suunnittelivat päivät itsenäisesti, ja päivät pitivät sisällään monenlaista virkistystä liikunnasta luovaan toimintaan. Kaikki osallistuneet vertaisohjaajamme olivat erittäin tyytyväisiä näihin päiviin; saivathan he vuorostaan olla vastaanottavalla puolella. Lämmin kiitos Voimala-työryhmälle ja opiskelijoille hyvästä yhteistyöstä, toivottavasti sana kiirii hienosta ikäosaamiskeskuksesta myös Severin kautta!

”” Pilotin tarkoituksena oli saada opiskelijat ja ikäihmiset yhteen toimimaan.

# Virtaa vertaistoimijoille Voimalasta

Aune Pelkonen, vertaisohjaaja, Joen Severi ry

**O**len saanut olla mukana useissa Voimalan suunnitteluun liittyvissä tilanteissa. Jo varhain Voimalan suunnitteluvaiheessa saimme me Joen Severi ry:n ATK-vertaisohjaajat kertoilla toiveitamme Voimalaan tulevista asioista. Mieleeni on jäänyt, että kun Karelia-ammattikorkeakoulun pari opiskelijaa kävivät meitä severiläisiä eka kerran jututtamassa, niin puhetta riitti ja sovittu aikataulukin taisi ylittyä. Ehdotelimme asioita laidasta laitaan: oli lapsuuden ja nuoruuden muisteluhetkiä valokuvien keralla, laulutuokioita, ja taisi siellä olla hartiahierontaankin ja päivätansseihin toiveita. Opiskelijat kirjoittelivat kynät sauhuten vaihtoehtoja ylös ja kyselivät lisätietoja sellaisesta, jota eivät heti ymmärtäneet. Me seniorit näet saatamme puhua jostain asiasta vähän eri kieltä, kun nykyiset nuoret. Yhteisymmärrykseen kuitenkin pääsimme selittämällä asioita. Ehdotuksissa oli runsautta ja kaikki tuskin ovat toteutettavissa, mutta ainahan isommasta määrästä on parempi valita. Myöhemmässä vaiheessa saimme esittää ehdotuksiamme myös kirjallisena.

Olemme saaneet nauttia useamman kerran AMK-opiskelijoiden meille järjestämästä virkistyksestä. Se varmaankin on "esimakua" tulevasta Voimalasta. Olemme harjoitelleet esimerkiksi frisbee-golfia syksyisenä

päivänä, ja se oli meille useammalle seniorille eka kerta sitä lajia. Samaisena päivänä oli tempurata, jossa oli tasapainoharjoitteita, pallon kuljetuksen nopeuskilpailu joukkueena, hernepussin heittoa, valokuvamuisteluita, Alias-selityspeliä ja käsien puristusvoiman mittausta. Olemme saaneet myös liikuntaan ja terveyteen liittyvää erilaista hyödyllistä tietoa. Ja mikä myös tärkeää: on ollut sellaista hauskaa ohjelmaa, jossa olemme saaneet nauraa maha kippurassa. Se, jos mikä, on antanut virtaa meille vertaistoimijoille.

Tuossa edellä oli lueteltuna vain muutama mieleeni tullut tapahtuma, toki niitä on ollut muitakin.

Me ikäihmiset tarvitsemme liikuntaa keholle ja myös mielelle. Tarkoittaa, että myös aivoja on harjoitettava ja keksittävä niille tekemistä. Meissä ikäihmissä on paljon aktiivisia ihmisiä, jotka osallistuvat asioihin ja sillä lailla lisäävät omaa hyvinvointiaan ja hoitavat sosiaalisia suhteitaan. Vertaistoimijana olemisella on myös omaa kuntoa ja mielen virkeyttä lisäävä vaikutus. Huomioitava on tietysti terveyden asettamat rajoitteet, joita useammalle tulee iän myötä.

Jään mielenkiinnolla odottelemaan tämän Voimalan jatkoa ja sen toteutumista. Toivon kaikille asian kanssa tekemisissä oleville henkilöille intoa ja kuntoa suunnittelussa ja asian toteuttamisessa!

# Tukea vertaistoimijoille

Matias Karppinen, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu  
Tatu Tossavainen, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu

## Tavoite

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita ja suoritimme ensimmäisen ja toisen kehittämistyön harjoittelumme Voimalassa. Projektiksemme valitsimme vertaistoimijoiden avoimen tuen kehittämisen, sillä se vaikutti meistä mielenkiintoiselta ja haastavalta projektilta, jossa pystyisi vaikuttamaan positiivisesti monien ihmisten elämään.

Kehittämistyömme lähtökohtana oli suunnitella asianmukaista vertaistoimijoita tukevaa avointa toimintaa ja tätä kautta luoda malli pysyväille ja säännölliselle vertaistoimijoita tukevalle toiminnalle Joensuun alueella. Päätavoitteena oli tukea vertaistoimijoita ja heidän tekemäänsä työtä vertaistoimijoina ja tukihenkilöinä, eli heidän tekemäänsä vertaistoimintatyötä ja kokemusasiantuntijuuttaan.

Joensuun alueella toimii useita järjestöjä ja yhdistyksiä, joilla on vertaistoimintaa ja joilla on myös omaa omia vertaistoimijoitaan tukevaa toimintaa. Kaikkien järjestöjen vertaistoimijoille tällaista tukitoimintaa ei kuitenkaan ole saatavilla tarpeeksi, tai sitä ei ole ollenkaan. Niinpä avoimelle, kaikille yhteiselle toiminnalle tuntui olevan selkeä tarve. Ajatuksenamme oli, että avoimessa toiminnassa

eri järjestöjen vertaistoimijat saisivat vuorovaikutuksessa myös toisiltaan ideoita ja vaikutteita omaan työhönsä, eli sosiaalista tukea ja vertaistukea. Yhteisöllisillä suhteilla ja sosiaalisella tuella on iso rooli yksilön psyykkisen sekä fyysisen hyvinvoinnin tasossa. Mitä enemmän ihmisillä on sosiaalisen tuen lähteitä, sitä paremmin he selviävät elämän kriisitilanteista. (Rintamäki 2006, 17–18.)

## Tarpeiden kartoittaminen

Lähdimme liikkeelle yhteistyössä Jake-hankkeen kanssa. Jake on järjestö- ja kansalaistoiminnan kehittämishanke, jonka tavoitteena on luoda järjestöjen ja kansalaistoiminnan alueellinen toimintamalli terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Syksyllä kartoitimme Jaken kumppanijärjestöjen, eli Joensuun sydänpiirin, Joensuun sydänyhdistyksen ja Pohjois-Karjalan aivohalvaus- ja afasiayhdistyksen sekä Joen Severin ja Joensuun alueen vertaisliikuttajien vertaistoimijoiden tuen tarpeita. Halusimme, että suunnittelemamme toiminta vastaisi mahdollisimman kattavasti ja hyvin kaikkien eri vertaistoimijoiden tarpeita.



Kartoitusvaiheessa saamamme palaute oli todella positiivista. Nopeasti kävi selväksi, että vertaistoimijoille järjestettävälle tuelle oli oikeaa tarvetta, sillä usea vertaistoimija koki tarvitsevansa tukea järjestöjen tarjoavan tuen lisäksi. Erityisesti tarve muiden vertaistoimijoiden tapaamiseen ja ajatustenvaihtoon oli monella ensimmäinen ja suurin toive toiminnan sisällön suhteen järjestöstä riippumatta.

### Kartoituksen tuloksia

Tiedustelimme vertaistoimijoilta sekä spesifisesti heidän työhönsä liittyvän tuen tarvetta että toiveita toiminnallisesta ja virkistyksestä tekemisestä. Useilta henkilöiltä tuli paljon samoja toiveita, mutta myös selkeästi juuri tietyn järjestön toimijoille ominaisia tarpeita tuli esiin. Pohjois-Karjalan Sydänpiirin sydäntukihenkilöt kaipasivat eniten toisten tukihenkilöiden tapaamista, keskustelua ja ajatusten ja kokemusten vaihtoa. Toiminnallisen ja virkistävän tekemisen toiveita olivat puolestaan muun muassa hieronta, jumppaaminen ja voimistelu sekä musiikkiesitykset ja laulaminen. Osa halusi myös terveyteen ja itsensä kehittämiseen liittyvää tietoa. Sydäntukihenkilöt eivät kuitenkaan kaivanneet erityisesti apua omaan työhönsä, vaan kokivat, että oma kokemus sydänongelmista ja niistä selviytymisestä riitti kohtalotovereiden tukemiseksi.

Ikäihmisten kuntosaliryhmiä ohjaavat vertaisliikuttajat kaipasivat enemmän tukea nimenomaan tekemäänsä työhön, eli liikunnan ohjaamiseen. He kaipasivat muun muassa uusia ideoita kuntosaliohjaukseen, neuvoja välineiden ja laitteiden oikeaoppiseen käyttöön ja vinkkejä alku- ja loppulämmittelyyn. Esille tuli myös kiinnostus kohdata eri-ikäisiä ihmisiä. He toivoivat itselleen muun muassa hierontaa, jalkahoitoa, iloisia yhteisiä hetkiä, opastusta omatoimiseen rentoutumiseen, sauvakävelyä, fysioterapeuttista hoitoa, yhteistä ulkoilua sekä terveyden testausta, kuten verenpaineen mittausta. Keskusteluissa tuli myös esille, että monet ohjaajat kokevat epävarmuutta omasta riittävydestään.

Joen Severin ikäihmisten tietotekniikkatuutorit toivoivat muun muassa monipuolista liikkumista, sekä ulkona että sisällä. Vinkkejä omatoimiseen liikuntaan ja jumppaamiseen kaipahtiin myös. Terveelliset elämäntavat ja terveys ylipäätään oli tärkeä aihe, johon toivottiin ohjausta, tukea ja neuvoja myös esimerkiksi luentojen tai tietoisuuksien muodossa. Myös jonkinlaiselle palveluohjaukselle oli kysyntää. Tämän lisäksi ylipäätään virkistävä ja rentouttava toiminta

” ” Kartoitusvaiheessa saamamme palaute oli todella positiivista. Nopeasti kävi selväksi, että vertaistoimijoille järjestettävälle tuelle oli oikeaa tarvetta, sillä usea vertaistoimija koki tarvitsevansa tukea järjestöjen tarjoavan tuen lisäksi.

sai paljon suosiota. Toiminnan luonteen suhteen esille tuli mm. iloisuus, huumori, rentous, vuorovaikutteisuus ja välittömyys.

Pohjois-Karjalan aivohalvaus- ja afasiayhdistyksen vertaistoimijoiden toiveet olivat hyvin samansuuntaisia. Pääasiallisena tarpeena nousi esille ylipäättään jonkinlaisen tuen saaminen, sillä moni ohjaaja on väsynyt työssään. Virkistävää ja voimaannuttavaa toimintaa toivottiin.

### Toiminnan suunnittelu

Kartoitusvaiheessa saamamme informaation pohjalta lähdimme suunnittelemaan toimintaa vertaistoimijoiden tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Päätimme lähteä toteuttamaan toimintaa vuosikellomallin mukaisesti niin, että kaikki yhdellä tapaamisella tehtävä toiminta rakentuisi tietyn vaihtuvan teeman ympärille. Tapaamisten jakaminen selkeästi eri teemoihin oli mielestämme paras keino rakentaa toimintaa järkevästi eri toimijoiden tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Vertaistoimijoihin yhteydessä ollessamme tuli lisäksi vahvasti esiin useiden toimijoiden kiireisyys ja niinpä ajattelimme, että jos jaamme toiminnan selkeästi teemoittain jokainen voi valita helposti mieleisensä tapaamiskerran.

Kerta kerralta vaihtuvien teemojen lisäksi näimme tärkeäksi, että jokaisella kerralla on mukana tiettyjä peruselementtejä, joiden ympärille muu toiminta rakentuu. Näitä ovat ensinnäkin kokemusten vaihtaminen muiden vertaistoimijoiden kanssa ja vertaistoimintaan liittyvät ryhmäkeskustelut. Lisäksi näimme tärkeäksi, että jokainen tapaamiskerran alussa on rentouttavaa ohjattua toimintaa, jossa jokainen toimija pääsee ääneen ja joka rentouttaa ilmapiiriä edesauttaen keskustelun syntymistä. Lisäksi mukana oli jokaisella kerralla kahvitarjoilu.

Aikataulun suhteen tulimme kartoituksen pohjalta siihen tulokseen, että toimintaa olisi parasta olla järjestämättä useammin kuin enintään kerran kuukaudessa. Monet vertaistoimijoista ovat erittäin kiireisiä, emmekä halunneet rasittaa liikaa usein jo valmiiksi ylikuormitettuja vertaistoimijoita.



Lisäksi näimme tärkeäksi, että jokainen tapaamiskerran alussa on rentouttavaa ohjattua toimintaa, jossa jokainen toimija pääsee ääneen ja joka rentouttaa ilmapiiriä edesauttaen keskustelun syntymistä.

## Kevään tapaamiskerrat

Lähdimme toteuttamaan toimintaa järjestämällä keväällä kolme tapaamiskertaa helmi-, maalisi- ja huhtikuussa. Tapaamisten teemoina olivat terveys, liikunta ja vertaistoimijoiden oman ohjauuden kehittäminen. Jokaisella kerralla apuna oli muita voimalan opiskelijoita, jotka toivat mukanaan omaa erityisosaamistaan. Terveyskerralla apuna oli tulevia sairaanhoitajia, toisella kerralla fysioterapeuttiopiskelijoita ja viimeiselle kerralle musiikin opiskelijoita. Terveystietojen opiskelijat suorittivat terveystietokokeita ja pitivät terveystietovisan, fysioterapeuttiopiskelijat järjestivät tasapainon mittausta, ohjasivat tasapainoa tukevia pelejä ja antoivat vinkkejä niska- ja hartiaseudun itsenäiseen hoitoon ja musiikin opiskelijat järjestivät pienen musiikkiesityksen. Jokaisella kerralla keskusteltiin lisäksi teemaan liittyvistä asioista: terveystietokokeita omasta terveydestä, liikuntakerralla omasta liikuntahistoriasta ja yleisesti liikunnan tärkeydestä ja ohjauuden kehittämisen kerralla omasta toiminnasta vertaistoimijana. Kokemus yhteistyöstä muiden koulutusohjelmien opiskelijoiden kanssa oli erittäin positiivinen.

## Ensimmäinen tapaamiskerta

Ensimmäisellä terveysaiheisella kerralla Karelia-ammattikorkeakoulun Sirkkalan Tehtaalla oli osallistujia 14 henkeä. Suurin osa heistä oli vertaisliikuttajia. Heidän lisäksi mukana oli kaksi Joen Severin, yksi sydänpiirin ja yksi aivohalvaus- ja afasiyahdistyksen toimija. Olimme tyytyväisiä ensimmäisen kerran kävijämäärään, vaikka kaikki järjestöt eivät olleetkaan yhtä vahvasti edustettuina. Meillä ei ollut mitään takuita siitä, että paikalle tulisi ketään ja siihen nähden määrä oli ensimmäiselle kerralle mielestämme oikein hyvä. Erityisen ilahduttavaa oli iloinen puheensorina. Vertaistoimijat pääsivät tutustumaan toisiinsa, mikä loi pohjan mahdolliselle syvemmällekin jakamiselle seuraavilla kerroilla.

## Toinen tapaamiskerta

Toisella tapaamiskerralla kävijämäärä puolittui. Seitsemästä paikalle tulleesta kuusi oli vertaisliikuttajia ja heidän lisäksi paikalle saapui yksi Pohjois-Karjalan aivohalvaus- ja afasiyahdistyksen toimija. Tapaaminen meni mielestämme toiminnan osalta hyvin. Fysioterapiaopiskelijat olivat tehneet hyvää työtä toimintaa suunnitellessaan, ja toimijat tuntuivat olevan päivän antiin tyytyväisiä, vaikka osa tehdyistä

tasapainon testauksen menetelmistä olikin vertaisliikuttajille ennestään tuttuja. Osallistujamäärän puolittuminen ja muiden kuin vertaisliikuttajien vähäinen osallistuminen saimeidät kuitenkin pohtimaan tapaamisten todellista tarvetta ja hyödyllisyyttä.

Avoimesta vertaistoiminnasta olisi eniten hyötyä juuri niiden järjestöjen toimijoille, joilla ei ole järjestettyä toimintaa yhtä paljon ja jotka eivät tunne toisiaan yhtä hyvin. Erityisesti aivohalvaus- ja afasiyahdistyksen ja Sydänpiirin ja -yhdistyksen toimijoiden poissaolo mietitytti meitä, sillä alun perin heidän joukostaan moni oli ilmaissut kiinnostusta osallistua toimintaan. Joen Severillä on omasta takaa laadukasta vertaistoimijoiden tukitoimintaa ja heidän tutoreistaan pidetään hyvää huolta esimerkiksi erilaisten virkistyspäivien muodossa. Vertaisliikuttajat toisaalta hyötyvät eniten juuri heidän ohjaukseensa liittyvästä käytännön avusta ja tuesta. Avoimessa vertaistoiminnassa sen sijaan olennaista olisi osallistujien saaminen useasta järjestöstä, jotta sen potentiaali saataisiin todella esille. Kokemuksien jakaminen yli järjestörajojen, yhteistyön lisääminen järjestöjen välillä ja tuen mahdollistaminen myös pienten vähävaraisempien järjestöjen vertaistoimijoille ovat asioita, joita avoimilla tapaamisilla voitaisiin toteuttaa. Tämän toteutumiseksi useamman järjestön toimijoita pitäisi voida saavuttaa ja innostaa mukaan. Koska alkukartoituksen tulokset olivat positiivisia, ja osallistujilta tuli hyvää palautetta, uskomme vähäisen osallistujamäärän syyn olleen enemmän markkinoinnissa kuin itse toiminnan kiinnostavuudessa. Haasteena on juuri passivoituneimpien ihmisten mukaan saaminen, sillä tapaamiset hyvin todennäköisesti tukisivat erityisesti juuri heitä heidän vertaistoimijuudessaan. Tästä johtuen odotimme innokkaasti seuraavia pilottitapaamisia voidaksemme selvittää tätä asiaa perusteellisemmin.

## Kolmas tapaaminen

Kolmas tapaaminen oli Kotikartanon kylätalolla. Aiheena oli tällä kertaa motivaatio ja palautteen keräämisen kulttuuri, jonka lisäksi musiikinopiskelijat esiintyivät tapaamisen aluksi. Mukana oli myös kolme uutta kävijää, mikä oli todella positiivista. Vertaisliikuttajia oli neljä, Joen Severin toimijoita kaksi ja Pohjois-Karjalan aivohalvaus- ja afasiyahdistyksen toimijoita yksi. Tällä kertaa meillä sosionomiopiskelijoilla oli enemmän vastuuta sisällön toteuttamisen osalta, ja toiminta painottui keskusteluun valmistamiemme

esitysten pohjalta. Keskustelua syntyikin mukavasti sekä itse aiheista että liittyen toimijoiden mieltä askarruttaviin muihin aiheisiin.

Kolmannesta kerrasta jäi erityisen positiivinen maku. Meille selvisi vain hieman ennen tapaamista, että erillisten mainosten lähettäminen oli viivästynyt. Pidimme sitäkin vaihtoehtoa mahdollisena, ettei monikaan tulisi paikalle ja että toiminnan jatkaminen syksyllä ei välttämättä olisi tarpeeksi hyödyllistä. Osallistujamäärä oli siihen nähden positiivinen yllätys ja osallistujien positiivinen palaute vahvisti käsitystämme siitä, että toimintaa kannattaa jatkaa ainakin jossain muodossa.

### Saamamme palaute

Keräsimme palautetta viimeisellä tapaamiskerralla kyselylomakkeen avulla. Palaute oli kaikilta seitsemältä vastanneelta miltei kokonaan pelkästään positiivista. Suurin osa paikalle päässeistä kertoi saaneensa tietää tapahtumista ajoissa. Seitsemästä kuusi henkilöä oli sitä mieltä ja yksi jätti vastaamatta. Tapaamisten aikataulut olivat myös olleet – yhtä vastaamatonta lukuun ottamatta – kaikkien mielestä sopivia. Samoin tapaamisten järjestämispaikkojen suhteen suurin osa (viisi henkilöä) oli tyytyväisiä. Kritiikkiä tuli kuitenkin Sirkkalan vähäisestä parkkitilasta. Yksi jätti jälleen vastaamatta.

Aiheiden ja sisällön suhteen saimme kiitosta muun muassa keskustelun ja yhdessä tekemisen tarjoamasta vertais-tuesta sekä mielenkiintoisista aiheista, kuten ravitsemus-tiedosta. Yksi vastaajista olisi kuitenkin kaivannut jotakin vielä konkreettisempaa sisältöä ilmeisesti vertaistoimijana toimimisessa auttamiseen, mutta hän ei tarkentanut, mitä sisältö olisi voinut olla. Toimijat jäivät myös kaipaamaan tapahtumiin vertaistoimijoita useammalta alalta, apua kuntosaliohjaukseen ja toisaalta enemmän muutakin kuin liikuntaan keskittyvää tekemistä. Vertaistoimijat kertoivat saaneensa tapaamisissa muun muassa uusia ajatuksia ohjaajan roolin suhteen, tietoa siitä miten muut toimivat, sekä uusia ideoita ja näkökulmia ohjaajana toimimiseen. Jokainen vastannut kertoi saaneensa jotain hyödyllistä irti tapaamisista. Kaikki seitsemän vastannutta olivat myös kiinnostuneita jatkamaan tapaamisissa käymistä.



Vertaistoimijat  
kertoivat  
saaneensa

tapaamisissa muun  
muassa uusia ajatuksia  
ohjaajan roolin suhteen,  
tietoa siitä miten muut  
toimivat, sekä uusia  
ideoita ja näkökulmia  
ohjaajana toimimiseen.

## Johtopäätökset ja toiminnan jatkaminen

Vertaistoimijoiden avoimen toiminnan kehittäminen oli lähtökohtaisesti erittäin mielenkiintoista, mutta samalla haastavaa. Lähdimme kehittämään toimintaa täysin tyhjältä pöydältä, emmekä voineet olla varmoja olisiko toiminnalle oikeasti tilausta – ja jos olisi, minkälaista toiminnan tulisi olla. Toiminnan tarve tuli kuitenkin selkeästi esiin kartoitusta tehdessä ja niinpä lähdimme toteuttamaan toimintaa hyvin ja levollisin mielin tietäen, että tekemämme työ on tarpeellista ja arvokasta. Silti emme voineet olla varmoja, kuinka suuri kiinnostus tulisi oikeasti olemaan ennen varsinaisia tapaamisia. Olimmekin erittäin tyytyväisiä ensimmäisen kerran kävijämäärään ja vaikka se ei kahdella seuraavalla kerralla ollutkaan samalla tasolla, emme kokeneet, että tekemämme työ olisi ollut yhtään sen vähemmän arvossaan. Kaiken projektin aikana kokemamme perusteella olemmekin sitä mieltä, että toiminnan jatkaminen ja edelleen eteenpäin kehittäminen on tarpeellista.

Kuten aiemmin mainitsimme, suurin kysymysmerkki oli Pohjois-Karjalan ja Joensuun sydänpiirin sekä Pohjois-Karjalan aivohalvaus- ja afasiayhdistyksen toimijoiden vähäinen osallistujamäärä, sillä juuri he kaipaisivat kartoituksemme perusteella eniten lisätukea. Luulemme, että näiden järjestöjen toimijoiden poissaolo johtui kuitenkin vähintään yhtä paljon näiden toimijoiden saavuttamisen vaikeuksista, kuin heidän mielenkiinnostomuudestaan. Tavoittamisen teki vaikeaksi muun muassa se, että useilla näiden järjestöjen toimijoista ei ollut sähköpostiosoitteita.

Juuri mainonnan tehostaminen on avainasemassa toiminnan jatkoa ajatellen. Koimme, että mainonnan tehostamiseksi tiiviimpi yhteistyö järjestöjen kanssa olisi tarpeen ja olemmekin jo sopineet Pohjois-Karjalan Sydänpiirin, Pohjois-Karjalan aivohalvaus- ja afasiayhdistyksen sekä Joensuun Seudun Diabetes ry:n edustajien kanssa, että he ottavat asiakseen toiminnan mainostamisen jatkossa jäsenkirjeidensä sekä internetsivujensa kautta. Uskomme, että tämä auttaa tavoittamaan myös ne toimijat, jotka nyt keväällä jäivät mainontamme ulkopuolelle.

Vuosikello-mallin toimivuuden kehittäminen on toiminnan jatkuvuuden kannalta myös tärkeää. Sekä toimijoiden palautteen että oman kokemuksemme perusteella tulimme siihen johtopäätökseen, että malli osoittautui erittäin toimivaksi. Toimijat eivät kaipaa tiheän säännöllistä ryhmää,

vaan vapautta osallistua harvakseltaan tapaamisiin, joissa on heitä kiinnostavia teemoja. Toisaalta keskustelut, jakaminen ja toisten toimijoiden tapaaminen nähtiin keskeisenä antina, joten ihmisten kohtaamiselle on tärkeä antaa aikaa jokaisella kerralla teemasta riippumatta. Vuosikelloajatus vaatii kuitenkin vielä lisää sisäänajoa, joten näemme tarpeellisena jatkaa tapaamisia syksyllä uusien opiskelijoiden voimin. Vasta kun malli tulee paremmin tutuksi ja toimijat tottuvat siihen, tulee sen todellinen potentiaali esille.


Jatkon kannalta keskeinen asia on lisäksi uusien Voimala-opiskelijoiden perehdyttäminen tehtävään syksyn alussa, jotta he voivat jatkaa mallin kehittämistä tehokkaasti. Tämän varmistamiseksi aiomme tavata heidät kasvatusten. Henkilökohtaisen tapaamisen aikana on kokemuksemme mukaan huomattavasti tehokkaampaa siirtää tietotaitoa eteenpäin kuin vain kirjallisesti Moodle oppimisympäristön kautta. On tärkeää, että tapaamisten sisällöllinen laatu ei muuttuisi ratkaisevalla tavalla syksyllä, sillä mallin sisäänajaminen ja testaaminen ovat vielä kesken. Näistä syistä kiinnitämme erityistä huomiota viestikapulan vaihtamiseen.

**5**

---

# **Hyvinvointikulma Tikkarinteelle**





**H**yvintointikulma on Voimalan kotipesäksi Tikkarinteelle rakentuva hyvinvoinnin ja terveyden moniammatillisen edistämisen tila. Tilat valmistuvat vuoden 2014 lopussa. Hyvintointikulma tarjoaa hyvinvointi- ja terveystietoa, ohjausta ja toimintaa. Tarkoitus on, että hyvinvointikulmassa ikäihminen kohtaa sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita. Yhdessä paneudutaan hyvinvoinnin ja terveyden kysymyksiin, etsitään tietoa ja toimintaan. Erilaiset teemapäivät tulevat olemaan hyvinvointikulman keskeistä sisältöä. Yksi keskeisistä hyvinvointikulman kehittämisaihioista on sähköisen asioinnin ja hyvinvointi- ja terveystiedon hankkimisen opastaminen.

Myös opiskelijoille vuosittain järjestettävä ikäosaamisen viikko ja siihen kytkeytyvät tapahtumat ikäihmisille ja yhteistyökumppaneille ovat osa Hyvintointikulman toimintaa.

### **Tässä luvussa hyvinvointikulman kehittämisaihioista käsitellään**

- » hyvinvointikulman tähänastista kehittämisprosessia [Tuula Kukkonen]
- » sähköisen asioinnin tukea ikäihmisille [Päivi Sihvo ja Helena Ikonen]
- » Voimalan hyvinvointipäivistä esimerkkinä muistisairaiden päivää [Leena Knuuttila]
- » ikäihmisten iltapäivää osana ikäosaamisen viikkoa [Krista Karppinen]
- » muisteluryhmän toimintamallin kehittämistä [Asta Kontturi]



# Voimalan kotipesä: Hyvinvointikulma

Tuula Kukkonen, yliopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu

## Hyvinvointikulman suunnitteluprosessi

Osana Voimalan kehittämistyötä on suunniteltu Karelia-ammattikorkeakoulun Tikkarinteen kampukselle sijoittuvia Voimalan tiloja. Voimalan lähtökohtana on verkostoyhteistyöhön perustuva ajatus, että Voimala-toiminta on liikkuvaa, ja toimitaan siellä missä ikäihmiset ja työelämäkumppanit luontaisesti toimivat. Oppimis- ja palveluympäristölle tarvitaan kuitenkin myös fyysisiä tiloja, jotta opetuksen kehittämismahdollisuudet olisivat mahdollisimman monipuoliset, ja opiskelijat voisivat joustavasti myös osana opiskelupäiväänsä toimia Voimalassa.

Voimalan kehittämisprosessi on edennyt rinnakkain Tikkarinteen kampuksen peruskorjauksen kanssa. Peruskorjauksen suunnittelussa ja toteutuksessa on siten pystytty huomioimaan Voimalan kehittämisideoita ja tilantarpeita. Lukuvuonna 2012-2013 sosionomiopiskelijat Teija Simonen ja Ida Jormanainen tekivät kehittämistyön harjoittelussaan suunnitelman Voimalaan tulevan ohjaus- ja toimintapisteen ideasta ja toteutuksesta. Kehittämistyöhön osallistui Voimalassa tuolloin toiminut opiskelijaryhmä, jossa toimi fysioterapeutti-, sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijoita

sekä teollisen muotoilun opiskelijoita. Opiskelijat tekivät yhteistyötä peruskorjausta suunnitelleen arkkitehdin, toimitilapäällikön sekä sisustussuunnittelijan kanssa. Nämä yhteistyökumppanit ottivat opiskelijoiden ideat avoimesti vastaan, ja siirrettiinpä piirustuslaudalla seiniäkin opiskelijoiden vision mukaiseksi. Muotoilun opiskelijat suunnittelivat tilojen visuaalista ilmettä ja tilojen toiminnallisia jäsenyksiä, ja sisustussuunnittelun opiskelija antoi panoksensa Voimalan tilojen kalustussuunnitelmaan.

Samalla saatiin oppimis- ja palveluympäristölle saatiin nimi, Voimala. Nimi löytyi opiskelijoille järjestetyn nimikilpailun kautta. Ja uusiin tiloihin rakentuvan ohjaus- ja toimintapisteen nimeksi opiskelijat valitsivat Hyvinvointikulman. Hyvinvointi haluttiin nostaa esille, ja kulma kertoo tilan sijainnista Voimalan tilojen etukulmassa.

Hyvinvointikulman toimintaan on haettu ideoita ikäihmisiltä, työelämäkumppaneilta, opiskelijoilta ja opettajilta sekä hankehenkilöstöltä.

Sosionomiopiskelijat Jenni Huttunen ja Anniina Keränen tekivät Joen Severi ry:n jäsenille kyselyn ikäihmisten toiveista ja ajatuksista. Toiveet olivat moninaisia, tietokoneen

käytön ohjauksesta liikuntaan, kuntoutusryhmistä tietois-  
kuihin, teemapäiviin, muistelutyöhön ja vertaistukeen. Tee-  
mapäivien aiheiksi ehdotettiin mm. liikkumista liukkaalla  
kelillä sekä tasapainon hallintaa. Lisäksi toivottiin erilaisia  
ryhmätoimintoja, tanssia, draamaa, valokuvausta, pienryh-  
miä sekä vierailuja mm. hoitokoteihin, päiväkeskuksiin ja  
”vielä vanhempien ihmisten luo”. Ikäihmiset toivoivat myös  
toimintapäiviä ja sosiaalisia suhteita voimistavaa toiminta.

Ikäihmiset pitivät tärkeinä yhteistyön elementteinä iloi-  
suutta, huumoria, vuorovaikutteisuutta, vapaata ja rentoa  
yhdessäoloa.

*”Usein jo pelkkä tapaaminen (keskustelu, muisteluiden  
kuunteleminen, ehkä yhteinen kahvitteluhetki tai lukutuoi-  
kio) saattaisi olla antoisa sekä vanhukselle että opiskelijalle.  
Meitä yksinäisiä (kodissaan nököttäviä) on paljon”.*

Kyselyyn vastaajat ehdottivat myös ikäihmisten itsensä  
järjestämää toimintaa, esimerkiksi opintomatkoja, perimä-  
tiedon siirtämistä ja yhteislaulutilaisuuksia.

Sosionomiopiskelijat Anni Lyra ja Anni Rask hyödynsivät  
em. kyselyn tuloksia, ja haastattelivat ikäihmisiä erityisesti  
sosionomiopiskelijoiden opintoihin soveltuvista teemoista.  
Näitä teemoja heidän haastattelussaan olivat muistelutyö,  
vertaistuki sekä erilaiset luovat ja taidelähtöiset toiminnat  
kuten tanssi, draama, kuvataide ja valokuvaus. Muistelutyön  
tarpeeseen on vastannut sosionomiopiskelija Asta Konttu-  
rin tekemä muisteluryhmän kehittämistyö, jota esitellään  
myöhemmin tässä julkaisussa.

Haastattelujen tuloksissa jatkuvaa ryhmätoimintaa toi-  
vottiin mm. draama- ja muistelutyöskentelyn muodossa.  
Lisäksi toivottiin sururyhmää. Teemapäiviä toivottiin toteu-  
tettavan kaksi kertaa lukukaudessa, vaihtelevista teemois-  
ta. Haastatteluissa tuli esille myös ikäihmisten halukkuus  
tulla puhumaan opiskelijaryhmille omista kokemuksistaan  
ja elämänsäkulusta.

Opiskelijoiden lukuvuonna 2012-2013 käynnistämä Hy-  
vinvointikulman kehittämistyö on jatkunut, ja toimintaa on  
kokeiltu tilapäisissä tiloissa Karelia-ammattikorkeakoulun  
kirjasto Pisaran tiloissa. Kirjasto on aktiivisesti osallistunut  
kokeilutapahtumien toteuttamiseen mm. tuottamalla ai-  
neistonäyttelyjä ja esittelemällä toimintaansa.

”” Hyvinvointikulman  
toimintaan  
on haettu  
ideoita ikäihmisiltä,  
työelämäkumppaneilta,  
opiskelijoilta ja opettajilta  
sekä hankehenkilöstöltä.

## Syksyn 2014 näkymä Hyvinvointikulman toimintaideaan


Syyslukukauden 2014 näkymät Hyvinvointikulman toimintaideaan pohjautuvat opiskelijoiden kehittämistyöhön. Hyvinvointikulman keskeisiksi sisällöiksi näyttävät muotoutuvan laajennettu ja toiminnallistettu itsehoitopiste, sähköisen asioinnin opastus sekä teemapäivät ja -tapahtumat.

Hyvinvointikulman itsehoitopisteen kehittämisessä tehdään yhteistyötä Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymän kanssa: Hyvinvointikulmaan on tulossa Semppi-itsehoitopiste, jonka ulkoasussa ja sähköisissä sisällöissä on samat elementit kuin ympäri maakuntaa sijaitsevilla Semppi-pisteissä. Voimalan toteuttamassa pisteessä pyritään moniammatillisuuteen ja toiminnallisuuteen: mahdollisuuksien mukaan pisteessä toimii eri koulutusohjelmien opiskelijoita, jotka tarjoavat neuvontaa ja ohjausta. Nämä opiskelijat tulevat pääosin sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelmista, mutta toki muitakin sisältöjä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi tarvitaan. Valmisteilla on musiikkipedagogiikan opinnäytetyö, jonka tuloksena Hyvinvointikulmaan syntyy ”musiikillinen itsehoitopiste” (työnimi). Tässä kehittämistyössä sovelletaan uusinta tietoa musiikin hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista.

Hyvinvointikulmassa tarjotaan ikäihmisille sähköisen asioinnin tukea. Tätä palvelua opiskelijat kehittävät yhteistyössä ASSI-hankkeen kanssa. ASSI-hankkeen toimijat kuvaavat tämän julkaisun seuraavassa artikkelissa sähköisen asioinnin kehittämistyötä. Opiskelijoiden tarjoamaa sähköisen asioinnin tukea on mahdollista hyödyntää myös maakunnallisissa Semppi-pisteissä.

Teemapäivien ja -tapahtumien järjestäminen on osa Hyvinvointikulman toimintaa. Syyskaudella 2014 hyvinvointia ja terveyttä vahvistavia teemapäiviä järjestetään mm. omaishoitajille ja vertaisohjaajina toimiville ikäihmisille. Lisäksi järjestetään sähköisen asioinnin teemapäivä. Keväällä 2014 toteutetusta muistipäivästä muodostuu toivottavasti jokavuotinen perinne. Muistipäivän toteutusta kuvaa Leena Knuutila omassa artikkelissaan myöhemmin tässä julkaisussa. Opiskelijoille järjestettävään ikäosaamiseen viikkoon on kahtena vuonna integroitu ikäihmisten päivä, joka on ollut yllättävänkin suosittu. Krista Karppinen kuvaa kevään 2014 ikäihmisten päivän toteutusta artikkelissaan tuonnempana.

Hyvinvointikulmaan kytkeytyy myös opiskelijoiden ja ikäihmisten yhteistoiminta lähipalvelualueilla, palvelukeskuksissa ja korttelituvisissa. Opiskelijat ovat toteuttaneet eri ympäristöissä teemapäiviä sekä järjestäneet ikäihmisille ryhmätoimintaa. Uutena yhteistyömuotona opiskelijat ovat syyskaudella 2014 ovat mukana toteuttamassa Senioripihan muistiviikkoa. Lisäksi Voimalan opiskelijat ovat kehittäneet yhteisiä toimintoja mm. toisen asteen koulutuksen kanssa sekä muistisairaiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemisen tiimoilta.

 Teemapäivien ja -tapahtumien järjestäminen on osa Hyvinvointikulman toimintaa.

# Sähköisen asioinnin tuki hyvinvointi- kulmassa

Helena Ikonen, projektisuunnittelija, ASSI-hanke, Karelia-ammattikorkeakoulu  
Päivi Sihvo, projektipäällikkö, ASSI-hanke, Karelia-ammattikorkeakoulu

## Sähköinen asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa

Sähköinen asiointi sosiaali- ja terveydenhuollossa on ajankohtainen ja voimakkaasti kehittyvä alue. Sosiaali- ja terveyspalveluista halutaan asiakaslähtöisiä, tehokkaita, tuottavia ja vaikuttavia. Tätä kehitystä ovat edesauttaneet väestön ikääntyminen, kroonisten kansansairauksien lisääntyminen, sosiaali- ja terveydenhuollon tuottavuushaasteet sekä kansalaisten halu ja tarve ottaa enemmän vastuuta omasta terveydestään. Sähköinen asiointi antaa mahdollisuuden luoda uudenlaisia asiakaslähtöisiä ja vaikuttavia asiakaspalveluratkaisuja. Sähköisten palvelujen käyttöön oton myötä kansalaisten osallisuus ja vaikuttamismahdollisuudet omaan hyvinvointiinsa ja terveyteen lisääntyvät. Sähköisellä asioinnilla tarkoitetaan julkisen hallinnon palvelujen käyttämistä tieto- ja viestintätekniikan avulla. Asiakkaita voivat olla kansalaiset, yritykset tai viranomaiset. Sähköisen asioinnin edellyttämät sähköiset palvelut koostuvat asiakasneuvonnasta, tiedotuspalveluista sekä viranomaisen ja asiakkaan välisestä kommunikoinnista tieto- ja viestintätekniikan välityksellä (Valtiovarainministeriö 2001, 5; Valtiovarainministeriö 2007,9)

Sähköisillä terveydenhuoltopalveluilla (eHealth) tarkoitetaan palveluita, jotka perustuvat tieto- ja viestintätekniikkaan. Sähköisiä palveluja voidaan hyödyntää sairauksien ennaltaehkäisyssä, diagnostiikassa ja hoidossa sekä terveyden ja elämäntapojen seurannassa ja hallinnassa. Sähköiset terveydenhuollon palvelut mahdollistavat kommunikaation potilaan ja häntä hoitavan terveydenhuollon yksikön välillä, tietojen siirtymisen hoitoyksiköiden välillä, potilaiden verstaistuen sekä terveydenhuollon ammattilaisten yhteistyön. (Euroopan Komissio, Terveys-EU.) Sähköisiä palveluja toteutetaan mm. etävastaanottojen (eVastaanotto), etäkonsultaatioiden (eKonsultointi) ja etähoidon tai etäohjauksen avulla (esim. Mäkelä 2006, 110–115).

Teknologian nopea kehitys mahdollistaa sähköisten palvelujen tarjoamisen kansalaisille Internetin tai puhelimen välityksellä tietoturvallisesti ja kattavasti. Nopean kehityksen myötä alan lainsäädäntö vaatii uudistusta (vrt. Hyppönen ym. 2011). Nopea kehitystyö ja siitä syntyneet kokemukset tuovat lainsäätäjille käyttäjien kokemuksia lainsäädäntötyön pohjaksi. Lainsäädännön tarkoitus on ohjata nimenomaan kansallista ja kansainvälistä sähköisten sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen kehittämistä ja käyttöä. (vrt. Hyppönen ym. 2011)

Sähköisen asioinnin käyttöönotto ja kehittäminen tuo uusia mahdollisuuksia hyvinvointipalvelujen ja omahoidon toteuttamiseen. Sähköisten palvelujen käytön tarkoituksena on edistää asiakkaan omaa vastuunottoa hyvinvoinnin ja terveydentilan seurannassa sekä terveellisten elämäntapojen toteutumisessa. Kansalaiset ovat alkaneet nopeasti omaksua tarjolle tulleita sähköisiä terveydenhuollon palveluja (kuva 1). Näitä palveluja tuotetaan mm. organisaatiokohtaisesti, alueellisesti ja kansallisesti. Ammattilaisen ja potilaan välisen sähköisen tiedonvaihdon nousevia järjestelmiä tai sovelluksia ovat sähköinen ajanvaraus sekä ratkaisut, joita on kehitetty tutkimuksiin ja hoitoon liittyvään tiedonvaihtoon potilaan kanssa, esimerkiksi ns. omahoitokonsepti (Hyppönen & Niska 2008). Sähköiset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut tarjoavat asiakkaalle verkkoympäristössä kanavan omasta terveydentilasta ja hyvinvoinnista huolehtimiseen ammattilaisen ohjauksessa sekä täydentävät tai korvaavat perinteisiä palveluita (esim. ajanvaraus ja ammattilaisen vastaanotto). Sähköisten palvelujen käyttö on mahdollista ympäri vuorokauden, asiakkaan valitsemana aikana.

Yksi kansallisesti tuotettu julkinen palvelu on OmaKanta palvelu, joka sisältää kansalaisen potilastiedot ja sähköiset reseptit. Tästä palvelusta kansalainen voi tarkastella omia lääkitys- ja terveystietojaan. Omakanta on osa Kansallista Terveysarkistoa, Kanta-palveluita. Kanta-palvelujen taustalla ovat Sosiaali- ja terveysministeriö (STM), Terveystietokeskus ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Kela ([www.omakanta.fi](http://www.omakanta.fi)). Lait sähköisestä lääkemääräyksestä (61/2007) ja sähköisestä asiointista viranomaistoiminnassa (13/2003) ohjaavat muun muassa tämän palvelun toteuttamista. Vuonna 2015 kansallisesti tuotetut palvelut tulevat laajenemaan. SaDe-ohjelman (Sähköisen asioinnin ja demokratian vauhdittamisohjelman) Sosiaali- ja terveysalan palvelukokonaisuudessa kehitetään kansalaisille suunnattuja yhtenäisiä sähköisiä sosiaali- ja terveystietoja. Kansalaisten käyttöön ovat tulossa sosiaali- ja terveystietopalvelujen haku ja vertailu sekä palautepalvelu. Lisäksi THL:n verkkosivuille kootaan luotettavaa tietoa ja terveyden ja hyvinvoinnin testejä oman hyvinvoinnin edistämiseen ([www.thl.fi](http://www.thl.fi)).



Kuvio 1. Esimerkkejä sähköisistä sosiaali- ja terveystietopalveluista.

Pohjois-Karjalassa sähköisiä terveyspalveluja on otettu käyttöön maakunnallisesti asteittain vuodesta 2012. Näitä palveluja ovat sähköinen ajanvaraus sekä Medinet-omaterveyspalvelu, jotka ovat integroitu maakunnalliseen potilastietojärjestelmään. Medinet-omaterveyspalvelusta kansalainen näkee omat terveystietonsa kuten lääkityksen ja rokotukset. Lisäksi asiakas näkee omat laboratorioarvonsa, sen jälkeen kun ammattilainen on ne käynyt kuittaamassa potilastietojärjestelmässä. Tämä vähentää lääkäreiden vastaanottojen puhelintyötä, kun asiakkaat katsovat laboratorioarvonsa itse Medinet-omaterveyspalvelusta soittamisen sijaan. Kansalainen voi myös merkitä erilaisia omia terveyteen liittyviä mittaustuloksia kuten verenpaine, pulssi, paino ja liikunta. Nämä tiedot ovat myös ammattilaisen nähtävillä, jos asiakas niin haluaa. Käytössä on myös erilaisia sähköisiä lomakkeita, joita asiakas täyttää esimerkiksi ennen vastaanotolle tuloaan. Esimerkkinä on omahoitolomake, jonka asiakas täyttää ennen vastaanotolle tuloaan. Näitä tietoja hyödynnetään kun asiakas ja häntä hoitava taho laativat yhdessä terveys- ja hoitosuunnitelman. Asiakas voi palata tähän suunnitelmaan Medinet-omaterveyspalvelussa, johon tämä lomake tallentuu sen jälkeen kun se on laadittu potilastietojärjestelmään. Medinet-omaterveyspalvelussa on myös osioita pitkäaikaissairauden omahoitoon kuten Marevan-seurantapalvelu ja Diabeteksen seurantapalvelu, jotka ovat käytettävissä terveydenhuollon ammattilaisen ohjauksen jälkeen. Asiakkaalla on myös mahdollisuus kysyä terveydenhuollon ammattilaiselta asioita Medinet-omaterveyspalvelun kautta, ja ammattilainen voi vastata asiakkaalle niin että vastaus näkyy tässä palvelussa. Ammattilaisella on mahdollisuus näin toteuttaa myös asiakkaan terveysvalmennusta.

Sähköisillä sosiaali- ja terveyspalveluilla on monenlaisia positiivisia vaikutuksia niin asiakkaille, organisaatioille kuin alueellisestikin. Sähköinen asiointi voi lisätä asiakkaan omaehtoista terveyden edistämistä (esim. Serkkola & Suokas 2008,7; Hyppönen ym. 2008, 127), parantaa hoitosuositusten noudattamista ja vähentää terveyspalvelujen käyttöä (Hyppönen ym. 2010, 3). Muita positiivisia vaikutuksia käyttäjän näkökulmasta ovat aktiivisuuden lisääntyminen, arjen helpottuminen, elämänlaadun parantuminen, turvallisuudentunteen lisääntyminen ja mahdollisuus asua kotona pidempään. Alueelle kohdistuvina vaikutuksina pidetään esimerkiksi kotona asumisajan pidentymisen myötä vapau-

” ” Muita positiivisia vaikutuksia käyttäjän näkökulmasta ovat aktiivisuuden lisääntyminen, arjen helpottuminen, elämänlaadun parantuminen, turvallisuudentunteen lisääntyminen ja mahdollisuus asua kotona pidempään.

tuvia resursseja sairaaloista ja palveluasumisesta. Sähköisen asioinnin myötä perusterveydenhuollon työprosesseja voidaan järjestyttää työnjaolla eri ammattiryhmien, erityisesti lääkäreiden ja vastaanotoilla työskentelevän hoitohenkilökunnan kesken (Honkanen 2010; Hyppönen ym. 2010; Valkeakari & Hyppönen 2009). Lisäksi sähköisten palveluiden avulla voidaan parantaa palvelujen saatavuutta, laatua ja vaikuttavuutta.

### Assi-hanke edistämässä kansalaisten sähköistä asiointia

Pohjois-Karjalassa ja Pohjois-Savossa on käynnissä ASSI-hanke, jonka tavoitteena on osaltaan edistää sähköisten terveyspalvelujen käyttöönottoa. Hankkeen hallinnoijana toimii Karelia-ammattikorkeakoulu ja osatoteuttajina Pohjois-Karjalassa Joensuun SOTE yhteistoiminta-alue ja Joensuun Työterveys liikelaitos sekä Pohjois-Savossa Savonia-ammattikorkeakoulu, Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä ja Lapinlahden kunta. Hankkeen rahoittaa Pohjois-Karjalan ELY-keskus ESR-rahoituksella ja toiminta-aika on 1.10.2012-31.12.2014. Assi-hankkeen tavoitteena on kehittää ja ottaa käyttöön asiakaslähtöisiä omahoitoa ja etähoitoa tukevia sähköisiä terveyspalveluja perusterveyden- ja työterveyshuollon asiakkaille. Kehittämistyössä mallinnetaan asiakaslähtöisten sähköisten palvelujen ja palveluprosessien ketterä kehittäminen ja käyttöönotto sekä vaikuttavuuden arviointi. (Sihvo & Jauhiainen 2012) Hankkeen lähtökohtana on kehittää asiakaslähtöisiä hoitopolkuja, joihin liitetään sähköisiä palveluja kuten ajan varaaminen sähköisesti, sähköisten lomakkeiden täyttäminen, erilaiset terveyden seurantaan liittyvät testit ja mittaukset, yhteydenpito omahoitajan kanssa sekä oman terveyden edistäminen ja sairauden hoitaminen omahoitopalvelun avulla. Kehittämistyötä tehdään moniammatillisesti. Monitoimijayhteisössä asiakkaat ammattilaiset, teknologian asiantuntijat ja muut toimijat työskentelevät tasavertaisesti yhdessä.

Assi-hankkeen kehittämistyössä sovelletaan ketterän kehittämisen periaatteita ja palvelumuotoilun menetelmiä. Asiakassegmentointi on tärkeää: Etsitään asiakasryhmät, jotka hyötyvät sähköisistä palveluista, ja kohdennetaan palvelut ja palveluiden käytön ohjaus erityisesti heille. Assi-hankkeessa tehdyn tutkimuksen mukaan kansalaisilla on hyvät tietotekniset perusvalmiudet ottaa käyttöön sähköisiä terveyspalveluja, kansalaiset suhtautuvat myönteisesti

sähköisiin terveyspalveluihin ja toivovat yksilöllisten tarpeiden huomiointia ohjauksessa. Sähköisten terveyspalvelujen käyttöönotossa ja ohjauksessa on tärkeää huomioida eri asiakasryhmät ja heidän ohjaustarpeensa sekä ohjauksen monikanavaisuus, jolloin asiakas voi valita itselleen parhaan tavan saada ohjausta ja oppia. Ammattilaisten tärkeänä roolina on tunnistaa ne asiakkaat, jotka tarvitsevat erityistukea sähköisten terveyspalvelujen käyttöön ja omahoitoon. (Jauhiainen ym. 2014, 15-16.

### Voimalan Hyvinvointikulma – tulevaisuuden oppimisympäristö sähköisen asioinnin oppimiseen

Sähköisten sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittäminen ja käyttöönotto vaatii palveluiden käytön osaamista niin kansalaisilta kuin ammattilaisilta ja alan opiskelijoilta. Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ovat opiskelleet Voimala-oppimisympäristössä myös sähköistä asiointia ja niiden ohjausta kansalaisille. Lisäksi opiskelijat ovat suunnitelleet, millaista sähköisen asioinnin tukipalvelua voitaisiin toteuttaa Voimala-oppimisympäristöön valmistuvassa Hyvinvointikulmassa.

On tärkeää, että alan opiskelijat saavat koulutuksensa aikana ammattiin vaadittavat taidot, joista sähköisen asioinnin osaaminen on yksi. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2014.) Laaja-alaisen koulutuksen tuoma osaaminen antaa tuleville ammattilaisille välineitä ymmärtää ympäröivää yhteiskuntaa ja toimintaympäristöään, mikä on välttämätön edellytys oman alan ja osaamisen kehittämiseksi. Terveyspalveluissa korostuu entistä enemmän asiakkaan rooli oman sairautensa parhaana asiantuntijana, terveytensä vaalijana ja palvelujen käyttäjänä. Hoidon tulokset ovat paljolti riippuvaisia niistä päätöksistä, joita ihmiset tekevät omista elintavoistaan. Ammattilaisen on tärkeää osata tukea asiakasta ja antaa hänelle mahdollisuus osallistua hoitotavan ja hoitopaikan valintaan. (Eriksson ym. 2013, 44.) Tieto- ja viestintäteknologia sekä teknologiset innovaatiot lisäävät terveydenhuollon palvelujen joustavuutta, mutta samalla ne muuttavat sairaanhoitajan työn luonnetta ja sisältöä (Teperi ym. 2009).

Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat, jotka suorittivat opin-tojaan Voimala oppimisympäristössä, opiskelivat sähköistä asiointia Assi-hankkeen tukemana. Opiskelijat valmennettiin sähköiseen asiointiin ja sen käytön ohjaamiseen.



## ” ” Sähköisten terveyspalvelujen käyttöönnotossa

ja ohjauksessa on tärkeää huomioida eri asiakasryhmät ja heidän ohjaustarpeensa sekä ohjauksen monikanavaisuus, jolloin asiakas voi valita itselleen parhaan tavan saada ohjausta ja oppia

Valmennus sisälsi luentoja, joissa käsiteltiin sähköisen asiainnin perusteita ja Assi-hankkeessa kehitettäviä sähköisiä palveluita. Opiskelijat harjoittelivat Medinet-palvelun käyttöä tietotekniikkaluokassa. Tässä yhteydessä heillä oli mahdollisuus luoda tili sähköisiin palveluihin ja harjoitella omien terveystietojensa tallentamista Medinet-omahoito-palveluun.

Valmennusten jälkeen opiskelijat ohjasivat kansalaisia kertomalla heille sähköisistä palveluista ja opastivat niiden käytössä erilaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa, kuten Vanhusten viikon tapahtumassa Joensuun Areenalla, Ikäviikon tapahtumissa, Karelia-ammattikorkeakoulun työelämäpäivässä sekä yleisötapahtumissa muun muassa kirjastoissa ympäri maakuntaa. Kansalaisille suunnattua ohjausta toteutettiin lisäksi Kansalaisten osallisuusviikon tapahtumissa ympäri maakuntaa. Opiskelijat ohjasivat kansalaisia verenpaineen mittaamisessa ja mittaustietojen viemisessä Medinet-omahoitokansioon (kuva 2). Kansalaisten ohjauksen tavoitteena oli Itsehoidon ja omahoidon tukeminen sähköisten palvelujen käytössä sekä sähköisten palvelujen käyttömahdollisuuksista informoiminen.



Kuva 1. Opiskelija ohjaamassa asiakasta hänen terveystietojensa tallentamisessa.

Vuoden 2014 aikana Hyvinvointikulman sähköisen asiointin tukipalvelua on suunniteltu yhdessä Voimalassa opiskelevan moniammatillisen opiskelijayhteisön kanssa. Suunnittelussa on hyödynnetty Assi-hankkeen ketterää kehittämisprosessia. Kevään 2014 aikana kerättiin ja analysoitiin asiakkaisiin liittyvää tietoa asiakasymmärryksen muodostamiseen. Näin pyrittiin muodostamaan kokonaiskuva siitä, miten asiakkaat käyttävät ja käyttäisivät sähköisiä palveluja sekä millaisia tarpeita ja toiveita heillä olisi palvelujen käyttöön. Sähköisen asiointin tukipalvelu on suunnattu erityisesti opiskelijoille ja ikäihmisille. Tämän tiedon perusteella suunniteltiin sähköisen asiointin tukipalveluita sekä kartoitettiin tulevia yhteistyökumppaneita. Sähköisen asiointin tukipalveluja olivat sähköisten palvelujen tunnetuksi tekeminen ja sähköisten palvelujen näyttöön perustuva monimuotoinen ohjaus sekä sähköisen asiointin piste. Suunnittelutyö jatkuu uuden opiskelijayhteisön kanssa syksyllä 2014.

Karelia-ammattikorkeakoulun Voimala-oppimisympäristön Hyvinvointikulma tarjoaa alan opiskelijoille innovatiivisen ja innostavan paikan oppia tulevan työelämän taitoja. Sähköisen asiointin oppiminen edellyttää, että opiskelijat kokeilevat itse miten sähköisiä terveyspalveluja käytetään, jotta he voivat niitä ohjata asiakkaille. Oma käyttökokemus myös auttaa arvioimaan, millaista ohjausta ja tukea kansalainen tarvitsee sähköisten palvelujen käyttöön. Oppimisympäristössä opiskelija voi turvallisesti oppia sähköiseen asiointiin liittyviä asioita yhdessä opiskelijayhteisön kanssa ja ohjaavien opettajien tuen avulla. On tärkeää, että opiskelija voi harjoitella sähköisten palvelujen käytön ohjausta asiakkaille käytännössä. Voimala-oppimisympäristössä tehdään kiinteää yhteistyötä työelämän kanssa. Voimalan kautta ammattikorkeakoulu voi tarjota sähköisen asiointin tukea julkisorganisaatioille, yrityksille ja kolmannelle sektorille. Tällöin voidaan puhua liikkuvasta hyvinvointikulmasta, jossa opiskelijat voivat mennä sinne, missä heitä tarvitaan.

” Sähköisen asiointin oppiminen edellyttää, että opiskelijat kokeilevat itse miten sähköisiä terveyspalveluja käytetään, jotta he voivat niitä ohjata asiakkaille.

## LÄHTEET

- Euroopan Komissio. 2014. Sähköiset terveydenhuoltopalvelut. [http://ec.europa.eu/health/ehealth/policy/index\\_fi.htm](http://ec.europa.eu/health/ehealth/policy/index_fi.htm). 11.8.2014.
- Eriksson, E., Meresto, M., Sipilä, M. & Korhonen, T. 2013. Yhtenevä sairaanhoitajakoulutus vastaa tulevaisuuden osaamisvaatimuksiin. Tutkiva Hoitotyö. Vol.11 (1) 2013, 44- 46.
- Honkanen, R. 2010. Terveydenhuollon ammattilaisen työ kansalaisen sähköisissä terveyspalveluissa. Hoitajien ja lääkäreiden kokemuksia työn muutoksista; case Oulun Omahoito. <http://www oulu.fi/hoitotiede/gradut/honkanenR.htm>
- Hyppönen, H. & Niska, A. 2008. Kohti kansalaisen sähköisten terveyspalvelujen rakentamisen hyvää käytäntöä. Raportteja 9/2008. Helsinki: Stakes.
- Hyppönen, H., Doupi, P., Heikkinen, H., Hämäläinen, P., Salminen, A., Tah-kokallio, P. & Winblad, I. 2008. Tietoteknologialla so-siaali- ja terveyspalvelut etäisyyksistä riippumatta? Teoksessa Haverinen, R. & Ilmarinen, K. (toim.), Hyvinvoinnin ar-ki maaseudulla: Tekeviä käsiä ja tietotek-nologiaa. Helsinki: Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmä, 121-139.
- [http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/546/YTR\\_3\\_o8.pdf](http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/546/YTR_3_o8.pdf)
- Hyppönen, H. & Winblad, I. & Reinikainen, K. & Angeria, M. & Hirvasniemi, R. 2010. Kansalaisen sähköisen asioinnin vaikutukset terveysaseman toimin-taan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos Report 25/2010. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/4c2081d1-79b0-4c05-ab86-6241613b96c3>
- Hyppönen, H., Iivari, A. & Ahopelto, M. 2011. Sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisen asioinnin hankkeet Suomessa 2010. Raportti 31/2011. Tampere:Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.thl.fi/documents/10531/095613/Raportti%202011%2031.pdf>
- Jauhiainen, A & Sihvo, P. 2012. Asiakaslähtöisten omahoitoa ja etähoitoa tukevien sähköisten palveluiden ja palveluprosessien käyttöönoton innovaatiot perusterveydenhuollossa, ASSI-hanke 1.10.2012-31.8.2014. Hankesuunnitelma.
- Jauhiainen A & Sihvo P. 2012. Sähköinen asiointi – uusia mahdollisuuksia hyvinvointipalvelujen tuottamiseen ja omahoidon toteuttamiseen. Teoksessa Mikkonen, I. & Myller, H. (toim.) Itä-Suomen ammattikorkeakoulut - Yhteistyössä hyvinvoinnin osaamista edistämässä. ISAT-julkaisusarja 1/2012. [http://portal.savonia.fi/amk/sites/default/files/pdf/tutustu\\_savoniaan/hyvinvointijulkaisu\\_www.pdf](http://portal.savonia.fi/amk/sites/default/files/pdf/tutustu_savoniaan/hyvinvointijulkaisu_www.pdf).
- Jauhiainen, A. & Sihvo, P. & Ikonen, H. & Rytönen, P. 2014. Kansalaisilla hyvät valmiudet sähköisiin terveyspalveluihin. Finnish Journal of eHealth and eWelfare, Vol 6 (2-3), 70-78.
- Karelia-ammattikorkeakoulu 2014. Sairaanhoitajan opetussuunnitelma. [https://soleops.karelia.fi/opslitteet/OPSRAK\\_2014/FI/Sairaanhoitaja.pdf](https://soleops.karelia.fi/opslitteet/OPSRAK_2014/FI/Sairaanhoitaja.pdf)
- Mäkelä, K. 2006. Terveydenhuollon tietotekniikka. Terveyden ja hyvinvoinnin sovellukset. Helsinki: Talentum.
- Omakanta. <http://www.kanta.fi/omakanta>.
- Serkkola, A. & Suokas, L. 2008. Www.hyvis.fi: Kysymys-vastaus-palvelu verkkoneuvonnassa. Teknillinen korkeakoulu, Lahden keskus. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=762393&name=DLFE-10323.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=762393&name=DLFE-10323.pdf)
- Teperi, J., Porten, M., Vuorenkoski, L. & Baron J. 2009. The Finnish Health Care System: A Value-Based Perspective. Helsinki: Sitra Reports 82. <http://www.sitra.fi/julkaisut/raportti82.pdf?download=Download+pdf>
- THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Sosiaali- ja terveysalan palvelukokonaisuus. <http://www.thl.fi/en/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sosiaali-ja-terveydenhuollon-palvelukokonaisuudet>. 20.8.2014
- Valkeakari, S. & Hyppönen, H. 2009. Muutosvalmennus terveydenhuollon sähköisten palveluiden käyttöönoton tukena: Case Oulun omahoito. Raportti 34/2009. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.thl.fi/documents/10531/104907/Raportti%202009%2034.pdf>
- Valtiovarainministeriö. 2001. Sähköisten palveluiden ja asioinnin tietoturvallisuuden yleisohje. Valtionhallinnon tietoturvallisuuden johtoryhmä 4/2001. [http://www.vm.fi/vm/fi/04\\_julkaisut\\_ja\\_asiakirjat/01\\_julkaisut/05\\_valtionhallinnon\\_tietoturvallisuus/3371/3372\\_fi.pdf](http://www.vm.fi/vm/fi/04_julkaisut_ja_asiakirjat/01_julkaisut/05_valtionhallinnon_tietoturvallisuus/3371/3372_fi.pdf) 20.3.2012.
- Valtiovarainministeriö. 2007. Julkishallinnon sähköisen asioinnin rakenneosat. Kehitettävät yhteiset alustat, palvelut ja ratkaisut. Loppuraportti. Luonnos. Esitutkimusraportti VM101:01/2006. [https://www.vm.fi/vm/fi/04\\_julkaisut\\_ja\\_asiakirjat/03\\_muut\\_asiakirjat/20070531Saehkoei/02\\_VM\\_SA\\_Esitutkimusraportin\\_luonnos\\_v1\\_o.pdf](https://www.vm.fi/vm/fi/04_julkaisut_ja_asiakirjat/03_muut_asiakirjat/20070531Saehkoei/02_VM_SA_Esitutkimusraportin_luonnos_v1_o.pdf)

# Voimala-päivä muistisairaille

Leena Knuuttila, toiminnanjohtaja, Pohjois-Karjalan Dementiayhdistys ry

**P**ohjois-Karjalan Dementiayhdistys ry viettää 25-vuotisjuhlaansa loppuvuodesta 2014. Yhdistyksen Muistiluotsin työntekijät kehittivät Tekemisen kautta -pelin, jonka tarkoituksena on saada ymmärrystä siitä, miten toiminnassa mukana olevat sekä muistisairautta sairastavat että omaiset omassa elämässään osallistuvat kulttuurilliseen ja elämyksiä tuovaan toimintaan. Tämän jakamisen avulla saadaan tietoa siitä, millaisessa toimintaympäristössä nämä ihmiset elävät vuonna 2014. Pelin yhdeksi askeleeksi ajateltiin Voimala-päivä. Pelin muita askelia ovat itseksensä pelattavat osiot kuten käden taidot, luonto, valokuvaus ja liikunta. Yhdessä on pelattu askelmia mm. teatterissa, elokuvissa ja kävelyllä.

Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat tekivät selvityksen siitä, mitkä oppilaitokset ja opiskelijaryhmät voisivat olla toteuttamassa yhteistyössä Voimala-päivää keväällä 2014. Yhteistyöhön kyseltiin varsin laajalti oppilaitoksia ja eri linjoja lukiosta ammattikorkeakouluun ja koulutuskuntayhtymän oppilaitoksiin. Kiinnostusta ei juuri herännyt tai suunnitelma ei sopinut opintosuunnitelmiin. Voimala-päivä toteutettiin Karelian sosionomiopiskelijoiden, Pkky:n

Niittylahden opiston nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajaopiskelijoiden ja Pohjois-Karjalan Muistiluotsin yhteistyönä. Pohjois-Karjalan opistolla Niittylahdessa toiminnasta tehtiin valinnainen kurssi, jonka voi valita nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaopiskelijat. Karelian sosionomiopiskelijoiden kanssa pidettiin päivän sisältösuunnitelmiin liittyen tapaaminen, jossa puhuttiin muistisairautta sairastavista ihmisistä, omista, kohtaamisista ja ryhmän ohjaamisen näkökulmista. Vastuuoiskelijat koordinoivat suunnitteluvaiheessa kokonaisuutta.

Voimala-päivästä kerrottiin Muistiluotsin toiminnassa oleville joensuulaisille ihmisille. Päivän ajatuksena on, että he saavat tutustua oppilaitokseen ja opiskelijoihin. Ajatus oli, että kohtaamiset ovat molemminpuolisesti antoisia opiskelijoiden ja osallistujien kesken. Päivä kiinnosti ihmisiä paljon, sitä oikein odotettiin.

Linja-autopysäkillä kokoontui kymmeniä ihmisiä, jotka ilahtuivat jo pysäkillä, että tuttavien näköistä väkeä on liikkeellä. Vuorolinjalla olikin erilainen matka. Oli tärkeää selvittää, miten paikan päälle on mahdollista tulla. Monelle matka jo oli sellaista, mitä ei ole tehnyt aikoihin. Voimala-



Kuva 1. Mitä kaikkea nämä kädet ovat tehneet? Kuva: Riitta Vihavainen.

päivä alkoi kokoontumisella oppilaitoksen aulassa. 55 ihmistä oli saatava ryhmiin ja aloittamaan toiminta opiskelijoiden kanssa. Tämä oli haastava kohta, vaikka alustavasti oli katseltu ryhmäjakoja, mutta lopullisesti osallistujat selvisivät vasta tullessa. Väen paljous on muistisairautta sairastaville vaativaa. Tuttuus auttoi kuitenkin tässä kohdassa. Opiskelijat olivat hyvin ryhmittyneet ja jokaiseen toimintaan oli oma saattaja. Hetki oli varmasti opiskelijoillekin hämmäntävä. Toki olisi aloituksen kannalta hallitumpaa, jos tila olisi rajatumpi ja aikaa ryhmien muodostukseen varattu enemmän. Toisaalta opiskelijoiden järjestelyt oli tehty hyvin. Tästä muodostui nopeasti luottamus siihen, että ryhmiä kuljetaan päivän aikana pisteeltä pisteelle. Hyvä ratkaisu oli kuitenkin se, että ryhmät muodostettiin niin, että suuremmaksi

osaksi omaiset olivat eri ryhmissä oman läheisensä kanssa. Osa omaisia valikoi itse ryhmäkaverinsa. Osaan vaikutettiin siksi, että ajateltiin ihmisten hyvinvoinnin lisääntyvän juuri näiden toisten ryhmäläisten seurassa. Päivässä otetuissa ryhmäkuvuissa näkyikin tätä onnistunutta jakamista.

Sosionomiopiskelijoiden ryhmät kestivät puolitoista tuntia. Teemoina olivat sanat-ryhmä, kuvallinen ja muu muistelu, onnellisuus-kollaasityöskentely, liike ja musiikki, liike ja rentoutuminen, musiikki. Nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaopiskelijat toteuttivat ryhmiä noin 15 minuutin rasteilla pitkin päivää. Toimintamuotoina olivat askartelu, ongelmanratkaisu, aistiherättely, korpigolf, valokuvarasti, paripölkky, sadutus, luonnonelementtiteos. Pari rasteista oli ulkona, mutta sisällä olevat rastit olivat suosituimmat säänkin vuoksi.





**Kuva 2.** Yhteisötaidetta luomassa luonnon materiaaleista. Kuva: Tomi Pyykkö.



**Kuva 3.** Ongelmanratkaisun ratkaisuhetkillä – yhteisapelillä se sujuu! Kuva: Vilma Karttunen.

Muistisairautta sairastaville oli mieluista, kun oltiin yhdessä, tehtiin ja koettiin erilaisia asioita. Yhdessä ruokailu ja koko päivän yhteinen toiminta olivat voimia antavaa. Koettiin, että pystytään, osataan ja jaetaan asioita. Oikeastaan vain ongelmanratkaisu oli pisteenä sellainen, että sen kokivat omaiset ja erityisesti miehet hyvänä, mutta tämä rasti kyllä sivuutettiin näissä muistisairautta sairastavien ryhmissä pääosin.

Esille tuli aivan uusia puolia ihmisistä. Tanssi veti erään naisen liikkumaan ja muistamaan, miten nuorena on ollut kova tanssija lavatansseissa. Opiskelijasta löytyi hänelle pari. Toiset pysähtyivät katsomaan tanssia, joka olikin sitten tanssi katsojille. Lavatanssin otteet ja askeleet toivat mieleen monenlaista, mitä muistoja kenellekin.

Pariskunnat tapasivat päivässä ja perheiden välille syntyi yhteisen tekemisen päivässä yhteyttä. Perheet lähtivät yhtä matkaa kotiinpäin.

Rentoutushetkessä muistisairautta sairastava nainen nautti höyhenen kosketuksesta. Hartioiden hieronnan yhteydessä lähti syntymään tarina, kun hieroja ensin pyöritti kädellä lapojen yli ”liukkaalla jäällä”. Nainen alkoi sanoittaa, että sataa lunta ja hieroja teki sormenpäillä sadetta. Jään reunalla löntysti karhu ja hartiolla kädet tekivät niin, mistä tarina jatkui. Syntyi hieno hetki, yhteinen tarina ja jotain, mitä ei edes ollut suunniteltu tapahtuvaksi.

Ihmisten kasvoilla näkyi ilo, silmissä kiinnostus ja välittäminen. Vaikka ohjelmaa oli koko ajan, niin väsymyksestä ei ollut mitään merkkejä. Joku sanoi, että rauhallisempi tahti ja vähemmän sopisi paremmin. Tästä puhuttiin ja ajatushan olikin, että jaetaan päivää nuorempien ihmisten kanssa ja tarkoituksellisesti välillä nopeasti vaihtuvassa tempossa. Tämä on eräs oleellinen ero siihen, mitä on jo totuttu tekemään omissa ryhmissä, joissa ollaan yhden tekemisen ja teeman parissa rauhassa pitempään. Juuri tämä monen kanssa tekeminen ja pisteiden erilaisuus teki päivän annista erilaisen kokemuksen.

Opiskelijoistakin kuulimme, että jollain pisteillä olisi ollut vielä paljon kuunneltavaa ja jaettavaa ryhmän kanssa. Ehkä tästä jääkin puolin ja toisin joihinkin uusiin kohtaamisiin hyvä kokemus taustalle ja jotain, mikä vaikuttaa siihen, miten ihmiset silloin toisensa kohtaavat. Aina ei tarvitse olla helppoa, pieni ponnistelu oikeastaan tuottaa hyvää oloa.

*”Onneks vielä ossoon lauloo, vaikka on tuo Aitshauer.”* Huumorin kautta voi ottaa kantaa elämäänsä ja muutoksiin, joita on joutunut kohtamaan. Tekemiset olivat sellaista, ettei niissä oltu eri lähtökohdissa, oltiinpa omaisena, muistisairautta sairastavana tai työntekijänä. Ihmiset jakoivat ajatuksiaan ja kokemuksiaan ihmisille.

Ruokailu on tällaisissa päivissä tärkeä hetki. Ruuan ottaminen linjastolta tai ruokavälineiden palautus ovat jo itsessään muistisairautta sairastaville hyvää aivojumbppaa, luonnollinen tilanne vieraassa paikassa. Omaisille taas val-

mis ateria hyvässä seurassa on juhlahetki. Yhtenä tärkeänä ajatuksena pidämme sitä, että voimme mennä ja osallistua julkisissa paikoissa ja erilaisten toimijoiden tiloissa monenlaiseen. Se, että ollaan näkyvillä ihan tavallisina ihmisinä ja pärjätään aivan kuin kuka tahansa, antaa itseluottamusta ja toisaalta vaikuttaa yleisiin asenteisiin.

Linja-autolle mennessä voimat olivat kuitenkin jo vähissä. Linja-autolle piti jo jotakin kannatella, että ehdittiin kyytiin. Sekä autettava että auttajat nauroivat tilanteen koomisuutta, kaikkensa pitää antaa eikä voimia mennyt turhan takia. Nutricia muistiyhdistysten yhteistyökumppanina tarjosi osallistujille ravintojuomaa, mikä koettiin olevan ihan tarpeellista ja maistuvaa päivän päätteeksi. Näin saadaan maisteltua ja tutuksi myös tällaisia tuotteita, jotka voivat olla jossain tilanteessa varsin tarpeellisia, koska monella muistisairautta sairastavalla on vaikeuksia saada syödyksi riittävästi ravitsevaa ruokaa.

Päivästä saatiin muistoksi opiskelijoiden ottamia kuvia, joita katsotaan myöhemmin ryhmissä. Kuvia käytetään myös juhlapäivänä. Millaisiahan tarinoita sitten vielä kuullaan tästä Voimala-päivästä? Päivästä jäi myös tuotoksia, joihin palataan. Yhdessä tehtynä, yhteisöllisenä toimintana päivän teemat jatkuvat näiden ihmisten kanssa.

Opiskelijat saivat osallistujilta hyvää palautetta päivästä. Hyvä ohjaus sai kiitosta. Opiskelijat koettiin ystävällisiksi. Värikkäät liivit auttoivat tietämään, missä opiskelijat liikkuvat. Opiskelijat olivat tehneet paljon töitä tilaisuuden eteen. Alkukin oli koettu mukavaksi.

*”Mölkyn heitto oli huippua.”*

*Osallistajat sanoivat myös hyvänä sen, että sai olla nuorien kanssa. ”Kiva oli kertoa monelle kauniille nuorelle naiselle.”*

*”Tarinan kertominen oli hauskaa.” ”Pulmajuttu oli kiva.”*

*”Kuva, joka kuvaa sinua toi esille jänniä tilanteita”*  
*Myös elämäntarinoiden esille tuleminen koettiin mukavana.*  
*Rauhalliset tilanteet koettiin hyvänä.*

*”Mielenkiintoista oli ja tunnelma oli hyvä.”*





Kuva 4. Onnellisuutta elämään tuovat ruoka ja arkiset askareet.  
Kuva: Riitta Vihavainen.

Opiskelijayhteistyöstä saatiin palautetta päivän jälkeen heidän näkökulmastaan. Niittylahden opiskelijat saivat mahdollisuuden käytännössä kokea miten luovia menetelmiä voidaan käyttää kohtaamisen mahdollistajana. Monien toimijoiden yhteistyö teki päivästä monipuolisen ja sujuvan. Ammattikorkeakoulun tiloissa nähtiin myös muita toimijoita kuin opiskelijat ja opettajat. Toiminta oli hyvin palkitsevaa ohjaajille, saatiin kokemusta erilaisten erityisryhmien ohjauksesta. Muutama päivään osallistuja oli kertonut suoraan opiskelijoille, että rastiohjaajat olivat hyvin ymmärtäviäisiä heitä kohtaan. Hyvänä oli koettu rastien sopivuus asiakkaille, organisaatio, rastipaikat, riittävä työntekijöiden määrä, joustava aikataulu, autettiin toisia, asiakkaat olivat mukavia, toimiva päivä, rastien monipuolisuus ja ryhmäkoot.

*”Ennakkoluuloni murskattiin, asiakkaat osallistuivat rasteille hyvin! Vanhalta rouvalta kuulin, että tämä hetki on tärkein.”*

*”Ihania ihmisiä.”*

Opiskelijat esittivät myös huomioita asioiden vielä parempaan toteuttamiseen. Toiveena on valmistelun aikais-taminen ja ennen kaikkea muiden toimijoiden tapaaminen hiukan aiemmin, rastien määrä, ja sijainti - mahdollisimman kompaktiin pakettiin lähelle toisiaan. Ja ehkä pari rastia vähemmän kuin nyt oli, yhteinen aloitus ja lopetus, rastien valintaan entistä enemmän huomiota - erityisesti aisteja stimuloivat musiikki yms. tehtävät tuntuivat toimivan ja näitä voisi olla lisää. Opiskelijoiden valmentaminen etukäteen kohtaamaan muistisairaita - esim. yhdistyksen edustajan vierailu tms. koetaan tärkeänä.



Kuva 5. Kuvamuistoja. Kuva: Riitta Vihavainen.

Opiskelijoiden sitoutuminen, kiinnostus ja aito osallisuus päivässä oli erittäin hienoa. Luonnollinen kohtaaminen oli kaunista. Muistiluotsin työntekijöille tuli vahva luottamus, että opiskelijat tekevät, minkä lupaavat ja tämä toteutui. Järjestelyt ja valmistelut hoidettiin erinomaisesti. Työntekijöille tällainen yhteistyö antaa voimavaroja. On ilo nähdä tällaisia tulevia ammattilaisia. Tällaista kohtaamista on hyvä saada jatkossakin ja myös enemmän. Paikkoja, joissa tasaveroisena voidaan tutustua puolin ja toisin. Voimalla on oivallinen mahdollisuus näihin kohtaamisiin.

Toivottavasti jatkossa Voimala-päivä vakiintuu vuosittaiseksi. Tässä mukana oli suuri joukko ihmisiä. Pienempi osallistujamäärä voi mahdollistaa sen, että voidaan pysähtyä johonkin tekemiseen pidemmän aikaa. Opiskelijat voisivat saada vielä enemmän mahdollisuutta kuunnella näiden ihmisten maailmasta ja elämästä. Ehkä jonain kertana mukana on useampikin oppilaitos ja toimintaa vielä enemmän. Tekemisen kautta löydämme toisemme.

” Ehkä jonain kertana mukana on useampikin oppilaitos ja toimintaa vielä enemmän.

# Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toimintapäivä ikäihmisille

Krista Karppinen, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu

**S**osiaalialan toisen vuoden opintoihin kuului kehittämistyötä ikäosaamisen parissa. Olin itse suunnittelemassa ja toteuttamassa ikäviikkoon kuuluvaa kokonaisvaltaista hyvinvoinnin toimintapäivää ikäihmisille. Tarkoituksenamme oli saada mahdollisimman paljon vanhuksia osallistumaan päivään. Samantyylinen päivä oli järjestetty edellisenä vuotena, mutta pienemmällä kapasiteetilla. Tällä kertaa toimintapäivää oli järjestämässä organisointiryhmä, joka koostui kuudesta toisen vuoden sosionomiopiskelijasta. Yhteistyötä tehtiin kuitenkin paljon opettajien kanssa ja myös opiskelijakavereita houkuteltiin mukaan. Päivään olennaisena osana liittyi myös ikäihmisten palveluita kehittäneen IMMO-hankkeen loppuseminaari, jossa muun muassa Marja Saarenheimo luennoi tasapainoisesta vanhenemisesta. Ikäihmiset saivat osallistua seminaariin.

Tehtävänannon selkeydyttyä pohdimme millaisen päivän haluamme ikäihmisille toteuttaa ja mikä saisi heidät tulemaan Tikkarinteen kampukselle. Pääajatukseksi nousi pian hyvinvointi ja yrittäjyys. Syntyi idea Seniori Sutinoista.

Ajattelimme, että useat ikäihmiset asuvat vielä kotona ja halusimme antaa heille erilaisia mahdollisuuksia, joiden avulla kotona asumisen aikaa voisi pidentää entisestään. Näin ollen päädyimme hankkimaan toimintapäivään eri yrittäjäesittelijöitä kotipalveluiden, kotisairaanhoidon, kauden, terveyden ja hyvinvoinnin eri aloilta. Halusimme näkyvyyttä pääosin pienyrittäjille ja panostimme yrityksiin, jotka tekevät kotikäyntejä. Tällä keinoin palvelut saataisi paremmin ikäihmisten luo, eikä toisinpäin.

Yrittäjien lisäksi ajattelimme, että toimintakyky on nykypäivänä jo hyvin tuttu sana ja fysioterapiaopiskelijoiden kanssa yhteistyössä saimme ikäihmisille pisteen, jossa he pääsivät mittamaan omaa toimintakykyään. Kerran tunnissa ikäihmiset pääsivät myös sosionomiopiskelijan ohjaamaan tuolijumppaan ja mahdollisuus oli myös käydä taideterapeutin pitämässä rentoutuksessa. Koulullemme oli lisäksi tehty hyvinvointikulma, johon sosionomiopiskelijat olivat tehneet erilaisia muistiharjoituksia. Myös kampuksen kirjasto laittoi kortensa kekoon ja näin olleen kirjasto Pesarassa oli aiheeseen liittyvä näyttely.



Kuva 1. Sosionomiopiskelija Johanna Laine ohjaamassa tuolijumppaa.  
Kuva: Titta Silvola.

Kun olimme päättäneet mitä kaikkea haluamme tarjota ikäihmisille, alkoi suurin järjestely. Huomioon otettavia asioita oli paljon ja melkein koko kevään ajan hoidimme milloin kukakin ja mitäkin juoksevaa asiaa Seniori Sutinoihin liittyen. Aikaisemmin ei ollut tullut ajatelleeksi kuinka paljon yhtä toimintapäivää, joka on hujauksessa ohi, täytyy suunnitella ja valmistella. Täytyi ottaa huomioon esimerkiksi kampuksen parkkipaikkakysymys, käsiohjelman suunnittelu, toteutus, tulostus ja taittaminen, opasteet eri paikkoihin, mainostaminen (näkyvyys ja jakaminen, sekä yhteydet mediaan) tilojen varaukset ja valmistelut, sekä useat sähköpostit ja palaverit opettajien kanssa. Juoksevia asioita oli yllättävän paljon. Kuitenkin ryhmästä sai energiaa ja ongelmat selätettiin yhdessä. Ja kun Seniori Sutinoiden päivä koitti, piti vain toivoa, että kaikki menee mahdollisimman hyvin.

21.5.2014 hieman ennen kello 10 tulivat ensimmäiset ikäihmiset. Ovella heitä oli vastaanottamassa, neuvomassa ja ohjaamassa aina joku organisointitiimistämme.

Palveluita, joita yrittäjät toimintapäivänä esittelivät, oli esimerkiksi taideterapiaa, hierontaa, kotiapupalvelua ja jalkahoitoa. Lisäksi olimme pyytäneet Respectan esittelemään apuvälineitään ikäihmisille ja kauneudenhoitoyrittäjät tekivät hoitoja pientä maksua vastaan. Myös ikäihmisille tuntemattomaan Joensuun kaupungin Ikäneuvolaan pääsi käymään.



Kuva 2. Ikäihmisiä tutustumassa yrittäjiin. Kuva: Titta Silvola.

Markkinoinnin suhteen kävi hyvä onni, sillä Yle Pohjois-Karjala tuli tekemään paikan päältä Seniori Sutinoista suoran radiohaastattelun, johon osallistui kaksi sosionomiopiskelijaa sekä kaksi ikäihmistä. Organisoidessamme toimintapäivää emme olisi uskoneet, että paikalle saapuu aviopari, joka oli tavannut toisensa Tikkarinteellä siihen aikaan kun kampus oli ollut vielä sairaanhoito-oppilaitos. Aviomies oli vielä toinen ensimmäisistä valmistuneista miessairaanhoitajista. Varsinainen rakkauden oppilaitos.





Kuva 3. Suoraa radiohaastattelua. Kuva: Titta Silvola.

Kuitenkin suurin vilinä kävi Fysiotikan fysioterapiaopiskelijoiden toimintapisteellä, jossa mitattiin toimintakykyä. Kävely- ja tasapainotestit sekä puristusvoima oli mittauksessa. Moni ikäihminen sanoi tulleen paikalle juuri näiden toimintakykymittausten ansiosta. Yrittäjiin tutustumassa kävi myös kiitettävän paljon ihmisiä, ja rentoutukseen ja jumppaamaankin oli uskaltanut useita ikäihmisiä. Iltapäivällä IMMO-hankkeen seminaarin jälkeen tarjolla oli vielä pullaa ja kahvia, sekä kahden sosionomiopiskelijan duo esitti ikäihmisille sopivaa musiikkia kitaran säestyksellä. Päivässä riitti vilinää ja hymyileviä kasvoja.



Kuva 4. Ikäihmisiä toimintakykymittauksissa. Kuva: Titta Silvola.

Ensimmäisenä vuonna senioreita oli ollut sutisemassa muutaman kymmentä ja nyt toisena vuonna luku oli noin 70-80. Tästä on hyvä jatkaa Seniori Sutinoiden kehittämistyötä.



# Muisteluryhmän toimintamalli Voimalaan

Asta Kontturi, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu

## Taustaa

Sain sosionomiopintoihin kuuluvan opinnäytetyöni aiheen ja toimeksiannon Karelia-ammattikorkeakoulun Voimalasta. Voimalan tarkoituksena on kehittää uudenlaisia tapoja oppia ja toimia ikäihmisten hyvinvointia tukevien palvelujen kehittäjänä ja toteuttajana. Opinnäytetyön tarkoituksena oli muistelutyön menetelmillä edistää ikäihmisten hyvinvointia voimavaroja. Tavoitteena oli toteuttaa ikäihmisten muisteluryhmä ja tuottaa sen kautta muisteluryhmän toteutusmalli. Tähän malliin kuului muisteluryhmän perustamiseen liittyvä pohjustustyö, suunnittelu ja muisteluryhmän toteuttaminen. Muisteluryhmässä tuotettiin elämäntarinakirjaa tietotekniikkaa apuna käyttäen: Tallennusmuotona käytössä oli muistitikku eli muistelutikku. Ohjelmina käytössä olivat Microsoft Office PowerPointin, LibreOfficen Impress ja Apache OpenOfficen Impress esitysgrafiikkaohjelmat.

Miten hyvinvointi antaa voimavaroja ikääntymiseen? Heikkinen ja Marin [toim.] [2002, 7] kirjoittavat, että ikääntymistä tulisi tarkastella voimavaranäkökulmasta. Siinä ikääntymisen ja vanhenemisen eri alueita kuten terveyttä ja toimintakykyä käsitellään voimavarojen näkökulmasta tarkasteltuna. Myös Koskinen, Aalto, Hakonen ja Päivärinta [1998, 69] kertovat voimavaranäkökulmasta, jossa kiinnitetään huomio ihmisen pätevyyteen ja osaamiseen. Heidän mukaansa tavoitteena on löytää toimivia keinoja, joita ihmiset käyttävät yrittäessään selviytyä omista vaikeuksistaan ja ongelmistaan. Airila [2002, 5] kirjoittaa tutkimustuloksista, joiden mukaan ihmisen käyttäessä sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä voimavarojaan ne säilyvät pidempään. Tämä liittyy Airilan mukaan vanhustyön keskeiseen tavoitteeseen pyrkiä säilyttämään ikääntyneen ihmisen hyvä olo ja mieli sekä toimintakykyisyys mahdollisimmin pitkään. Hän on sitä mieltä, että ”Mitä mielekkäämpiä aktiivisia toimintoja iäkkäällä ihmisellä on, sitä parempana säilyvät psyykinen toimintakyky ja henkinen vireystaso”.



Kuva 1. Muisteluryhmä kokoontumassa. Kuva: Asta Kontturi.

## Muisteluryhmä

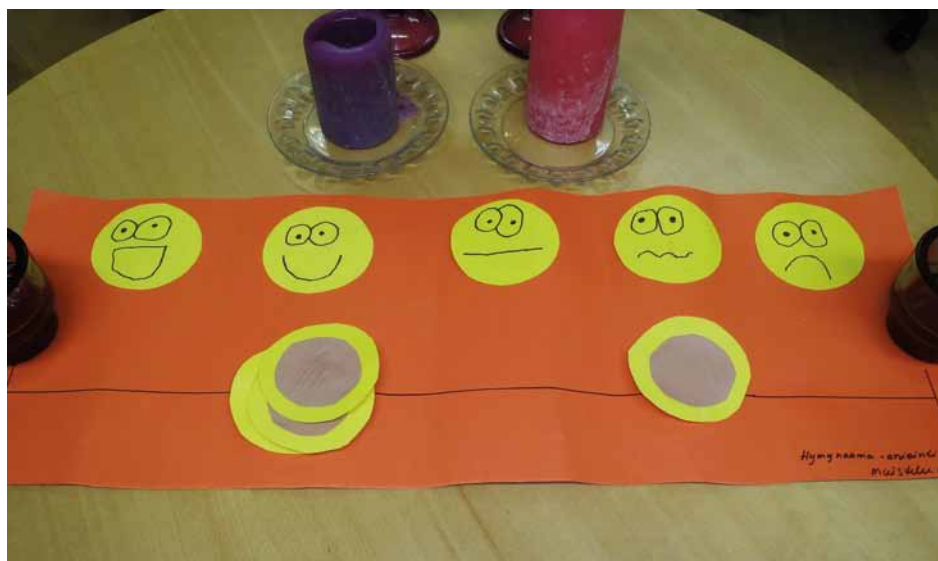
Opinnäytetyöni yhteistyökumppani oli Joensuussa toimiva Joen Severit ry, joka on pohjoiskarjalainen vapaaehtoistoimintaan perustuva sitoutumaton senioreiden atk-yhdistys. Joen Severit ry:n tarkoituksena on kehittää ikäihmisten atk-valmiuksia kouluttamalla vertaisohjaajia eli tutoreita vertaistueksi. Kokosin muisteluryhmän Joen Severien jäsenistä, ja se kokoontui viisi kertaa tammi-helmikuussa 2014. Muistelutyössä käytettiin valokuvia, kirjoittamista ja esineitä. Apuna ryhmien ohjaamisessa oli kolme Joen Severien vertaisohjaajaa.

Opinnäytetyön muisteluryhmän toteutusmallista syntyi PowerPoint-esitys, jota voi jatkossa käyttää mallin esittelyyn. Tämä aineisto on Voimalan ja Joen Severien käytössä.

## Toiminnan arviointi

Arviointiin sisältyi alkukysely sekä loppupalautteen ja kokemusten keruu. Näin saatiin tietoa ryhmäläisten kokemuksista. Ryhmätoiminnassa käytössä olivat myös nopeat arviointimenetelmät, kuten Hymynaamaa ja ”peukutus”.

Muisteluryhmän toiminta oli koettu hyvin sosiaalisesti toiminnaksi, jossa oli päästy tutustumaan uusiin ihmisiin. Muisteluryhmää pidettiin mielenkiintoisena, innostavana ja hauskana. Toiminnan kehittämistavoitteet liittyivät tietotekniikan osaamiseen. Ryhmäläisille ja tutoreille oli jäänyt mieleen innokas, mielenkiintoinen, positiivinen ja sosiaalinen toiminta sekä hyvä ryhmähenki. Toiveina heillä oli uuden sosiaalisen verkoston syntyminen ja sen kautta sosiaalinen kanssakäyminen, yhteenkuuluvuus ja keskinäinen tuki. Tämä kertoo siitä, että muistelua voidaan pitää merkityksellisenä tapana tukea ihmisten hyvinvointia ja voimavaroja.



Kuva 2. Ryhmän arviointia toiminnasta. Kuva: Asta Kontturi.

Palautteen kautta tuli hyvin selkeästi selville se, että muisteluryhmätoimintaa toivottiin jatkettavan. Muisteluryhmän toimivuuden kannalta olisi eduksi se, että esitystekniikan ja ohjelmien opetteleminen mahdollistettaisiin kaikille ryhmään osallistuville ennen muisteluryhmän käynnistämistä. Lisäksi ryhmäkokouksia tulisi olla vähintään puolet enemmän. Jotta toiminta olisi sujuvaa, tilojen tulisi olla mitoitettu ryhmän koon mukaan. Toiminnan aikana oli myös syntynyt ajatus siitä, että muistelutyötä voisi jatkaa Joen Severien omassa ryhmätoiminnassa.

### Kokemukset ja jatkosuunnitelmat

Uskon, että jokainen muisteluryhmään osallistujista sai itselleen jotain uutta, opettavaa ja koskettavaa ”voimaevästä” mukaan omaan elämäänsä hyvinvointiinsa. Omat havaintoni ryhmän toiminnasta saivat vahvan tuen osallistujien palautteesta. Oli hienoa huomata jokaisessa kokoontumisessa vahva ryhmäytymisen tunne, joka muodostui heti ensimmäisestä kerrasta lähtien. Ryhmän sosiaalinen ja vuorovai-

kutuksellinen merkitys oli vahvasti havaittavissa ja koin tämän jo itsessään hyvinvointia tukeväksi.

Arvioinnin tulokset kertovat muistelun merkityksestä ikäihmisille ja antavat samalla myös kehittämisajatuksia. Ikäihmisten hyvinvoinnin edistäminen ja voimavarojen tukeminen toteutui selkeästi muisteluryhmässä. Voimalla tukee opinnäytetyössäni kehitettävän mallin juurruttamista osaksi oppimis- ja palveluympäristön toimintaa. Tämän koen positiiviseksi tulevaisuutta ajatellen. Voimalan ja sen yhteistyökumppaneiden tekemä työ pääsee näin näkyväksi.


### LÄHTEET

- Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet - opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Heikkinen, E & Marin, M (toim.). 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

# 6

---

**Yhteistyö  
ikäihmisten  
lähipalvelualueiden  
kehittämisessä**



**V**oimala osallistuu ikäihmisten lähipalvelualueiden kehittämiseen. Yhteistyö on monimuotoista opiskelijoiden ja ikäihmisten yhteistoimintaa lähipalvelualueilla, palvelukeskuksissa ja korttelituvissa. Toimintamuotoja ovat säännölliset ryhmätoiminnot sekä erilaiset teemapäivät ja tapahtumat. Joensuun kaupungin Senioripiha tarjoaa samalla sekä mahdollisuuden että haasteen kehittää kumppanuutta ja ”Voimala-oppimista” sekä konseptin että fyysisten tilojen suhteen uudessa kontekstissa. Lisäksi opiskelijat ovat tukemassa asuinalueeseen ja lähiyhteisöön kiinnittyviä ikäihmisten omia vertaisryhmiä.

Ajatuksena on, että Voimalan hyvinvointikulma toimisi myös lähipalvelualueilla toimivien opiskelijoiden tukikohtana, josta opiskelijatiimit lähtisivät esim. järjestämään ryhmätoimintoja ja muutoinkin toimimaan ikäihmisten kanssa. Visiona voisi olla jopa se, että opiskelijayhteisö ottaisi vastuuta esim. säännöllisistä ryhmätoiminnoista lähipalvelualueilla.

### **Tässä luvussa lähipalvelualueiden kehittämissyhteistyötä teemoja käsitellään seuraavista näkökulmista:**

- » Voimalan roolista lähipalvelualueiden kehittämistyössä (Tarja Parviainen)
- » Visio Senioripihan ja Voimalan yhteistyöstä (Jaana Huohvanainen)
- » Lähiliikuntapuiston kehittäminen (Kaisa Juvonen, Sini Ratilainen ja Liisa Suhonen)
- » Hyvinvointia kulttuurista –yhteistyö (Heini Kauppinen ja Asta Kontturi)



# Voimala kumppanina lähipalvelualueiden kehittämässä

Tarja Parviainen, palveluohjaaja Joensuun kaupungin hoito- ja hoivapalvelut, Ikäneuvola / Päivätoiminta

## Johdanto

Artikkelini tarkastelee oppimis- ja palveluympäristö Voimalassa toteutettua palvelukampusyhteistyötä ja sen merkitystä mukana oleville osapuolille. Kokemukseni palvelukampusyhteistyöstä on monitahoinen. Työskentelen Joensuun kaupungin Ikäneuvola / Päivätoiminnassa, jonka keskeisinä toimintaympäristöinä ovat eri alueilla sijaitsevat Ikäihmisten palvelukeskukset. Nämä keskukset ovat palvelukampususten sydämiä. Joensuussa puhumme lähipalvelualueista, joten käytän jatkossa tätä termiä kirjoittaessani palvelukampusyhteistyöstä.

Opiskelijanäkökulmaa sain opiskellessani sosionomiksi (AMK), valmistuin vuonna 2010.

Lisäksi olen Voimalassa osallistunut opiskelijoiden ohjaamiseen lähipalvelualueen toimeksiannoissa. Viimeaikaisin kokemukseni lähipalvelualueyhteistyöstä on Karelia-ammattikorkeakoulun hallinnoimasta Ikäosaamisen vahvistaminen monialaisena yhteistyönä (IMMO 2012-2014) -hankkeesta, jonka yksi tavoitteista oli Joensuun Nepenmäen lähipalvelualueen kehittäminen. Projektisuunnittelijana työskenteleminen avasi näkökulmaani hankemaailman suuntaan.

## Työelämän näkökulmaa

Voimalan kanssa tehtävä yhteistyö on mahdollistanut monipuolista toimintaa lähipalvelualueen ikäihmisille. Voimalan moniammatilliset opiskelijaryhmät ovat toteuttaneet hyvinvointi- ja terveysaiheisia tapahtumia eri puolilla kaupunkia. Lisäksi tapahtumia on järjestetty pari kertaa Karelia-ammattikorkeakoulun Tikkarinteen kampuksella.

Voimala on tuonut työelämän kanssa tehtävään yhteistyöhön suunnitelmallisuuden ja jatkuvuuden. Aiempien käytäntöjen sijaan voimme nyt hyvissä ajoin kartoittaa ikäihmisten toiveita ja työelämän tarpeita. Meille on kertynyt arvokasta kokemusta Voimalan kanssa tehdystä yhteistyöstä. Säännölliset tapaamiset ja yhteydenotot kumppaneiden kanssa ovat tuoneet vakautta ja jatkuvuutta työelämän ja oppilaitoksen välille.

Opiskelijat tuovat mukanaan raikkaan tuulahduksen uusine ideoineen ja toteuttamistapoineen. Pitkään alalla työskennelleenä on vaarana juuttua samoihin kaavoihin ja menetelmiin. Opiskelijoiden ajantasainen tieto ja rohkeat uudet avaukset ovat tervetulleita niin ikäihmisten kuin työntekijöidenkin näkökulmasta. Asiakkailta saatu palaute opiskelijoiden työskentelystä on ollut lähes poikkeuksetta hyvin myönteistä.

” ” Opiskelijat  
tuovat mukanaan  
raikkaan  
tuulahduksen  
uusine ideoineen ja  
toteuttamistapoineen.

Moniammatillisuus on tämän päivän Ikäosaamisen avain – myös lähipalvelualueilla. Työskentelyssämme asiakas on keskiössä ja hänen tarpeisiinsa vastaavat monenlaiset ammattilaiset; ei kuitenkaan jokainen erikseen, vaan yhdessä toimien. Tähän työskentelymuotoon Voimala kasvattaa opiskelijoita tulevaa työelämää varten. Erittäin tärkeänä koen myös ikäihmisten ja opiskelijoiden kohtaamisen. Monen opiskelijan kohdalla ammatillinen kohtaaminen ikäihmisen kanssa on ollut ensimmäinen kerta. Kukaan ei ole sanonut, että se olisi viimeinen – päinvastoin. Kokemukset ovat olleet hyviä molemmin puolin. Kukaties saamme Voimalan opiskelijoista tulevaisuuden ammattilaisia Ikäosaamisen alueelle.

### Opiskelijan näkökulmaa

Voimalassa opintojaan suorittavat opiskelijat pääsevät tutustumaan työelämän monenlaisiin toimintaympäristöihin. Moniammatillinen työskentely Voimalassa antaa tietoa myös muiden ammattiryhmien työn sisällöistä ja osaamisaloista. Opiskeluaikana harjoiteltu ja opittu moniammatillinen yhteistyö antaa tärkeitä valmiuksia työelämään.

Työelämäkumppanit antavat Voimalalle toimeksiantoja, joissa toimitaan oikeiden asiakkaiden kanssa oikeassa ympäristössä. Tämä tuo opiskelijalle mielekkyyttä harjoittelujaksoihin ja muihin Voimalassa tehtyihin toimeksiantoihin. Opiskelijat pääsevät soveltamaan oppimaansa käytännössä. He oppivat sietämään tietynlaista epävarmuutta, kun valmista muuttia ja toimintamallia ei aina ole käytettävissä. Näinhän on myös työelämässä. Voimalan opiskelijayhteisössä opitaan verkottumista muiden toimijoiden kanssa. Toimeksiannoissa harjoitellaan vastuunottoa, tehtävien organisoimista ja aikataulutusta sekä opitaan toimimaan muuttuvissa ja yllättävissä tilanteissa.

### IMMO-hankkeen perintö

Ikäosaamiseen keskittynyt IMMO-hanke kulki kappaleen samaa matkaa oppimis- ja palveluympäristö Voimalan kanssa. Hankkeen Joensuun osiossa kehitettiin Nepenmäen lähipalvelualueetta, joka sijaitsee samalla alueella Karelian ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan kampuksen kanssa. Yhteistyö hankkeen ja Voimalan välillä oli luonnollista ja kaikkia osapuolia palvelevaa.



Opiskelijat mm. toteuttivat ikäihmisille kyselyn heidän toiveistaan lähipalvelualueen kehittämistä. Millaisia toimintoja / palveluja he kaipaisivat alueelle? Eniten toivottiin yhteistä kohtaamispaikkaa, jossa voisi juoda kupposen kahvia ja seurustella muiden kanssa mukavan toiminnan merkeissä. Näin syntyi Suvituulen palvelukeskukseen SuviMummola, jossa eri sukupolvet voivat tavata toisiaan. Voimalan opiskelijat ovat olleet mukana SuviMummolan käynnistämässä ja toiminnassa. Yhteistyöhön saimme mukaan Karelia-ammattikorkeakoulun SOHVI-hankkeen, joka huomio lapset, nuoret ja lapsiperheet. Lisätietoa SuviMummolasta ja IMMO-hankkeen toteuttamasta lähipalvelualueyhteistyöstä on luettavissa hankkeen julkaisussa IMMO – Ikäosaamista ja integraatiota (Kauppila 2014).

Voimalan sosionomiopiskelijat toteuttivat ryhmäasiakasharjoittelunsa Karsikon palvelutalolla. He järjestivät alueen ikäihmisille monipuolista toimintaa kerran viikossa kymmenen viikon ajan. Opiskelijat ovat myös järjestäneet tapahtuma-iltapäiviä Nepenmäen lähipalvelualueen ikäihmisille.

Täysin uutena avauksena lähipalvelualueyhteistyössä opiskelijat työskentelivät Rantakylässä ja ruutukaava-alueella toimivissa Ikäihmisten korttelikerhoissa. Kerhot ovat vertaisohjaajien vetämiä, säännöllisesti kokoontuvia ja sisällöllisesti ikäihmisten itsensä suunnitteleimia. Voimalan opiskelijat pääsivät suunnittelemaan ja toteuttamaan ikäihmisten kanssa heidän tarpeistaan lähtevää toimintaa. Molempipuolinen palaute tästä yhteistyöstä oli todella hyvää.

Edellä mainitut yhteistyömuodot ovat vain osa Voimalan kanssa toteutettua lähipalvelualueyhteistyötä. Huomionarvoista on näiden toimintamallien siirrettävyys mille tahansa lähipalvelualueelle. Opiskelijoiden toteuttamat projektit on mallinnettu Voimalan työkalupakkiin, josta seuraavat opiskelijat näkevät, mitä on jo tehty ja missä vaiheessa moninaisissa toimintaympäristöissä ollaan menossa. IMMO-hankkeen aikana aloitettu lähipalvelualueyhteistyö on saattaen siirretty osaksi Voimalan toimintaa.

## Onnistumisen avaimet

Lähipalvelualueyhteistyö on monialaista ja monitoimijaista yhteistyötä. Hyvän ja toimivan kumppanuuden avainasioita ovat eri osapuolten yhteinen päämäärä ja avoin kommunikaatio. Onnistunut yhteistyö vaatii kaikkien osapuolien sitoutumista ja vastuullisuutta oman tonttinsa hoitamisessa. Vastuuhenkilöiden nimeäminen ja yhteisesti sovitut toimintatavat vapauttavat aikaa itse asiaan.

Lähipalvelualueyhteistyö on kumppanuutta ja verkostoitumista. Keskeisiä toimijoita ovat Voimalan opiskelijat, ohjaavat opettajat ja työelämäkumppanit. Hyvinvointia ja terveyttä sekä osallisuutta ja toimijuutta tavoittelevat hankkeet ja järjestöt ovat tärkeitä kumppaneita. Omaiset ja läheiset sekä vapaaehtoiset tuovat oman osaamisensa ja panoksensa.

Kaikki uudet ja entiset toiminnot ja niiden edelleen kehittäminen yhteistyössä on hieno asia. Lähipalvelualueyhteistyössä on tärkeää pitää asiakas toiminnan keskiössä. Yhdessä Ikäihmisten kanssa suunnitellut, heidän toiveistaan ja tarpeistaan lähtevät monitoimijaisesti toteutetut toiminnot ja tapahtumat tuottavat herkullisimmat hedelmät.

### LÄHTEET

Kauppila, P. (toim.). 2014. IMMO – ikäosaamista ja integraatiota. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B:20.

# Visio Senioripihan ja Voimalan yhteistyöstä

Jaana Huohvanainen, projektipäällikkö, Senioripihan isäntä-emäntä -hanke, Joensuun kaupunki

Senioripihasta kehitetään vaiheittain ikäihmisten hyvinvointikeskusta. Joensuun pohjoisella ruutukaavalla sijaitsevaan kortteliin rakennetaan monimuotoisia koteja ikäihmisille, työpaikkoja palvelujen tuottajille ja kohtaamispaikkoja ikäihmisille sekä heidän parissaan toimiville. Senioripihaan tulee sekä vuokra- että omistusasuntoja, hoito-, hoiva- ja hyvinvointipalveluja sekä vertais- ja vapaaehtoistoimintaa. Palveluja ja toimintoja kehitetään ja tuotetaan kumppanuusperiaatteella yhteistyössä julkisen ja yksityisen sektorin sekä järjestöjen kanssa. Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysala on ollut yksi keskeinen toimijakumppani Senioripihan kehittämisprosessissa.

Rakenteilla olevan Senioripihan toisen rakennuksen katutasoon valmistuu talvella 2015 työ- ja ryhmätiloja, ravintola ja neuvontapiste, jotka mahdollistavat monimuotoisten tapahtumien järjestämisen. Tavoitteena on, että Voimalan opiskelijoiden ja Senioripihan toimijoiden kanssa yhteistyössä järjestettäisiin monimuotoisia terveys- ja hyvinvointitapahtumia ja -tempauksia ikäihmisille. Käytännössä tämä tarkoittaisi etukäteissuunnittelua ja toimintaa yhdessä Karelia-ammattikorkeakoulun eri koulutusalojen, mutta myös eri oppilaitosten, kuten esimerkiksi Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän kanssa.

Senioripihasta kehitetään ikäihmisten vapaaehtoistoiminnan keskusta. Voimalan yksi tärkeä rooli olisi näiden vapaaehtoistoimijoiden sekä Senioripihassa asuvien omaishoitajien voimaannuttaminen koulutuksen ja virkistystoiminnan keinoin. Yhtäläillä voimaannuttamista tarvitsevat ne lukuisat työntekijät, jotka päivittäin toimivat ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tyky-iltapäivien järjestäminen voisi olla osa Senioripihan ja Voimalan kumppanuutta.

Muutto uuteen asuinympäristöön on iso siirtymävaihe ikäihmisen elämässä. Parhaimmillaan se voi olla alku uudelle aktiiviselle elämälle, mutta pahimmillaan eristää ikäihmisen yksin omaan kotiin. Senioripihaan muuttaville olisikin hyvä rakentaa Voimala-yhteistyönä Tervetuloa Senioripihaan -perheytyspaketti, joka rakentuu toimijuuskäsitteen ympärille ja jonka puitteissa voitaisiin osallistaa uusia asukkaita jäseniksi asuinyhteisöön ensimmäisten asumisviikkojen aikana. Tämän perheytyspaketin tulisi sisältää mm. asukkaalle annettava tiedollinen materiaali ja toimintamalli, jota opiskelijat voisivat yhteistyössä muun henkilökunnan kanssa toteuttaa.

# Suvikulma - Lähiliikuntapuisto ikäihimisille

Kaisa Juvonen, fysioterapeuttiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu  
Sini Ratilainen, fysioterapeuttiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu  
Liisa Suhonen, yliopettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu

## ”Tervetuloa Suvikulmaan!

SuviKulma on erityisesti ikäihmisille suunnattu, mutta kaikille avoin luontoteemainen lähiliikuntapuisto. SuviKulman välinealueella voit harjoittaa monipuolisesti ja turvallisesti tasapainoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Säännöllinen harjoittelu helpottaa arjen askareita ja tukee itsenäistä asumista. Puistossa kulkee neljä erimittaista penkein varustettua kävelyreittiä. Kevätkuja-reitti on osin kaiteistettu ja sen varrella sijaitsevilta penkeiltä löydät ohjeita lihaskuntoharjoitteluun. SuviKulman jokainen penkki on nimetty luontoaiheisilla etunimillä.

Hedelmätarhassa voit ihailia erilaisia hyötykasveja sekä kukkaistutuksia ja seurata vuodenaikojen vaihtelua esimerkiksi yhdessä lastenlasten kanssa. Kasvimaalla voit hoitaa korotettujen istutusaltaiden antimia kitkien ja kastellen. Hedelmäpuiden, marjapensaiden ja kasvimaan sadosta saavat nauttia kaikki! Oleskelualueelta löydät

pöytäryhmiä, joiden ääreen voit tulla tapaamaan ystäviä vaikkapa eväitä syöden. Kuulumisia voit vaihtaa myös pelailun yhteydessä. Pelailualue soveltuu esimerkiksi mölkyn ja petankin pelaamiseen.

SuviKulmassa voit penkillä istuskellessasi antaa lämpimän tuulen hivellä kasvojasi, seurata muiden touhuja, vaihtaa kuulumisia sekä tuttujen että tuntemattomien kanssa ja nauttia luonnon antimista. Peläilemaan, välineillä harjoittelemaan tai lenkille voit tulla yksin, ystävän tai perheen kanssa. Tule viihtymään kulman takana sijaitsevaan luontoympäristöön!”

*(Ote Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyöstämme, jonka tuotoksena oli suunnitelma lähiliikuntapuistosta ikäihimisille Joensuun Niinivaaralle)*

## Johdanto

Tässä artikkelissa käsitellään opinnäytetyötä, jossa yhdistyvät kaksi fysioterapian alan ajankohtaista ja opinnäytetyön tekijöiden mielestä mielenkiintoista aihetta: ikäihmiset ja luonto. Useamman mutkan kautta opinnäytetyön toimeksiantajaksi valikoitui Ikäosaamisen vahvistaminen moniammatillisena yhteistyönä (IMMO) -hanke. IMMO-hanke toivoi opinnäytetyön hyödyttävän paikallisesti, minkä myötä yhteistyökumppaniksi tuli Suvituulen palvelukeskus ja sen henkilökunta. Opinnäytetyön aihe konkretisoitui, kun Suvituulen palvelukeskuksen henkilökunta ilmaisi tarpeen ikäihmisille suunnatusta lähiliikuntapuistosta. Tästä sai alkunsa opinnäytetyö SuviKulma – Suunnitelma lähiliikuntapuistosta ikäihmisille Joensuun Niinivaaralle. SuviKulman sijaintipaikaksi valikoitui Vesitornin puisto Suvituulen palvelukeskuksen välittömässä läheisyydessä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli siis tuottaa suunnitelma lähiliikuntapuiston toteuttamiseksi Joensuun Niinivaaran alueelle. Tarkoituksena oli luoda puistoympäristö, joka parantaa ikäihmisten ulkoilumahdollisuuksia. Lähiliikuntapuisto antaa puitteet toiminta- ja liikkumiskyvyn ylläpitämiseen sekä sosiaalisten suhteiden vaalimiseen. Opinnäytetyön tuotoksena on yhteistyössä Karelia-ammattikorkeakoulun muotoilun alan opiskelijoiden Sannamari Yli-Pentin ja Mira Tevajärven kanssa tuotettu graafinen suunnitelma lähiliikuntapuistosta ja siihen liittyvä sanallinen kuvaus sekä ohjeistus.

Suomen väestöstä yli 65-vuotiaita vuonna 2011 oli 18,2 prosenttia eli 979 000 henkilöä. Vuoteen 2030 mennessä joka neljännen suomalaisen ennustetaan olevan yli 65-vuotias ja yli 80-vuotiaidenkin määrän ylittävän jo puoli miljoonaa. [Koskinen, Martelin & Sihvonen 2013, 32.] Ennusteen mukaan yli 65-vuotiaiden määrä vuonna 2015 Joensuussa olisi 15 131 henkilöä, mikä vastaa noin viidesosaa koko kaupungin väestöstä. Vuodesta 2011 vuoteen 2015 ennustetaan yli 65-vuotiaiden määrän kasvavan lähes 20 prosenttia. [Joensuun kaupunki 2012, 3.]

## Liikuntaharjoittelun ja luontoliikunnan merkitys

Fyysinen aktiivisuus ja luontoliikunta ylläpitävät ikäihmisen toimintakykyä ja tätä kautta tukevat päivittäisistä toiminnoista selviytymistä ja itsenäistä asumista. Ikäihmisen itsenäisen asumisen tukeminen ja laitoshoidon vähentäminen on tärkeää sekä yksilön elämänlaadun että yhteiskunnan kannalta. Luonnon ja siellä tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden vaikutukset sekä psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin ovat merkittäviä niin yksilön kuin yhteiskunnankin näkökulmasta (Talent Vectia 2013, 13–14).

Päivittäisistä toiminnoista selviytyminen vaikeutuu huomattavasti 70. ikävuoden jälkeen (Heikkinen 2008, 85). Lihasvoima vaikuttaa merkittävästi jokapäiväisistä toiminnoista selviytymiseen. Lihaksiston hyvää suorituskykyä tarvitaan liikkumisessa, tasapainon ylläpitämisessä, kaatumisten ehkäisyssä sekä henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimisessa ja pukeutumisessa. (Heikkinen 2011, 188.) Alaraajojen hyvä lihasvoima suojaa kaatumistapaturmilta, ilmenee suurempana kävelynopeutena, porraskävelyn helpottumisena ja seisomaannousun helppoutena. (Sipilä 2008, 90.) Ikääntyneiden itsensä mielestä usein tasapainoon liittyvät ongelmat ovat arkielämän yleisimpiä haittaavia rajoitteita (Pajala ym. 2013, 168). Toimintakyvyn aleneminen alkaa ensimmäisenä näkyä asteittaisena liikkumisreviirin supistumisena (Åkerblom 2008, 32).

Tutkimusten valossa on todettu, että liikuntaharjoittelu vähentää ikäihmisten toimintakyvyn heikkenemistä, laitoshoitoon joutumista, terveyshaittoja ja ennen aikaista kuolemaa (Piirtola 2008, 45). Yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksessa korostuvat sekä lihasvoima-, tasapaino- että notkeusharjoittelu, joita suositellaan tehtäväksi 2–3 kertaa viikossa. Kestävyysliikunnan määrä suosituksessa on joko 2 tuntia 30 minuuttia reipasta tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikossa. (UKK-instituutti 2013.)


Toistaiseksi liikuntaharjoittelua pidetään merkittävimpänä yksittäisenä tekijänä kaatumisten ehkäisyssä (Sihvonen 2008, 121). Tehokkaimmin ikääntyneen terveydentilaa näytti kehittävän harjoitteluinterventio, joka yhdisti lihasvoima-, kestävyys- ja tasapainoharjoittelua (Cadore, Rodríguez-Mañas, Sinclair & Izquierdo 2013, 112).

Fyysisen aktiivisuuden määrään voidaan vaikuttaa ympäristön ominaisuuksilla, esimerkiksi houkuttelevuudella tai selkeydellä. Fyysisen aktiivisuuden tärkeänä motivoijana iäkkäät kokevat liikkumisen luonnossa tai puistossa. Luonnolla onkin suuri merkitys hyvinvointia ja terveyttä edistävänä tekijänä (Åkerblom 2008, 31, 34). Luonnossa liikkuminen antaa hyviä mahdollisuuksia fyysisen kunnon ylläpitoon, koska se parantaa hapensaantia. Lisäksi epätasainen maasto parantaa keuhko- ja sydänterveyttä. Fyysisen rasituksen myötä myös ruokahalu sekä unenlaatu paranevat. (Voimaa! -hanke 2013.) Luonto ja viheralueilla oleskelu rentouttavat ja vähentävät stressiä ja niillä on merkittäviä mielenterveydellisiä ja psykologisia vaikutuksia (Talent Vectia 2013, 14).

### **Suunnitelma SuviKulma-lähiliikuntapuistosta**

SuviKulman suunnittelussa edettiin asiakaslähtöisesti sosiaali- ja terveysalan tuotteistamisen vaiheiden mukaan. Suunnitelmaan tehtyjen ratkaisujen pohjana olivat tuorein saatavilla ollut luotettava teoretinen tieto, fysioterapeuttikoulutuksessa hankittu ammattitaito, kustannustehokkuus ja toimeksiantajan, yhteistyökumppanin ja loppukäyttäjien toiveet sekä asiantuntijuus. SuviKulma pyrkii huomioimaan ihmisen psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena ja tarjoamaan virikkeitä useille aisteille. Puisto tarjoaa ympäristönä monipuolisia mahdollisuuksia toiminta- ja liikkumiskyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. SuviKulmassa ikäihminen voi harjoittaa useita arjessa tarvittavia taitoja, ja näin ollen hänellä on paremmat edellytykset arjessa toimimiseen ja itsenäiseen asumiseen.

Toimeksiantajalta ja SuviKulman palvelukeskuksen henkilökunnalta pyydettiin palautetta ja mielipiteitä säännöllisesti koko tuotekehittelyn ajan. Myös Karelia-ammattikorkeakoulun moniammatillisesta ikäosaamisen opinnäytetyöryhmästä eli IkäONT-ryhmästä saatiin palautetta ja ideoita opinnäytetyöhön. Tuotekehittelyn alkuvaiheessa järjestettiin SuviMummolan yhteydessä kuulemistilaisuus, jossa loppukäyttäjillä oli mahdollisuus esittää toiveitaan puiston sisällöstä. Muotoilun alan opiskelijoiden asiantuntemus oli korvaamatonta puiston ulkoasun luomisessa.

 SuviKulma pyrkii huomioimaan ihmisen psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena ja tarjoamaan virikkeitä useille aisteille.



Kuva 1. Lähiliikuntapuisto SuviKulma (Juvonen ja Ratilainen 2014)

SuviKulmaan päädyttiin luomaan viisi erilaista aluekokonaisuutta, minkä lisäksi puiston alueella ja sen ympäristössä kulkee neljä penkein varusteltua erimittaista kävelyreittiä (kuva 1). Kävelyreitit on sijoitettu korkeudeltaan vaihtelevaan maastoon ja ne ovat pituudeltaan 110–770 metriä. SuviKulmasta löytyvät hedelmätarha, välinealue, kasvimaata sekä oleskelu- ja pelailualue. Alueet on pyritty sijoittamaan puistoon siten, että välimatkat niiden välillä olisivat lyhyet ja liikkuminen vaivatonta. Saavutettavuuden varmistamiseksi alueet on sijoitettu mahdollisimman tasaiseen maastoon. Välinealueella on pääasiassa tasapainoa ja liikkuvuutta kehittäviä välineitä. Kevätkuja-reitin varrella sijaitsevien penkkien yhteydessä ovat Info-Ivarit, eli interaktiiviset ohjeistajat, neuvovat lihaskuntoharjoitteiden suorittamisessa sekä äänen, tekstin että kuvan avulla. Kevätkuja-reitti on myös osin kaiteistettu turvallisuuden lisäämiseksi ja kävelyn helpottamiseksi.

Luonnon tuominen kaupunkiympäristön keskelle on pyritty toteuttamaan ikäihmisille mieluisalla tavalla. Luontoteema on huomioitu suunnittelussa laajasti esimerkiksi puiston alueita ja reittejä nimittäessä. Suvi-sana toistuu monen lähiympäristössä olevan elementin nimessä ja liittyy myös luontoon. Välinealue, joka on lähiliikuntapuiston keskus, sijaitsee eräänlaisessa kulmassa ja koko puisto Suvi-tuulen palvelukeskuksen kulmassa. Näin sanat yhdistyivät SuviKulmaksi. Nimi ei ollut vielä käytössä, ja toimeksiantajammekin oli siihen tyytyväinen. Muun muassa hyötykasvien sijoittelulla on haluttu tehdä SuviKulmasta viihtyisä ajanviettopaikka, jossa fyysistä aktiivisuutta tulee harjoitettua huomaamatta. Puistossa on erilaisia muistia aktivoivia elementtejä, esimerkiksi penkit on nimetty vanhahtavien kaksoismerkityksisten etunimien mukaan. Pelailu- ja oleskelualue kannustavat sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja sosiaalisten suhteiden kehittämiseen.

Suunnitelma SuviKulma-lähiliikuntapuistosta sisältää opinnäytetyöraportin lisäksi opastauluna toimivan puistokartan, sen pohjalta tehdyn yksityiskohtaisemman kartan listauksineen penkkien nimistä sekä aluekohtaiset kartat, joista ilmenee ehdotelma kyseisten alueiden sisällön sijoitteluksi. Tämän lisäksi listaus valituista välineistä ja harjoitteista ohjeineen, Info-livarin esittely sekä kylttien ja SuviKulma-logon graafinen ilme ovat osa suunnitelmaa.

Puistosuunnitelmasta tehtiin väljä, joten SuviKulmasta löytää tarvittaessa myös rauhallisen paikan. Suunnitellun puiston väljyys mahdollistaa puiston kehittämisen ja täydentämisen esimerkiksi lisävälineitä hankkimalla ja ryhmätoimintaa kehittämällä. Vaikka SuviKulma on suunniteltu Ikäihmisille, se on avoin kaikille, ja siitä toivotaan muodostuvan kaikkien sukupolvien välinen kohtaamispaikka. Sekä toimeksiantaja, opinnäytetyön tekijät että yhteistyökumppanit toivovat, että puiston toteuttamiselle löytyisi rahoitus ja Joensuun kaupunki rakentaisi SuviKulman. Puiston toteuttamiseen sijoitettu summa maksaa itsensä varmasti takaisin.



Suunnitellun puiston väljyys mahdollistaa puiston kehittämisen ja täydentämisen esimerkiksi lisävälineitä hankkimalla ja ryhmätoimintaa kehittämällä.



## LÄHTEET

- Cadore, E.L., Rodríguez-Mañas, L., Sinclair, A. & Izquierdo, M. 2013. Effects of Different Exercise Interventions on Risk of Falls, Gait Ability, and Balance in Physically Frail Older Adults: A Systematic Review. *Rejuvenation Research* 16 (2), 105–114.
- Juvonen, K. & Ratilainen, S. 2014. SUVIKULMA – Lähiliikuntapuisto ikäihmisille Joensuun Niinivaaralle. Karelia-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Heikkinen, E. 2008. Terveyden ja toimintakyvyn ylläpito edistää hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter & Opetusministeriön kulttuuripolitiikan osaston liikuntayksikkö, 80–89.
- Heikkinen, E. 2011. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 184–201.
- Joensuun kaupunki. 2012. *Talousarvio 2013 – Joensuu*. Joensuun kaupunki. <http://www.joensuu.fi/documents/1127/241491/Talousarvio+2013/b8fe2f93-11b3-451c-b60c-0932a8e5d824>. 29.5.2014
- Koskinen, S., Martelin, T. & Sihvonen A.-P. 2013. Väestön määrän ja rakenteen kehitys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 28–35.
- Pajala, S., Sihvonen, S. & Era, P. 2013. Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 168–185.
- Piirtola, M. 2008. Liikuntaa lääkkeeksi – Kuluja vai säästöjä?. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter & Opetusministeriön kulttuuripolitiikan osaston liikuntayksikkö, 40–49.
- Sihvonen, S. 2008. Harjoittelu ehkäisee ikääntyneiden kaatumisia. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter & Opetusministeriön kulttuuripolitiikan osaston liikuntayksikkö, 119–125.
- Sipilä, S. 2008. Liikunta ja lihasvoima. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter & Opetusministeriön kulttuuripolitiikan osaston liikuntayksikkö, 90–95.
- Talent Vectia. 2013. Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys. Sitra. [http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnon\\_hyvinvointivaikutusten\\_taloudellinen\\_merkitys.pdf](http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnon_hyvinvointivaikutusten_taloudellinen_merkitys.pdf). 29.5.2014.
- UKK-instituutti. 2013. Viikoittainen Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti. [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka\\_yli\\_65-vuotiaille](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille). 29.5.2014.
- Voimaa! -hanke. 2013. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. Voimaa! -hanke. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. 12.12.2013.
- Åkerblom, S. 2008. Arkiympäristö – iäkkäiden fyysisen aktiivisuuden perustekijä. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter & Opetusministeriön kulttuuripolitiikan osaston liikuntayksikkö, 31–39.

# Hyvinvointia kulttuurista – uuden koulutusyhteistyön kehittelyä

Heini Kauppinen, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu  
Asta Kontturi, sosionomiopiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu

## Taustaa

Kolmannen vuoden sosionomiopinnoissa teimme kehittämistyön harjoittelumme Karelia-ammattikorkeakoulun Voimalassa. Yksi Voimalan tavoitteista on taiteen ja kulttuurin hyvinvointia tuovan vaikutuksen lisääminen sosiaalialan työssä. Voimalan tavoitteena on myös ammattikorkeakouluopiskelijoiden ja toisen asteen opiskelijoiden välinen yhteistyö jo opiskeluaikana, jota työelämässä toteutetaan moniammatillisesti. Kehittämistyön harjoittelua teimme yhteistyössä Outokummun ammattiopiston kanssa, jossa Hyvinvointia kulttuurista on paikallisesti tarjottava tutkinnon osa. Kulttuurialan ja sosiaali- ja terveysalan Mixed Studies -hankkeessa kehitetään opintoja, joiden tarkoituksena on mahdollistaa kulttuurin tuomista osaksi sosiaali- ja terveysalan asiakkaiden hyvinvoinnin tukemista (Kulttuurin sekä sosiaali- ja terveysalan miksatut opinnot, Mixed Studies 2014).

## Kehittämistyön harjoittelu verkostoyhteistyössä

Kehittämistehtävänäme oli suunnitella ja toteuttaa Hyvinvointia kulttuurista – opintoihin kuuluvaa työpajatyöskentelyä ja työssäoppimista yhteistyössä Outokummun ammattiopiston kanssa. Toimme sosionomin osaamista toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen. Työpajojen tavoitteena oli, että opiskelijat pääsisivät harjoittelemaan ryhmätoimintojen ohjaamista ennen työssäoppimisjaksoa. Työpajoissa käytettiin luovia toiminnallisia menetelmiä, tanssia, musiikkia ja kuvallista ilmaisua sekä kädentaitoja. Omaa ohjaajuutta, ohjaamista, ryhmäytymistä, osallisuutta ja vuorovaikutusta käytiin läpi erilaisten harjoitusten avulla. Työpajat toteutettiin keväällä 2014 ja osallistujat olivat tanssin, kuvallisen, graafisen, musiikin ja sosiaali- ja terveysalan (lähihoitaja) opiskelijoita. Lisäksi olimme opiskelijoiden mukana työssäoppimisjaksolla keräämässä palautetta asiakkailta.



**Kuva 1.** Työpajoissa koettiin tanssin ja musiikin hyvinvointia tuova vaikutus.  
Kuva: Asta Kontturi.

## Taiteen ja kulttuurin merkitys ihmisten hyvinvoinnille

Taide, joka usein samaistetaan kulttuuriin, on erityinen tapa ilmaista itseään ja toteuttaa luovuuttaan. Luovuus on toiminnan lähtökohta ja sitä voi kehittää ammatillisesti, vaikka kaikkien taiteen tekijöiden ei tarvitsekaan olla ammatiltaan taiteilijoita. Vireä, aktiivinen ja luova kansalaisyhteiskunta toimii parhaimmillaan taiteen tavoin. Siinä ovat käytössä ihmisten luovat voimavarat ja taidot. Taiteen soveltava käyttö on toisaalta taiteen teosten ja esitysten käyttämistä muissa toiminnoissa tiettyjen

tavoitteiden hyväksi, esimerkiksi hyvinvoinnin lisäämiseksi. (Liikanen 2007, 37.) Taiteen vaikutukset hyvinvoinnille ovat elämyksiä ja nautintoja tuottavia, yhteisöllisyyden ja verkostojen muodostumisen edistämisen mahdollistavia, elinpiirin viihtyvyyden lisäämisen sekä terveyteen koettu vaikuttavuus. Taidetta tarvitaan, koska se antaa ääntä ja kieltä sekä näkyvyyttä ja tunnetta. Se luo sosiaalista innostamista, se kuuluu kaikille ja parhaimmillaan jättää elämysjäljen tunne-muistiimme. (Häkämies 2013)



Kuva 2. Suvituulen tuokioissa liike ja musiikki toivat hyvinvointia. Kuva Asta Kontturi

Arvioimme työssäoppimisajalla toteutettujen kulttuuri-toimintojen vaikutusta ja merkitystä asiakkaille käyttämällä sekä kirjallista palautekyselylomaketta että toiminnallisia arviointimenetelmiä. Arviointimenetelmä valittiin ryhmän tai toimintaan osallistuvien toimintakyvyn mukaan. Palautteen kautta saimme tietoa siitä, mitä merkitystä kulttuurilla on ihmisen hyvinvoinnille. Voimala tekee yhteistyötä Suvituulen palvelukeskuksen kanssa, joten palautteen keruu tehtiin Suvituulella ja Outokummun päivätoiminnassa, jotka ovat Joensuun kaupungin päivätoimintakeskuksia.

” ” Palautteen  
kautta saimme  
tietoa siitä, mitä  
merkitystä kulttuurilla on  
ihmisen hyvinvoinnille.



Kuva 3. Tunteita maalattiin kuviksi. Kuva: Asta Kontturi.

### Työpajoista ja työssäoppimisajalta saatu palaute

Työpajoista saadun palautteen mukaan opiskelijat kokivat työpajat toimiviksi tavoiksi harjoitella ohjaajana toimimista. Työpajat oli koettu toiminnallisiksi, tiiviiksi, vuorovaikutteisiksi ja osallistuviksi, ja niissä oli saanut kokea ja kokeilla harjoitteita ryhmän tuella. Ryhmän avoimuus ja hyväksyvä ilmapiiri oli koettu positiiviseksi. Opiskelijat olivat saaneet työkaluja ja varmuutta toimintatuokioiden ja erilaisten ryhmien ohjaamiseen, oppineet tavoitteellista ryhmäohjaamista, saaneet rakentavaa palautetta sekä uusia kokemuksia. He kokivat tarvitsevansa enemmän harjoittelea itse ohjaamiseen ja toiminnan suunnitteluun. Lisäksi he kaipaivat henkilökohtaista palautetta sekä kritiikkiä. Opiskelijat kaipaivat perehtymistä ryhmien ohjaamisen mahdollisuuksiin ja haasteisiin. Työpajoissa he saivat näistä kokemusta. Työpajoissa tehtyjen harjoitusten kirjaamisen työkalupakiksi opiskelijat kokivat erittäin hyväksi.

Työssäoppimisajalta kerätty palaute kertoo selkeästi kulttuuritoimintojen merkityksestä ikäihmisten hyvinvoinnille. Ikäihmiset olivat kokeneet kulttuuritoimintojen vaikuttaneen hyvinvointiinsa. Toiminta koettiin arjen keskellä piristäväksi, hyvää mieltä tuovaksi ja iloista mieltä lisääväksi. Toiminnan kerrottiin virkistävän, piristävän ja rentouttavan, lisäävän sosiaalisuutta ja kohottavan mielialaa. Toiminnalla oli nähty jopa terapeuttisia ja mielenterveyteen liittyviä merkityksiä. Toiminnoista oli jäänyt mieleen rentoutunut, reipas, virkistynyt, piristynyt ja hyvä ja mukava olo. Ikäihmiset kaipaivat vastaaventyypistä toimintaa vastaisuudessakin.

### Mitä kehittämistyö on tuottanut

Kehittämistyömme kautta mahdollistui uuden toimintamallin kokeileminen.. Voimalan ja Outokummun ammattiopiston yhteistyössä saimme sosionomiopiskelijoina ison vastuun suunnitella ja toteuttaa työpajat yhteistyössä opettajien kanssa. Saimme koottua työpajoihin tavoitteellisen ja





Kuva 4. Outokummun päivätoiminnanryhmä pääsi ilmalentopallonrytmiin. Kuva: Asta Kontturi.

monipuolisen sisällön, joka tuki opiskelijoiden oppimista. Työpajat olivat myös palautteen perusteella hyvä ja tuloksellisesti ohjattu kokonaisuus.

Ammatillisesti tämä kehittämistyön harjoittelu oli hieno mahdollisuus päästä toteuttamaan projektityöskentelyä. Meille tarjoutui mahdollisuus päästä kokeilemaan kulttuurialan moninaisten työmenetelmien käyttöä sekä työskentelemään ohjaajana. Koimme tämän hyvin antoisaksi ja ammatillista kasvua vahvistavaksi. Lisäksi saimme opiskelijoina olla mukana kehittämässä koulutusta, ja toimimme siihen opiskelijan näkökulman. Haastavaa kehittämistyössä oli laaja kokonaisuus, jossa oli useita yhteistyötahoja.

Sosiaali- ja terveysalan työyhteisöt ottavat mielellään opiskelijoita työssäoppimisyksiköille pitämään toimintatukioita. Aina kaikki uusi on tervetullutta. Erityisesti kult-

tuurialan osaamista pyritään hyödyntämään asiakastyössä. Toimipaikkojen kannalta yhteistyö ja toiminnan suunnittelu on tehtävä hyvissä ajoin, jotta he pystyvät sovittamaan ulkopuolelta tulevan ohjelman oman toimintansa aikatauluihin.

Palautteen keräämiseen käytettiin erityyppisiä arviointimenetelmiä. Näin saatiin selville, mitkä niistä toimivat ikäihmisten kanssa erilaisissa ryhmissä. Palautteen keräämisen kannalta oli luontevaa osallistua opiskelijoiden pitämiin toimintatukioihin. Samalla kun osallistuimme toimintaan, tulimme tutuiksi osallistujille, joten palautteen kysyminen ja antaminen oli luontevaa. Ikäihmisten kanssa toimiessa on tärkeää mennä lähelle, kysyä ja kuunnella. Kysymyslomakkeemme toimi keskustelun viritäjänä. Yhteisen keskustelun aikana saimme koottua palautetta toiminnasta.



Kuva 5. Osallisuus osana kulttuurituokioita.  
Kuva: Asta Kontturi.

” Kehittämistyön aikana kerätty palaute tuki teoreettista tietoa kulttuurin hyvinvointia tukevista vaikutuksista.

### Yhteistyön tulevaisuus

Kehittämistyömme tehtävänä oli myös arvioida toteutunutta kokonaisuutta yhteistyön jatkon kannalta. Outokummun ammattiopistolla on toive saada vapaavalintaisesta kurssista pysyvä opintokokonaisuus. Haasteena voi olla osallistujamäärä sekä hankerahoitus. Yhteistyötä ammattikorkeakoulun ja ammattiopiston välillä pidettiin hedelmällisenä ja sosionomien osallistuminen opintojen ensimmäiseen toteutuskertaan oli loistava lisä. Ammattiopiston opiskelijat saivat samalla konkreettista käsitystä siitä, mitä ammattikorkeakoulun opiskelijat tekevät opinnoissaan, mikä voi rohkaista heitä hakemaan ammattikorkeakouluun. Yhteistyön toivotaan jatkuvan myös tulevina vuosina.

Kehittämistyömme mahdollistaa eri alojen ammattilaisten osaamisten yhdistämisen ja vuoropuhelun. Hanke mahdollistaa kulttuurin tuomista osaksi hyvinvointia sosiaali- ja terveysalan asiakkaille, mutta lisäksi se voisi laajentaa kulttuurialan osaajien työllistymistä. Kehittämistyön aikana kerätty palaute tuki teoreettista tietoa kulttuurin hyvinvointia tukevista vaikutuksista. Tätä mallia voivat olla jatkossa käyttämässä ja kehittämässä Voimalan oppimisympäristössä Karelia-ammattikorkeakoulun muut opiskelijat.

### LÄHTEET

Häkämies, A. 2013. Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamisesta hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisuja. Tampereen yliopisto, 9–10.

Kulttuurin sekä sosiaali- ja terveysalan miksatut opinnot, Mixed Studies 2014. Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän projektitietokanta. [http://projektit.kpedu.fi/Projektin\\_tiedot.asp?ProjektID=5822](http://projektit.kpedu.fi/Projektin_tiedot.asp?ProjektID=5822) Viimeksi muokannut Marjo-Riitta Ventola 27.6.2013.

Liikanen, A-L. 2007. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi.25.10.2013>.









Väestön ikääntyminen tunnetusti muuttaa maailmaa ja ajateluamme ikäihmisten hyvinvoinnista. Mihin panostetaan, mikä on laatua, miten palvelut tuotetaan, millaista yhteistyötä ja osaamista tarvitaan?

Oppimis- ja palveluympäristö Voimala luo uutta työelämäläheistä pedagogiikkaa Karelia-ammattikorkeakoulussa. Tämän julkaisun artikkelit kertovat ikäosaamisen pilottien kokemuksista ja oppimistuloksista. Julkaisu tekee pitkäjänteistä kehittämistyötä näkyväksi ja nostaa esille uusia avauksia.

Voimalan toimintaperiaatteet korostavat moniammatillista ja monialaista yhteistyötä ja yhteistä oppimista. Julkaisun artikkelit luovat rikkaan, moniäänisen ja -ulotteisen kuvan ikäosaamisen kentästä ja kehittämisinnosta. Ääneen pääsevät opettajat, opiskelijat ja käytännön työntekijät. Erityisen tärkeää näkökulmaa avaavat kehittämistyöhön osallistuneet omaishoitajat ja -hoidettavat, vertaistoimijat ja muut ikäihmiset.

*Arja Jämsén, yksikön johtaja  
Itä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus ISO*

