



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Korvola, M., Lotvonen, S., Penttilä-Sirkka, S., Saarela, K-M., Saarnio, R., Siira, H. & Tahvanainen, S. 2023. "Ihanaa kun ootte tulleet käymään" – osallistujien tunnelmia vanhustenviikon luontotapahtumista. Oamk Journal 29/2023. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2023032332876>

”Ihanaa kun ootte tulleet käymään” – osallistujien tunnelmia vanhustenviikon luontotapahtumista

23.3.2023 - Korvola Maria, Lotvonen Sinikka, Penttilä-Sirkka Suvi, Saarela Kaisa-Mari, Saarnio Reetta, Siira Heidi, Tahvanainen Sirpa

Vanhustenviikkoa vietettiin vuonna 2022 lokakuun ensimmäisellä viikolla teemalla ”Yhdessä luontoon – joka iän oikeus”. Teemaan sopivia tapahtumia järjestettiin oululaisissa palvelukodeissa kolmen koulutusorganisaation yhteistyönä. Opiskelijoiden suunnittelemissa ja toteuttamissa tapahtumissa muun muassa ulkoiltiin, heitettiin saapasta ja laulettiin yhdessä.

Vanhustyön keskusliiton käynnistämää Vanhustenpäivää on vietetty Suomessa jo vuodesta 1954 lähtien lokakuun ensimmäisenä sunnuntaina. Sitä seuraava viikko on perinteisesti ollut Vanhustenviikko, jolloin eri puolella Suomea järjestetään erilaisia vuotuisin vaihtuvaan teemaan sopivia tapahtumia ja tilaisuuksia. Tämän vuoden teema oli ”Yhdessä luontoon – joka iän oikeus” [1].

Oulun yliopiston GeroNursing Centre (GNC), Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö ja Koulutuskuntayhtymä OSAO:n Kontinkankaan yksikkö järjestivät vanhustenviikolla yhteistyössä tapahtumia kolmessa oululaisessa ikäihmisten palvelukodissa. Opiskelijoiden suunnittelemat ja toteuttamat tapahtumat sisälsivät vanhustenviikon teeman mukaisesti ulkoilua ja erilaisia ohjattuja toimintoja, kuten yhteislaulua (kuva 1) ja mielikuvajumppaa liittyen syksyiseen luontoon.

On syksy niin ihmeellinen

1. On syksy niin ihmeellinen,
minä kaikkea ymmärrän.
Miten vihreä maa
värin uuden nyt saa,
linnut lentävät merien taa.
2. Mihin siilit ja etanat käy?
Miitä syksyllä missään ei näy.
Mihin pois katoaa,
missä siilien maa
mullan allako ne asustaa?
3. Kuka vaahterat kauniiksi saa,
värit muuttua ne,
nyt punertaa?
Kuka pensselillään
lehdet käy värjäämään?
Missä maalarin tuon kotimaa?
4. Miten kypsyvät puolukat nuo,
mistä karpalot päälleen saa suo?
Mikä punertumaan
saapi marjat ja maan?
Syksyn ihmeitä kaikki
on vaan.
5. On syksy niin ihmeellinen,
minä kaikkea ymmärrän.
Miten muutoksen saa
koko kesäinen maa?
Värit hehkuvat nyt loistossaan.

KUVA 1. Väliillä laulettiin yhdessä (kuva: lähihoitajaopiskelijaryhmä Kost21f).

Ulkoillessa ikääntyneiden kanssa keskusteltiin syksyisistä luontoteemoista ja muisteltiin niihin liittyviä asioita elämän varrelta. Tapahtumissa huomioitiin myös ne ikäihmiset, joilla ei ollut mahdollisuutta lähteä ulos. Heitä varten luonnosta tuotiin terveisinä sisätiloihin muun muassa käpyjä, naavaa, kuusenoksia ja puolukanvarpuja marjoiheen (kuva 2). Luonnosta tuotujen kasvien avulla heräteltiin aisteja, sillä niitä sai kosketella, haistaa ja maistaa.



KUVA 2. Luontoa tuotiin myös sisätiloihin (kuva: Roope Forsberg ja Jani Karjalainen).

Luontoelämysten vaikutuksia ikäihmisen hyvinvoinnille

Hoitokotien lähiympäristön puistoalueiden vihreyden on havaittu edistävän ikääntyneiden psyykkistä hyvinvointia ja tuovan vaihtelua ja positiivisia elämyksiä heidän elämäänsä [2]. Yhteiset kävelyretket luontoympäristössä ovat hyvä tapa viettää aikaa ikääntyneiden kanssa, ja ne herättävät mielenkiintoisia keskustelunaiheita ikääntyneiden ja heidän kanssaan ulkoilevien välille. Ikääntyneiden keskustelun on ulkoillessa havaittu lisääntyvän ja olevan monipuolista myös muista kuin luontoon liittyvistä aiheista. Palvelukodeissa asuvat ikääntyneet tutustuvat ulkoillessa lähiympäristöönsä, mikä voi lisäksi virkistää, innostaa ja aktivoida. [3]

Yhdessä liikuntaystävien, läheisten ja hoitajien kanssa ulkoilun on havaittu edistävän ikääntyneiden liikunnallista aktiivisuutta ja toimintakykyä [4]. Läheisten ja hoitohenkilöstön tulisi auttaa palvelutaloihin ja palvelukoteihin muuttaneita ikääntyneitä tutustumaan uuteen lähiympäristöönsä ja sen ulkoilureitteihin sekä mahdollistaa säännöllinen ulkoilu. Tärkeää on myös tunnistaa ympärivuorokautisen hoidon yksiköissä asuvien ikääntyneiden ulkoilua mahdollistavat ja estävät tekijät, sillä säännöllisellä ulkoilulla luontoympäristössä on

runsaasti myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin [5].

Ympäri vuorokautista hoitoa tarjoavien yksiköiden ulko- ja pihatilojen suunnittelu esteettömiksi, turvallisiksi ja viihtyisiksi edistää ikääntyneiden ulkoilua. Ikääntyneiden ulkoilua mahdollistaa myös riittävä henkilöstömitoitus sekä kuntoutumista edistävä hoitotyö. [6]

Ikäihmisten, opiskelijoiden ja opettajien kokemuksia tapahtumista

Opiskelijat keräsivät kokemuksia ja palautetta ikäihmisiltä sekä tapahtuman järjestämiseen osallistuneilta opettajilta ja opiskelijoilta. Ikäihmisten kokemuksissa korostui yleinen tyytyväisyys tapahtumaan ja sen mukanaan tuomaan virkistykseen ja piristykseen. Ikäihmiset ilmaisivat myös tyytyväisyytensä opiskelijoiden järjestämiin toimintoihin (kuva 3).

”On ollut tosi mukavaa ja piristävää.”

”Saappaanheitto on ollut kivaa.”

”Parasta oli nuorten kanssa keskustelu kaikesta, mitä tapahtui 50 vuotta sitten.”



KUVA 3. Keskusteluun syventyneinä (kuva: lähihoitajaopiskelijaryhmä Kost21f).

Opiskelijoiden mielestä oli ollut mukavaa kehittää toimintaa tapahtumaa varten ja he kokivat myös, että oli hienoa päästä ennen harjoittelujaksoa tutustumaan ikäihmisten hoivayksikköön. Opiskelijat kokivat tapahtumien ylläpitävän ja edistävän ikäihmisten toimintakykyä. He näkivät myös tärkeäksi sen, että ikäihmiset pääsevät ulos luontoon.

”Raittiin ilman saanti, kunnon vahvistuminen,
mielenterveys.” – Opiskelija

Opiskelijat ja opettajat näkivät tärkeäksi vuosittaisen vanhusten viikon järjestämisen, sillä se mahdollistaa ikäihmisten muistamisen ja heidän asiansa esillä pitämisen. He toivat kuitenkin myös esille, ettei yksi vanhustenviikko vuodessa pelkästään riitä. Vastauksissa ilmeni myös vastavuoroisuutta hoidon antamisen ja saamisen suhteen.

”Jokainen päivä pitäisi olla vanhusten päivä.” – Hoitotyön opettaja
”Sua itseäkin hoidetaan vanhana hyvin, niin on mukava hoitaa muita.” – Opiskelija

Vuonna 2023 teemalla ”Tehdään iästä numero”

Kaunis kiitos kaikille tapahtumaan osallistuneille opiskelijoille ja opettajille sekä erityiskiitos Hollihaan palvelukodin, Caritas Kairos-Kodin ja Caritas Matriitin palvelutalon ikäihmisille ja henkilökunnalle (kuva 4). Vuoden 2023 lokakuussa vietetään jälleen vanhustenviikkoa uudella teemalla ”Tehdään iästä numero” [1]. Kyseisellä teemalla halutaan rakentaa Suomea entistä ikäystävällisemmäksi ja muuttaa ikäasenteita nykyistä myönteisemmiksi.



KUVA 4. Kiitos kun kävitte (kuva: lähihoitajaopiskelijaryhmä Kost21f).

Maria Korvola

yliopisto-opettaja

Oulun yliopisto, GeroNursing Centre (GNC)

Sinikka Lotvonen

tutkijatohtori

Oulun yliopisto, GeroNursing Centre (GNC)

Suvi Penttilä-Sirkka

lehtori

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Kaisa-Mari Saarela

yliopisto-opettaja

Oulun yliopisto, GeroNursing Centre (GNC)

Reetta Saarnio

yliopettaja

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Heidi Siira

yliopistonlehtori

Oulun yliopisto, GeroNursing Centre (GNC)

Sirpa Tahvanainen

lehtori

Koulutuskuntayhtymä OSAO, Kontinkankaan yksikkö

Lähteet

[1] Vanhustyön keskusliitto. 2022. Vanhustenpäivän valtakunnallinen pääjuhla. Hakupäivä 26.1.2023. <https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/vanhustenpaivan-paajuhla>

[2] Dahlkvist, E., Hartig, T., Nilsson, A., Högberg, H., Skovdahl, K. & Engström, M. 2016. Garden greenery and the health of older people in residential care facilities: A multi-level cross-sectional study. *Journal of Advanced Nursing* 72 (9), 2065–2076. Hakupäivä 26.1.2023. <https://doi.org/10.1111/jan.12968>

[3] Van den Berg, M., Winsall, M., Dryer, S., Breen, F., Gresham, M. & Crotty, M. 2020. Understanding the Barriers and Enablers to Using Outdoor Spaces in Nursing Homes: A Systematic Review. *The Gerontologist* 60 (4), 254–269. Hakupäivä 26.1.2023. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz055>

[4] Björnsdóttir, G., Arnadóttir, S. A. & Halldórsdóttir, S. 2012. Facilitators of and barriers to physical activity in retirement communities: experiences of older women in urban areas.

Physical Therapy 92 (4), 551–562. Hakupäivä 26.1.2023.

<https://doi.org/10.2522/ptj.20110149>

[5] Portegijs, E., Rantakokko, M., Viljanen, A. & Rantanen, T. 2015. Perceived and objective entrance-related environmental barriers and daily out-of-home mobility in community-dwelling older people. Archives of Gerontology and Geriatrics 69, 69–76.

Hakupäivä 26.1.2023. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2016.11.011>

[6] Ronkainen, K., Korvola, M. & Lotvonen, S. 2022. Näyttövinkki® 2/2022: Mitkä tekijät estävät tai mahdollistavat ympärivuorokautisen hoidon yksikössä asuvien ikääntyneiden ulkoilua? Hotus Näyttövinkki 2/2022. Hoitotyön tutkimussäätiö. Hakupäivä 26.1.2023.

<https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2022/02/nv-2-2022-1.pdf>

METATIEDOT

Tyyppi: Blogi

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 29/2023

Julkaisuvuosi: 2023

Tekijätiedot: Korvola Maria, Lotvonen Sinikka, Penttilä-Sirkka Suvi, Saarela Kaisa-Mari, Saarnio Reetta, Siira Heidi, Tahvanainen Sirpa

Oikeudet: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2023032332876>

Tiivistelmä: Perinteiseksi muodostunutta vanhustenviikkoa vietetään vuosittain lokakuun ensimmäisellä viikolla. Viime lokakuussa vanhustenviikon teema oli ”Yhdessä luontoon – joka iän oikeus”. Teemalla haluttiin nostaa esiin luonnon ja ulkoilun tuottamia myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Oulun yliopiston GeroNursing Centre (GNC), Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikkö ja Oulun seudun ammattiopiston Kontinkankaan yksikkö järjestivät vanhustenviikolla yhteistyössä tapahtumia kolmessa oululaisessa ikäihmisten palvelukodissa. Opiskelijoiden suunnittelemat ja toteuttamat tapahtumat sisälsivät vanhustenviikon teeman mukaisesti ulkoilua ja erilaisia ohjattuja toimintoja, kuten yhteislaulua ja mielikuvajumppaa liittyen syksyiseen luontoon. Ikäihmiset olivat tyytyväisiä tapahtumiin ja niiden tuottamaan virkistykseen ja piristykseen. Vuoden 2023 vanhustenviikon teemalla ”Tehdään iästä numero” halutaan muuttaa ikäasenteita nykyistä myönteisemmiksi.